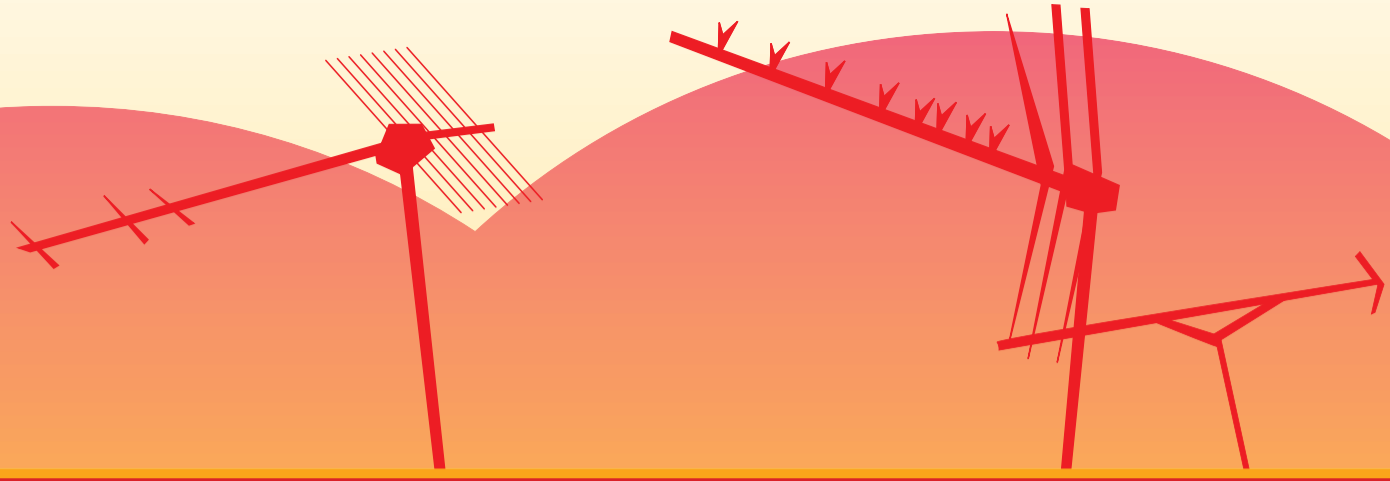


Hong Kong adalah Rumah Kita

Mari kita Jaga Kebersihan

Tips untuk Kesehatan Lingkungan bagi
Pembantu Rumah Tangga

(Indonesian Version)

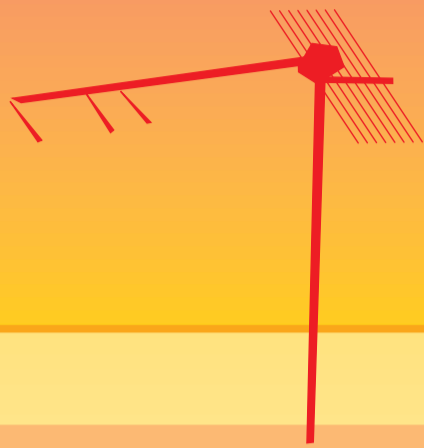


Kesehatan lingkungan dan kesehatan diri sangat berkaitan erat. Kita semua ingin hidup di lingkungan yang bersih, sehat dan aman. Kesehatan di tempat pribadi dan tempat umum sama pentingnya. Untuk menjaga kesehatan lingkungan, dukungan dan partisipasi anda sangat penting sekali.

