

家庭傭工衛生手冊

Pedoman Kebersihan untuk Pembantu Rumah Tangga

個人及家居衛生和 基本感染控制

Kebersihan Perseorangan dan Rumah Tangga,
serta Pengontrolan Infeksi Dasar



Gratis

繁體中文及印尼文版本

Traditional Chinese and
Bahasa Indonesia Version



衛生署

Department of Health

目錄 Daftar Isi

第一章 : 簡介 Bab 1 : Kata Pengantar	1
第二章 : 個人、家庭成員及病人的護理 Bab 2 : Perawatan Diri Sendiri, Perawatan Anggota-anggota Rumah Tangga dan Yg Sakit	2
第三章 : 食物衛生 Bab 3 : Kebersihan Makanan	10
第四章 : 家居衛生 Bab 4 : Kebersihan Rumah Tangga	12
第五章 : 實用提示 (漂白水的使用, 手部衛生及佩戴口罩) Bab 5 : Saran-saran yg Berguna (Pemakaian Obat Pemutih Cair, Kebersihan Tangan dan Pemakaian Masker)	16
第六章 : 總結 Bab 6 : Penutup	23

第

一 章

BoBo

簡介

Kata Pengantar

我們希望透過這本手冊，為家庭傭工提供一些實用指引，以助保持個人及家居衛生，防止傳染病散播。請注意，由於家居環境會因應生活習慣而有所不同，所以手冊內的建議僅供參考。家庭傭工應多和僱主商討，攜手合作，以減少受感染的機會。

Buku penuntun ini memberikan bimbingan yg berguna bagi para pembantu rumah tangga untuk menjaga kebersihan diri sendiri mereka dan rumah sehingga dapat mencegah menjalarnya penyakit-penyakit menular. Harap diperhatikan bahwa keadaan lingkungan rumah tangga berbeda-beda dari satu keluarga ke keluarga lainnya. Anjuran-anjuran didalam buku penuntun ini adalah sekedar untuk referensi saja. Para pembantu rumah tangga harus selalu merundingkannya dengan para majikan dan bekerja sama untuk mengurangi kemungkinan terinfeksi.

保持個人及家居衛生，杜絕病菌入侵。

Jaga diri sendiri anda dan tempat tinggal anda supaya selalu bersih. Jauhilah kuman-kuman.

第二章

BOLO 2

個人、家庭成員及病人的護理

Perawatan Diri Sendiri, Perawatan Anggota-anggota Rumah Tangga dan Yg Sakit

清潔衛生必須由個人做起，因此個人護理至為重要。

Kebersihan dan Kesehatan di-mulai dari perseorangan. Maka itu, perawatan diri sendiri adalah sangat penting.

個人護理

Perawatan Diri Sendiri

保持個人衛生

Jagalah agar diri anda selalu bersih

- 每天洗澡
Mandi setiap hari
- 每天或最少隔天洗髮
Cuci rambut setiap hari atau paling kurang satu hari berselingan
- 定期修剪指甲
Jagalah supaya kuku-kuku selalu pendek
- 每天更換衣物及內衣
Ganti baju luar dan baju dalam setiap hari
- 定期清潔衣物及床上用品
Bersihkan pakaian dan baju tidur dengan sering dan teratur
- 不要共用剃刀、化妝品、牙刷、毛巾、梳子、髮刷及其他個人用品
Jangan memakai bersama pisau cukur, alat-alat kecantikan, sikat gigi, handuk, sisir, sikat rambut dan barang-barang pribadi lainnya dengan orang lain



保持雙手清潔

Jagalah tangan anda supaya selalu bersih

保持手部衛生是避免傳播傳染病的最有效方法。

Menjaga tangan anda supaya selalu bersih adalah cara yg paling efektif untuk menghindari menyebarkan penyakit menular.

以下時刻必須洗手：

Cuci tangan sering kali:

- 準備食物或進食前
Sebelum menyiapkan atau memakan makanan
- 如廁後
Sesudah memakai kamar kecil (WC)
- 打噴嚏或咳嗽後
Bersin atau batuk
- 處理尿片後
Menangani popok
- 觸摸寵物後
Menyentuh binatang kesayangan
- 護理患病家庭成員前和後
Sebelum dan sesudah merawat anggota rumah tangga yg sakit



避免：

Hindarkan:

- 進食之前或期間觸摸寵物
Menyentuh binatang kesayangan sebelum atau selama makan
- 挖鼻孔、擠瘡、咬指甲等行為
Mencungkil hidung, menyentuh jerawat, menggigit kuku dsb



