

## Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

### Paano Maiiwasan ang Pagkasira ng Balat mula sa mga Produktong Panlinis

Inirerekumenda ang paghuhugas o pag-sanitize ng iyong mga kamay at paglilinis ng mga item at bagay sa iyong paligid para mabawasan ang pagkalat ng COVID-19. Gayunman, puwedeng makaapekto sa iyong balat ang madalas na paglilinis. Nagbibigay ang talaan ng impormasyong ito ng pagsasaalang-alang kung paano poprotektahan ang iyong balat para maiwasan ang posibleng pagkapinsala na dala ng mga produktong panlinis.

#### Mga pangkalahatang pamantayan

- Gumamit ng alcohol-based na pang-sanitize ng kamay na naglalaman ng moisturized kung posible. Idinagdag ang mga moisturizer sa maraming alcohol-based na mga pan-sanitize ng kamay para mapanatiling malusog ang balat.
- Dapat madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig o maaaring linisin gamit ang binasa na pampunas na susundan ng pan-sanitize ng kamay, kung hindi available ang sabon at tubig. Hindi dapat gamitin ang alcohol-based na pan-sanitize ng kamay kung makikitang marumi ang mga kamay.
- Epektibong panlaban sa COVID-19 ang karaniwang ginagamit na mga panlinis at pangdisimpekta.
  - Huwag na huwag paghahaluin ang magkaibang uri ng mga produktong kemikal.
  - Laging sundin ang mga tagubilin na nakasulat sa mga produktong kemikal.

#### Paano poprotektahan ang iyong mga kamay habang pinanatili itong malinis

##### Mga Gagawin

- Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig at banlawang mabuti.
- Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang mahusay ang kalidad na papel na pampunas o malinis na pampunas ng kamay pagkatapos hugasan hanggang sa matuyo.
- Madalas na gumamit ng mga moisturizing lotion. Pumili ng alcohol-based na pang-sanitize ng kamay na pinurmulang may kasamang moisturizers o skin conditioners, kung posible.

##### Mga Hindi Gagawin

- Huwag gumamit ng alcohol-based na pang-sanitize ng kamay pagkatapos na pagkatapos maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig, dahil gagawin nitong tuyo ang iyong balat.
- Huwag maglagay ng sabon nang hindi muna nababasa ang iyong mga kamay.
- Huwag magsuot ng mga guwantes hangga't hindi pa nalilinis at lubusang natutuyo ang iyong mga kamay.

# Paano poprotektahan ang iyong sarili mula sa mga produktong panlinis

## Pagpili ng mga produktong panlinis ng kamay

- Gumamit ng alcohol-based na pang-sanitize ng kamay na may 60-90% alcohol.
- Para mabawasan ang pagkairita, subukang pumili ng mga produktong naglalaman ng mga moisturizer o emollients/conditioner ng balat.
- Gumamit ng walang pabangong mga sabon sa kamay, mga panlinis at lotion.



## Ligtas na paggamit ng mga produktong panlinis

- Ihanda nang wasto ang mga solution na panlinis. Laging sundin ang impormasyong pangkaligtasan na ibinigay ng pagawaan.
  - Bago ang paggamit ng anumang cleaning agents, repasuhin ang laybel para maunawaan ang wastong paggamit nito, mga pag-iingat na kailangang gawin habang ginagamit ito at ano ang gagawin kung sakaling aksidenteng mahantad.
  - Hangga't posible, gumamit ng magkahalo nang mga solution; kung hindi naman, tunawin ang concentrated na mga solution alinsunod sa mga tagubilin na nasa laybel ng produkto. Magsuot ng mga guwantes at pamprotekta sa mata kapag naghahalo o nagbubuhos ng mga kemikal.
  - Magtunaw lang ng bleach sa pamamagitan ng pagdagdag ng tubig (hindi ng karagdagang mga kemikal).
  - Ihanda ang mga bleach solution sa isang ganap na nahahanginang lugar.
- Iwasan ang paggamit ng mga trigger spray sa paglalagay nang malawakan ng mga produkto sa mga lapag; ilagay ang nozzle sa stream mode o direktang iisprey sa telang panlinis.
- Ang mga pangdisimpekta, mga panlinis sa bahay at bleach ay para sa walang buhay na lugar sa paligid. Huwag na huwag gagamitin ang mga produktong ito sa balat, o lulunokin o iiniksiyon.
- Magsuot ng mga guwantes at anumang karagdagang personal protective equipment (PPE) (personal na pamprotektang kagamitan) (ayon sa inirerekumenda ng pagawaan) kapag humahawak, gumagamit at nagtatapon ng mga produktong panlinis.

## Alamin pa ang tungkol sa virus

Para malaman pa ang higit at ma-access ang napapanahong impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang website ng Ontario Ministry of Health: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Para sa higit pang impormasyon, mangyaring makipag-ugnayan kay: \_\_\_\_\_

Ang impormasyon na nasa dokumentong ito ay bago sa petsang Oktubre 30, 2020.