Treat Hong Kong as Your Home (Personal and Environmental Hygiene)

Ang Hong Kong bilang iyong tahanan

Ikaw ay may mahalagang tungkulin upang gawing malinis at kaaya-ayang lugar na tirahan ang Hong Kong! Sundin ang mga sumusunod na hakbang:

Pangangalaga ng Personal na Kalusugan

- Huwag dumura.
- Takpan ang bibig at ilong ng tissue habang bumabahing o umuubo.
- Maghugas ng kamay pagkatapos gumamit ng toilet, bago kumain o humawak sa mga mata, ilong o bibig. Magsabon at patuyuin ang mga kamay gamit ang disposable na mga tuwalya o "hand dryer". Gumamit ng sariling tuwalya.
- Gumamit ng sariling kubyertos – gumamit ng "serving spoon" at chopsticks.
- Kumunsulta agad sa doktor kung ikaw ay may sakit. Huwag pumasok sa paaralan o trabaho.
- Palakasin ang resistansya ng katawan sa sakit (body immunity) sa pamamagitan ng pagkain ng balanseng diyeta, pag-eehersisyo at tamang pagpapahinga. Huwag manigarilyo!
- Magsuot ng maskara sa ilong at bibig kung mayroon kang sintomas ng impeksyon sa "respiratory tract" o sa dinadaluyan ng hininga.

Pangangalaga sa Kapaligiran

- Sa mga pampublikong lugar:
  - Huwag magkalat o dumura.
  - Huwag hayaang dumumi ang inyong aso sa kalsada.

- Sa tahanan:
  - Linisin at disimpektahin ang mga kagamitan sa tahanan, ang kusina at banyo nang di-kukulangin sa isang beses isang araw, gamit ang diluted bleach na pambahay (1 parteng bleach sa 99 parteng tubig), banlawan ng tubig at punasan upang matuyo. Ilagay ang lahat ng dumi sa mga basurahan na may takip.
  - Palitan ang tubig ng mga halaman sa di-kukulangin sa isang beses isang lingo. Huwag iwanan ang tubig sa mga lagayan na nasa ilalim ng mga paso upang hindi pamugaran ng lamok.
  - Siguraduhing ang lahat ng alulod at tubo ng tubig ay maayos at walang bara. Regular na buhusan ng kalahating litro ng tubig ang bawat lagusan ng alulod ng tubig upang hindi makapasok sa loob ng inyong bahay ang masangsang na amoy at mga insekto.
  - Hangga't maaari, panatilihing bukas ang mga bintana upang makapasok ang sariwang hangin.

Ang sinumang tao na gumawa ng pagkakasala ng pagkakalat, pagdura, ang walang pahintulot na pagkakabit ng mga paskil at poster, o di kaya ay ang pagpapadumi ng inyong aso sa kalsada ay mananagot at magbabayad ng multang nagkakahalgang **HK$1,500.**