

Bugguam Dagiti Imam

Bayat ti emerhensia, makatulong ti panangtaginayon kadagiti ima a nadalus tapno agtalinaedka ken dagiti dadduma a nasalun-at.



Ti panangbuggo kadagiti ima babaen iti sabon ken nadalus a danum ti kasayaatan a wagas tapno maikkat dagiti mikrobio a mabalin a mangpasakit kenka ken kadagiti dadduma. No awan ti sabon ken nadalus a danum, agusarka iti sanitizer ti ima a naaramid manipud iti alkohol nga addaan iti uray 60% nga alkohol.



Agtalinaedka a nasalun-at babaen iti panangbuggo kadagiti imam iti adu a daras iti inaldaw:

SAKBAY TI

- panangisagana iti taraon
- pannangan
- panangaywan iti masakit
- panangagas iti gasgas wenno sugat

KALPASAN TI

- Panangusar iti kasilias
- Panangsukat iti lampin wenno panangdalus iti ubing a nagusar iti kasilias
- Panagpangres, panaguyek, wenno panagbaeng
- Panangiggem iti ayup, taraon ti ayup, wenno takki ti ayup
- Panangiggem iti taraon wenno merienda ti taraken nga ayup
- Panangiggem iti basura



Ania ti umno a wagas ti panangbuggo kadagiti imam?

1. Basaem dagiti imam iti nadalus nga agay-ayus a danum (nabara wenno nalammiis) ken sabonam.
2. Paglabutabem dagiti imam babaen iti panangikuskosmo kadagitoy nga addaan iti sabon.
3. Kuskusem dagiti amin a rabaw dagiti imam, agraman dagiti dakulap, likudan, ramramay, nagbabaetan dagiti ramramaymo, ken iti sirok dagiti kukom.
4. Itultuloymo ti panangkuskos iti saan a nababbaba ngem 20 a segundo. Kasapulam ti pagorasan? Kantaem ti "Happy Birthday" iti mamindua a daras.
5. Balnawam a naimbag dagiti imam babaen iti agay-ayus a danum.
6. Pamagaam dagiti imam babaen iti nadalus a tuwalia wenno pamagaam iti angin dagitoy.



Departamento ti Salun-at ken dagiti Serbisio iti Tao ti U.S.
Dagiti Sentro ti Panangkontrol ken Pananglapped iti Sakit

www.cdc.gov/handwashing