

Malinis ba ang Iyong mga Kamay?



Mga Letra: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, ng, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z (-)

Isinulat ni Michelle A. Orsolino

Iginuhit ni Rujen J. Cainto

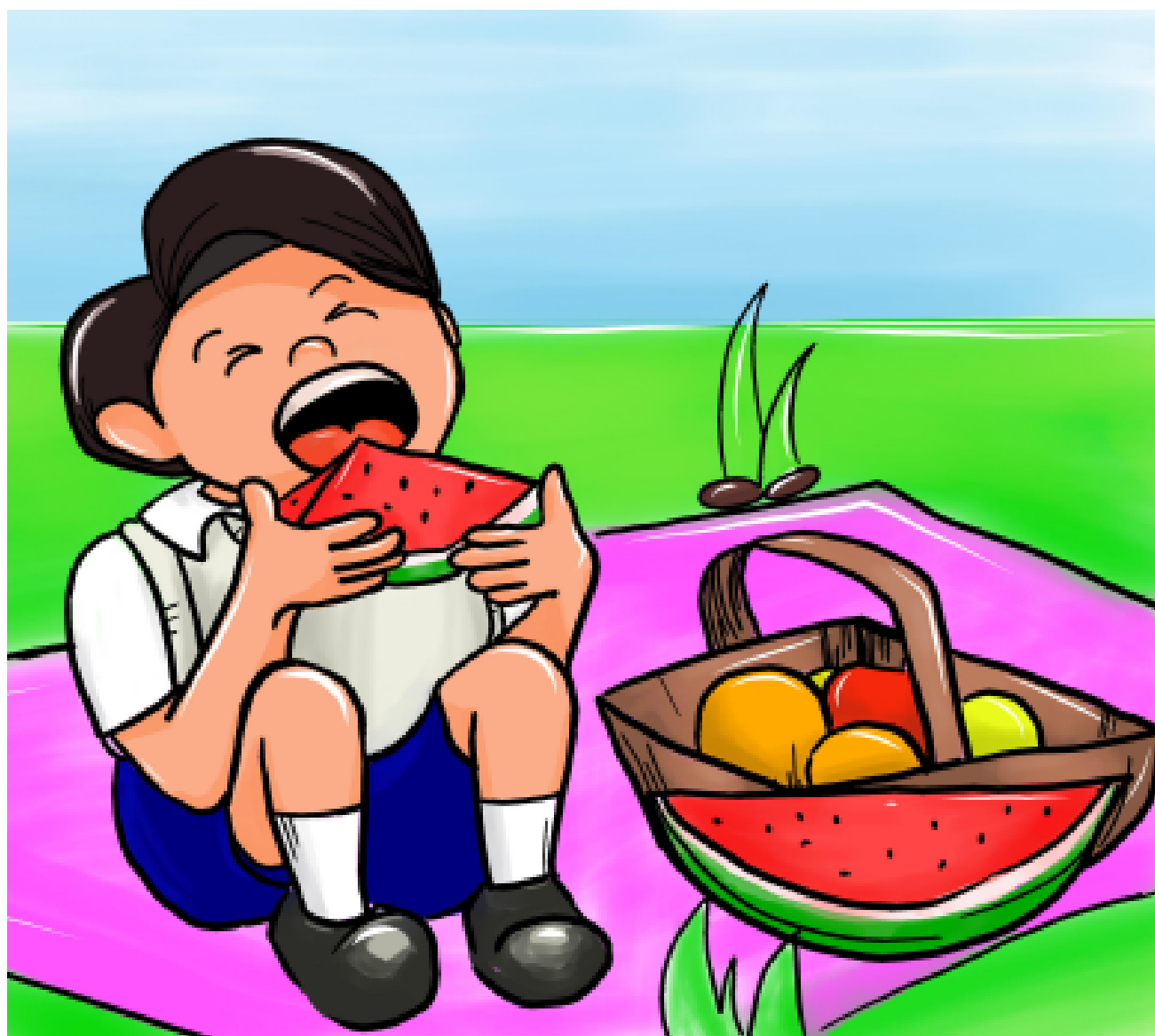
Sinuri nina Marife S. Maderaso, Wilma M. Ojeda,

Marimyn Olga C. Magistrado, Nelia A. Urban,

at Cristina B. Leano



Bakit mahalagang malinis ang ating mga kamay?
Ang mga kamay ay napakahalagang parte ng ating katawan. Ginagamit natin ang mga ito sa paghawak ng mga bagay.



