

4. MEMAKAI KASUT ATAU SELIPAR

Kasut atau selipar hendaklah selalu dipakai apabila anda keluar dari rumah. Ia boleh melindungi kaki anda dari luka atau cedera. Ia juga boleh melindungi anda dari jangkitan cacing kerawit (yang masuk melalui kulit kaki). Jika anda pakai sarung kaki, ia harus ditukar kerap dan dibasuh.



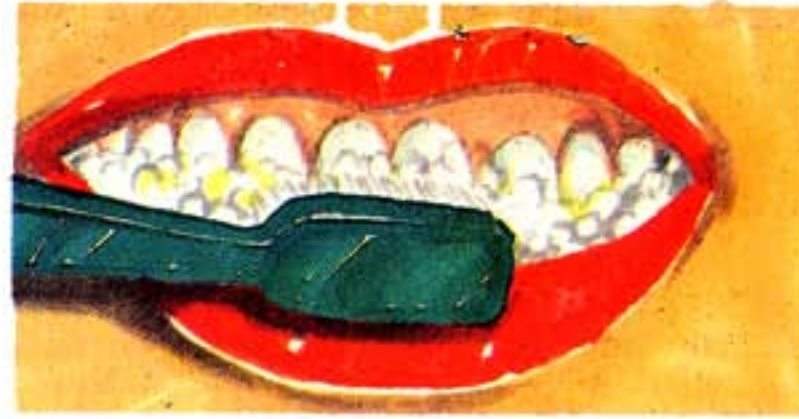
5. MENJAGA KEBERSIHAN MULUT DAN GIGI

Gigi adalah penting kerana ia membantu dalam penghadaman makanan. Jika kita tidak menjaga gigi dan gusi kita, penyakit gigi dan gusi boleh terjadi. Gigi boleh jadi rosak dan ini boleh menyebabkan kesakitan dan kehilangan gigi.

Gigi mesti digosok selepas makan dan sebelum tidur tiap-tiap hari. Gunakan berus yang sesuai dan ubat gigi yang berflourida (mengan-

dungi ubat flourida bagi melindungi gigi anda).

Jika anda tidak sempat menggosok gigi setiap kali selepas makan, cubalah berkumur dengan



air yang bersih. Anda juga digalakkan supaya menggunakan flos pergigian, sejenis benang istimewa, untuk mencuci celah-celah gigi.

Selepas menggosok gigi sebelum masuk tidur, jangan makan sebab ini akan menyebabkan gigi dan mulut anda kotor semula.



Amalan memakan gula-gula, aiskrim dan makanan-makanan yang manis dan lekit adalah tidak baik bagi gigi anda. Amalan ini menyebabkan kuman senang melekat dan membiak pada gigi anda dan akibatnya gigi anda berlubang dan reput.

Anda Bersih Anda Sihat

Satu Terbitan
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
"KAMI MEMENTINGKAN KESIHATAN ANDA"

Utamakan
KEBERSIHAN
Diri



**KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA**

KEBERSIHAN

Diri

1. MENCUCI TANGAN

Amalan yang mudah ini sangat penting bagi mencegah penyakit. Hanya dengan mencuci tangan, kita boleh menyekat penyakit-penyakit seperti taun, demam kepialu, jangkitan cacing dan keracunan makanan dari merebak. Apabila kita makan atau menjamah makanan dengan tangan yang bersih, kita sendiri mengelak dari terkena penyakit. Ini adalah kerana tangan yang tidak dicuci membawa kuman-kuman yang menghinggap pada kulit, celah-celah jari dan di bawah kuku.



Anda dinasihatkan supaya membasuh tangan

- Sebelum makan
- sebelum menyediakan/menghidang makanan
- selepas ke tandas

Basuhlah tangan dengan air yang bersih (air paip atau air perigi) dan sabun. Selepas membasuh, lap tangan dengan tuala yang bersih.

2. MEMOTONG KUKU



Kuku yang panjang boleh menjadi tempat di mana kuman-kuman dan daki berkumpul. Oleh sebab itu kuku mestilah sentiasa dipotong supaya pendek dan bersih.

3. MANDI

Kita harus mandi tiap-tiap hari supaya kotoran dan peluh dapat dibersihkan. Jika kita tidak mengindahkan amalan ini, kuman akan menghinggap pada badan kita dan membiak. Ini boleh menyebabkan badan kita berbau busuk dan mudah mendapat penyakit kulit.

Mandilah dengan air yang bersih (air paip, air perigi) dan gunakan sabun. Gosok dengan berhati-hati seluruh badan supaya semua daki dan kotoran dapat dibersihkan. Basuhlah rambut anda dengan syampu dua atau tiga kali seminggu.

Selepas mandi, lap badan dengan tuala yang bersih dan pakai pakaian yang bersih. Jangan kongsi tuala dengan orang lain. Pakaian haruslah ditukar sekurang-kurangnya sekali setiap hari. Pakaian yang kotor mudah dijangkiti kuman yang boleh menyebabkan penyakit kulit.

