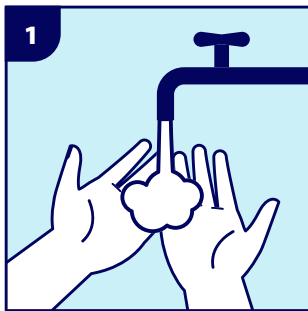


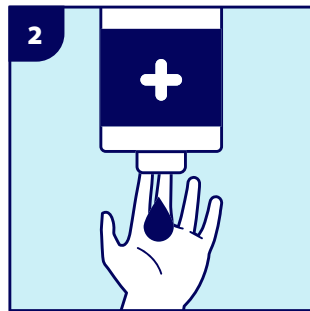
# Paano Maghugas ng Kamay

**HUGASAN ANG KAMAY KAPAG HALATANG MARUMI ITO! KUNG HINDI, GUMAMIT NG HAND SANITIZER.**

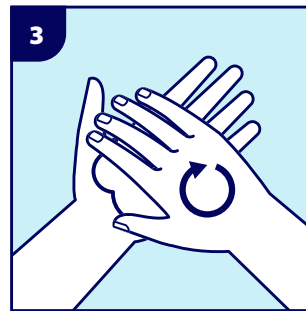
 **Panahong itatagal ng buong proseso: 40–60 segundo**



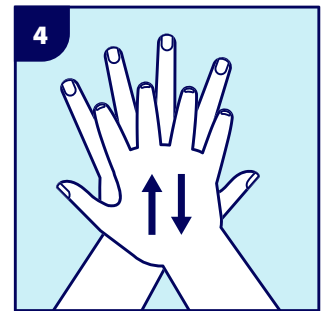
Basain ng tubig ang kamay.



Maglagay ng sapat na sabon sa buong kamay.



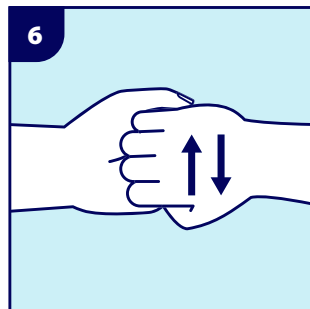
Pagkiskisin ang mga kamay nang palad sa palad;



Kanang palad sa ibabaw ng kaliwang likod ng kamay nang magkasugpong ang mga daliri, at ganoon din sa kabila;



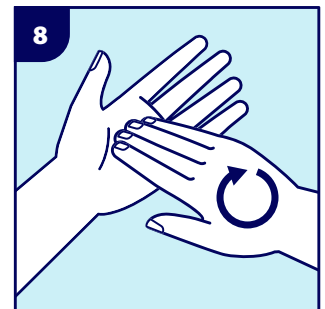
Palad sa palad nang magkasugpong ang mga daliri;



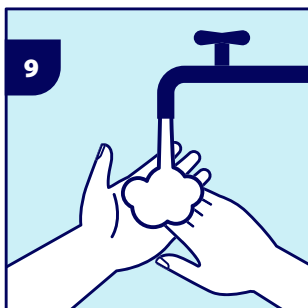
Likod ng mga daliri sa kabilang palad nang magkakabit ang mga daliri;



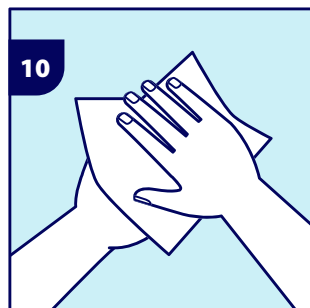
Paikot na pagkiskis ng kaliwang hinlalaki na nakasaklob sa kanang palad, at ganoon din sa kabila;



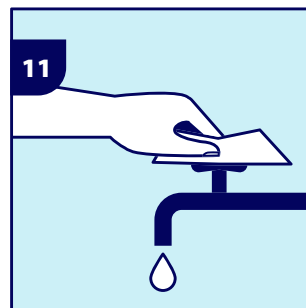
Paikot na pagkiskis, paatras at paabante nang nakasaklob ang mga daliri ng kanang kamay sa kaliwang palad, at ganoon din sa kabila.



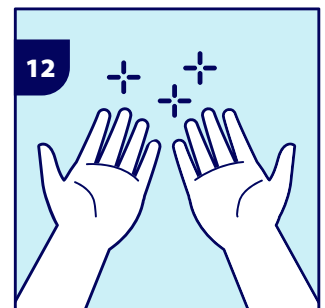
Banlawan ang kamay gamit ang tubig.



Tuyuin nang mabuti ang kamay gamit ang tuwalyang pang-isang gamit.



Gumamit ng tuwalya bilang pansara ng gripo.



Ligtas na ang kamay mo.



DOH 420-428 July 2022 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang anyo o format, tumawag sa 1-800-525-0127. Mangyaring tumawag ang mga customer na may kapansanan o kahirapan sa pandinig sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Ito ay hango sa orihinal na likhang "How to Handwash? United States: World Health Organization (WHO); 2009. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO". Ang hangong ito ay hindi gawa ng WHO. Walang pananagutan ang WHO sa nilalaman o kawastuan ng hangong ito. Ang orihinal na edisyon ang may bisa at tunay na edisyon".