

Guidelines for Good Handwashing

(Indonesian Version)

Petunjuk Mencuci Tangan yang Baik



Petunjuk Mencuci Tangan yang Baik

Mencuci tangan, jika dilakukan dengan benar, merupakan praktik kebersihan pribadi yang penting untuk mencegah terkena dan penyebaran penyakit menular.

Kapan kita harus mencuci tangan kita?

- Sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut
- Sebelum makan atau menyentuh makanan
- Setelah menggunakan toilet
- Jika tangan terkontaminasi cairan lendir saluran pernapasan, misalnya setelah batuk atau bersin
- Setelah menyentuh fasilitas atau peralatan publik, seperti pegangan tangan eskalator, panel kendali elevator atau pegangan pintu
- Setelah mengganti popok atau memegang benda kotor saat merawat anak kecil atau orang sakit

Langkah mencuci tangan yang baik



1. Basahi tangan menggunakan air yang mengalir.
2. Gunakan sabun cair dan gosokkan kedua tangan untuk membuat busa sabun.
3. Jauhi air yang mengalir, gosok telapak dan punggung tangan, sela-sela jari, bagian belakang jari, jempol, ujung jari dan pergelangan tangan. Lakukan hal ini sekurangnya selama 20 detik.
4. Basuh tangan secara menyeluruh menggunakan air yang mengalir.
5. Keringkan tangan secara menyeluruh menggunakan lap kain katun yang bersih, kertas tisu, atau pengering tangan.
6. Tangan yang sudah dibersihkan jangan menyentuh kembali keran air secara langsung.
 - Matikan dengan membungkus lap pada keran; atau
 - setelah membilaskan air untuk membersihkan keran; atau oleh orang lain.

Harap diperhatikan:

- Lap tidak boleh dipergunakan bersama.
- Kertas tisu bekas harus dibuang dengan benar.
- Lap pribadi yang akan digunakan kembali harus disimpan dengan benar dan dicuci sekurangnya satu kali dalam sehari. Akan lebih baik jika memiliki lebih dari satu lap agar dapat sering diganti.
- Gosokkan tangan menggunakan cairan alkohol 70-80% untuk membersihkan tangan jika fasilitas pencuci tangan tidak tersedia.

Use Mask Properly

Gunakan Masker dengan Benar

(Indonesian Version)



Gunakan Masker dengan Benar

Penggunaan masker adalah cara untuk mencegah penyebaran infeksi saluran pernapasan. Orang yang memiliki gejala infeksi saluran pernapasan, perawat pasien yang memiliki gejala infeksi saluran pernapasan dan pengunjung klinik atau rumah sakit harus memakai masker untuk menurunkan kemungkinan penyebaran penyakit. Masker bedah, jika dikenakan dengan benar, efektif dalam mencegah penyebaran infeksi melalui cairan tubuh.



Hal yang harus diperhatikan mengenai pemakaian masker bedah:

Cuci tangan sebelum memakai masker, serta sebelum dan setelah melepaskan masker.

- Masker harus pas menutup wajah:
 - Bagian berwarna masker menghadap keluar, dengan strip logam di bagian atas.
 - Tali atau pita elastik ditempatkan dengan benar untuk menjaga masker tetap di tempatnya.
 - Masker harus benar-benar menutupi hidung, mulut dan dagu.
 - Strip logam menempel pada batang hidung dan masker harus pas menutup wajah.
- Hindari menyentuh masker setelah dipasang pada wajah Anda karena terlalu sering menyentuh masker akan mengurangi perlindungannya. Jika Anda harus melakukannya, cuci tangan Anda sebelum dan setelah menyentuh masker.
- Saat melepaskan masker, hindari menyentuh bagian luar masker karena bagian ini mungkin dipenuhi kuman.
- Setelah melepaskan masker, masukkan masker ke dalam kantong plastik atau kertas sebelum memasukkannya ke tempat sampah yang memiliki tutup.
- Masker bedah harus diganti sekurangnya setiap hari. Segera ganti masker jika masker rusak atau kotor.

Jika Anda mengalami gejala flu, harap pakai masker Anda dan segeralah berkonsultasi dengan dokter.

Guna bersiap jika ada lonjakan permintaan saat terjadi wabah influenza, rumah tangga harus selalu memiliki pasokan masker bedah untuk beberapa minggu.

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan hubungi Hotline Pendidikan Kesehatan 24 Jam Departemen Kesehatan (dalam bahasa Kanton, Inggris, dan Putonghua) di 2833 0111 atau kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan di www.chp.gov.hk