

衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
Centre for Health Protection website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生署二十四小時健康教育熱線 2833 0111  
24-Hour Health Education Hotline of the Department of Health 2833 0111

Kebersihan Tangan (Bahasa Indonesia version)

Kalinisan ng Kamay (Tagalog version)

การล้างมือ (Thai version)

Cara mudah dan efektif untuk mencegah infeksi  
Isang madali at epektibong paraan upang pigilan ang impeksiyon  
วิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อ



## Kenapa melakukan kebersihan tangan?

Kebersihan tangan adalah kebiasaan mudah untuk sanitasi. Namun jika kebersihan tangan dilakukan dengan tepat ini merupakan cara mencegah penyebaran infeksi terbaik. Sepanjang hari Anda mengumpulkan kuman\* di tangan Anda dari berbagai sumber, seperti kontak langsung dengan orang dan binatang, atau permukaan yang terkontaminasi. Jika Anda tidak melakukan kebersihan tangan dengan tepat, Anda dapat terinfeksi kuman Anda sendiri dengan menyentuh mata, hidung atau mulut Anda. Anda juga dapat menyebarkan kuman ini melalui kontak dengan orang lain atau menyentuh permukaan lain.

## Siapa yang harus menjaga kebersihan tangan?

Kebersihan tangan harus menjadi bagian rutinitas sehari-hari setiap orang. Anda harus selalu melakukan dan mengingatkan anggota keluarga atau orang di sekitar Anda untuk melakukan kebersihan tangan juga.

\*Kuman termasuk bakteri, virus dan mikroba lain

## Kapan menjaga kebersihan tangan?

Selalu ingat untuk mencuci tangan Anda dalam situasi berikut:

### Kebersihan Pribadi:

1. Sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut
2. Sebelum makan atau memegang makanan
3. Setelah menggunakan toilet
4. Setelah meniup hidung, bersin atau batuk

Setelah kontak atau memegang material tercemar atau kotor:

1. Setelah mengganti popok atau memegang kotoran padat anak atau orang sakit
2. Setelah menyentuh binatang, unggas atau kotoran binatang
3. Setelah memegang sampah
4. Setelah menyentuh instalasi atau peralatan umum, seperti pegangan eskalator, panel kontrol lift atau kenop pintu

### Lainnya:

1. Sebelum dan sesudah mengunjungi rumah sakit, panti jompo atau merawat orang sakit
2. Setiap saat Anda mendapati tangan Anda kotor

Anda harus mencuci tangan dengan sabun cair dan air ketika terlihat kotor atau mungkin terkontaminasi cairan tubuh. Ketika tangan tidak tampak kotor, cuci tangan Anda dengan 70-80% cairan pencuci tangan berbasis alkohol yang juga efektif.

## Langkah-langkah kebersihan tangan

### a) Cuci tangan dengan sabun cair dan air:

1. Basahi tangan dengan air mengalir.
2. Gunakan sabun cair dan gosok kedua tangan untuk membuat busa sabun.
3. Jauh dari air mengalir, gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, ujung jari dan pergelangan tangan. Lakukan selama kurang lebih 20 detik.
4. Bilas tangan dengan air mengalir secara merata.
5. Keringkan tangan dengan handuk katun bersih, tisu gulung, atau pengering tangan secara merata.
6. Sebaiknya jangan menyentuh keran air secara langsung dengan tangan yang sudah bersih. Keran dapat dimatikan:

- dengan menggunakan handuk yang membungkus keran; atau
- setelah memercikkan air untuk membersihkan keran.

### Harap perhatikan:

- Jangan pernah berbagi handuk.
- Buang tisu gulung yang telah dipakai pada tempatnya.
- Simpan handuk pribadi dan cucilah minimal sekali sehari. Sebaiknya, siapkan handuk lebih agar sering berganti.
- setelah memercikkan air untuk membersihkan keran.

1. Telapak tangan
2. Punggung tangan
3. Sela-sela jari
4. Punggung jari
5. Ibu jari
6. Ujung jari
7. Pergelangan tangan

### b) Cuci tangan dengan cairan pencuci tangan berbahan dasar alkohol:

1. Gunakan satu telapak tangan penuh cairan pencuci tangan berbahan dasar alkohol dan lapisi seluruh permukaan tangan.
2. Gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, ujung jari dan pergelangan tangan.
3. Gosok minimal selama 20 detik hingga tangan kering.

## Bakit maglilinis ng mga kamay?

Ang kalinisan ng kamay ay isang payak na kaugalian para sa sanitasyon. Magkagayonman ang paglilinis ng kamay kapag ginawa nang wasto ay ang pinakamahusay na paraan upang pigilan ang pagkalat ng mga impeksiyon. Sa buong araw nakaiipon ka ng mga germ\* sa iyong mga kamay mula sa sari-saring mga pinagmulan, tulad ng tuwirang ugnayan sa mga tao at hayop, o nakontaminang mga ibabaw. Kung hindi ka wastong naglinis ng kamay, maaari kang magkaroon ng impeksiyon sa mga germ na ito sa paghawak ng iyong mga mata, ilong o bunganga. Maaari mo ring ikalat ang mga germ na ito sa pakikipag-ugnayan sa iba o paghawak sa ibang mga ibabaw.

