



Patient & Family Guide
2025

Paglilinis ng Kamay

Also available in English:
WC85-1036
Hand Hygiene



www.nshealth.ca

Paglilinis ng Kamay

Ang mga mikrobyo ay kahit saan. Namumuhay sila sa loob, sa labas, at nasa paligid natin. Nakakakuha tayo ng mikrobyo sa tuwing humahawak tayo ng mga bagay. Maraming mikrobyo ang hindi nakakasama, normal, at mabuti para sa ating kalusugan.

May ilang mikrobyo na maaaring makasama. Kapag marumi ang iyong mga kamay, marami itong dalang mikrobyo at maaaring magkalat ng sakit mula sa isang tao patungo sa iba. Madaling alisin ang mga mikrobyong ito sa pamamagitan ng tamang paglilinis ng kamay (paghuhugas ng kamay).

Lahat tayo ay may responsibilidad na pigilan ang pagkalat ng mga mikrobyo sa mga medikal na pasilidad (tulad ng ospital at mga pasilidad para sa pangmatagalang pangangalaga). **Ang paglilinis ng kamay ang pinakamabuting paraan para mapigilan ang pagkalat ng mikrobyo sa mga medikal ng mga pasilidad, sa komunidad, at sa bahay.**

Kasali sa paglilinis ng kamay ang:

- › Paggamit ng pamahid sa kamay na may alkohol.
Hanapin ang mga *dispenser* ng pamahid sa kamay sa iba't-ibang lugar sa medikal na pasilidad.
- › Paghuhugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig.



Mahalagang panatilihing malinis ang iyong mga kamay.

- Maglinis ng kamay nang madalas habang nasa anumang medikal ng mga pasilidad. Kasama dito ang:
 - › Pagkatapos gumamit ng banyo o *commode chair*, arinola, o ihi-an
 - › Bago kumain
 - › Pagkatapos umubo, bumahing, o suminga
 - › Pagkatapos humawak ng mga bagay na hinawakan din ng maraming tao (tulad ng *doorknob*)
 - › Bago uminom ng gamot, magpatak ng gamot sa mata, gumamit ng *inhaler*, mag-*injection*, at iba pa.
 - › Bago pumasok at lumabas ng iyong silid.

Bago maglinis ng kamay, tanggalin ang anumang alahas. Siguraduhing tuyo ang iyong mga kamay bago humawak ng kahit anumang bagay.

- Ang mga tagapag-alaga at mga bisita ay dapat laging maglinis ng kanilang mga kamay:
 - › Kapag dumating sila para dumalaw
 - › Bago ka tulungang kumain o hawakan ang iyong lagayan ng pagkain
 - › Bago at pagkatapos kang tulungan sa pangangalaga
 - › Kapag aalis na sila sa iyong silid

Paggamit ng pamahid sa kamay na may alkohol:

- Gumamit ng pamahid sa kamay na may alkohol kapag wala kang nakikitang dumi sa iyong mga kamay at hindi mukhang marumi o malagkit.
- Ang mga produktong ito ay ligtas at hindi nakakatuyo o nakakasira ng balat.
- Kung mukhang marumi ang iyong mga kamay o kakagaling mo lang sa banyo, maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig.

Humingi sa iyong tagapag-alaga ng mga gamit sa paglilinis ng kamay kahit kailan kung ikaw ay naubusan.

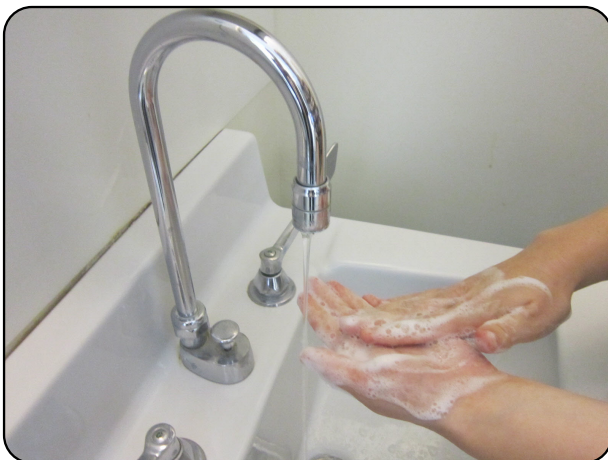
Paraan ng paggamit ng pamahid sa kamay na may alkohol:

