

# Maghugas Tayo ng Kamay

Pabulain ng husto ang sabot at hugasan ang kamay tulad ng pinapakita sa ibaba.

## Bago maghugas ng kamay

- ◆ Naputulan ba ninyo ng maikli ang inyong mga kuko?
- ◆ Natanggal na ba ninyo ang inyong relo at mga singsing?

Check !



## Mga lugar na madaling maiwan ang mga dumi sa kamay.

- ◆ Dulo ng mga daliri
- ◆ Pagitan ng mga daliri
- ◆ Paligid ng hinlalaki
- ◆ Pupulsuhan
- ◆ Mga kulubot sa balat ng kamay

(1) Pabulain ang sabon at kuskusin ng husto ang palad.



(2) Kuskusin na inuunat ang balat sa likod ng kamay



(3) Kuskusin mabuti ang mga dulo ng daliri at paligid ng kuko.



(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri.



(5) Balutin ng palad ng kamay ang hinlalaki at pagayat na hugasan.



(6) Huwag kalimutan na hugasan ang pupulsuhan.



Banlawan ang mga kamay upang matanggal ang sabon at punasan ng malinis na tuwalya upang mapatuyo.