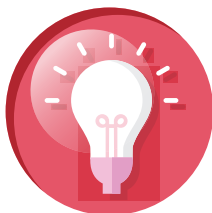


個人護理及家居衛生手冊

Buku Panduan untuk Kebersihan Pribadi dan Rumah Tangga

繁體中文及印尼文版本
Traditional Chinese and
Bahasa Indonesia
Version



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

目錄

Daftar Isi

第一章 Bab 1	簡介 Pendahuluan	1
第二章 Babr 2	個人護理 Perawatan diri	2
第三章 Bab 3	食物衛生 Kebersihan Makanan	8
第四章 Bab 4	家居衛生 Kebersihan Rumah Tangga	10
第五章 Bab 5	實用提示 Kiat praktis	16
第六章 Bab 6	總結 Kesimpulan	25

▶ 第一章 Bab 1



簡介 Pendahuluan

個人護理及家居衛生是日常生活的一部分。然而，大家沿用的處理方法是否正確呢？

這本手冊提供保持個人和家居衛生的實用建議，防止傳染病傳播。

Kebersihan diri dan rumah tangga adalah bagian dari rutinitas harian kita. Namun, benarkah kita sudah menggunakan cara yang tepat?

Buku panduan ini berisi saran praktis untuk menjaga kebersihan diri dan rumah kita sehingga dapat mengurangi penyebaran infeksi.



► 第二章 Bab 2

個人護理 Perawatan Diri



清潔衛生必須由個人做起，因此個人護理至為重要。

Kebersihan dan kesehatan berawal dari diri sendiri. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan perawatan diri.

個人衛生

- 每天早晚刷牙
- 每天洗澡
- 每天或隔天洗髮
- 定期修剪指甲
- 每天更換衣物及內衣
- 定期清潔衣物及床上用品
- 不要共用牙刷、化妝品、剃刀、毛巾、梳子、髮刷及其他個人用品



Kebersihan Pribadi

- Gosok gigi setiap hari pada pagi hari dan sebelum tidur pada malam hari
- Mandi setiap hari
- Cuci rambut setiap hari atau dua hari sekali
- Gunting kuku secara rutin
- Ganti baju dan pakaian dalam setiap hari
- Cuci pakaian dan perlengkapan tempat tidur seperti seprai dan sarung bantal secara rutin
- Jangan berbagi sikat gigi, kosmetik, pisau cukur, handuk, sisir, sikat rambut, dan barang pribadi lainnya dengan orang lain



手部衛生

保持手部衛生是防止疾病傳播最有效的方法。

甚麼時候應潔手？

- 在接觸眼、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後
- 更換尿片或處理被污染的物件後
- 接觸動物、家禽或其糞便後
- 處理垃圾後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後
- 探訪醫院、院舍或護理病人之前後
- 任何時候當你發覺雙手骯髒



Kebersihan Tangan

Menjaga kebersihan tangan adalah cara paling efektif untuk mencegah penularan infeksi.

Kapan Waktunya Membersihkan Tangan?

- Sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut
- Sebelum makan dan menyiapkan makanan
- Setelah pergi ke toilet
- Saat tangan terkontaminasi sekreta pernapasan, misalnya setelah batuk atau bersin
- Setelah mengganti popok atau memegang barang yang kotor
- Setelah menyentuh hewan, unggas, atau kotoran hewan dan unggas
- Setelah memegang sampah
- Setelah menyentuh instalasi atau peralatan umum, seperti pegangan eskalator, panel kontrol lift/elevator, atau kenop pintu
- Sebelum dan setelah mendatangi rumah sakit, rumah perawatan, atau merawat orang sakit
- Setiap kali tangan Anda kotor



正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒

7 Langkah membersihkan tangan secara tepat,
gosok tangan setidaknya selama 20 detik



咳嗽禮儀

咳嗽時產生的飛沫，可能把病菌傳播，所以應注意咳嗽禮儀。

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻
- 把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後用梘液和清水徹底清潔雙手
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩



Etika Saat Batuk

Selalu perhatikan etika saat batuk karena batuk dapat menimbulkan percikan dan menyebarkan infeksi.

