



# Satu Jalan Tetap Sehat

**CUCI** tangan merupakan salah satu cara terbaik untuk melindungi diri sendiri dan keluarga dari penyakit. Cuci tangan sebaiknya dilakukan pada waktu-waktu yang memungkinkan kita mendapat dan menyebarkan kuman. Cuci tangan merupakan hal yang mudah dilakukan, namun perlu dijadikan kebiasaan. Penyediaan tempat cuci tangan diperlukan di tempat-tempat tertentu, misalnya di kebun dan halaman rumah.

Sering-seringlah cuci tangan saat: Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan; Sebelum makan; Sebelum dan setelah merawat orang sakit;



**DINKES KOTA JOGJA**

Sebelum dan setelah merawat luka; Setelah bersin, batuk atau membuang ingus; Setelah dari toilet; Setelah mengganti popok atau membersihkan anak kecil setelah buang air; Setelah

menyentuh hewan, pakan hewan atau kotorannya; dan Setelah menyentuh sampah.

Enam langkah mencuci tangan: Membasahi tangan dengan air yang bersih dan mengalir lalu beri sabun; Gosok punggung tangan dan sela-sela jari dengan menyatukan keduanya, lalu gosok telapak tangan dan sela-sela jari; Gosok punggung jari-jari tangan dengan posisi keduanya saling mengunci; Gosok ibu jari dengan tangan lawannya bergantian; dan gosok ujung kuku pada telapak tangan lawannya bergantian; Lakukan selama 20 detik; Bersihkan sabun dengan air dan keringkan tangan. (\*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 08 Oktober 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005