

ÜBOKABÜLARYO

GABAY SA TAMANG PAG-ÜBO

UPANG MAIWASAN ANG TB, FLU, AT IBA PANG NAKAKAHAWANG SAKIT



Ü

mubo at bumahing gamit ang panyo o tissue.



M agtakip ng ilong at bibig 'pag may umubo o bumahing malapit sa'yo.

Ü

galiing nasa tamang lugar at paraan ang pagdura. Huwag dumura sa kalsada o lupa. Gumamit ng tissue o papel at itapon itos sa basurahan



B igyang-halaga ang paghuhugas ng kamay matapos umubo o bumahing.



O

kay lang na gamitin ang manggas o loob ng damit kung walang panyo o tissue.



Para sa karagdagang kaalaman, kumonsulta sa doktor o pumunta sa pinakamalapit na health center. Maari ring bumisita sa www.doh.gov.ph

BIGYANG-HALAGA ANG PAGHUHUGAS NG KAMAY MATAPOS UMUBO O BUMAHING

Umawit ng HAPPY BIRTHDAY ng dalawang beses habang
naghuhugas ng kamay upang masiguro na ito'y malinis

1



Basain ng tubig ang kamay at sabunin.

2



Sabuning mabuti ang kamay, ilalim ng
kuko at daliri.

3



Kuskusin ang pagitan ng mga daliri.

4



Kuskusin ang likod ng mga daliri.

5



Kuskusin ang pagitan ng hinlalaki.

6



Kuskusin ang mga palad gamit ang
mga daliri at banlawang mabuti ng
malinis na tubig.