搓手步驟 搓手20秒

Tata cara menggosokkan tangan

Gosokkan kedua belah tangan selama 20 detik



1

手掌

Telapak-telapak tangan



2

手背

Belakang kedua belah tangan



3

指隙

Sela-sela jari-jari



4

指背

Belakang jari-jari



5

拇指

Jempol



6

指尖

Ujung jari-jari



7

手腕

Pergelangan tangan

咳嗽禮儀

Tutupi batuk dan bersin anda

咳嗽時產生的飛沫，可傳播病菌，所以應注意咳嗽禮儀。

Batuk dan bersin dapat mengeluarkan tetesan-tetesan dan menyebarkan kuman penyakit. Maka itu kita harus memperhatikan etiket batuk.



- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾遮掩口鼻
Menutupi hidung dan mulut dengan kertas tisu sewaktu bersin atau batuk
- 把用過的紙巾放入有蓋垃圾桶內
Buang kertas tisu yg telah dipakai kedalam tong sampah yg mempunyai penutup
- 打噴嚏或咳嗽後用視液徹底洗手
Cuci tangan sepenuhnya dengan sabun cair sesudah bersin atau batuk
- 當出現呼吸道病徵時要戴上口罩
Harus memakai masker sewaktu badan menunjukkan gejala-gejala penyakit yg berkaitan dengan pernafasan

保持傷口清潔

Jaga supaya luka-luka selalu bersih

如傷口沾染病菌，可能會引致感染。因此，應依照以下方法處理傷口：

Jika luka dikotori oleh kuman-kuman, ia dapat menimbulkan infeksi. Maka, ambillah langkah-langkah yg berikut untuk pengelolaan luka:



- 適當消毒傷口後，用防水膠布或紗布及綑帶覆蓋破損的皮膚部位。保持傷口清潔及乾爽，膠布、紗布或綑帶需定時或在沾濕、弄污後更換
Sesudah pembersihan dari kuman-kuman dengan benar, tutupilah kulit yg rusak atau luka-luka dengan plester pelindung yg tahan air atau kain kasa dan perban pembalut. Jagalah supaya kulit-kulit yg rusak atau luka-luka dalam keadaan bersih dan kering, dan gantilah perban secara teratur atau ketika basah atau kotor
- 如傷口出現感染徵狀，如紅腫、疼痛及流膿時，應該盡早求醫
Cari nasihat dokter jika luka tsb mengembangkan tanda-tanda infeksi seperti memerah, bengkak, rasa sakit dan meleleh
- 未經醫生診治，切勿自行服用藥物或抗生素
Jangan memakan obat-obatan apapun atau obat antibiotika (pembunuh kuman) tanpa nasihat dan resep dokter

家庭成員護理

Merawat Anggota-anggota Rumah Tangga

- 餵食前應洗手
Sebelum menyuapi makanan harus mencuci tangan dulu
- 處理尿片後應立即洗手
Setelah menangani popok kencing harus segera mencuci tangan
- 不要與家庭成員共用食物或食具
Jangan memakan makanan atau memakai bersama alat-alat makan dengan anggota rumah tangga
- 避免與家庭成員有親密的身體接觸，如親吻嬰孩或幼童
Hindari kontak badan jarak dekat dengan anggota rumah tangga, misalnya mencium sang bayi atau anak balita



病人護理

Perawatan Orang yg Sakit

如你感覺不適，應告知僱主並安排求診。

Jika anda merasa badan tidak enak, beritahukanlah majikan anda dan pergi memeriksa ke dokter.

適當發燒護理

Tangani demam panas dengan hati-hati

- 多喝清水；但避免飲用酒精、茶和咖啡
Minumlah air yg sebanyak-banyaknya, hindari minuman alkohol, teh dan kopi
- 充分休息(包括睡眠)
Beristirahat yg sebanyak-banyaknya, termasuk beristirahat diatas tempat tidur
- 定時量度體溫
Ukur suhu badan dengan sering dan teratur
- 若持續發燒，應向醫生求診
Pergi periksa dokter jika demam panas bertahan terus
- 按照醫生處方，服用藥物以紓緩發燒徵狀
Makan obat-obatan yg dapat menghilangkan demam panas menurut nasihat dokter

遵從醫生指示，正確使用藥物

Pakai obat-obatan menurut instruksi dokter

藥物雖然可以治療疾病，但也可能會引致副作用，所以應正確使用藥物。

Obat-obatan adalah untuk mengobati penyakit akan tetapi obat-obatan juga dapat menimbulkan efek samping dan oleh karena itu harus digunakan secara benar.