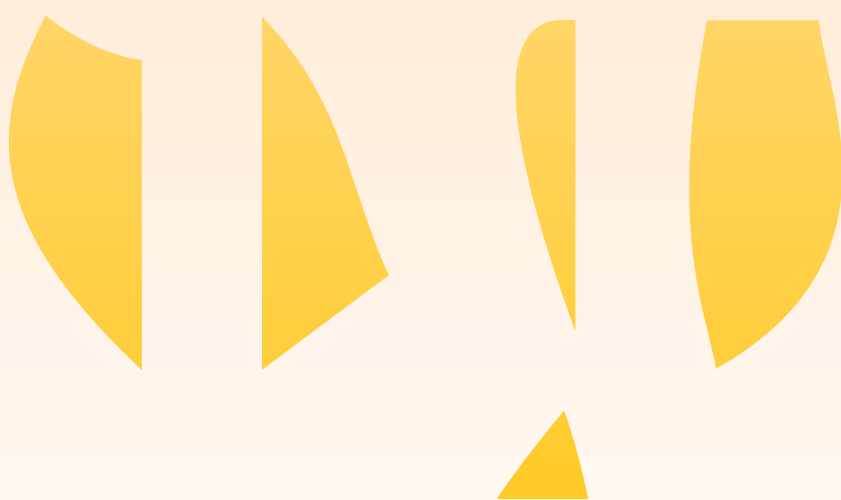
Marilah bersama-sama kita ciptakan kota Hong Kong yang bersih dan sehat.

Perhatikan kesehatan makanan

- Jagalah kebersihan dapur. Cucilah kipas pembuangan asap dan tutup kompor secara teratur. Simpan peralatan makan dalam lemari yang bersih.
- Pastikan kulkas bersih dan bekerja baik. Bersihkanlah seminggu sekali.



- Simpanlah makanan dalam tempat tertutup atau kulkas. Untuk menghindari kontaminasi silang, simpanlah makanan yang sudah dimasak pada rak atas kulkas dan makanan yang belum dimasak pada rak bawah .
- Siapkan makanan yang belum dimasak dan yang sudah dimasak secara terpisah, gunakan pisau dan papan potong yang terpisah untuk masing-masing jenis makanan tersebut guna menghindari kontaminasi silang.
- Sisa makanan harus disimpan dengan benar dalam lemari pendingin (4°C atau di bawahnya) dan dipanaskan kembali hingga 75°C atau di atasnya sebelum disajikan kembali.
- Makanan beku harus disimpan dalam suhu -18°C atau dibawahnya
- Ikuti aturan penyimpanan makanan pada label makanan dan catat tanggal kedaluwarsa. Jangan memakan makanan yang kedaluwarsa atau yang belum boleh dimakan.





Hong Kong adalah Mari kita Jaga

Jangan membuang sampah sembarangan

- Bungkuslah sampah dengan baik sebelum membuangnya di tempat sampah yang berpenutup. Kosongkan tempat sampah sekali sehari.
- Buanglah sampah seperti kertas, botol plastik dan kaleng secara terpisah kedalam tempat sampah pengumpulan untuk mengurangi polusi lingkungan.
- Perhatikanlah. Jangan membuang sampah atau meludah sembarangan di tempat umum. Bagi yang melanggar dapat dituntut membayar denda sebesar HK\$ 1,500.

