

## Treat Hong Kong as Your Home (Personal and Environmental Hygiene)

### **Jadikan Hong Kong sebagai rumah Anda**

Anda memegang peranan penting dalam menjadikan Hong Kong sebagai tempat tinggal yang bersih dan menyenangkan! Ikuti saja aturan-aturan berikut:

#### *Kebersihan Pribadi*

- Jangan meludah.
- Tutup hidung dan mulut dengan tisu ketika bersin atau batuk.
- Cuci tangan setelah menggunakan toilet, sebelum makan atau menyentuh mata, hidung dan mulut. Gunakan sabun cair dan keringkan tangan Anda dengan menggunakan handuk sekali pakai atau mesin pengering tangan. Jangan menggunakan handuk bersama orang lain.
- Jangan menggunakan perangkat makan bersama orang lain - gunakan sendok dan sumpit untuk makan.
- Segera pergi ke dokter jika sakit. Jangan masuk sekolah atau bekerja.
- Tingkatkan daya tahan tubuh Anda dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, berolah raga secara teratur, beristirahat secukupnya. Jangan merokok!
- Gunakan masker jika Anda mempunyai gejala terkena infeksi saluran pernafasan.

#### *Kebersihan lingkungan*

- Di tempat-tempat umum:
  - Jangan membuang sampah sembarangan atau meludah.
  - Jangan biarkan anjing Anda membuang kotoran di jalan.

- Di rumah:
  - Bersihkan dan suci hamakan perabot, dapur dan toilet setidaknya sekali setiap hari, dengan menggunakan cairan pemutih yang diencerkan (1 bagian pemutih dicampur dengan 99 bagian air), bilas dengan air, kemudian lap atau pel sampai kering. Buang semua sampah ke dalam tempat sampah yang ada tutupnya.
  - Ganti air untuk tanaman setidaknya seminggu sekali. Jangan membiarkan air tergenang pada piring alas pot tanaman agar tidak digunakan sebagai tempat berkembang biak nyamuk.
  - Pastikan semua pipa pembuangan berfungsi dengan baik. Tuangkan sekitar setengah liter air ke setiap lubang pembuangan secara teratur untuk mencegah udara kotor dan serangga di dalam pipa pembuangan masuk ke dalam rumah Anda.
  - Jagalah agar aliran udara dalam rumah tetap baik. Buka jendela bilamana memungkinkan.

Barang siapa yang melanggar peraturan dengan membuang sampah, meludah, memasang poster tanpa izin, atau membiarkan anjingnya membuang kotoran di jalan akan didenda sebesar **HK\$1,500**.

Untuk informasi lebih lengkap mengenai kesehatan, hubungi saluran pendidikan kesehatan Departemen Kesehatan di nomor telepon **2833-0111** atau kunjungi situs web Unit Pendidikan Kesehatan Pusat Central Health Education Unit di <http://www.chcu.gov.hk> atau situs web Pusat untuk Perlindungan Kesehatan (Centre for Health Protection).