使用任何藥物前，須先諮詢醫生意見。

Cari nasihat dokter dulu sebelum memakai obat-obatan apa pun.

部分藥物，如抗生素，是治療細菌感染的有效藥物，但並非「萬能藥」，亦不能治療傷風及流感，使用抗生素還可能會引致副作用和細菌產生抗藥性；因此在使用抗生素時必須注意以下各點：

Sebagian obat-obatan, misalnya obat antibiotika adalah efektif untuk mengobati penyakit terinfeksi oleh kuman akan tetapi obat itu bukanlah “obat-obatan yang serba guna” dan tidak dapat menyembuhkan sakit masuk angin biasa dan flu. Obat antibiotika dapat juga mengakibatkan efek samping dan kekebalan bakteri terhadap obat antibiotika. Oleh karena itu, adalah penting untuk mengambil tindakan berikut sewaktu menggunakan obat antibiotika:

- 未經醫生處方，切勿自行使用抗生素
Jangan memakai obat antibiotika tanpa resep dokter
- 必須遵從醫生指示使用抗生素
Ikutilah instruksi dokter dalam memakai obat antibiotika
- 切勿將抗生素給予他人或留待日後使用
Jangan pernah memakai obat-obatan antibiotika bersama dengan orang lain atau menyimpannya untuk dipakai kemudian



抗生素
Antibiotika

使用抗生素可治療細菌感染，但同時亦會殺死身體內之正常細菌，及增加感染抗藥性細菌的風險。

Saat minum antibiotik yang diperlukan untuk menyembuhkan infeksi, antibiotika juga membunuh bakteri normal di tubuh Anda dan membuat Anda rentan terhadap bakteri yang lebih tahan obat.

保障您與家人的健康，請注意個人衛生：

Oleh karena itu, Anda harus meningkatkan kebersihan pribadi untuk melindungi kesehatan Anda dan keluarga:

- 時刻保持手部衛生
Selalu jaga kebersihan tangan
- 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
Konsumsi makanan dan minuman yang dimasak dan direbus dengan benar-benar matang
- 消毒及覆蓋傷口
Basmii kuman dan tutup semua luka
- 當有呼吸道感染徵狀時，請戴上口罩
Kenakan masker jika Anda mempunyai gejala infeksi pernapasan
- 有傳染病徵狀的幼童，應盡可能減少接觸其他兒童
Anak-anak dengan gejala infeksi harus meminimalkan kontak dengan anak lain



痰涎、嘔吐物、排泄物或血液的處理

Penanganan ludah, dapengeluaran muntahan, buang air atau darah

- 如清潔過程中有機會接觸體液，例如痰涎、嘔吐物、尿液、糞便、血液等，可先戴上即棄手套

Terlebih dulu pakailah sarung tangan yg dapat segera dibuang jika pencucian melibatkan kontak dengan cairan tubuh, misalnya ludah, kencing, buang air besar darah dll



- 先以高度吸收性物料在受污染的表面清潔

Pakailah bahan-bahan yg dapat menyerap dengan baik untuk membersihkan dulu permukaan yg dikotori



- 如表面被痰涎、嘔吐物或排泄物污染，可用以1比49比例稀釋的家用漂白水消毒（把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加進49份清水進行稀釋），並要擴大清潔範圍，伸延至受污染位置外1米範圍由外至內清理。待15至30分鐘後再用清水沖洗

Jika permukaan dikotori oleh air ludah kotoran muntahan atau hasil buang air, bersihkanlah dari kuman dengan memakai yg perbandingannya 1 dalam 49 cairan obat pemutih rumah tangga (campurkan 1 bagian dari obat pemutih rumah tangga yg mengandung 5.25% sodium klorida dengan 49 bagian dari air), dibiarkan dulu selama 15 sampai 30 menit lalu dibilas dengan air



- 如表面被血液污染，可用以1比4比例稀釋的家用漂白水消毒（把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加進4份清水進行稀釋），待10分鐘後用清水沖洗
Jika permukaan dikotori dengan darah, bersihkan dari kuman dengan 1 dalam 4 cairan obat pemutih rumah tangga (campurkan 1 bagian dari obat pemutih rumah tangga yg mengandung 5.25% sodium klorida dengan 4 bagian dari air), dibiarkan selama 10 menit lalu dibilas dengan air

保持家居衛生

Jaga rumah anda supaya selalu bersih

因為部分病菌能夠在環境中生存一段時間，所以經常清潔家居極為重要。而當有任何家庭成員患病時，更必須加強家居清潔。有關詳細內容，請參閱第四章。

Oleh karena sebagian kuman dapat bertahan didalam lingkungan untuk suatu jangka waktu, maka penting membersihkan tempat tinggal dengan sering dan teratur untuk menghilangkannya. Bersihkan tempatn tinggalnya lebih sering lagi bila seseorang di dalam rumah tangga jatuh sakit. Silahkan mengacu pada Bab 4 untuk informasi selanjutnya.

