

Kapan Kita Harus Menjaga Kebersihan Tangan



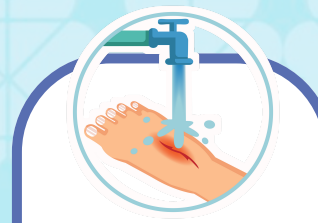
Sebelum dan sesudah makan



Sebelum & setelah melakukan kontak langsung dengan orang sakit



Setelah menggunakan toilet



Sebelum & setelah membersihkan atau menyentuh luka



Setelah menyentuh barang-barang berdebu



Setelah batuk, bersin atau membersihkan hidung



Saat tangan terlihat kotor



Setelah melakukan kontak langsung dengan hewan

6 Langkah Menjaga Kebersihan Tangan



Basahi tangan, gosok kedua telapak tangan menggunakan sabun dengan arah memutar

Gosok kedua punggung tangan secara bergantian.



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.

Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci.



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari dengan arah memutar dan bilas dengan bersih



**Care for Life
Care with Love**

Hidup Bersih & Sehat dengan Menjaga Kebersihan Tangan



Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran

Jl. Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia

Juli 2025

Cetakan : Edisi I



Cuci tangan dengan sabun adalah cara terbaik untuk menghentikan penyebaran kuman dibandingkan hanya dengan memakai air saja. Kebiasaan sederhana ini terbukti efektif dalam menurunkan risiko berbagai penyakit.

Kenapa Harus Selalu Menjaga Kebersihan Tangan

1

Karena sebagian besar kuman penyakit ditularkan melalui tangan

2

Penularan penyakit dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar

3

Membiasakan cuci tangan yang baik, hidup dapat menjadi lebih sehat.



Kuman Apa Saja yang Ada di Tangan?



Cuci tanganmu pakai sabun ya biar kumannya nggak nempel lagi



Manfaat Menjaga Kebersihan Tangan



- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- Mencegah penyebaran penyakit
- Menjaga tubuh tetap sehat
- Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, typhus, cacingan
- Penyakit kulit, ISPA, flu burung, SARS, Middle East Respiratory MERS-CoV
- Tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik

