

**PASTIKAN
TANGAN ANDA
BERSIH**



BASUHLAH TANGAN DENGAN BETUL



1. Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna



2. Gosok kedua-dua tapak tangan



3. Gosok setiap jari dan celah jari



4. Gosok kuku di tapak tangan




5. Gosok belakang tangan dan celah jari



6. Basuh tangan dengan air bersih secukupnya



7. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu



Hai saya
STAPHYLOCOCCUS.
Anda mahu bisul?

Panggilah saya
BETA STREPTOCOCCI.
Saya suka memberi anda
sakit tekak

Nama saya
BACILLUS SPECIES.
Saya adalah agen
pencemar
yang biasa

Saya dikenali
sebagai **INFLUENZA A**.
Saya suka memberi anda
pneumonia

Saya ialah
CLOSTRIDIUM DIFFICILE.
Saya menyebabkan usus
bengkak

APAKAH BAHAYA YANG TERSEMBUNYI DI TANGAN ANDA?

Ahh! Saya **E coli** -
ringkasan kepada
ESCHERICHIA coli, saya adalah
punca kepada cirit-birit dan
jangkitan saluran urinari
(saluran kencing)

AMALKAN MEMBASUH TANGAN:

- Selepas ke tandas
- Sebelum makan
- Sebelum dan semasa menyediakan makanan
- Apabila menyentuh bahan mentah, permukaan tercemar; muka, hidung, telinga dan lain-lain anggota badan
- Bila-bila masa tangan anda kotor

**TANGGALKAN CINCIN JARI DAN GELANG
TANGAN SEBELUM MEMBASUH TANGAN**



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia

www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my

BUT. 9, KKM (CETAK/PB) 236/2008, BM 300,000