食物衛生 Kebersihan Makanan

進食不潔或受污染的食物可引起疾病，所以必須小心處理食物。

Tangani makanan dengan berhati-hati sebab makanan yg tidak bersih atau yg sudah rusak dapat menyebabkan penyakit.

貯存食物 Penyimpanan Makanan

- 把食物貯存在適當的溫度及留意貯存期限，並應參考食物標籤
Simpan makanan dibawah suhu yg benar dan perhatikan tanggal kedaluwarsanya. Serta perhatikan label/merek makanan
- 熟的食物存放於雪櫃上層；生的食物則存放於下層
Simpan makanan yg telah dimasak diruang atas dari lemari es dan pangan mentah diruang bawah
- 要用器皿分開貯存及蓋好生、熟及即食食物，以防止交叉污染
Simpan makanan yg masih mentah dan yg telah dimasak atau yg siap-untuk-dimakan didalam kotak-kotak dengan tutupan secara terpisah satu sama lain untuk mencegahnya tercampur aduk dan tercemari



處理食物

Penanganan Makanan



- 在處理及準備食物前，及處理生的食物後須徹底洗手

Cuci tangan dengan teliti sebelum menangani dan menghidangkan makanan, dan sesudah menangani pangan mentah

- 分開處理及準備生、熟及即食食物，例如使用不同的刀及砧板，以防止交叉污染

Tangani makanan yg masih mentah dan yg telah dimasak atau yg siap-untuk-dimakan secara terpisah (umpama-nya memakai pisau-pisau dan papan alas pemotong sayur yg berbeda) untuk mencegah tercampur aduk dan tercemari



- 在進食前把食物徹底煮熟，而飲用水則應煮沸或過濾

Masak makanan sampai benar-benar matang sebelum memakannya. Didihkan atau saringkan air dengan benar sebelum meminumnya

- 如有需要保留吃剩的飯菜，應正確存放於雪櫃，並盡快食用。在翻熱前應先檢查食物，及於進食前徹底翻熱

Jika perlu menyimpan makanan yg tersisa, simpanlah didalam lemari es dengan benar dan makanlah secepat mungkin. Periksa makanan sebelum memanasinya; panaskan benar-benar sebelum memakannya



- 棄置變質的食物

Buanglah segala bahan pangan yg sudah rusak

家居衛生 Kebersihan Rumah Tangga

清潔的家居不但令居住環境更舒適，更可以減少病菌傳播。Rumah yg bersih dapat membuat anda dan anggota-anggota rumah tangga anda merasa lebih menyenangkan dan mengurangi penyebaran penyakit-menular.

一般家居清潔

Pencucian yg Umum Dalam Rumah Tangga

- 每天使用清潔劑及水清洗所有表面一次，如有需要，可用消毒劑清洗 Bersihkan semua permukaan-permukaan paling kurang sekali dalam sehari dengan air atau obat sabun deterjen, atau dengan memakai obat pembasmi kuman jika diperlukan
- 應清洗經常觸摸的地方，如門柄或電話，可因應物件的使用次數而決定清洗次數

Sering kali bersihkan bagian yg sering disentuh seperti tombol-tombol pintu atau telepon menurut sering-kalinya digunakan

- 應該從較清潔的地方開始清洗，再伸展到較骯髒的地方 Mulai membersihkan dari bagian-bagian yg lebih bersih lalu ke bagian-bagian yg kotor
- 在完成清潔工作後應立即洗手 Cuci tangan setelah menyelesaikan pekerjaan pencucian/ pembersihan
- 定期除蟲 Lakukan pembasmian hama secara sering dan teratur

空氣流通

Peredaran Udara (Ventilasi)

- 打開窗戶，讓新鮮空氣進入室內 Buka jendela-jendela agar lebih banyak udara segar masuk
- 應根據製造商的指示清洗空調系統及隔塵網 Bersihkan sistem pendinginan udara (AC) dan alat penyaringan udara menurut instruksi-instruksi pabrik pambuat