## Sino ang dapat maglinis ng mga kamay?

Dapat maging bahagi ng pang-araw-araw na rutina ang paglilinis ng kamay. Dapat palagi mong linisin ang iyong kamay at ipaalala sa mga kasapi ng iyong pamilya na ugaliing maglinis din ng kamay.

\*Kasama sa mga germ ang bacteria, mga virus at mikrobyo

## Kailan maglilinis ng mga kamay?

Bagaman hindi posible na panatilihin ang iyong kamay na walang mga germ, may ilang mga pagkakataon na kritikal na linisin ang iyong mga kamay upang limitahan ang bilang at pagkalat ng mga germ.

### Palaging tandaan na linisin ang iyong mga kamay sa sumusunod na mga sitwasyon:

#### Personal na Kalinisan:

1. Bago hawakan ang mga mata, ilong at bunganga
2. Bago kumain o hawakan ang pagkain
3. Pagkatapos gamitin ang kubeta
4. Pagkatapos suminga, bumahing o umubo

#### Pagkatapos hawakan ang mga kontaminado o maruming kagamitan:

1. Pagkatapos palitan ang mga diaper o hawakan ang maruming damit ng mga bata o maysakit
2. Pagkatapos hawakan ang hayop, manok at ibon o kanilang mga tae
3. Pagkatapos hawakan ang basura
4. Pagkatapos hawakan ang pampublikong mga instalasyon o kasangkapan, tulad ng handrail ng escalator, mga control panel ng elevator o mga hawakan ng pinto

#### Iba pa:

1. Bago at pagkatapos dumalaw sa mga ospital, mga residential care home o panganga laga sa maysakit
2. Anumang oras na marumi ang iyong mga kamay

Dapat mong hugasan ang iyong mga kamay ng likidong sabon at tubig kapag kitang kitang marumi o malamang na kontaminado ng likido ng katawan. Kapag ang mga kamay ay hindi ganoon karumi, linisin sila gamit ang 70-80% alcohol-based handrub na epektibo rin.

## Mga hakbang sa paglilinis ng kamay

### a) Hugasan ang mga kamay ng likidong sabon at tubig:

1. Basahin ang mga kamay sa ilalim ng umaagos na tubig.
2. Ipahid ang likidong sabon at pagkiskisin ang mga kamay hanggang bumula ang sabon.
3. Alisin ang mga ito sa umaagos na tubig. Kuskusin ang mga palad, likod ng kamay, pagitan ng mga daliri, mga hinlalaki, dulo ng mga daliri at pulso. Gawin ito nang hindi bababa sa 20 segundo.
4. Banlawang mabuti ang mga kamay sa ilalim ng umaagos na tubig.
5. Patuyuing mabuti ang mga kamay ng malinis na tuwalya, tuwalya na gawa sa papel, o isang hand dryer.
6. Ang nilinis na mga kamay ay dapat hindi ihawak nang tuwirang muli sa gripo ng tubig. Maaaring patayin ang gripo:
  - sa pamamagitan ng paggamit ng tuwalya na binabalutan ang faucet; o
  - pagkatapos isaboy ang tubig upang linisin ang faucet.

### Mangyaring tandaan:

- Huwag kailanman ipagamit ang mga tuwalya sa iba.
- Itapong wasto ang gamit na tuwalyang gawa sa papel.
- Wastong mag-imbak ng mga personal na tuwalya at labhan sila nang hindi bababa sa isang beses araw-araw. Makabubuting maghanda ng mas maraming mga tuwalya para sa madalas na pagpapalit.

1. Mga palad
2. Likod ng mga kamay
3. Sa pagitan ng mga daliri
4. Likod ng mga daliri
5. Mga hinlalaki
6. Mga dulo ng daliri
7. Mga pulso

### b) Linisin ang mga kamay ng alcohol-based handrub:

1. Maglagay ng alcohol-based handrub sa iyong palad at sikaping ipahid ito sa lahat ng ibabaw ng iyong mga kamay.
2. Kuskusin ang mga palad, likod ng mga kamay, pagitan ng mga daliri, likod ng mga daliri, mga hinlalaki at pulso.
3. Kuskusin nang hindi bababa sa 20 segundo hanggang sa matuyo ang mga kamay.

## ทำไมต้องล้างมือ?

การล้างมือเป็นนิสัยที่ง่ายสำหรับสุขอนามัย แต่การล้างมือเมื่อทำอย่างถูกต้องจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อจากการแพร่กระจาย ตลอดทั้งวันที่คุณได้สะสมเชื้อโรค\*ในมือของคุณจากแหล่งที่มาที่หลากหลาย เช่น การติดต่อกับผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงหรือพื้นผิวที่ปนเปื้อน หากคุณไม่ได้ล้างมืออย่างถูกต้อง คุณอาจติดเชื้อโรคเหล่านี้โดยการสัมผัสตา จมูกหรือปากของคุณเอง นอกจากนี้คุณยังอาจแพร่เชื้อโรคเหล่านี้ผ่านการติดต่อกับผู้อื่นหรือการสัมผัสพื้นผิวอื่น ๆ

## ใครควรทำการล้างมือ?

ล้างมือควรเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของคุณ คุณควรล้างมือและเตือนสมาชิกในครอบครัวหรือคนรอบข้างให้ทำการล้างมือเช่นกัน

\*เชื้อโรค ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัสและเชื้อจุลินทรีย์อื่น ๆ

## ควรทำการล้างมือเมื่อใด?

แม้ว่ามันจะเป็นไปไม่ได้ที่จะให้มือเปล่าของคุณปลอดจากเชื้อโรค มีบ้างเป็นบางครั้งที่จะต้องทำความสะอาดมือของคุณเพื่อจำกัดจำนวนและการแพร่กระจายของเชื้อโรค

โปรดจำไว้เสมอว่าให้ทำความสะอาดมือของคุณในสถานการณ์ต่อไปนี้:

### สุขอนามัยส่วนบุคคล:

1. ก่อนที่จะสัมผัสตา จมูกและปาก
2. ก่อนรับประทานอาหารหรือหยิบจับอาหาร
3. หลังจากใช้ห้องน้ำ
4. หลังจากล้างน้ำมูก จามหรือไอ

### หลังจากสัมผัสหรือหยิบจับวัสดุที่ปนเปื้อนหรือสกปรก:

1. หลังจากเปลี่ยนแปลงผ้าอ้อมหรือหยิบจับสิ่งของที่สกปรกจากเด็กหรือคนป่วย
2. หลังการสัมผัสสัตว์ตัวปึกหรือมูลของพวกมัน
3. หลังจากหยิบจับขยะ
4. หลังจากสัมผัสกับชิ้นส่วนที่ได้รับการติดตั้งและอุปกรณ์สาธารณะ เช่น ราวบันไดเลื่อน แผงควบคุมลิฟต์หรืออุบิประตู

### อื่นๆ:

1. หลังจากเปลี่ยนแปลงผ้าอ้อมหรือหยิบจับสิ่งของที่สกปรกจากเด็กหรือคนป่วย
2. เมื่อใดก็ตามที่คุณพบว่ามือของคุณสกปรก

คุณควรทำความสะอาดมือด้วยสบู่เหลวและน้ำเมื่อเห็นว่าสกปรกหรืออาจปนเปื้อนด้วยของเหลวจากร่างกาย หากมือไม่ได้สกปรกอย่างเห็นได้ชัด ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์ 70-80% ได้เช่นเดียวกัน

## ขั้นตอนการล้างมือ

### ก) ทำความสะอาดมือด้วยสบู่เหลวและน้ำ:

1. ทำให้มือเปียกด้วยน้ำที่ไหลผ่าน
2. ใช้สบู่เหลวและถูมือเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดฟองสบู่
3. ออกจากน้ำที่กำลังไหลอยู่ ถูฝ่ามือ หลังมือ ระหว่างนิ้วมือ ด้านหลังของนิ้วมือ นิ้วหัวแม่มือปลายนิ้วมือและข้อมือ ทำเช่นนี้เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
4. ล้างมือออกให้สะอาดใต้น้ำไหลผ่าน
5. เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าขนหนูสะอาด กระดาษเช็ดมือ หรือเครื่องเป่ามือ
6. มือที่สะอาดแล้วไม่ควรสัมผัสกับน้ำประปาโดยตรงอีก จากนั้นให้ปิดก๊อกน้ำ
  - โดยการ ใช้ผ้าขนหนูห่อก๊อกน้ำ หรือ
  - หลังจากรดน้ำทำความสะอาดที่ก๊อกน้ำ

### โปรดทราบ:

- อย่าใช้ผ้าขนหนูร่วมกัน
- ทั้งกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วให้เรียบร้อย
- เก็บผ้าขนหนูส่วนตัวให้เรียบร้อยเหมาะสมและซักอย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เตรียมผ้าขนหนูให้มากขึ้นสำหรับเปลี่ยนใช้บ่อยๆ

1. ฝ่ามือ
2. หลังมือ
3. ระหว่างนิ้วมือ
4. ด้านหลังของนิ้วมือ
5. นิ้วหัวแม่มือ
6. ปลายนิ้ว
7. ข้อมือ

### ข) ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ:

1. ใช้น้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสมและถูให้ทั่วทุกพื้นผิวของมือ
2. ถูฝ่ามือ หลังมือ ระหว่างนิ้วมือ ด้านหลังของนิ้วมือ นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วมือและข้อมือ
3. ถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีจนมือแห้ง