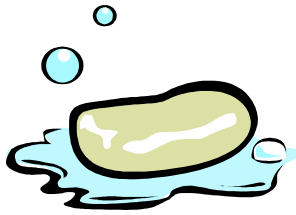


Menjaga kebersihan untuk kesehatan



Menjaga kebersihan bukan hanya untuk terlihat bagus dan menarik tapi juga untuk menjaga kesehatan kita serta mencegah timbulnya penyakit, seperti kudis dan diare.

Tangan

Penting untuk menjaga kebersihan tangan, cuci tangan -

- Sesudah ke WC



- Sebelum membuat, menyajikan atau makan makanan
- Setelah menyentuh binatang dan burung
- Setelah menyentuh sampah
- Sehabis bersama orang sakit
- Sehabis mengganti popok bayi

Cuci tangan dengan banyak air bersih dan sabun - untuk menghilangkan kuman, cuci tangan dengan merata hingga sela-sela jari.

Jaga kebersihan kuku, potong pendek, dan jangan suka menggigit kuku.

Badan

Penting untuk

- Mandi setiap hari dengan sabun, dan keringkan badan dengan handuk bersih
- Keramas rambut paling kurang 2 kali seminggu
- Gosok gigi 2 kali sehari atau sehabis makan



Menjaga kebersihan untuk kesehatan

Makanan

Penting untuk

- Masak makanan sampai matang (sampai merata keseluruhan) untuk membunuh kuman-kuman. Terutama sekali untuk daging, ayam, ikan dan telur.

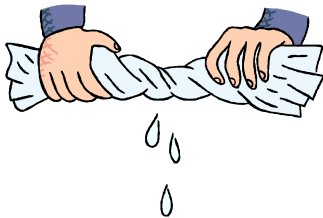


- Hindarkan makanan yang sudah dimasak dari lalat dan binatang kecil lainnya dengan menutup makanan
- Cuci tangan dengan sabun sebelum masak, dan sebelum makan
- Cuci peralatan dapur sehabis dipakai dengan sabun dan simpan di tempat yang kering

Pakaian, handuk dan sprei

Penting untuk

- Mencuci pakaian, handuk dan sprei secara teratur dengan sabun dan keringkan di sinar matahari
- Jangan biasakan memakai pakaian, handuk atau sprei orang lain, terutama dengan orang yang menderita penyakit kulit seperti kudis atau koreng



Tempat tinggal

Penting untuk



- Menaruh sampah di tong sampah yang tertutup, jauh dari rumah
- Pakai WC, bila tidak ada WC, buang air besar jauh dari rumah (jangan di kali) dan timbun dengan tanah untuk mencegah menyebarnya kuman.