清除積水

Pembuangan Air yg Tak Mengalir

- 適當地清除花盆底及空調的積水
Keringkan air yg tersimpan dibawah pot-pot bunga dan yg dari AC dengan benar
- 經常清洗及更換花瓶裡的水
Bersihkan jambangan-jambangan dan ganti air yg ada di-dalam nya sering kali dan teratur
- 清除可能成為真菌滋生的水源，尤其是通風系統內的積水
Buang sumber air berpeluang yg dapat mendorong pertumbuhan cendawan, terutama air tersimpan didalam sistem ventilasi



廚房衛生

Kebersihan didalam Dapur

- 保持煮食爐具清潔
Jaga supaya alat-alat masak di dapur selalu bersih
- 定期清潔抽氣扇及抽油煙機
Bersihkan kipas angin dan kerai ventilasi sering kali dengan teratur
- 要定期清洗雪櫃和進行溶雪，並保持在適當的溫度範圍（即雪櫃為攝氏4度或以下；冷藏格為攝氏-18度或以下）

Bersihkan dan hilangkan embun beku lemari-es sering kali dengan teratur dan jaga suhu didalam-nya agar tetap berada dalam batas yg benar (yaitu pada atau dibawah 4°C diruang pendingin dan-pada atau dibawah -18°C didalam ruang pembekuan)



廁所衛生

Kebersihan WC

- 每天至少清洗廁所一次

Bersihkan WC paling kurang satu kali dalam sehari

- 用清潔劑抹淨坐廁的邊緣、座位及廁板，再用清水沖洗，然後抹乾

Laplah pinggiran lingkaran, tempat duduk dan penutup pinggan WC dengan memakai obat sabun deterjen, bilas dengan air lalu dilap sampai kering

- 每星期至少清洗地面排水管的出口一次，以防止污水管內的異味及昆蟲進入室內

Bersihkan lantai keringkan saluran pembuangan paling kurang sekali dalam satu minggu untuk mencegah bau-bauan yg menjijikkan dan serangga-serangga didalam pipa tanah memasuki rumah

- 定期（約每星期一次）在所有排水管的出口灌注約半公升的清水，以保持隔氣彎管內有足夠存水

Tuangkan kira-kira sebanyak setengah liter air kedalam setiap saluran pengering sering kali dengan teratur (kira-kira sekali seminggu) untuk mempertahankan kolom air didalam pipa yg berfungsi sebagai pintu air

- 不要擅自修改管道及U形排水管

Jangan berbuat semauanya mengubah pipa saluran dan pintu air yg berbentuk huruf U tanpa wewenang



衣物處理

Penanganan Kain Linen dan Pakaian

- 分開處理及存放清潔和骯髒的衣物

Tangani dan simpan kain linen atau pakaian yg bersih terpisah dari yg kotor

- 小心處理及盡量避免晃動骯髒的衣物，以防止污染環境

Tangani kain linen atau pakaian yg kotor dengan teliti dan hindarkan mengoncangkannya untuk mencegah mengotori lingkungan

- 定期更換床單

Ganti kain seprei tempat tidur secara rutin



垃圾處理

Penanganan Sampah

- 蓋好垃圾桶
Tutupi tong-tong sampah dgn penutup
- 把垃圾包好然後放入垃圾桶
Bungkus sampah dengan benar sebelum membuangnya kedalam tong-tong sampah
- 每天至少清理垃圾桶一次
Kosongkan tong-tong sampah paling kurang sekali dalam satu hari
- 棄置垃圾袋前，先把袋口綁緊
Ikat-kantong sampah secara erat sebelum membuangnya
- 處理垃圾後要徹底洗手
Cuci tangan dengan menyeluruh setelah menangani sampah



