

Paghuhugas ng kamay



Image by maxskyohm27626627 via Vecteezy.com

Ayon sa Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ng U.S., paghuhugas ng kamay gamit ang plain na sabon at tubig ang pinakamahalagang bagay na magagawa mo para mabawasan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit sa iyong ECE na programa at sa bahay.

Gumawa ng patakaran sa iyong ECE na programa na nagsasaad kung kailan at kung paano maghugas ng kamay.

Makakatulong ito sa lahat na maunawaan ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.

Dapat mong hugasan ang iyong kamay sa mga sumusunod:

- ◆ pagdating mo sa iyong ECE facility.
- ◆ pagkatapos mong magpalit ng mga diaper o linisan ang isang bata na humiling na gumamit ng toilet, kahit nakasuot ka ng mga guwantes.
- ◆ bago at pagkatapos magbigay ng gamot o gamutin o bendahan ang isang sugat.
- ◆ pagkatapos mong gamitin ang banyo. Madalas na kailangan ng mga bata ng tulong na alalahanin ito at kailangan nila ng tulong sa paggawa nito.
- ◆ bago at pagkatapos ka magluto o humawak ng pagkain (lalo na kung hilaw na karne at manok).
- ◆ bago ka kumain.
- ◆ pagkatapos mong maglinis.
- ◆ pagkatapos mong humawak ng mga hayop, kasama ang mga alagang hayop, o kanilang laruan, pagkain, tali, o dumi.
- ◆ bago at pagkatapos mong mag-alaga ng may sakit na bata.
- ◆ pagkatapos mong magkaroon ng contact sa mga fluid mula sa katawan, pagkatapos mong suminga, o pagkatapos mong bumahing o umubi sa iyong mga kamay (o kung tinulungan mo ang isang bata na gawin ito) o pagkatapos tulungan ang isang bata na may matinding sipon.
- ◆ pagkatapos mong may gawin o maglaro sa labas.
- ◆ pagkatapos humawak ng mga basura, liner, o basurahan.
- ◆ sa tuwing mukhang madumi ang kamay mo.
- ◆ mas madalas kapag may nakakahawang sakit na kumakalahat sa iyong pasilidad o komunidad.

Paano mo dapat hugasan ang iyong kamay?

Basain ang iyong kamay gamit ang malinis na tubig na mula sa gripo (maligamgam o malamig) at maglagay ng plain (hindi antibacterial) na sabon. Ang paggamit ng antibacterial na sabon ay puwedeng humantong sa pagkakaroon ng bacteria na resistant na bacteria (mga superbug), na magpapahirap sa pagpuksa ng mga mikrobyo sa hinaharap. Madaling gamitin ang foaming na hand soap at nakakatipid sa paggamit ng sabon at tubig. Iwasan ang bar na sabon; dahil puwede itong pagmulan ng mga mikrobyo.

- ◆ Palaging gumamit ng sabon; kung wala nito, ang inaalis mo lang ay ang dumi sa surface.
- ◆ Kuskusin ang iyong mga kamay hanggang sa bumula at i-scrub ito nang mabuti.
- ◆ Tiyaking i-scrub
 - ◇ ang mga likod ng iyong mga kamay.
 - ◇ ang iyong mga pulsuhan.
 - ◇ ang pagitan ng iyong mga daliri at
 - ◇ ang ilalim ng iyong mga kuko kung saan puwedeng magtago ang mga mikrobyo (nakakatulong dito ang gamit ang brush sa kuko).
- ◆ Pagpatulouy ang pagkuskos sa iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Para tulungan kang maalala kung gaano katagal dapat maghugas, kumanta o humuni ng "Happy Birthday" song mula sa simula hanggang dulo.
- ◆ Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay gamit ang dumadaloy na tubig sa gripo.
- ◆ Tuyuin ang mga kamay mula sa mga dulo ng daliri hanggang sa pulsuhan gamit ang malinis na paper towel (mag-aalis ng higit pang mikrobyo mula sa iyong kamay ang pagkuskos gamit ang paper towel).
- ◆ Isara ang gripo at buksan ang pinto (para sa mga banyo para sa nasa hustong gulang gamit ang paper towel. Posibleng may maraming mikrobyo sa mga surface na ito na "madalas hawakan". Napag-alaman ng mga mananaliksik na ang mga hawakan ng gripo ay kasama sa mga pinakakontaminadong surface sa mga child care center.



