

Pagtatapon ng dumi ng tao

1. Gumamit ng malinis na kubeta kapag dumudumi o umiihi
2. Itapon sa kubeta ang dumi ng sanggol
3. Panatiliing malinis ang kubeta:

- ✓ May basurahan
- ✓ May tubig
- ✓ Huwag magtapon ng anumang bagay sa toilet bowl
- ✓ Laging buhanan ang kubeta o panatiliing may takip ang "pit type" na kubeta
- ✓ Sa paglinis ng kubeta, gumamit ng "disinfectant" minsan sa isang linggo

Impormasyon hango sa
Department of Health Center for Health
Development (DOH-CHD) Bicol

Wastong paghugas ng kamay



Basain ng tubig ang kamay at sabunin



Sabuning mabuti ang kamay, ilalim ng kuko at daliri



Kuskusin ang pagitan ng mga daliri



Kuskusin ang likod ng mga daliri



Kuskusin ang pagitan ng hinlalaki

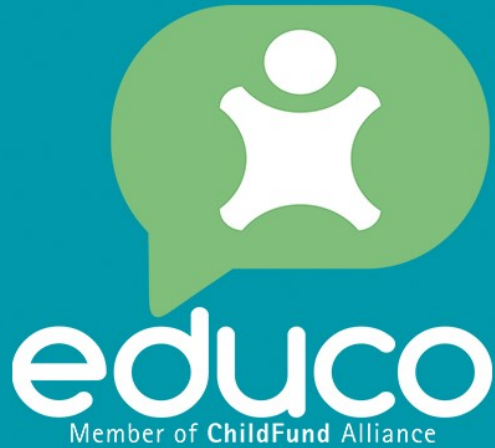


Kuskusin ang mga palad gamit ang mga daliri at banlawan mabuti ng malinis na tubig

Mga paalala sa panahon
ng sakuna hatid ng

Fundación Educación y Cooperación – EDUCO





Para sa mga mungkahi, tanong, o paglilinaw, ang EDUCO ay maaabot sa mga sumusunod:


 [Facebook.com/EducoPH](https://www.facebook.com/EducoPH) | @EducoPH

 [Twitter.com/EducoPH](https://twitter.com/EducoPH) | @EducoPH

 www.educo.org.ph

 0947 817 5000 (Smart) / 0905 460 7698 (Globe)

 (052) 481 2100 / 481 2111 local 103

 Fundación Educación y Cooperación – EDUCO
Benny Imperial Drive (Alternate Road)
Barangay 18, Cabagñan West
Legazpi City 4500, Philippines

Kalinisan ng Pagkain

Ang maruming pagkain ay karaniwang pinagmumulan ng sakit tulad ng pagtatae, hepatitis A, tipos, at pagkakaroon ng bulate

- ✓ Kumain ng pagkaing ligtas at malinis ang pinagmulan
- ✓ Hugasan ang prutas o gulay bago kainin, ihanda, o iluto
- ✓ Bago humawak ng pagkain, hugasan ng mabuti ang kamay gamit ang sabon at malinis na tubig
- ✓ Tiyaking malinis ang lalagyan ng pagkain
- ✓ Magluto lang ng sapat na pagkain upang hindi mapanis o masira ang mga ito
- ✓ Tiyaking laging may takip ang pagkain

Inuming Tubig

Ang mga sakuna o kalamidad ay maaaring makaapekto sa daluyan ng inuming tubig

Uminom o gumamit ng tubig mula sa ligtas na pinagmulan

Kung hindi tiyak na ligtas ang pinagmulan ng tubig:

Pakuluan at hayaang kumulo ito sa loob ng tatlong minuto

Lagyan ng chlorine ang tubig:

1. Ihanda ang stock solution sa pamamagitan ng paghalo ng isang kutsaritang *chlorine granules* sa isang litrong tubig. Ilagay ang stock solution sa bote o garapon. Itago ito sa lugar na hindi naiinitan ng araw at malayo sa abot ng maliliit na bata.
2. Lagyan ng isang kutsarita ng *stock solution* na ginawa ang 10 litro ng inuming tubig. Hayaan ng 30 minuto bago inumin.
3. Itapon ang stock solution na hindi nagamit sa loob ng 7 araw.

Panatiliing malinis ang tubig

- Mag-imbak ng tubig sa malinis na lalagyan. Pamalagiing may takip ang lalagyan.
- Ang naimbak ay dapat palitan araw-araw o hindi lalampas ng tatlong araw.