- Ketika bersin atau batuk, tutup hidung dan mulut dengan tisu
- Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah bertutup
- Setelah batuk atau bersin, cuci tangan hingga bersih dengan sabun cair
- Kenakan masker bedah jika Anda mengalami gejala gangguan pernapasan



傷口的處理

傷口有可能沾染病菌，必須小心處理。

- 用防水膠布或繃帶包紮破損的皮膚部位
- 保持傷口清潔及乾爽，膠布或繃帶應定時及在沾濕或弄污時更換
- 如出現感染症狀，如紅腫、疼痛及流膿時，應盡早求醫



Perawatan Luka

Luka dapat terkontaminasi oleh kuman. Rawat luka secara hati-hati.

- Tutup lesi atau luka dengan perban atau plester berperekat tahan air
- Jaga agar lesi atau luka pada kulit tetap bersih dan kering, dan ganti perban atau plester berperekat secara rutin atau saat basah atau kotor
- Mintalah saran medis jika luka menunjukkan tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, nyeri, dan mengeluarkan cairan

生病的處理

- 如感覺身體不適，應盡早求醫
- 如有發燒或呼吸道感染症狀時，應戴上外科口罩，告知僱主，留在家中充分休息和多喝水
- 按照醫生處方服用藥物
- 避免接觸高危人士

Perawatan penyakit

- Mintalah saran medis jika Anda merasa kurang sehat
- Kenakan masker bedah saat Anda mengalami demam atau gejala gangguan pernapasan, beri tahu atasan, tetap tinggal di rumah untuk beristirahat, dan konsumsi banyak air
- Konsumsi obat sesuai resep dokter
- Jangan ada kontak dengan individu yang berisiko tinggi



正確使用抗生素

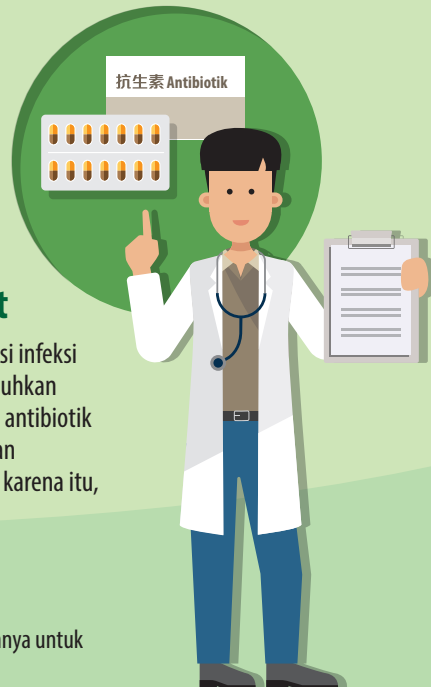
抗生素是治療細菌感染的有效藥物，但並非「萬能藥」；例如抗生素不能治療傷風感冒，濫用抗生素還可能會引致副作用和助長細菌產生抗藥性；因此必須正確使用抗生素。

- 未經醫生處方，切勿自行服用抗生素
- 必須遵從醫生指示服用抗生素
- 切勿將抗生素給予他人或留待日後之用

Penggunaan Antibiotik secara Tepat

Antibiotik adalah obat-obatan yang efektif untuk mengatasi infeksi bakteri, tetapi bukan 'obat ajaib' dan tidak dapat menyembuhkan sakit batuk pilek (selesma) dan influenza. Penyalahgunaan antibiotik juga dapat mengakibatkan efek samping dan meningkatkan pertumbuhan bakteri yang kebal terhadap antibiotik. Oleh karena itu, antibiotik harus digunakan secara tepat.

- Jangan konsumsi antibiotik tanpa resep dokter
- Ikuti petunjuk dokter untuk mengonsumsi antibiotik
- Jangan berbagi antibiotik dengan siapa pun atau menyisakannya untuk digunakan nanti



實踐健康生活模式

實踐良好的健康習慣，以增強抵抗力，促進身心健康。

- 不要吸煙和避免飲酒
- 恆常運動，並注意均衡飲食
- 作息定時，生活有序
- 保持心理健康



Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat membantu meningkatkan kekebalan tubuh, serta meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik dan mental.

- Jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol
- Lakukan olahraga secara rutin dan jaga pola makan seimbang
- Pertahankan rutinitas dan cara hidup teratur setiap hari
- Jaga kesehatan mental

第三章 Bab 3

食物衛生 Kebersihan Makanan



進食不潔食物會引致腸道傳染病，所以必須小心處理食物。

Penting untuk mengolah makanan secara cermat karena mengonsumsi makanan yang kurang bersih dapat menyebabkan infeksi usus.

貯存食物

- 向衛生可靠的持牌店鋪購買食物
- 把食物貯存在適當的溫度及留意貯存期限，食用時應留意食物標籤
- 在雪櫃保鮮格內，以有蓋或密封的容器貯存食物，以免生的食物與即食食物或熟食互相接觸
- 即食食物或熟食存放在上層；生的肉類、家禽及海產則放在下層，以防汁液滴在其他食物上
- 避免貯存過多食物，以確保雪櫃內的冷空氣流通
- 熟食及容易腐壞的食物須在2小時內放進雪櫃



Penyimpanan Makanan

- Beli makanan dari toko berlisensi yang bersih dan terpercaya
- Simpan makanan pada suhu yang tepat dan perhatikan tanggal kedaluwarsanya. Baca label makanan dan ikuti petunjuk ketika mengonsumsi
- Simpan makanan di wadah tertutup atau kedap udara untuk menghindari kontak antara makanan mentah dan makanan siap saji atau makanan matang
- Simpan daging mentah, daging unggas, dan makanan laut di bawah makanan siap saji atau makanan matang agar cairannya tidak menetes ke makanan lain
- Jangan menyimpan makanan di kulkas secara berlebihan agar sirkulasi udara dingin tetap terjaga
- Simpan makanan matang dan mudah rusak atau basi di kulkas dalam waktu 2 jam setelah diletakkan di suhu ruangan



處理食物

- 在處理及準備食物前，及處理生的食物後須徹底洗手
- 分開處理及準備生、熟及即食食物，應使用不同的刀及砧板，以防止交叉污染
- 在進食前把食物徹底煮熟，以確保食物安全
- 如有需要保留吃剩的飯菜，應加以冷藏並盡快食用。在進食前應先檢查食物，並將食物徹底翻熱，不應翻熱超過一次
- 棄置變質的食物，並棄掉保存在雪櫃內超過3天的剩餘食物



Pengolahan Makanan

- Cuci tangan hingga bersih sebelum mengolah dan menyajikan makanan, dan setelah mengolah makanan mentah
- Olah makanan mentah dan matang atau siap saji dengan pisau dan talenan terpisah untuk menghindari kontaminasi silang
- Masak makanan hingga benar-benar matang sebelum dikonsumsi guna memastikan keamanan makanan.
- Jika Anda perlu menyimpan makanan sisa, simpan dalam kulkas dengan benar dan konsumsi segera. Periksa makanan dan panaskan kembali sebelum dikonsumsi. Jangan memanaskan ulang makanan lebih dari sekali
- Buang makanan basi dan buang sisa makanan yang telah disimpan di kulkas selama lebih dari 3 hari



- ➡ 請瀏覽食物安全中心網頁獲取更多實用的資訊：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html
- ➡ Kunjungi situs web Centre for Food Safety untuk mengetahui kiat praktis lainnya:
https://www.cfs.gov.hk/english/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html

► 第四章 Bab 4

家居衛生 Kebersihan Rumah Tangga



清潔的環境不但可以減少病菌傳播，還可令居住環境更舒適。

Lingkungan bersih bisa menjadikan rumah Anda lebih nyaman dan mengurangi penyebaran penyakit menular.