- ◆ Kailangan ng mga bata ng tulong sa paghuhugas ng kanilang kamay. Magbigay ng tagubilin at pangasiwaan sila habang naghuhugas sila. Magpaskil ng larawan ng tagubilin sa lababo.

Paano kung wala kang sabon o tubig sa gripo?

Ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig mula sa gripo ang pinakamainam na paraan para mabawasan ang dami ng mikrobyo sa mga ito. Kung walang sabon at tubig mula sa gripo, ang mga kawani at bata na 24 na buwan pataas ay puwedeng gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer. Tiyaking ito ay may hindi bababa sa 60% alcohol. Iwasan ang mga hand sanitizer na may triclosan. Mabilis na nababawasan ng mga alcohol-based na hand sanitizer ang dami ng mikrobyo sa mga kamay, pero hindi napupuksa ng mga sanitizer ang lahat ng uri ng mikrobyo, lalo na kapag marumi ang mga kamay.

Hindi gagana nang maayos ang mga hand sanitizer kapag nakakakita ka ng dumi sa iyong mga kamay. Nagtatago sa ilalim ng dumi ang mga mikrobyo.



Paano ka dapat gumamit ng mga hand sanitizer?

- ◆ I-apply ang produkto sa palad ng iyong kamay.
- ◆ Pagkuskusin ang iyong mga kamay.
- ◆ Ikalat ang produkto sa mga surface ng iyong mga kamay at daliri hanggang sa matuyo ang iyong kamay.
- ◆ Turuan at pangasiwaan ang mga bata sa wastong paggamit.

Mga babala sa hand sanitizer: Ang hand sanitizer ay flammable at kung magtatabi ka ng maraming hand sanitizer sa iyong pasilidad, kailangang maitabi ang mga ito tulad ng mga flammable na likido. Huwag hayaang maabot ng mga bata ang hand

sanitizer. Sa unang limang buwan ng 2020, nakapag-ulat ang Samahan ng Mga Sentro sa Pagkontrol sa Pagkalason ng America ng 9,504 na kaso ng pagkaka-expose sa alcoholic na hand sanitizer sa mga batang wala pang 12 taong gulang, at nagsabi na kahit ang kaunting alcohol dito ay puwedeng magdulot ng pagkalason dahil sa alcohol sa mga bata. Dapat hindi hayaan ang mga bata na dilaan ang kanilang mga kamay pagkatapos mag-apply ng hand sanitizer. Bagama't walang patunay na nalason ang mga bataa mula sa gawi na ito, isa itong kinakailangang hakbang. Puwede kang makipag-ugnayan sa iyong lokal na sentro sa pagkontrol ng pagkalason sa pamamagitan ng pagtawag sa hotline ng Poison Help: 1-800-222-1222. Para i-save ang numero sa iyong mobile phone, i-text ang POISON sa 797979.

Mga Resource

CDC, (2008) [An Ounce of Prevention: Keeps the Germs Away, Seven Keys to a Safer Healthier Home](#)

CDC, (2020) ["Handwashing: Clean Hands Save Lives"](#)

CDC, ["Show Me the Science - Why Wash Your Hands"](#)

American Cleaning Institute at Mga Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit, ["Don't Hand Those Germs to Me"](#)

Poison Center ng Upstate New York, [Hand Sanitizing Gels: A Poisoning Risk for Children](#)

Green na Paglilinis, Pag-sanitize, at Pag-disinfect: Isang Toolkit para sa Early Care and Education, Ikalawang Edisyon <https://wspesu.ucsf.edu/projects/environmental-health-in-early-care-and-education-project/>



Ang materyal na ito ay sinusuportahan ng Akademiya ng Mga Pediatric ng America (AAP) at pinoponduhan (ang bahagi) ng pangasiwaan ng cooperative agreement award number 6 NU61TS000296-02-01 mula sa Ahensya para sa Mga Nakakalasang Substance at Registry ng Sakit (ATSDR). Hindi iniendorso ng ATSDR ang pagbili ng anumang komersyal na produkto o serbisyon ng binabanggit sa mga publication ng PEHSU