

## Mengapa cuci tangan penting

Tangan kita sangat penting untuk menyelesaikan berbagai pekerjaan. Makan dan minum sangat membutuhkan kerja dari tangan. Jika tangan kita kotor sangat berisiko masuknya kuman penyakit kedalam tubuh kita. Mencuci tangan harus dilakukan pada air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun. Mencuci tangan adalah cara mudah dan murah menjaga kesehatan kita. Biasakan cuci tangan pakai sabun didalam keluarga agar anak-anak belajar sejak dini. Mencuci tangan dapat menghindarkan kita dari berbagai penyakit seperti :

1. Sakit perut. Mual muntah
2. Cacingan, Penyakit kulit, batuk pilek, dan
3. Hepatitis A

## Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

1. Sebelum makan/sebelum menyuapi bayi dan anak
2. Setelah dari jamban/W C
3. Setelah melakukan pekerjaan yang kotor
4. Setelah memegang ternak (ayam, kucing dll)
5. Sebelum /Setelah menolong orang sakit
6. Setelah bermain/berolah raga dan sebagainya
7. Setelah bersin, batuk, buang ingus
8. Setelah menolong bayi atau anak buang air besar

## Saat Bersama pasien perhatikan 5 Moment Cuci Tangan

1. *Sebelum bersentuhan dengan pasien*
2. *Sebelum menolong pasien*
3. *Sesudah besentuhan dengan cairan tubuh pasien*
4. *Sesudah bersentuhan dengan pasien*
5. *Sesudah bersentuhan dengan lingkungan pasien*

## 6 Langkah mencuci tangan pakai sabun

**Ayo Cuci Tangan!**  
Mencuci tangan dapat membantu menjaga kesehatan

1. Telapak Tangan dengan Telapak Tangan
2. Telungkupkan dua tangan bergantian
3. Mengatup kedua tangan
4. Mengunci kedua tangan
5. Putar ibu jari
6. Gosok-gosok ujung jari

Syair:  
Inigin sehat dan selamat, cuci tangan,  
telungkupkan dua tangan bergantian,  
mengatup dan mengunci lalu putar ibu jari  
terakhir gosok-gosok ujung jari

**PKRS  
RSUD Biak**

Bersih itu sehat!!!





*Bersih itu Sehat*



Budayakan cuci tangan  
Pakai sabun

**Ayo Cuci Tangan  
agar kita sehat**

I.2/brsr/pkrs-2021

**MANFAAT CUCI TANGAN**



**Mencuci Tangan  
dengan air bersih  
dan sabun**



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)  
R S U D KABUPATEN BIAK NUMFOR  
JL. SRIWIJAYA RIDGE I BIAK - PAPUA