一般環境清潔

- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清潔非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗；金屬表面則可用 70% 酒精清潔消毒
- 應經常清洗常觸摸的地方，如門柄或電話，清洗的次數可因應物件的使用次數而定
- 清潔應該從較乾淨的地方開始，再伸展到骯髒的地方
- 在完成清潔工作後應立即洗手



Pembersihan Lingkungan Umum

- Bersihkan rumah Anda secara menyeluruh setidaknya seminggu sekali. Untuk permukaan selain logam, gunakan 1 banding 99 pemutih rumah tangga yang diencerkan (campurkan 10 ml pemutih yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15-30 menit lalu basuh dengan air. Untuk permukaan logam, lakukan disinfeksi dengan 70% alkohol
- Bersihkan area yang sering disentuh, seperti kenop pintu atau telepon umum. Frekuensi pembersihan tergantung pada frekuensi penggunaan
- Mulai pembersihan dari area yang lebih bersih dan lanjutkan bertahap ke area yang kotor
- Segera cuci tangan setelah pembersihan selesai dilakukan



空氣流通

- 確保室內空氣流通
- 定期清洗空調系統隔塵網
- 應根據製造商的指示清洗空調系統
- 清除可能成為真菌滋生的水源，尤其是通風系統內的積水

Ventilasi

- Jaga ventilasi yang baik dalam ruangan
- Bersihkan filter udara pada sistem penyejuk udara secara rutin
- Bersihkan sistem penyejuk udara sesuai petunjuk pabrik
- Hilangkan sumber air yang berpotensi menyebabkan pertumbuhan jamur, terutama genangan air dalam sistem ventilasi

防止積水

- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 經常更換花瓶裡的水
- 避免使用花盆底盤
- 在換水時清洗花瓶
- 緊蓋貯水器皿

Cegah akumulasi Genangan Air

- Pastikan tidak ada air yang menggenang di baki tetesan AC
- Ganti air dalam vas secara rutin
- Jangan menggunakan tatakan di bawah pot bunga
- Bersihkan vas setelah mengganti air
- Tutup wadah air dengan rapat



廚房衛生

- 妥善存放食物
- 保持煮食爐具清潔
- 定期清潔抽氣扇及抽油煙機
- 雪櫃要定期清潔，並確保保鮮格維持在攝氏 4 度或以下；冰格則維持在攝氏零下 18 度或以下



Kebersihan di Dapur

- Simpan makanan dengan benar
- Jaga kebersihan alat dapur
- Bersihkan kipas ventilasi dan sungkup udara secara rutin
- Bersihkan kulkas secara rutin dan pastikan kulkas berada pada atau di bawah 4°C dan lemari pembeku pada atau di bawah -18°C



廁所衛生

- 每天至少清洗廁所一次
- 用清潔劑擦淨坐廁的邊緣、座位及廁板，再用水沖洗，然後抹乾
- 每星期把約半公升的清水注入每一排水口 (U 型隔氣口)。去水管如漏水或淤塞，或排水口發出臭氣，應立即安排合資格技工檢查及維修
- 如廁時要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌

Kebersihan di Toilet

- Bersihkan toilet setidaknya sehari sekali
- Lap pinggiran, dudukan, dan tutup WC dengan detergen, basuh dengan air lalu lap hingga kering
- Tuang sekitar setengah liter air ke setiap saluran pembuangan (pipa U) seminggu sekali. Jika saluran air dan pipa bocor atau tersumbat, atau saluran pembuangan mengeluarkan bau, segera hubungi teknisi yang berkualifikasi untuk melakukan perbaikan
- Setelah menggunakan toilet, tutup penutup WC sebelum menyiram untuk menghindari penyebaran kuman

衣物處理

- 分開處理、搬運及存放清潔和骯髒的衣物
- 小心處理及盡量減少晃動骯髒的衣物，以防污染環境
- 定期更換床單

Penanganan Seprai dan Pakaian

- Urus, pindahkan, dan simpan seprai atau pakaian bersih secara terpisah dari yang kotor
- Perlakukan seprai atau pakaian kotor secara berhati-hati dan jangan sering mengibaskannya guna mencegah kontaminasi lingkungan
- Ganti seprai secara rutin



垃圾處理

- 蓋好垃圾箱
- 每天至少清理垃圾箱一次
- 棄置垃圾袋前，先把袋口綁緊
- 處理垃圾後要徹底清潔雙手

Pembuangan Sampah

- Tutup tempat sampah dengan penutupnya
- Kosongkan tempat sampah paling sedikit sehari sekali
- Ikat kantong sampah dengan erat sebelum dibuang
- Cuci tangan hingga bersih setelah memegang sampah