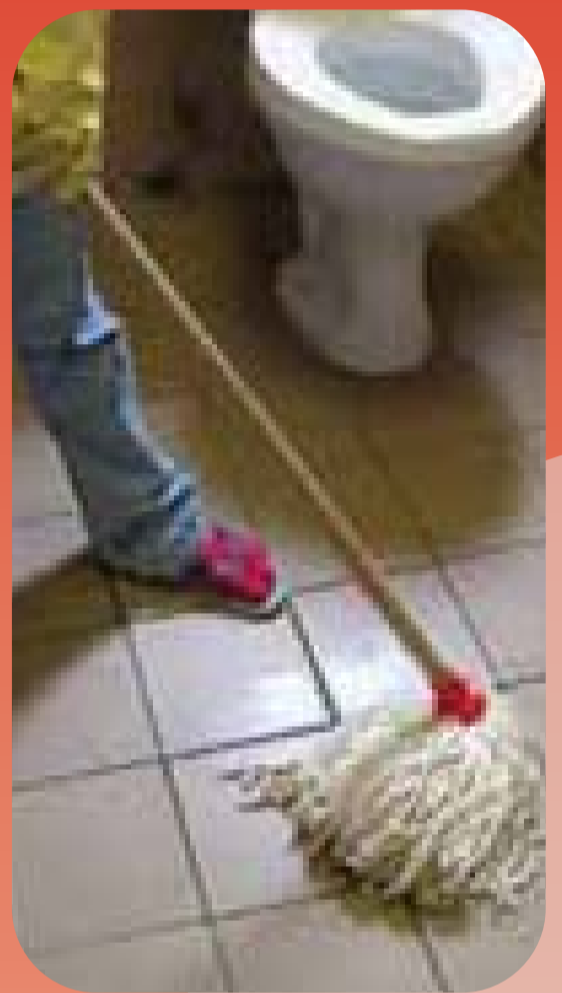
Jauh Rumah Kita dan Kebersihan

- Bawalah anjing anda ke taman anjing secara teratur. Jangan biarkan anjing anda mengotori tempat-tempat umum. Selalu bersihkan kotorannya dan buang di tempat pembuangan kotoran anjing.



Jagalah kebersihan rumah anda

- Lap perabotan dan fasilitas rumah tangga dengan campuran cairan pembersih rumah tangga dengan takaran 1 banding 99 (1 bagian cairan pembersih dicampur dengan 99 bagian air) sekali sehari. Kemudian bilaslah dengan air dan keringkan dengan lap. Jika ada benda atau fasilitas yang terkena kotoran, harus dibersihkan lagi.
- Jagalah kebersihan lantai / karpet. Gunakan alat penghisap debu pada lantai / karpet setiap hari dan cuci / gunakan shampoo pembersih karpet secara teratur.
- Laporkanlah kepada Management Office di tempat tinggal anda jika menemukan fasilitas umum seperti tangga, lift, lobby, tempat pengumpulan sampah, kanopi dan kipas pertukaran udara yang kotor.



Jagalah agar pembuangan air dan pipa-pipa selalu berfungsi baik

- Pastikan tersedia sabun cair dan handuk bersih di toilet untuk mencuci tangan.
- Jagalah kebersihan toilet dan saluran air. Siram air ke saluran pembuangan air secara teratur untuk mencegah udara kotor dan serangga dalam pipa pembuangan masuk ke dalam tempat tersebut.
- Pastikan saluran pembuangan air dan pipa-pipa tidak bocor atau tersumbat. Jangan menggantinya tanpa mendapatkan otorisasi sebelumnya.



Hong Kong adalah

Mari kita Jaga

Pastikan pertukaran udara yang baik

- Biarkan jendela terbuka untuk menjaga pertukaran udara yang baik dalam ruangan.
- Cucilah saringan debu pendingin ruangan secara teratur dan periksalah kebocoran dari pendingin ruangan.
- Jangan mengunjungi tempat-tempat keramaian yang penuh sesak dengan pertukaran udara yang minim.



Jalah Rumah Kita a Kebersihan

Mencegah gangguan hama dan hewan pengerat

Untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk:

- 1 Gantilah air untuk bunga dan tanaman setidaknya seminggu sekali, dan jangan biarkan air dalam wadah atau piring di bawah pot bunga.
- 2 Ratakan permukaan tanah untuk mencegah mengumpulnya genangan air.



Semprotkan obat anti serangga ke dalam saluran pipa-pipa pembuangan air untuk mencegah berkembangbiaknya serangga dan semut.

- Untuk penggunaan dan penyimpanan obat anti serangga, ikuti petunjuk pada kemasan untuk menghindari terlalu banyak menghirup bahan kimia dan mencegah polusi lingkungan. Cucilah tangan dan wajah Anda setelah menggunakannya.
- Pangkas semak-semak dan jagalah kebersihan dan kerapihan petak bunga untuk menghindari serangan hewan pengerat.
- Bersihkan sampah-sampah atau buanglah barang-barang tidak berguna yang ada di rumah atau di tempat umum.
- Laporkan lokasi sampah yang menumpuk dan genangan air di lokasi konstruksi dengan menghubungi nomor telepon: 2868 0000.



**Marilah bersama-sama menciptakan lingkungan
yang bersih dan sehat di Hong Kong!**

Hotline Pendidikan Kesehatan 2833 0111

Situs Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Hong Kong adalah rumah kita - Cintailah Hong Kong!

DIPERBAIKI BULAN OKTOBER 2005