

# Mga Karaniwang Katanungan (FAQs) at mga Mapagkukunan ng Impormasyon Online

## Mga Mapagkukunang ng Impormasyon Tungkol sa Coronavirus

- [Website ng mga Sentro ng Pagkontrol sa Sakit](#)
- [Pampublikong Kalusugan ng Lalawigan ng Alameda](#)
- [Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California](#)
- [Website ng Gobernador](#)
- [Pagkontrol sa mga Haka-haka Tungkol sa Coronavirus](#)
- Galing sa *Behavioral Health* ng Lalawigan ng Alameda: [Pag-Manage ng Iyong Emosyonal na Kalusugan sa Panahon ng mga Alanganing Oras](#)

## Kailan at Paano Maghugas ng Iyong Kamay

Maari mong tulungan ang iyong sarili at ang iyong mga mahal sa buhay na manatiling malusog sa pamamagitan ng laging paghuhugas ng iyong mga kamay, lalo na sa mga mahahalagang oras na ito kung kailan malaki ang posibilidad na makuha at kumalat ang mga mikrobyo:

- **Bago, tuwing,** at **pagkatapos** maghanda ng pagkain
- **Bago** kumain ng pagkain
- **Bago** at **pagkatapos** mag-alaga sa isang tao sa bahay na may sakit na nagsusuka o nagtatae
- **Bago** at **pagkatapos** gamutin ang isang hiwa o sugat
- **Pagkatapos** gumamit ng palikuran
- **Pagkatapos** [magpalit ng lampin o linisan ang isang bata na gumamit ng palikuran](#)
- **Pagkatapos** suminga, umubo o bumahin
- **Pagkatapos** humawak ng hayop, pagkain ng hayop o dumi ng hayop
- **Pagkatapos** humawak ng pagkain ng alagang hayop o merienda ng alagang hayop
- **Pagkatapos** humawak ng basura