1. Magbomba ng 1–2 beses mula sa *dispenser*.
2. Ipahid sa lahat ng bahagi ng iyong mga kamay.
3. Pagkiskisin ang iyong mga kamay hanggang matuyo, mga 15 hanggang 30 segundo.
4. Humawak lang ng ibang bagay kapag natuyo nang mabuti ang iyong mga kamay.



Paraan ng paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig:

1. Basain ang kamay sa dumadaloy at maligamgam na tubig. Hayaan lang dumaloy ang tubig.
2. Magsabon (mas maganda ang likido na sabon). Pagkiskisin ang iyong mga kamay hanggang bumula. Kuskusin ang palad, likod ng kamay, pagitan ng mga daliri, at mga pulsohan ng hindi bababa sa 15 segundo. Ang buong proseso ay dapat na tumagal ng 40 hanggang 60 segundo.
3. Banlawang mabuti ng maligamgam at umaagos na tubig.
4. Hayaang dumadaloy ang tubig at patuyuin nang husto ang iyong mga kamay.
5. Gumamit ng tuwalya o ng iyong siko para patayin ang gripo. **Huwag hawakan ang gripo gamit ang malinis na mga kamay.**



Magtanong, “Naghugas ka ba ng kamay?”

Kasama ka sa pag-aalaga sa iyong sarili. Bago ka direktang hawakan ng doktor, mga nars, o ibang kawani, OK lang na magtanong: “Naghugas ka ba ng kamay?” Paalala ito sa kanila kung gaano kahalaga ang pagkakaroon ng malinis na mga kamay.

Dapat maglinis ng kamay ang mga tagapagbigay ng medikal na tulong:

- Bago humawak sa pasyente o sa kanilang kapaligiran (bago ka nila hawakan o ang anumang bagay na malapit sa iyo, gaya ng iyong kama).
- Bago magsagawa ng *procedure* (tulad ng paglalagay ng I.V., pagpapalit ng benda, o pagkuha ng dugo).
- Pagkatapos makahawak ng likido ng katawan (dapat linisin ang kanilang mga kamay bago magsuot ng mga guwantis at pagkatapos alisin ang mga ito)
- Pagkatapos mahawakan ang pasyente o ang kanilang kapaligiran (pagkatapos kang asikasuhin, at umalis sa iyong tabi)

Pinahahalagahan ng mga tagapag-alaga ang mga paalala dahil alam nilang mahalaga ang malinis na kamay para sa mabuting kalusugan.

Ang mabuting pangangalaga sa kalusugan ay nagsisimula sa maayos na komunikasyon.

Ang mga Ulat sa Paglilinis ng Kamay ay publikong ini-uulat sa Nova Scotia. Para makita ang mga ulat na ito dalawin ang:

- › <https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp>



Ang layunin ng polyetong ito ay upang magbigay ng kaalaman lamang. Hindi ito nilayon na palitan ang payo o propesyonal na pagpapasiya ng isang tagapag-alaga sa kalusugan. Ang mga impormasyon dito ay maaring hindi angkop sa lahat ng situwasyon. Kung mayroon kayong anumang katanungan, pakisuyong sumangguni sa inyong tagapag-alaga sa kalusugan.

Makikita mo ang lahat ng mapagkukunan ng kaalaman tungkol sa mga pasyente dito:

www.nshealth.ca/patient-education-resources

Makipag-ugnayan sa isang *registered* nars sa Nova Scotia anumang oras:

Tumawag sa 811 o magpunta sa: <https://811.novascotia.ca>

Inihanda ng: Infection Prevention and Control
Dinisenyo at and pinangangasiwaan ng: Library Services

TA85-2642 © July 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed July 2028 or sooner, if needed.

Learn more:

<https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>