

UGALIIN ANG KALINISAN SA KATAWAN



MALIGO ARAW-ARAW



MAGHUGAS

ng kamay gamit ang sabon at malinis na tubig nang madalas



MAGSEPILYO

gamit ang toothpaste na may flouride nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw (umaga at bago matulog sa gabi)



GUMAMIT NG PALIKURAN

tuwing ihi o dudumi (o magtatapon ng dumi ng bata o hayop)



GUMAMIT NG PROTEKSYON

sa paa gaya ng tsinelas o sapatos tuwing lalabas ng bahay



PANATILIHING MAAYOS ANG KATAWAN

Magsuot ng malinis na damit, panatilihing malinis at maayos ang buhok, maglinis ng tainga at ilong, gupitan ang kuko kung ito ay mahaba na