

MAGHUGAS NG KAMAY

Madaling maipasa sa iba ang mga mapanganib na mikrobyo. Kapag malinis ang mga kamay mo, mapapangalagaan mo ang iyong kalusugan at maiiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo. Ganito ang wastong paraan ng paghuhugas ng kamay para maalis ang mga mikrobyo: basain ang iyong mga kamay, sabunin ang harap at likod ng iyong mga kamay, daliri, at kuko sa loob ng 20 segundo, banlawan nang maigi, at patuyuin gamit ang malinis na tuwalya.

Kalusugan

Oras na Kailangan

30 minuto-3 linggo

Hirap

Katamtaman

Mga Kagamitan

Tinapay, tong, mga selyadong supot, marker, sabon, hand sanitizer, malinis na tuwalya

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Gamit ang malinis na tong, kumuha ng isang piraso ng tinapay at dahan-dahan iyong isupot at isara nang mabuti. Markahan iyon bilang control sample.

● Ikalawang Hakbang

- Gamit ang malinis na tong, kumuha ng isang piraso ng tinapay at ipahid iyon sa hawakan ng pinto, mesa, o keyboard. Pagkatapos, ilagay iyon sa selyadong supot. Markahan iyon bilang surface sample.

● Ikatlong Hakbang

- Gamit ang hindi nahugasang kamay, kumuha ng isang piraso ng tinapay at ilagay iyon sa selyadong supot. Markahan iyon bilang unwashed sample.

● Ikaapat na Hakbang

- Gamit ang kamay na nilinis ng hand sanitizer, kumuha ng isang piraso ng tinapay at ilagay iyon sa selyadong supot. Markahan iyon bilang hand sanitizer sample.

● Ikalimang Hakbang

- Gawin ang tamang pamamaraan ng paghuhugas ng kamay. Pagkatapos, kumuha ng isang piraso ng tinapay at ilagay iyon sa selyadong supot. Markahan iyon bilang handwashing sample.

● Ikaanim na Hakbang

- Ilagay ang lahat ng sample sa ligtas na lugar. Suriin ang mga ito makalipas ang tatlong linggo para malaman kung gaano kahalaga ang paghuhugas ng kamay upang mapigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo.

