

TULUNGANG PIGILAN ANG COVID-19 HUGASAN NANG MADALAS ANG IYONG MGA KAMAY



Basain ang mga kamay ng
sabon at tubig.



Kuskusin ang mga kamay
nang 20 segundo. Kuskusin
ang ilalim ng mga kuko at sa
pagitan ng mga daliri.



Banlawan sa
maligamgam na tubig
na mula sa gripo.



Patuyuin ang mga kamay
sa iyong sariling malinis na
tuwalya.



Malinis na ngayon ang
iyong mga kamay.
Itapon ang tuwalya.



CHI | CDPH

Chicago Department of Public Health