



# Kahilingan sa Pagsagawa ng mga Panlaban sa COVID-19

Ang Pangunahing Panlaban sa COVID-19 ay 「Paghuhugas ng Kamay」 at 「Pagsuot ng mask para sa wastong etiketa ng pag ubo」

## ① Paghuhugas ng Kamay

### Wastong Paraan

Bago maghugas

- Gupitin ang kuko
- Tanggalin ang relo at singsing

1



Itapat sa gripo ang kamay, gumamit ng sabon. Hugasan mabuti ang kamay.

2



Kuskusin mabuti ang kamay.

3



Kuskusin mabuti ang mga daliri at kuko.

4



Hugasan rin ang pagitan ng mga daliri.

5



Ipihit ang hinlalaking daliri habang hinuhugasan.

6



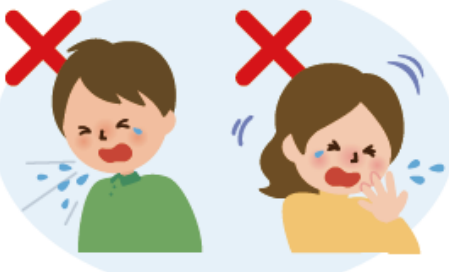
Huwag kalimutang hugasan ang parte ng pulso.

Pagkatapos sabunin, banlawan ng dumadaloy na tubig at punasan ng malinis na tuwalya o paper towel at patuyuing mabuti.

## ② Etiketa sa pag ubo

### 3 Etiketa sa Pag ubo

Gawin sa lugar na matao gaya ng train, trabaho, eskwelahan



Pagbahin nang walang suot na mask o pantakip

Pagbahina sa kamay



Kung walang mask

Biglaan

Pagsuot ng mask (takpan ang bibig at ilong)

Takpan ng tissue o panyo ang bibig at I ilong

Takpan ng manggas ng damit ang bibig at ilong

### Wastong pagsuot ng Mask



1 Siguraduhing natatakipan ang bibig at ilong



2 Isabit sa tenga ang tali ng mask



3 Huwag hayaang magkapuwang

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

Search