寵物護理

Memedulikan Binatang Kesayangan

- 切勿讓兒童接近寵物排泄物
Jauhi anak-anak dari pengeluaran buang air binatang kesayangan
- 須定期為寵物、牠們的起居地方和便盆清潔
Bersihkan binatang kesayangan secara rutin, tempat-tempat kediamannya dan baki pembuangan airnya
- 如家居環境被寵物排泄物污染，應立即清理
Jika lingkungan rumah terkontori oleh pengeluaran buang air binatang kesayangan, bersihkanlah dengan segera
- 在觸摸寵物或處理其排泄物後應用梘液和清水洗手
Cuci tangan dengan segera memakai sabun cair dan air sesudah menyentuh binatang kesayangan atau menangani pengeluaran buang air nya
- 為保持家居環境清潔，可考慮定時帶狗隻到附近的狗公園或狗廁所便溺
Untuk memelihara kebersihan rumah, dapat dipertimbangkan untuk membawa anjing kesayangan secara rutin ketaman-taman arjing atau tempat pembuangan kotoran arjing yg tak jauh dari rumah
- 攜帶狗隻外出時應帶備足夠的紙張，以便將狗隻排泄物妥為處理，再放進指定的狗糞收集箱內，同時應帶備足夠的清水，把弄污的地方清潔妥當
Bawa kertas secukupnya untuk membungkus pengeluaran buang air anjing dan menyimpan nya didalam tong pengumpulan pengeluaran buang air secara benar. Juga, sediakan secukupnya air untuk membersihkan tempat yg dicemari
- 攜帶寵物外出後，應替牠們清潔身體，須特別留意腳趾隙部位
Setelah membawa binatang kesayangan keluar rumah untuk berkeliling, bantu membersihkan badan binatang kesayangan, terutama disekitar bagian telapak kaki



實用提示

Saran-saran yg Berguna

漂白水的使用

Pemakaian Obat Pemutih Cair

漂白水是一種有效的家居消毒劑。不過，不正確處理漂白水會減低其消毒效能或造成意外，因此，我們必須小心及正確使用。

Obat pemutih cair adalah suatu obat pembasmi kuman yg efektif didalam rumah tangga. Namun, penanganan obat pemutih cair secara salah dapat mengurangi keefektifannya atau mengakibatkan kecelakaan. Oleh oleh sebab itu kita harus menanganinya dengan hati-hati dan benar.

稀釋漂白水的步驟

Tata cara mengencerkan obat pemutih cair

- 先打開門窗或開啟抽氣扇，令空氣流通
Buka jendela-jendela untuk memungkinkan aliran udara yg baik
- 漂白水會刺激皮膚、黏膜及氣管，因此稀釋及使用漂白水時須佩戴保護裝備，如膠手套及圍裙
Kenakan peralatan pelindung (misalnya sarung tangan karet dan rok kerja) ketika mengencerkan atau memakai obat pemutih cair karena dia dapat mengganggu kulit, selaput lendir hidung dan kerongkongan
- 稀釋時要用冷水，因為熱水會令漂白水的有效成分分解，減低效能
Pakai air dingin untuk pengenceran sebab air panas dapat merusak bahan yg aktif obat pemutih cair dan dengan demikian mengurangi ke-efektifannya
- 一般家用漂白水含有5.25%的有效成分（次氯酸鈉），如以此濃度作稀釋之用，建議在不同情況所採用的漂白水濃度及調校方法如下：
Obat pemutih cair biasanya mengandung 5.25% bahan aktif (sodium hipoklorida). Konsentrasi-konsentrasi yg dianjurkan dan cara-cara pengenceran untuk keadaan-keadaan yg berbeda adalah sebagai berikut:



情況 Keadaan	漂白水的濃度及調校方法 Konsentrasi yg dianjurkan dan cara untuk mengencerkan	例子 Misalnya
一般家居清潔 Untuk Pembersihan biasa dalam rumah tangga	1份漂白水加入99份清水 1 bagian dari obat pemutih cair ditambah dengan 99 bagian dari air	以50毫升漂白水混和於4950毫升清水內 Mencampurkan 50ml obat pemutih cair dengan 4950ml air
消毒被痰涎、嘔吐物或排泄物污染的表面或物件 Untuk permukaan-permukaan atau benda-benda yg tercemar oleh ludah dan air kecil dan besar (ekskreta)	1份漂白水加入49份清水 1 bagian dari obat pemutih cair ditambah dengan 49 bagian dari air	以100毫升漂白水混和於4900毫升清水內 Mencampurkan 100ml obat pemutih cair dengan 4900ml air
消毒被血液污染的表面或物件 Untuk permukaan-permukaan atau benda-benda yg tercemar oleh darah	1份漂白水加入4份清水 1 bagian dari obat pemutih cair ditambah dengan 4 bagian dari air	以100毫升漂白水混和於400毫升清水內 Mencampurkan 100ml obat pemutih cair dengan 400ml air



