

MENCUCI TANGAN SEBELUM MAKAN

Sebutkan bahaya kesehatan yang ditimbulkan karena tidak mencuci tangan sebelum makan.

1.
2.
3.

(Ini form kosong. Safety talk dimulai dg interaktif menggali dari peserta dulu. Brainstorming.)

Hand Washing (Mencuci Tangan)

Mencuci tangan adalah suatu prosedur atau tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau *Hand rub* dengan antiseptik (berbasis alkohol).

Tangan dapat menjadi media pertumbuhan kuman yang dapat berkembang dengan cepat dan masuk ke dalam tubuh untuk menginfeksi manusia dan menyebabkan berbagai macam penyakit. Kuman tersebut dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh terutama saat kita makan. Penyakit yang timbul dari tidak mencuci tangan sebelum makan antara lain:

- Berisiko terkena Hepatitis A
- Berisiko terkena kanker
- Mudah terkena pilek
- Diare dan keracunan makanan
- Rentan terkena impetigo
- Terkena tipus
- Terkena infeksi kulit
- Terkena sakit mata
- Terkena infeksi saluran pernapasan
- Dapat menularkan kuman ke orang lain
- Terkena Covid-19



<https://tirto.id/cara-cuci-tangan-yang-benar-untuk-cegah-virus-corona-covid-19-eCPj>

Fakta Seputar Mencuci Tangan

- Mencegah hingga 50% kasus penyakit diare.
- Mengurangi infeksi pernapasan sebesar 16-19%.
- Jika semua orang di seluruh dunia mencuci tangan, lebih dari satu juta kematian dapat dicegah setiap tahun.
- Menggunakan *hand sanitizer* di tempat kerja dapat mengurangi ketidakhadiran terkait penyakit hingga 20%, mengapa? *(diskusi dengan peserta)*
- Mengurangi risiko kontaminasi silang.

(<https://www.cchwyo.org/news/2020/december/facts-about-handwashing/>)

Cara Mencuci Tangan dengan Baik dan Benar

Bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar? *(biarkan peserta menjawab)*

Tata cara mencuci tangan dengan baik dan benar menurut WHO:

- Basahi tangan dan tuangkan sabun di telapak tangan.
- Tangkupkan kedua telapak tangan dan gosokkan sabun yang telah dituangkan.
- Letakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dengan jari yang terjalin dan ulangi untuk sebaliknya.
- Letakkan telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dengan jari saling terkait.
- Tangan kanan dan kiri saling menggenggam dan jari bertautan agar sabun mengenai kuku dan pangkal jari.
- Gosok ibu jari kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya.
- Gosokkan jari-jari tangan kanan yang terenggam di telapak tangan kiri dan sebaliknya.
- Bilas dan keringkan.

Peragaan

Pemahaman kembali tentang pentingnya mencuci tangan dan peragaan tata cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

