

PHBS

Perilaku Hidup
Bersih dan Sehat

CUCI TANGAN



Lawan Kuman!
Cegah Penyakit!

Tangan bersih,
hidup jadi
lebih sehat! ❤️

**KECILKAN KUMAN,
BESARKAN KESEHATAN!**

MENGAPA CUCI TANGAN ITU PENTING?



Mencegah berbagai penyakit
seperti diare, flu, batuk,
ISPA, cacingan, dll.



Menghilangkan kuman
penyebab penyakit.



Melindungi diri sendiri
dan orang lain.



Membiasakan hidup bersih
dan sehat setiap hari.



Tangan bersih,
keluarga sehat! ❤️

APA ITU CUCI TANGAN?

Cuci tangan adalah
membersihkan tangan
menggunakan sabun
dan air mengalir untuk
menghilangkan kotoran,
kuman, dan mikroorganisme
penyebab penyakit.



6 LANGKAH CUCI TANGAN YANG BENAR

1



Gosok kedua
telapak tangan

2



Gosok punggung
tangan

3



Gosok sela-sela
jari

4



Gosok ibu jari
berputar

5



Gosok ujung jari
dan kuku

6



Gosok pergelangan
tangan



Lakukan minimal
20 DETIK
dengan sabun
dan air mengalir!

JANGAN LUPA!
SABUN + AIR MENGALIR
= **TANGAN BERSIH,
BEBAS KUMAN!**

KAPAN HARUS CUCI TANGAN?



Sebelum makan
dan minum



Setelah dari
toilet



Setelah
membuang
sampah



Setelah batuk,
bersin, atau
meniup hidung



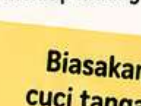
Setelah
memegang
hewan



Setelah memegang
uang atau benda
kotor



Setelah bermain
di luar rumah



Biasakan
cuci tangan,
biasakan
hidup sehat! 😊

TANGAN BERSIH, KUMAN PERGI, HIDUP SEHAT, PRESTASI MENINGGI! ★