

CEGAH INFLUENZA A (H1N1)



Mencuci tangan adalah kaedah terbaik untuk mencegah jangkitan penyakit saluran pernafasan



Mencuci Tangan Jadikan Amalan



1 Basahkan tangan anda dan ratakan sabun dengan sempurna



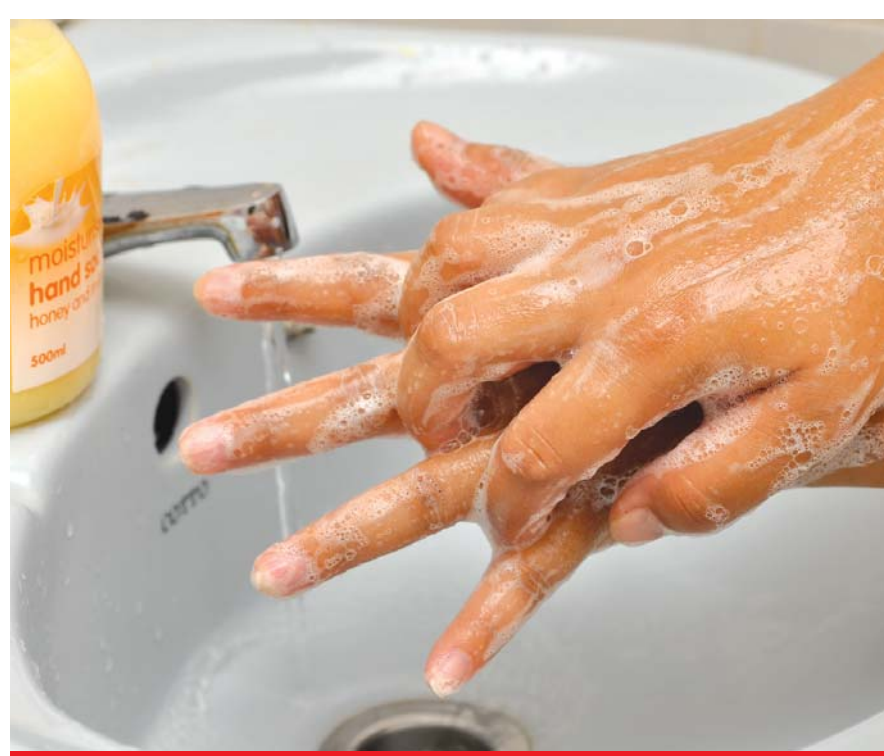
2 Gosok kedua-dua tapak tangan



3 Gosok setiap jari dan celah jari



4 Gosok kuku di tapak tangan



5 Gosok belakang tangan dan celah jari



6 Cuci tangan dengan air bersih

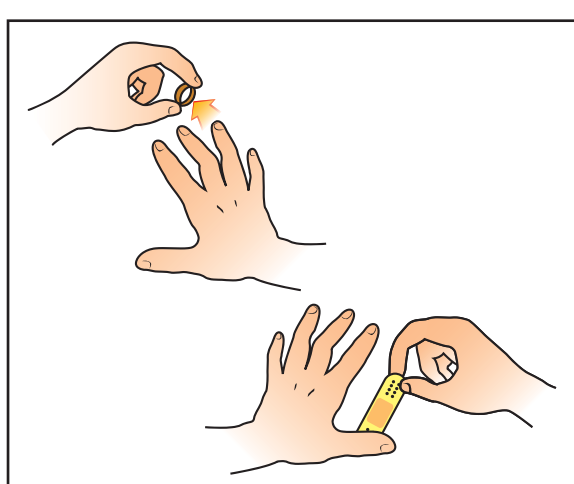


7 Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

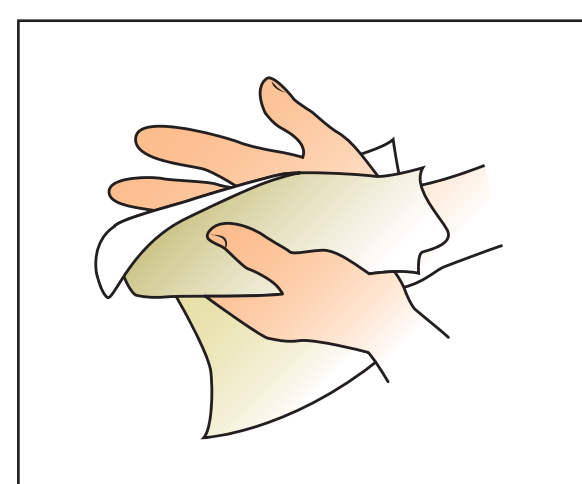
Amalkan Mencuci Tangan:

