

Hidup berkualitas dihasilkan oleh perawatan jangka panjang

Jangan lupa sering cuci tangan



Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat mencuci tangan



Jari

Sela jari

Telapak tangan

Punggung tangan

Pergelangan tangan

Waktu untuk mencuci tangan



Sebelum makan



Sebelum dan setelah melakukan kontak fisik dengan orang sakit



Setelah menggunakan kamar mandi/WC



Setelah membersihkan ingus, batuk, atau bersin



Setelah lihat dokter

Langkah mencuci tangan



Basah

Bersihkan tangan seluruhnya dengan air bersih



Gosok

Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari setidaknya selama 20 detik



Bilas

Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Siram

Siram kran air dengan air bersih dan ingat jangan lupa untuk mematikan air kran



Lap

Gunakan mesin pengering tangan atau lap dengan handuk/tissu