- 用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量
Pakai sebuah sendok atau cangkir takaran untuk menakar banyaknya obat pemutih dengan tepat
- 準備所需冷水的份量，然後按比例把漂白水加入水中
Siapkan banyaknya air dingin yg diperlukan lalu tambahkan kedalam obat pemutih
- 若使用的漂白水的有效成分（次氯酸鈉）濃度高過或低於5.25%，便要相應調整所用分量
Lakukan penyesuaian akan banyaknya obat pemutih yg ditambahkan jika konsentrasi dari bahan aktif nya (sodium hipoklorida) adalah diatas atau dibawah 5.25%
- 稀釋完成後，須用梘液洗手，並用清潔的毛巾或抹手紙抹乾雙手
Setelah pengenceran, cuci tangan dengan sabun cair dan keringkan tangan dengan handuk bersih atau lap kertas

注意事項

Nota spesial

在下列情況下，避免使用漂白水

Hindarkan menggunakan obat pemutih cair

- 於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面
Pada logam-logam, wol, nilon, sutera, bahan kain yg diwarnai dengan celupan pewarna dan permukaan yg dicat
- 與其他家用清潔劑一併或混和使用，以防減低消毒效能及產生化學作用
Memakai bersama atau mencampurkan dengan sabun deterjen rumah tangga jenis lain, sebab dengan demikian akan mengurangi ke-efektifannya dan menyebabkan reaksi-reaksi kimia

儲存

Penyimpanan

- 漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應存放在陰涼及兒童接觸不到的地方
Obat pemutih cair mengeluarkan gas beracun ketika disinari oleh sinar matahari. Simpanlah di tempat yg sejuk dingin dan bernaungan-dan diluar jangkauan anak-anak
- 漂白水會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量貯存，以免影響消毒效能
Obat pemutih cair menjadi rusak dengan berlalu nya waktu. Untuk menjamin ke-efektifannya, belilah obat pemutih cair yg diproduksi baru-baru ini dan hindarkan menyimpan terlalu banyak obat pemutih
- 經稀釋的漂白水應在24小時內使用，因為存放時間越長，分解量越多，消毒效能便會降低
Untuk pembasmian kuman yg efektif, obat pemutih cair yg telah diencerkan harus dipakai didalam waktu 24 jam karena-obat pemutih itu menjadi rusak dengan berlalunya waktu jika dibiarkan tanpa digunakan

急救護理

Pertolongan Pertama

- 如漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗至少15分鐘及盡快求診
Jika mata kemasukkan obat pemutih, cucilah dengan segera memakai air selama paling kurang 15 menit dan pergi memeriksakannya ke dokter secepat mungkin

手部衛生

Kebersihan Tangan

當雙手有明顯污垢或可能已被體液污染時，應用梘液和清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔手。

Bersihkan tangan dengan sabun cair dan air bila tampak dikotori atau mungkin dikotori oleh cairan badan. Bila tangan tidak tampak dikotori, bersihkanlah dengan obat penggosok tangan yg berdasar 70 - 80% alkohol juga efektif.

用梘液和清水洗手

Bersihkan tangan dengan sabun cair dan air

- 開水喉沖洗雙手

Basahkan tangan dengan air yg mengalir (air leding)

- 加入梘液，用手擦出泡沫

Pakailah sabun cair dan gosokkan tangan satu sama lain sehingga menghasilkan busa sabun

- 揉擦時切勿沖水，最少用20秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕

Jauhkan dari air leding, gosoklah telapak-telapak tangan, belakang kedua belah tangan, sela-sela jari-jari, belakang jari-jari, jempol, ujung jari-jari dan pergelangan tangan. Lakukan-lah ini selama paling kurang 20 detik

- 用清水將雙手徹底沖洗乾淨

Bilas tangan dengan teliti dan menyeluruh dibawah air leding

- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手

Keringkan tangan dengan teliti dan menyeluruh-dengan memakai sebuah handuk kain katun atau lap kertas

- 潔淨雙手後，不要再直接觸摸水龍頭。在關上水龍頭前

Tangan yg sudah dibersihkan tidak seharusnya menyentuh keran leding dengan langsung lagi. Keran boleh ditutup

- ▶ 可先用抹手紙包裹著水龍頭；或

Dengan memakai handuk untuk membungkus keran; atau

- ▶ 先潑水將水龍頭沖洗乾淨

Setelah menyiram air untuk membersihkan keran



- 注意：

Harap perhatikan:

- ▶ 切勿與他人共用毛巾

Jangan sekali-kali memakai handuk bersama dengan orang lain

- ▶ 抹手紙用後應妥為棄置

Buanglah lap kertas yg telah dipakai dengan benar

- ▶ 妥善放置個人毛巾，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾經常替換，則更為理想

Simpanlah handuk- handuk pribadi dengan benar dan cucilah paling kurang sekali sehari. Lebih baik jika menyediakan lebih banyak handuk-handuk untuk penggantian sering kali

用酒精搓手液潔手

Bersihkan tangan dengan penggosok tangan yg berdasar alkohol

- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，至覆蓋整雙手

Pakai sebanyak setapak tangan penggosok tangan yg berdasar alkohol dan liputilah semua permukaan-permukaan tangan

- 揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕

Gosok telapak-telapak tangan, belakang kedua belah tangan, sela-sela jari-jari, belakang jari-jari, jempol, ujung jari-jari dan pergelangan tangan

- 揉擦至少20秒直至雙手乾透

Gosok paling kurang selama 20 detik hingga tangan kering



1

手掌

Telapak-telapak tangan



2

手背

Belakang kedua belah tangan



3

指隙

Sela-sela jari-jari



4

指背

Belakang jari-jari



5

拇指

Jempol



6

指尖

Ujung jari-jari



7

手腕

Pergelangan tangan

佩戴口罩

Pemakaian Masker

外科口罩是一種較常用的口罩，適用於一般情況。請選用合適尺碼的口罩。佩戴口罩前和脫下口罩前、後都必須潔手。

Dibawah keadaan yg biasa, anda dapat memakai masker pembedahan, yakni semacam masker perutup wajah yg lazim dipakai. Pilihlah masker yg berukuran cocok. Selalu bersihkan tangan sebelum memakai masker, dan sebelum dan sesudah menanggalkannya.

- 口罩須緊貼面部：

Masker harus pas sekali diatas wajah:

- ▶ 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。如果口罩沒有顏色的一面，把有摺疊的一面向下及向外
Hadapkan sisi masker yg berwarna kejurusan luar dengan garis batas yg berbahan logam dipaling atas. Jika masker tidak mempunyai sisi berwarna, pakaikan sisi yg ada lipatannya ke jurusan bawah dan jurusan luar
- ▶ 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部
Posisikan pita elastis atau tali dengan benar supaya masker dapat ditetapkan
- ▶ 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部
Cocokkan garisbaas yg berbahan logam itu kebatang hidung dan wajah
- ▶ 拉開口罩以覆蓋下巴
Bentangkan masker untuk menutupi dagu
- ▶ 口罩應完全覆蓋口、鼻和下巴
Pastikan hidung, mulut dan dagu tertutup sama sekali

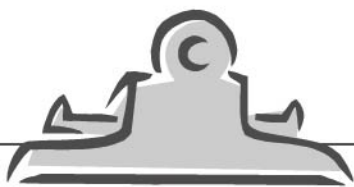


- 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手
Hindarkan menyentuh masker sebegitu ia sudah dikenakan dengan mantap pada wajah. Jika anda mesti menyentuh nya lagi, bersihkan tangan sebelum dan sesudah menyentuh masker
- 脫下口罩時，應避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌
Sewaktu menanggalkan masker, hindarilah menyentuh sisi luar masker sebab bagian ini dapat diliputi oleh kuman-kuman
- 將曾使用的口罩棄置於有蓋垃圾桶內
Buanglah masker yg telah terpakai kedalam tong sampah yg ada tutupannya
- 外科口罩應最少每天更換一次。口罩如有破損或弄污，應立即更換
Gantilah masker pembedahan paling kurang sekali dalam sehari. Gantilah masker dengan segera jika rusak atau dikotori

總結 Penutup

在日常生活中，大家必須注意個人及環境衛生，才可以有效預防疾病，保障個人及家人健康。無論僱主、家庭傭工或家庭成員，都應負起保持家居衛生的責任。只要家裡每位成員都保持家居衛生，做好預防措施，便可一同享有健康又愉快的生活。

Untuk melindungi kesehatan kita dan mencegah penyakit-penyakit, kita harus selalu waspada terhadap kebersihan pribadi dan lingkungan. Semua majikan, pembantu rumah tangga dan anggota-anggota rumah tangga harus memikul bersama tanggung jawab untuk menjalankan kebiasaan-kebiasaan kebersihan. Marilah kita bekerja sama untuk menjaga rumah agar selalu bersih dan menikmati kehidupan yg bahagia, dan sehat.



筆記
Cacatan

A large rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

衛生署

Department of Health

www.chp.gov.hk

二零一六年二月修訂

Revised in February 2016