



# Panduan Mencuci Tangan

Tangan kita merupakan "pembawa" mikroorganisme patogen yang menyebabkan keracunan makanan. Terkontaminasinya makanan melalui jari dan tangan pekerja adalah salah satu penyebab utama keracunan makanan. Untuk menghindari keracunan makanan, cucilah tangan Anda pada waktu yang tepat dan dengan cara yang benar.

## Waktu Mencuci Tangan

- ① Sebelum memulai pekerjaan atau berganti pekerjaan
- ② Setelah istirahat (toilet, makan, dll.)
- ③ Setelah menyentuh pembersih debu yang telah digunakan
- ④ Setelah menyentuh rambut atau wajah
- ⑤ Setelah melakukan pembersihan atau menyentuh tempat sampah
- ⑥ Sebelum atau setelah melayani pelanggan (menangani panggilan telepon, dll.)

## Persiapan Sebelum Mencuci Tangan

- Apakah kuku Anda sudah dipotong pendek?
- Apakah Anda memakai cat kuku?
- Apakah jam tangan dan cincin Anda sudah dilepas?

**1**

Basahi seluruh tangan Anda dengan air



**2**

Tuangkan larutan sabun pencuci tangan ke tangan Anda



**3**

Cuci telapak tangan dan permukaan jari



**4**

Cuci punggung tangan dan punggung jari



**5**

Cuci sela-sela jari dan pangkal jari



**6**

Cuci ibu jari dan pangkal ibu jari



**7**

Cuci ujung jari



**8**

Cuci pergelangan tangan



**9**

Bilas dengan air mengalir



**10**

Lap dengan tisu hingga benar-benar kering  
Jangan berbagi handuk, dll.



**11**

Tuangkan alkohol ke tangan Anda  
Tuangkan langsung ke bawah kuku atau sekitarnya, lalu gosokkan secara merata ke seluruh tangan dan jari



## Mencuci 2 kali lebih efektif

Ulangi langkah ② hingga ⑨ dua kali  
Cucilah 2 kali untuk menghilangkan bakteri dan virus.

## Perhatian

- Jika masih ada air yang tersisa, alkohol tidak dapat mensterilkan dengan efektif. Lap tangan hingga benar-benar kering.
- Gunakan tisu untuk menutup tuas keran air untuk mencegah tangan terkontaminasi kembali.
- Jika Anda menggunakan sikat kuku, cucilah dan simpan di tempat yang bersih.



## Tempat kotoran cenderung tertinggal

- Ujung jari
- Sela-sela jari
- Sekitar ibu jari
- Pergelangan tangan
- Kerutan di tangan

