Pasardengen ti Panagwaras Dagiti Mikrobio

Yababa ti risgom iti panagtakki, trangkaso, panateng, ken dadduma pay nga impeksion.

Agusar iti sanitayser iti ima (pagsapsapo) no dagiti imam ket saan a makita ti rugitna.
Agsapsapo iti di nababbaba ngem 20 segundo babaen ti sanitayser a nagimet iti 60%-90% nga alkohol.
No makita ti rugit dagiti imam, bugguan dagitoy iti sabon ken danum.

Mangikabil iti apagisu a pagsapsapo iti ima iti dakulapmo.

Pagsinnapsapuen dagiti dakulapmo.

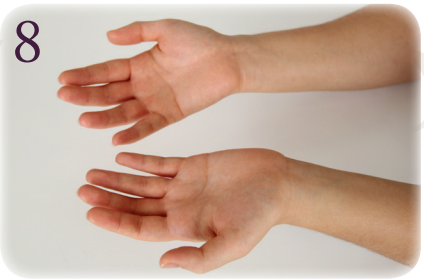
Sapsapuan ti bukot ti tunggal ima babaen ti dakulap ti sabali nga ima.

Paglinnagaen dagiti ramay ket pagsinnapsapuen dagitoy.

Sapsapuan ti nagbabaetan ken aglawlaw dagiti ramaymo.

Sapsapuan ti agsumbangir a tangan babaen ti sabali nga ima.

Tapno madalusan dagiti kukom, ikuskos ti ungto dagiti ramay ti tunggal imam iti bangir a dakulapmo.



Itultuloy ti agsapsapo agingga nga agmaga dagiti imam.

Bisitaen ti
Hawai'i State Department of Health
iti *health.hawaii.gov*
ken *facebook.com/hi.docd*

Ilokano