寵物護理

- 每天清理寵物便盤
- 適當拾起及棄置寵物的排泄物
- 接觸寵物或處理牠們的排泄物後要徹底清潔雙手

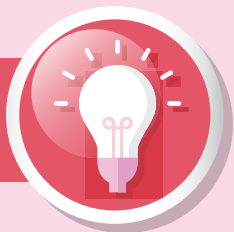
Perawatan untuk Hewan Peliharaan

- Bersihkan kotak atau wadah kotoran hewan peliharaan setiap hari
- Ambil dan buang kotoran hewan peliharaan sebagaimana mestinya
- Cuci tangan hingga bersih setelah menyentuh hewan peliharaan atau membersihkan kotorannya



► 第五章 Bab 5

實用提示 Kiat Praktis



稀釋漂白水及安全問題

Pengenceran Pemutih dan Masalah Keamanan

漂白水是一種次氯酸鈉溶液，是有效的家居消毒劑。不過，不正確處理漂白水會減低其消毒效能或造成意外，因此我們必須小心和正確使用。

Pemutih, larutan natrium hipoklorit dalam air, adalah disinfektan rumah tangga yang efektif. Namun demikian, penggunaan pemutih yang tidak tepat dapat mengurangi efektivitasnya atau menyebabkan kecelakaan. Kita harus menggunakannya secara hati-hati dan dengan benar.



稀釋及使用漂白水的步驟

- 先開窗，令空氣流通
- 漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備，如手套及膠圍裙
- 稀釋時要用冷水，因為熱水會令漂白水成分分解，失去效能
- 家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：



► 一般家居清潔 -

1 份漂白水加 **99** 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 990 毫升清水內)



► 消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件 -

1 份漂白水加 **49** 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 490 毫升清水內)



► 消毒被血液污染的表面或物件 -

1 份漂白水加 **4** 份清水
(如以 10 毫升漂白水混和於 40 毫升清水內)

- 用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量
- 若使用的漂白水中次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用份量便要相應調整
- 消毒完的物品和環境，應以清水沖洗及抹乾
- 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水中 30 分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用
- 最後用梘液洗手，用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手

Prosedur pengenceran dan penggunaan pemutih

- Buka jendela agar terdapat ventilasi yang baik
- Ketika mengencerkan atau menggunakan pemutih, kenakan Alat Pelindung Diri yang tepat (misalnya sarung tangan & celemek plastik) karena pemutih dapat menyebabkan iritasi pada selaput lendir, kulit, dan saluran napas
- Campurkan pemutih dengan air dingin karena air panas dapat menguraikan bahan aktif pemutih sehingga menjadi tidak efektif
- Pemutih yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit. Encerkan pemutih secara tepat untuk mencapai konsentrasi yang sesuai dengan cara berikut ini:



- **Untuk pembersihan rumah tangga secara umum –**
campurkan **1** bagian pemutih dengan **99** bagian air
(misalnya mencampurkan 10 ml pemutih dengan 990 ml air)



- **Untuk permukaan atau barang yang terkontaminasi muntahan, kotoran/ekskreta, dan sekreta lainnya –**
campurkan **1** bagian pemutih dengan **49** bagian air (misalnya mencampurkan 10 ml pemutih dengan 490 ml air)



- **Untuk permukaan atau barang yang terkena darah –**
lakukan disinfeksi dengan mencampurkan **1** bagian pemutih dengan **4** bagian air (misalnya mencampurkan 10 ml pemutih dengan 40 ml air)

- Gunakan sendok makan atau gelas ukur agar jumlah pemutih yang ditambahkan bisa diukur secara akurat
- Sesuaikan jumlah pemutih yang ditambahkan jika konsentrasi natrium hipoklorit di atas atau di bawah 5,25%
- Basuh area dan barang yang telah didisinfeksi dengan air kemudian lap hingga kering
- Rendam alat pembersih dalam larutan pemutih yang diencerkan selama 30 menit lalu basuh hingga bersih sebelum digunakan kembali
- Terakhir, cuci tangan dengan sabun cair dan keringkan tangan sepenuhnya dengan handuk atau handuk kertas bersih

注意事項

避免

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面
- 不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用

儲存

- 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以貯存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方
- 漂白水會隨著時間而分解，為確保其消毒功能，應購買近期製造的漂白水 and 避免過量儲存
- 經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多

