

# Vessel Sanitation Program

## Pagpapanatiling Malinis ng Iyong Mga Kamay sa Cruise

[日本語](#) | [Deutsch](#) | [English](#) | [Español](#) | [Français](#) | [Itliano](#) | [Português](#) | [Tagalog](#)

Upang manatiling malusog at malinis, hugasan ang iyong mga kamay gamit ang maligamgam na tubig at sabon.

### Kailan huhugasan ang iyong mga kamay:

#### Bago:

- Paghipo sa iyong kamay papunta sa bibig, kabilang ang:
  - Pagkain at pag-inom,
  - Paninigarilyo, at
  - Pagsisipilyo ng iyong ngipin.
- Pagtulong sa taong may sakit.

#### Matapos:

- Pagpunta sa banyo.
- Pagpapalit ng mga lampin.
- Paghipo sa mga patungang madalas dikitan ng kamay, katulad ng:
  - Mga door knob,
  - Mga pindutan sa elevator, at
  - Mga hawakan.
- Pagbalik sa iyong cabin.
- Pagtulong sa taong may sakit.
- Pagsinga.

### Paano hugasan ang iyong mga kamay:

1. Basain ang iyong mga kamay ng maligamgam na tubig.
2. Lagyan ng galanteng dami ng sabon.
3. Pagkuskusin ang mga kamay nang 20 segundo.
4. Banlawan ang iyong mga kamay.
5. Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang papel na tuwalya.
6. Gamitin ang papel na tuwalya para isara ang gripo at buksan ang pintuan.

Paano naman ang mga alcohol-based na hand sanitizer?

- Inirerekomenda ng CDC na gumamit ang mga pasahero ng cruise ship ng maligamgam na tubig at sabon upang hugasan ang kanilang mga kamay. Pinakamainam ang paghuhugas.
- Kung WALANG magagamit na tubig at sabon (malamang sa mga ekskursiyon), gumamit ng ethanol alcohol-based hand sanitizer, mas mainam yung gel form. Ang sanitizer ay dapat hindi bababa sa 62% na ethanol.

Page last reviewed: January 16