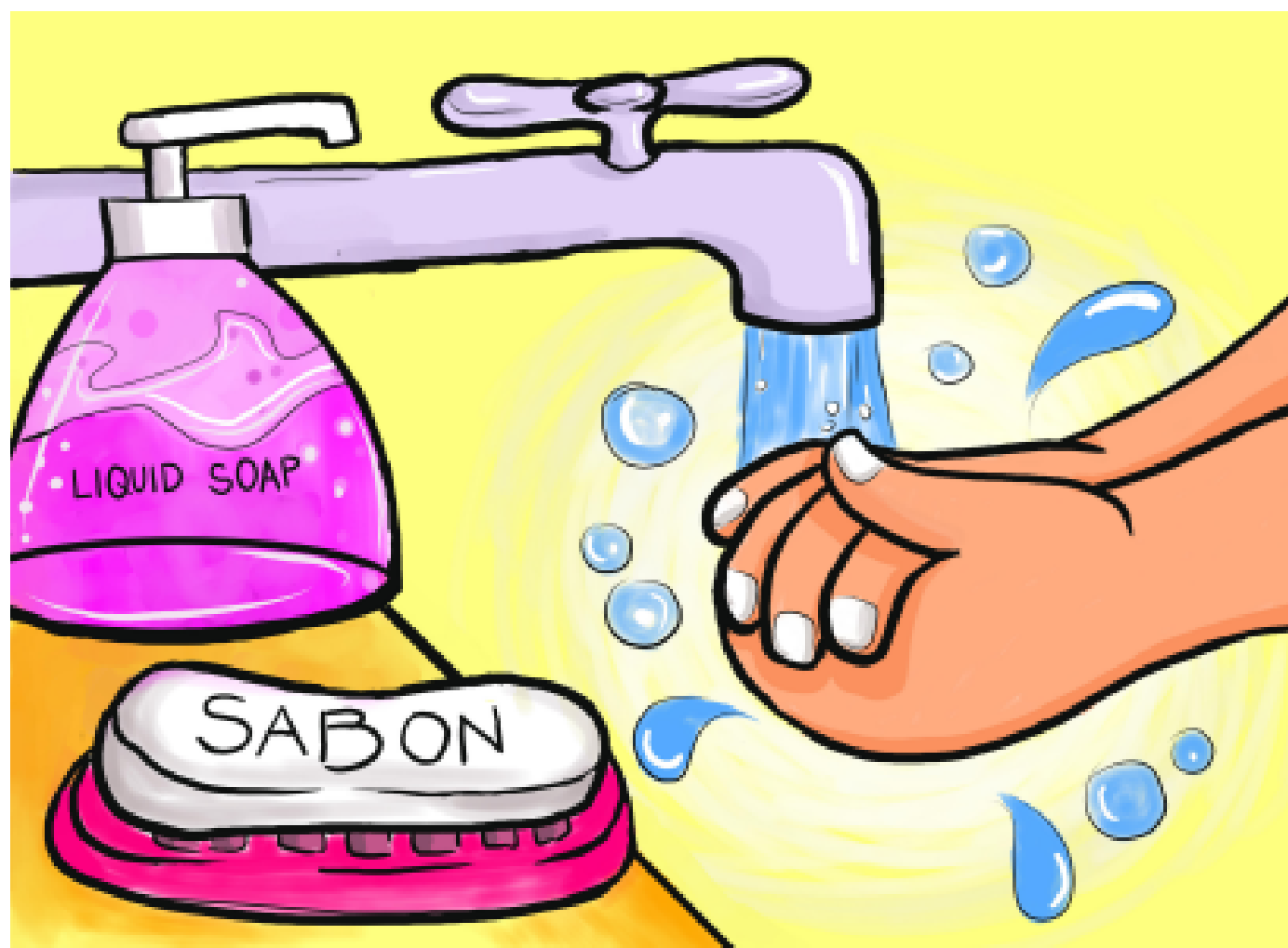
Ginagamit din ito sa paghawak
ng pagkain. Papasok ang
mikrobyo sa katawan kapag
marumi ang mga kamay.



Mga kamay ang unang kinakapitan ng mikrobyo. Panatilihing malinis ang mga kamay. Maaaring gumamit ng alkohol kung walang tubig. Maiging maghugas din gamit ang sabon at malinis na tubig.



Maghugas ng mga kamay bago at pagkatapos kumain. Hugasan din ang mga ito pagkatapos gamitin ang palikuran.



Gumamit ng sabon sa paghuhugas ng mga kamay. Tinatanggal nito ang mga mikrobyong nakakapit sa mga kamay.



Kung walang tubig at sabon, gumamit ng 70 porsiyentong alkohol. Mabisa itong pantanggal ng mikrobyo.



Ang kalusugan ay kayamanan.
Ito ay nakasalalay sa iyong mga
kamay. Panatalihing malinis ang
mga ito.

Mga Tanong at Gawain

1. Anong bahagi ng katawan ang ginagamit natin para humawak ng mga bagay?
2. Ano-anong bagay ang maaaring gamitin sa paglilinis ng mga kamay?
3. Nais mong kumain ngunit marumi ang iyong mga kamay. Ano ang dapat mong gawin? Bakit?
4. Basahin ang mga salita at bilangin kung ilan ang pantig ng bawat isa.

___ kamay ___ tubig ___ sabon

___ tuwalya ___ mikrobyo ___ alkohol

5. Iguhit ang masayang mukha (😊) kung tama ang isinasaad ng pangungusap at malungkot (😞) naman kung hindi.

___ Gumagamit ng sabon sa paghuhugas ng mga kamay.

___ Hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos gumamit ng palikuran.

___ Matulog nang marumi ang kamay.

6. Iguhit at kulayan ang mga bagay na makatutulong sa pagpapanatili ng kalinisan ng mga kamay.