

# Pastikan tangan anda bersih



## BASUHLAH TANGAN DENGAN BETUL

### Langkah-langkah



**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

#### 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

**Tangan yang bersih boleh mencegah penyakit.  
Keputusan di tangan anda**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan oleh: Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.  
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my  
BUT.20,KKM (CETAK/PB) 236/2008, BM 20,000