- Selepas bersin/batuk/ menghembuskan hidung
- Selepas menyentuh permukaan objek yang terdapat di tempat-tempat awam seperti kaunter tiket, kaunter pertanyaan, tombol pintu (door knob), rel tangga, pemegang tangan dalam pengangkutan awam
- Selepas berjabat tangan dengan individu yang mengalami gejala selesema
- Bila-bila masa tangan anda kotor

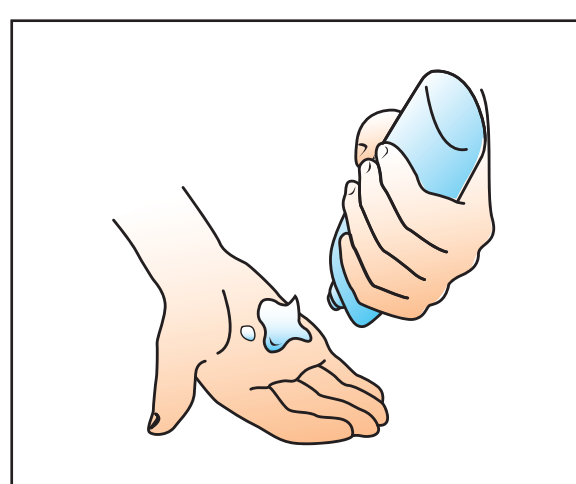
Bersihkan Tangan dengan Bahan Pencuci Tangan (Hand Sanitizer/Hand Rub)



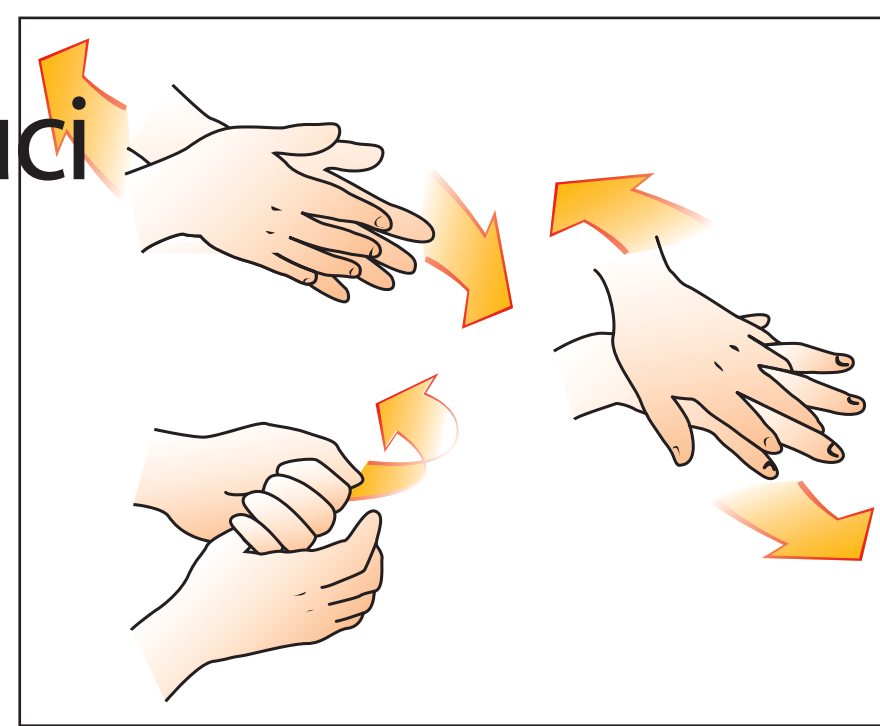
1 Tanggalkan barang kemas/ balut bahagian luka



2 Cuci atau lap tangan dengan kain basah untuk menanggalkan kekotoran/daki



3 Letak bahan pencuci ke tapak tangan



4 Gosok tangan dengan bahan pencuci selama 30 saat.

Beri perhatian pada belakang tangan, jari, kuku, hujung jari dan celah jari