

# Pitong Pamamaraan ng Paghugas ng Kamay sa Lugar ng Trabaho



**Ang tamang paghuhugas ng kamay ay makakatulong sa pag-iwas ng impeksyon o sakit sa ibang tao:**

Hugasan ang mga kamay at gumamit ng sabon at tubig sa loob ng apatnapung segundo o gumamit ng "alcohol-based sanitizer" sa kamay.

- Magbabawas ng sakit sa baga, tulad ng sipon, hanggang 21% sa pangkahalatang populasyon.
- Magbabawas ng pagkalat ng sakit ng tiyan o pagtatae ng hanggang 31% sa pangkahalatang populasyon.

Source: [www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html)

مرکز جونز هوبکینز  
أرامکو الطبي  
Johns Hopkins  
Aramco Healthcare