急救護理

- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診



Catatan khusus:

Hindari

- Jangan menggunakan pemutih pada logam, wol, nilon, sutra, kain berwarna, dan permukaan yang dicat
- Jangan menggunakan pemutih dengan detergen rumah tangga lain karena dapat mengurangi efektivitas disinfeksi dan menimbulkan reaksi kimia berbahaya

Penyimpanan

- Pemutih yang tidak diencerkan akan melepaskan gas beracun saat terpapar sinar matahari, jadi simpanlah pemutih di tempat sejuk, teduh, dan jauh dari jangkauan anak-anak
- Pemutih akan terurai seiring berjalannya waktu. Untuk memastikan efektivitasnya, belilah pemutih yang baru diproduksi dan jangan menimbun produk pemutih
- Gunakan pemutih yang diencerkan dalam waktu 24 jam setelah dibuat karena proses penguraian akan meningkat seiring berjalannya waktu jika tidak digunakan

Pertolongan pertama

- Jangan menyentuh daerah mata. Jika pemutih terkena mata, segera basuh dengan air minimal 15 menit dan konsultasikan ke dokter

手部衛生

當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，應用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液潔淨雙手。



手掌
Telapak tangan

手背
Punggung tangan

指隙
Sela-sela jari

指背
Punggung jari

用梘液和清水潔手

- 開水喉弄濕雙手
- 加入梘液，用手擦出泡沫
- 最少用二十秒揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水
- 用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上
- **注意**
 - ▶ 切勿與人共用毛巾或抹手紙
 - ▶ 抹手紙用後應妥為棄置



用酒精搓手液潔手

- 把足夠分量的酒精搓手液倒於掌心
- 揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕
- 揉擦最少 20 秒直至雙手乾透

Kebersihan Tangan

Sebaiknya tangan dibersihkan dengan sabun cair dan air ketika tangan terlihat kotor atau terkena darah dan cairan tubuh, setelah menggunakan toilet atau mengganti popok. Jika tangan tidak terlihat kotor, pembersihan tangan dengan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol 70-80% juga merupakan alternatif yang efektif.



拇指
Ibu jari

指尖
Ujung jari

手腕
Pergelangan tangan

Mencuci Tangan dengan Sabun Cair dan Air

- Nyalakan keran air dan basahi tangan
- Tuangkan sabun cair dan gosok kedua tangan untuk menghasilkan busa sabun
- Jauhkan tangan dari air yang mengalir, gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, ujung jari, dan pergelangan tangan. Lakukan hal ini selama setidaknya 20 detik
- Basuh tangan hingga bersih di bawah air mengalir
- Keringkan tangan sepenuhnya dengan handuk katun atau handuk kertas bersih
- Tangan yang sudah bersih tidak boleh lagi menyentuh keran air secara langsung. Gunakan handuk kertas untuk membungkus keran sebelum mematakannya
- **Perlu diperhatikan:**
 - ▶ Jangan berbagi handuk atau handuk kertas
 - ▶ Buang handuk kertas bekas sebagaimana mestinya

Membersihkan Tangan dengan Cairan Antiseptik Berbahan Dasar Alkohol

- Tuangkan segenggam cairan antiseptik berbahan dasar alkohol
- Gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, ujung jari, dan pergelangan tangan
- Gosok hingga tangan kering setidaknya selama 20 detik

佩戴口罩

佩戴口罩前和脫下口罩前、後都必須潔手。凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行/高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。

- 口罩需緊貼面部：
 - ▶ 大部份外科口罩由三層物料組成，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨外科口罩的前後）。一般而言，有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上
- ❶ 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部
- ❷ 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴
- ❸ 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部



- 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手
- 在脫下外科口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因這部分可能已沾染病菌
- 將脫下的外科口罩棄置於有蓋垃圾箱內，然後立即潔手
- 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換

Mengenakan Masker

Selalu bersihkan tangan sebelum mengenakan masker, serta sebelum dan setelah melepas masker. Semua orang harus mengenakan masker saat mengalami infeksi saluran pernapasan; saat merawat pasien yang menderita infeksi saluran pernapasan; atau saat mengunjungi klinik atau rumah sakit selama pandemi atau musim puncak influenza guna mengurangi penyebaran infeksi.

