



kebersihan tangan dan etika batuk



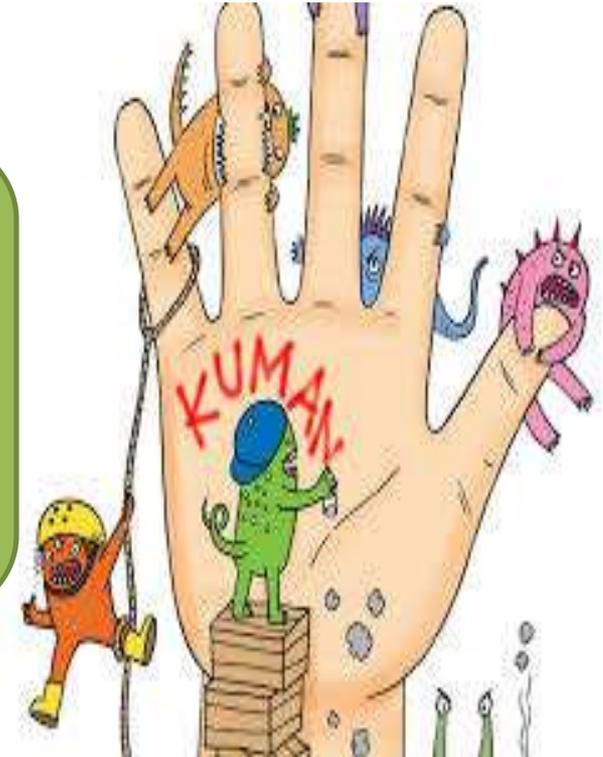
kebersihan tangan

Kebersihan tangan adalah suatu tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun/antiseptik dibawah air mengalir atau dengan menggunakan handrub berbasis alkohol



Manfaat cuci tangan

Manfaat cuci tangan adalah melindungi diri dari berbagai macam infeksi dan penyakit berbahaya, mencegah penyebaran bakteri dan virus ke orang lain melalui tangan (WHO, 2020)



Lama melakukan cuci tangan

Melakukan kebersihan tangan dengan Air mengalir dan sabun 40-60 detik

Melakukan kebersihan tangan Handrub 20-30 detik





Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh mengingat:

- a. Tanpa disadari, orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sehingga dapat menyebabkan virus masuk ke dalam tubuh**
- b. Virus dari tangan yang tidak dicuci dapat berpindah ke benda lain atau permukaan yang sering disentuh - seperti pegangan tangga atau eskalator, gagang pintu, permukaan meja, atau mainan- sehingga menimbulkan risiko penyebaran virus kepada orang lain.**



Waktu Penting untuk Membersihkan Tangan

Sabun dan air bersih

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Setelah bersin dan batuk

- Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
- Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
- Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga,
- atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo



Cairan Pembersih Tangan Berbasis Alkohol (Hand Sanitizer)

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau panti jompo





6 langkah kebersihan tangan



1 Gosok kedua telapak tangan hingga merata



2 Gosok punggung tangan dan sela-sela jari bergantian



3 Gosok sela-sela jari hingga bersih



4 Gosok punggung jari dengan kedua jari tangan saling mengkaitkan/mengunci



5 Gosok dan putar kedua ibu jari bergantian



6 Letakkan ujung jari ke telapak tangan, kemudian gosok putar perlahan, bergantian





RUMAH SAKIT

INDRIATI
BOYOLALI

Tim PKRS



DISIPLIN TERAPKAN ETIKA BATUK

Bahkan jika Anda merasa sehat dan yakin tidak terinfeksi *#coronavirus*, **tetap tutup mulut saat batuk dan bersin dengan siku yang terlipat** untuk mencegah penyebaran *#COVID-19*.
#TetapWaspada

Sumber: WHO

© 2020 Copyright Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia





RUMAH SAKIT

INDRIATI
BOYOLALI

Tim PKRS

**PUSAT KRISIS KESEHATAN
24/7**

Hati-Hati Pada DROPLET

Droplet adalah cipratan liur dari hidung atau mulut saat bersin, batuk dan berbicara.

Penularan COVID-19 utamanya melalui droplet ini.

Sumber: covid19.go.id

© 2020 Copyright Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia





