

Tamang Paggamit ng Guwantes



☞ **Ang mga guwantes ay hindi halili ng paghuhugas sa kamay!**

☞ **Magsusuot ba ako ng mga guwantes?**

Ang mga guwantes ay kinakailangan kung:

- ang mga kamay ay may sugat, may pamamaga, mahapdi o may sirang balat,
- ang kuko ay mahaba, artipisyal, pinturado, o marumi,
- ang mga singsing (iba kaysa sa simpleng singsing, tulad ng pulseras sa kasal) o ibang mga hiyas na isinuot.

☞ **Hugasan ang iyong mga kamay** bago magsuot ng mga guwantes, matapos tanggalin ang mga guwantes.

☞ Kung ang mga guwantes ay sira na, **dapat ang mga ito ay palitan, o baguhin** dahil madalas kinakailangan ang paghuhugas ng kamay upang mababawasan ang pa-nganib ng paghahawa.

☞ Ang mga guwantes ay dapat itapon kapag nasira o narumihan.

☞ Magpalit ng mga guwantes matapos umubo, bumahing, o humawak sa iyong buhok o mukha.

☞ Ang pang-isang gamit na mga guwantes ay nangangahulugang gamitin sa isang gawain. Tandaan na **magpalit ng malinis na mga guwantes** kapag lumipat sa pagitan ng hilaw at handang-kainin na pagkain.

☞ Ang dobleng mga guwantes upang maghawak ng hilaw na mga protina ng hayop ay maaaring pahintulutan basta ang maluwag na panlabas na guwantes ay maaalis sa paraan na maiiwasan ang paghahawa sa mahigpit na panloob na guwantes.

Ang BATAS

Ang mga batas na binanggit sa ibaba ay mga sipi mula sa California Health & Safety Code.

☞ Ang mga empleyado ay kinakailangan na maghuhugas ng kanilang mga kamay at ang bahagi ng kanilang mga bisig na direktang nakalantad sa pagkain sa pamamagitan ng masiglang pagkukuskus ng mga ito gamit ang cleanser at mainit-init na tubig, magbibigay ng partikular na pansin sa mga lugar na gitna ng mga daliri at sa palibot at ilalim ng mga kuko, banlawan ng malinis na tubig. Dapat maghuhugas ng mga kamay ang mga empleyado... matapos makipag-ugnayan sa anumang ibang mga aktibidad na maaaring maghahawa sa mga kamay. (113953.3)

☞ Ang cleanser na para sa paghuhugas ng mga kamay at ang malinis na pang-isang gamit na mga tuwalya o ang aparato para sa mainit na hanging pampatuyo ay dapat nakalaan sa mga dispenser at sa mga pasilidad ng paghuhugas sa mga kamay.

☞ Ang mga pasilidad ng paghuhugas sa mga kamay ay dapat nakalaan sa loob o malapit sa mga silid-palikuran... sa mga lugar na paghahandaan ng pagkain, na sapat ang dami at kumbenyenteng nakalaan upang madaling magagamit sa lahat ng panahon ng mga tagahawak ng pagkain. (113953)

☞ Dapat bawasan ng mga empleyado ang paghawak nang nakahubad-kamay at bisig sa hindi nakabalot na mga pagkain na nasa anyong handang-kakainin. (113961)

☞ Ang pasilidad ng paghuhugas ng kamay ay dapat malinis, walang nakahadlang, at madaling magagamit sa lahat ng panahon ng mga empleyado. (113953.1)

☞ Ang pasilidad ng paghuhugas sa mga kamay ay hindi dapat gamitin sa mga layuning iba ng paghuhugas sa mga kamay. (113953.1)

☞ Hindi dapat na ang mga empleyado ay maglilinis ng kanilang mga kamay sa lababo na ginamit sa paghahanda ng pagkain, paghuhugas ng mga kubyertos, o sa lababong serbisyo o sa pasilidad ng paglilinis sa gilid ng

County of San Diego
Department of Environmental Health and Quality
Food and Housing Division
P.O. Box 129261, San Diego, CA 92112-9261
(858) 505-6900 (800) 253-9933
www.sdcdelhq.org
(Rev.05/22)



Ang Panloob Na Patnubay Sa

PAGHUHUGAS NG KAMAY



Ang Kalusugan ng San Diego ay nasa IYONG MGA KAMAY

County of San Diego
Department of
Environmental Health and Quali-



Tamang Paghuhugas ng Kamay

Pagprotekta sa KALUSUGAN ng mga Taga-San Diego



PAANO?

BAKIT?

- Ang tamang paghuhugas ng kamay ay ang **PI-NAKAMABUTING** paraan sa **pag-iwas ng sakit**.
- Ang mga pagkaing inihanda ng hindi naghuhugas na mga kamay ay magbigay ng sakit sa mga tao! Ang mga pagkain ay magdadala ng sipon, mga virus tulad ng Hepatitis A, at mapa-nganib na bakterya tulad ng E. coli, Shigella at Salmonella.
- Ang hindi naghuhugas na mga kamay ay magdadala ng mga makakahawa tulad ng **mu-cous** o **dumi**.
- Ang maruming mga kamay ay maghahatid ng di kanais-nais na mga sintomas tulad ng pagtatae, pagsusuka at lagnat.

KAILAN?

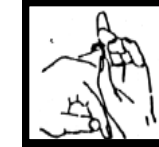
- Bago maghawak ng mga pagkain
- Kapag lumilipat sa pagitan ng hilaw na mga pagkain at handang-kakainin na mga pagkain
- Matapos gumamit ng palikuran o magplabas ng sipon
- Matapos humipo sa mukha o buhok
- Matapos magsisigarilyo, kumakain o umiinom
- Sa pagitan ng anumang paglipat ng gawain
- Matapos ang paghahawak ng maruruming mga pinggan o kagamitan
- Sumusunod na anumang posibleng paghahawaan

ANG MGA KATOTOHANAN

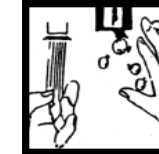
- Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ang mga sakit na sanhi ng pagkain ay siyang may pananagutan sa 76 milyong mga kaso ng mga sakit sa gastrointestinal, at 5,000 namamatay bawat taon (CDC 1999).
- Ang instant na hand sanitizer na mga gel ay **hindi panghalili** sa madalas, tamang paghuhugas sa kamay gamit ang sabon. Ang hand sanitizer ay ilapat lamang sa mga kamay na malinis ayon sa tamang mga pamamaraan sa paghuhugas ng kamay.
- Ang antibacterial na mga sabon ay hindi mas mabuti kaysa sa ibang mga sabon. Ang pangunahin sa tamang paghuhugas ng kamay ay pagkukuskus (pagkikiskis) at pagbabanlaw ng mga kamay sa ilalim ng mainit-init na dumadaloy na tubig.



Ang larawan ng perpektong paghuhugasan ng kamay! Ito ay nilagyan ng naka-instalar na dispenser sa dingding na nakalaan ang pang-isang gamit na mga tuwalyang papel, sabon, at mainit-init na tubig.



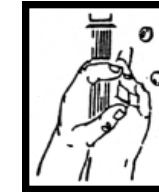
Tanggalin ang mga singsing at relo. Ang mga singsing, artipisyal na mga kuko at mahahabang mga kuko ay maging taha-nan ng mga mikrobyo.



Basain ang mga kamay ng mainit-init na tubig (min 100°F) at lagyan ng likidong sabon mula sa dispenser. Huwag gagamit ng baretang sabon, maaari itong magkaroon ng mapanganib na mga microorganismo!



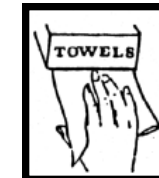
Kuskusin ang mga kamay nang hindi mababa sa 10-15 segundo. Ang panahon na ito ay kailangan upang sapat na maaalis ang mga bakterya.



Banlawan ang mga kamay upang ganap na makukuha ang sabon.



Isara ang gripo gamit ang tuwalyang papel. Huwag gumamit ng mga telang tuwalya.



Patuyuin ang mga kamay gamit ang pang-isang serbisyong tuwalyang papel mula sa naka-instalar na dispenser sa dingding, o ng hot air na blower.



Kapag umalis na sa silid-palikuran, buksan ang pinto gamit ang tuwalyang papel.