- Masker harus terpasang pas dan rapat di wajah:
 - ▶ Kebanyakan masker bedah menggunakan desain tiga lapisan, dengan lapisan luar yang berfungsi untuk menangkap cairan, lapisan tengah yang berfungsi untuk menghalangi masuknya kuman, dan lapisan dalam yang menyerap kelembapan. Pengguna masker harus mengikuti anjuran produsen saat menggunakan masker bedah, termasuk penyimpanan dan prosedur penggunaan masker yang benar (misalnya menentukan sisi masker bedah yang menghadap ke luar). Secara umum, sisi berwarna/sisi masker yang lipatnya menghadap ke bawah harus menghadap ke luar dengan pita logam di bagian paling atas
- ❶ Untuk masker bedah yang diikat, kencangkan tali pengikat atas di bagian puncak kepala. Lalu kencangkan tali pengikat bawah di bagian tengkuk. Untuk jenis masker ear-loop (masker tali di telinga), kaitkan karet elastis di sekeliling kedua telinga agar masker terpasang pas dan rapat di wajah
- ❷ Tarik masker bedah hingga menutupi seluruh mulut, hidung, dan dagu
- ❸ Tekan pita logam di pangkal hidung sehingga masker terpasang pas dan rapat di wajah
- Jangan menyentuh masker setelah memakainya. Jika menyentuhnya, Anda harus membersihkan tangan sebelum dan setelah menyentuh masker bedah
- Ketika melepas masker bedah, jangan menyentuh bagian luar masker karena mungkin terdapat kuman di permukaannya
- Setelah melepas masker bedah, buang ke tempat sampah tertutup dan segera bersihkan tangan
- Ganti masker secara berkala. Umumnya, masker bedah hanya boleh dikenakan sekali. Segera ganti masker jika masker rusak atau kotor



嘔吐物及其他受污染物件的處理

- 如清潔過程有機會接觸體液，例如嘔吐物、痰涎、尿液、糞便、血液等，可先戴上即棄手套及外科口罩
- 先以即棄抹巾清除可見的污垢
- 如物件表面被嘔吐物、痰涎或排泄物污染，可用 1 份 5.25% 家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液消毒
- 要擴大清潔範圍，伸延至污染位置邊緣起兩米範圍由外至內清理。待 15 至 30 分鐘後再用清水沖洗
- 如物件表面被血液污染，可用 1 份 5.25% 家用漂白水加 4 份清水稀釋之消毒液消毒，待 10 分鐘後再用清水沖洗

Penanganan terhadap Muntahan dan Benda Kotor Lainnya

- Sebaiknya memakai sarung tangan sekali pakai dan masker bedah ketika membersihkan cairan tubuh, seperti muntahan, ludah, urine, feses, darah, dll.
- Gunakan handuk sekali pakai berdaya serap tinggi untuk membersihkan permukaan kotor terlebih dahulu
- Jika permukaan benda terkena muntahan, ludah, urine, atau feses, lakukan disinfeksi dengan 1 bagian pemutih rumah tangga (5,25%) dalam 49 bagian air
- Bersihkan area yang kotor secara menyeluruh. Lakukan pembersihan mulai dari paling sedikit 2 meter di luar tepi area yang kotor. Bersihkan secara bertahap dari sisi luar ke dalam. Biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu basuh dengan air
- Jika permukaan benda terkena darah, lakukan disinfeksi dengan 1 bagian pemutih rumah tangga (5,25%) dalam 4 bagian air. Biarkan selama 10 menit lalu basuh dengan air



第六章 Bab 6



總結 Kesimpulan

日常生活上，大家必須注意個人及環境衛生，才可以有效預防疾病，保障健康。

Untuk menghindari penyakit secara efektif dan melindungi kesehatan, kita harus selalu memperhatikan kebersihan pribadi dan lingkungan setiap hari.



如欲知道其他健康資訊，請

- 瀏覽衛生防護中心網站 **www.chp.gov.hk**

Untuk mengetahui informasi kesehatan lebih lanjut, silakan

- Kunjungi Situs Web Centre for Health Protection di **www.chp.gov.hk**