- Iwasang kumain sa labas
- Huwag kumain ng karne mula sa hinuhuling hayop at iwasang humawak sa mga hayop (kabilang ang mga hinuhuling hayop)
- Panatilihing nakabukas ang bintana kapag sasakay sa pampublikong transportasyon
- Huwag kumain o uminom sa pampublikong transportasyon
- Agad na linisin ang mga kamay gamit ang pamahid na may alkohol pagkatapos lumabas sa sinasakyan

- Linisin at disimpektahin ang paligid ng bahay araw-araw gamit ang 1 sa 99 na hinalong bleach na pambahay, iwanan ng 15-30 minuto at banlawan ng tubig. Para sa mga bakal na bahagi, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Kung ang mga lugar ay nadumihan ng mga sekresyon sa palahingahan, suka o excreta, gumamit ng malakas sumipsip na mga natatapong pamunas para linisin ang nakikitang dumi. Pagkatapos ay disimpektahin ang mga nakapaligid na lugar gamit ang 1 sa 49 na hinalong bleach na pambahay, iwanan ng 15-30 minuto, at banlawan ng tubig. Para sa mga bakal na bahagi, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.

- Tiyakin na ang mga lugar sa loob ay may maayos na bentilasyon sa pamamagitan ng pagpapanatiling bukas ng mga bintana.
- Palaging panatilihing maayos at mabuti ang mga tubo ng paagusan buhusan ng kalahating litro ng tubig ang bawat labasan (mga U-trap), upang matiyak ang kalinisan ng kapaligiran.

2802 0021
info@redcross.org.hk
https://redcross.org.hk
Hong Kong Red Cross
Mula sa: Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan

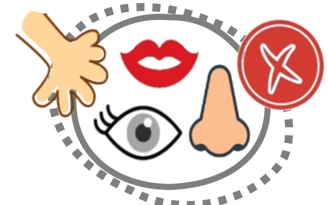
Kung mayroon kang anumang katanungan, huwag mag-atubiling makipag-ugnay sa amin sa WhatsApp

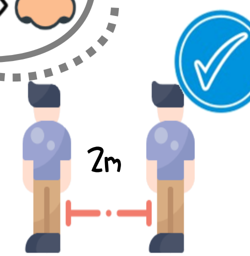
(+852) 9738 2934

HONG KONG RED CROSS

Ang sitwasyon ng impeksyong 2019 novel coronavirus ay seryoso. Ang pagpapanatili ng kalinisang personal, pangkapaligiran at sa pagkain sa lahat ng panahon ay susi sa personal na proteksyon laban sa impeksyon at sa pagpigil ng pagkalat ng sakit sa komunidad:

- Linisin ang mga kamay bago hawakan ang mga mata, ilong, at bibig.
- Linisin ang iyong mga kamay kapag ito ay nadumihan ng mga sekresyon ng palahingahan, hal. pagkatapos umubo o bumahing.
- Magsuot ng surgical mask nang maayos kapag sasakay sa pampublikong transportasyon o kapag nasa matataong lugar.
- Iwasan ang pagpunta sa mga matataong lugar at panatilihin ang angkop na distansya sa ibang tao hangga' t maaari.
- Iwasan ang mga hindi mahahalagang paglalakbay sa labas ng Hong Kong.





- Hugasan ang mga kamay, magbihis, at maligo kaagad pag-uwi mo.
- Kung hindi ka nagsusuot ng mask, takpan ang iyong bibig at ilong ng tisyu o ng loob ng iyong siko kapag ikaw ay babahing o uubo. Itapon ang mga ginamit na tisyu sa basurahan at kaagad na maghugas ng kamay.
- Kapag ikaw ay nakasuot ng mask, HUWAG tanggalin ang iyong mask kapag babahing o uubo! Tapusin mo lang ang pag-ubo o pagbahing sa loob ng iyong mask at palitan ito kapag ito ay naging basa.

Na-update noong Hulyo 2020

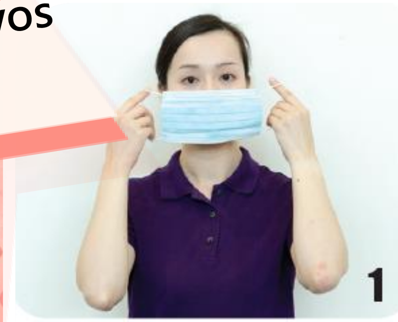
HONG KONG RED CROSS

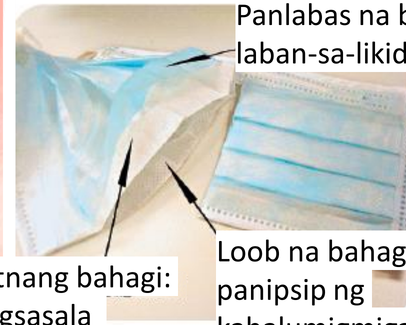
Paraan ng paglilinis ng kamay ng hindi bababa sa 20 segundo

- Pinapayong linisin ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig kung halatang madumi ang mga kamay o halatang nadumihan ng dugo at mga basa mula sa katawan.
- Kapag hindi halatang madumi ang mga kamay, ang paglilinis ng kamay gamit ang pamahid na may 70-80% na alkohol ay isa ring mabisang alternatibo.

Magsuot ng mask nang maayos

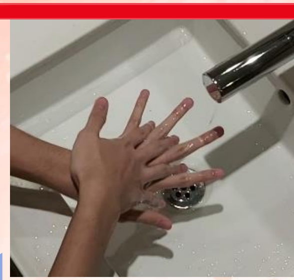
- Sundin ang payo ng tagagawa kapag gagamit ng mask
- Sa karaniwan, ang may kulay na bahagi o ang bahaging may nakatiklop pababa ng mask ang dapat nasa labas at ang alambre ay nasa pinakatuktok.
- Karamihan sa mga mask ay may disenyong tatlong-patong na nagsisilbing hadlang sa mikrobyo at likido





pitong hakbang para sa tamang paglilinis ng kamay

1. Mga palad



2. Likod ng kamay

3. Pagitan ng mga daliri

4. Likod ng mga daliri

5. Mga hinlalaki

6. Dulo ng mga daliri

7. Pulso

Linisin ang mga kamay gamit ang pamahid na may alkohol

- Ayon sa payo ng WHO, ang karamihan sa mga pamahid na may alkohol ay naglalaman ng alinman sa ethanol, ispropanol o n-propanol, o kombinasyon ng dalawa sa mga produktong ito.
- Maglagay ng 3-5 ml ng pamahid na may alkohol upang masakop ang lahat ng balat ng kamay.
- Kuskusin ang mga kamay ayon sa 7 hakbang sa paraan ng paglilinis ng kamay ng hindi bababa sa 20 segundo hanggang matuyo ang mga kamay.