衛生防護中心
Centre for Health Protection

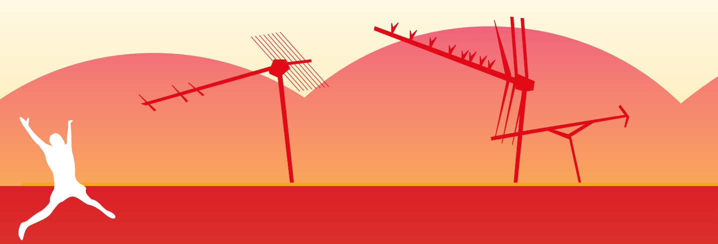
# Hong Kong ang ating Tahanan.

# Panatiliin Natin Itong Malinis

Mga Tips sa kalinisan ng kapaligiran para sa mga domestic helpers

(Tagalog Version)

衛生署
Department of Health



Ang kalinisan ng kapaligiran at kalusugan ay may malapit na kaugnayan. Nais nating lahat na manirahan sa isang malinis, at ligtas na kapaligiran. Ang kalinisan sa pamamahay at sa publiko ay parehong mahalaga. Para mapanatili ang kalinisan ng kapaligiran, ang inyong suporta at pakikilahok ay lubhang mahalaga.

Magtulong tulong tayo upang maging isang malusog at malinis na siyudad ang Hong Kong.

## Bigyan ng atensiyon ang kalinisan sa pagkain

- Panatilihing malinis ang kusina. Hugasan ng madalas ang ventilating fan at bubong ng lutuan. Itabi ang mga gamit sa pagkain sa isang malinis na kabinet.
- Panatilihing malinis at gumagana ng maayos ang palamigan. Linisin ito minsan sa isang linggo.

- Itago ang mga pagkain sa lalagyang may takip o kaya ay sa palamigan. Para maiwasan ang cross contamination, itago ang lutong pagkain sa itaas na bahagi ng palamigan at ang mga hilaw na pagkain sa ibabang bahagi nito.
- Paghiwalayin ang paghahanda ng mga hilaw at lutong pagkain, kung maaari ay gumamit ng magkaibang kutsilyo at sangkalan para sa bawat isa upang maiwasan ang cross contamination.
- Dapat ng itapon ang mga tirang pagkain. Kung hindi, itago ito ng maayos sa palamigan (4* o mas mababa) at initin ng husto sa 75* o mas mataas pa bago muling kainin.
- Ang mga eladong pagkain ay dapat itabi sa temperaturang 18* o mas mababa pa.
- Sundin ang tagubilin ng pagiimbak na nakasaad sa etiketa ng pagkain at tingnan ang petsa ng pagtatapos/pagkapaso nito. Huwag kumain ng pagkaing nagpaso na o nabubulok.

# Hong Kong ang
# Panatiliin Nati

## Huwag Magkalat

- Ibalot ng maayos ang mga basura bago ilagay sa basurahan na may takip. Itapon ang laman ng basurahan araw araw.
- Itapon ng magkakahiwalay ang mga kalat tulad ng papel, boteng plastik at latang metal upang mapagaan ang polusyon sa kapaligiran.
- Maging maunawain. Huwag magkalat o dumura. Ang pagkakalat at pagdura sa pampublikong lugar ay isang paglabag sa batas at ang lumabag dito ay pagmumultahin ng HK$1,500.

ating Tahanan.
n Itong Malinis

- Dalhin ng regular ang inyong mga aso sa parke. Huwag hayaang dumihan ang mga pampublikong lugar. Laging linisin ang kalat nito at ilagay sa basurahan para sa mga dumi ng aso.

## Panatilihing malinis ang inyong tahanan

- Punasan ang mga kagamitan at kubeta gamit ang binantuang pambahay na kemikal na pampaputi na may sukat na 1:99 (isang parte ng household bleach na hinalo sa 99 parte ng tubig) minsan sa isang araw. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at tuyuin. Kung madumihan ang anumang bagay o pasilidad, dapat itong linising muli.

- Panatilihing malinis ang mga sahig at karpet. I-bakyum ang mga sahig/karpet araw araw at hugasan/siyampuhin ng regular.
- I-report sa nangangasiwang opisina kung may makitang marurumi na mga pambalanang pasilidad tulad ng hagdanan, elebeytor, bulwagan, basurahan, kubol at ventilation fans.

## Panatilihin ang mga Daluyan ng Tubig at Tubo

- Gumamit ng liquid soap at malinis na tuwalya o naitatapong tuwalya sa kubeta.
- Panatilihing malinis ang kubeta at tubong daanan ng dumi. Regular na buhusan ng tubig ang mga daluyan nito para maiwasang pumasok sa loob ng bahay ang masamang amoy at insekto sa mga tubong daanan ng dumi.
- Siguraduhing ang mga daluyan at tubo ay walang bara at tulo. Huwag itong galawin ng walang kaukulang permiso.

# Hong Kong ang
# Panatiliin Nati

## Siguruhin ang maayos na daloy ng hangin

- Buksan ang mga bintana para mapanatili ang maayos na pagpapahangin sa loob ng bahay
- Hugasang madalas ang dust filters ng mga erkondisyuner at siyasatin kung tumutulo ito.
- Iwasang bumisita sa matataong lugar na may mahinang pagpapahangin.

# ating Tahanan.
# n Itong Malinis

## Umiwas sa Peste at Pamumugad ng mga Daga at kauring hayop

Para maiwasan ang panganganak ng lamok:

1 Palitan ang tubig sa mga bulaklak at halaman minsan sa isang linggo at huwag mag-iwan ng tubig sa mga trey o salalayan ng mga plorera.

2 Patagin ang mga ibabaw ng lupa upang maiwasan itong mapuno ng tubig. Mag-isprey ng pamatay kulisap sa mga daluyan ng dumi para maiwasan ang peste at pagdami ng langgam.

- Para sa tamang gamit at pagtatago ng pamatay kulisap, sundin ang mga tagubiling nakasaad sa pakete, iwasan ang labis na paglanghap ng kemikal at iwasan ang polusyon ng kapaligiran. Hugasan ang kamay at mukha matapos mag-isprey.
- Cupitin ang mga palumpong (shrubs) at panatilihing malinis at maayos ang halamanan para makaiwas na pamugaran ito ng daga at kauring hayop
- Alisin ang mga kalat o bagay na hindi ginagamit sa bahay o sa pambalanang lugar sa gusali.
- Ireport at itawag sa telepono bilang 2868-0000 ang anumang maduduming lugar at mga pagawaing lugar (construction sites) na kung saan may naiipong tubig.

**Magkapit kamay tayo upang magkaroon ng malakas/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 ang Hong Kong !

Nirebisa Oktubre 2005