

Hong Kong ang ating Tahanan. Panatiliin Natin Itong Malinis

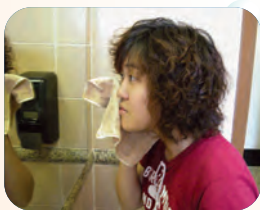
Mga Tips Sa Kalinisan Ng Kapaligiran
para sa mga domestic helpers

(Tagalog Version)





Ang personal na kalinisan ay unang hakbang upang mapabuti ang pisikal at emosyonal na kapakanan ng isang tao. Ang mabuting personal na kalinisan ay nakakabawas sa panganib ng impeksiyon at nakakatulong sa paglikha ng isang malinis na kapaligiran sa Hong Kong. Lahat tayo ay sumali upang matupad ang mga sumusunod na payong pang-kalinisang personal:



Palayuin ang mga Mikrobyo

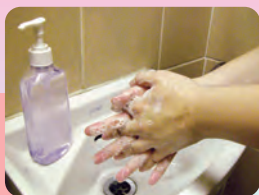
- Hugasan ang buhok at maligo araw araw
- Magpalit at maglaba ng damit at medyas at laging linisin ang sapatos
- Panatiliing malinis ang mga kuko sa kamay at paa
- Hugasan ang kamay at mukha pagbalik sa bahay.
- Linisin ang sapatos at ilagay ito sa lugar na may maayos na hanging umiikot.
- Magsuot ng maskara kung pupunta sa mga ospital o klinika. Pagbalik sa bahay, maligo at hugasan ang buhok.





Ang inyong kalusugan ay nasa inyong mga kamay

- Hugasan ang kamay bago humawak sa mata, ilong at bibig.
- Maghugas ng kamay pagkagaling sa kubeta
- Takpan ang ilong at bibig kung babahin o uubo at hugasan ang kamay pagkatapos.
- Maghugas ng kamay bago kumain o humawak ng pagkain
- Maghugas ng kamay pagkatapos humawak sa mga pampublikong instalasyon o gamit
- Gumamit ng liquid soap sa paghuhugas ng kamay. Pagkatapos, tuyuin ito sa malinis na tuwalya o disposable na tuwalya





Pansinin ang mabuting kalinisan sa pagkain

- Gumamit ng chopsticks at kutsarang pangsilbi kung may kasabay na iba sa pagkain.



Huwag kumain sa baon at inumin ng iba

- Huwag bumili ng pagkain sa mga di-lisensiyadong nagtitinda
- Huwag kainin ang mga pagkain na mukha, amoy at lasang sira o mukhang kontaminado
- Huwag bumili ng nakabalot na pagkain na walang tamang etiketa, nagpaso na o may sirang pakete.
- Huwag bumili ng pagkaing walang takip o matagal ng naimbak.

Itapon ng maayos ang mga Basura

- Ilagay ang mga basura sa bahay sa lalagyan ng basura. Itali ito ng maayos at itapon sa basurahan na may takip.
- Panatilihin ang kalinisan ng mga pampublikong lugar. Itapon ang mga kalat sa basurahan. Ang pagkakalat sa publiko ay isang paglabag sa batas at ang lumabag dito ay maaaring pagmultahin ng HK\$1,500.
- Maghugas ng kamay matapos humawak ng basura.





Huwag Ilagay ang inyong sarili sa panganib

- Huwag dumura. Ang pagdura sa publiko ay isang paglabag sa batas at ang lumabag dito ay maaring pagmultahin ng HK\$ 1,500.
- Iwasan ang kawalan ng selan o delikadesa at gamitin ng maayos ang kondom
- Bago magpabutas ng tenga, magpatato o magpa-acupuncture, siguruhin na ang mga gagamitin sa paggawa nito ay napakuluan sa tubig upang mamatay ang mikrobyo(sterilized)
- Huwag gumamit ng heringgilya o karayom na ginamit na ng iba
- Huwag ipagamit sa iba ang tuwalya o iba pang personal na gamit tulad ng sipilyo, panggupit ng kuko o pang-ahit



Kumunsulta sa doktor kung di maayos ang pakiramdam

- Kumunsulta agad sa doktor kung di maayos ang pakiramdam. Magsuot ng maskara kung may mga sintomas ng impeksiyon sa daanan ng hininga.
- Kung may lagnat, mamalagi sa bahay at magpahinga.
- Huwag uminom ng antibiotics at iba pang gamot ng walang kaukulang payo ng doktor.



Cumamit/Magkaroon ng Malusog na Pamumuhay

- Huwag manigarilyo. Huwag uminom ng alak o gumamit ng droga.
- Mag-ehersisyo palagi at magkaroon ng sapat na pahinga
- Magkaroon ng kainaman at sapat na pahinga
- Maging positibo at maniwalang ang lahat ay mauuwi sa mabuti.



**Magkapit kamay tayo upang makalikha ng isang
malusog at malinis na kapaligiran sa
Hong Kong !**

Numero ng Telepono para sa Edukasyong
para sa Pangangalaga sa Kalusugan 2833 0111

Website ng Centre for Health Protection www.chp.gov.hk

*Hong Kong ang ating tahanan -
Mahalin natin ang Hong Kong !*