



ANJANGSANA 2019

FAKULTAS FARMASI
UNIVERSITAS ANDALAS

SERTIFIKAT

diberikan kepada

Fithriani Armin, SSi, Msi, Apt

SEBAGAI

PEMATERI

dalam acara Anjangsana 2019 Fakultas Farmasi Universitas Andalas
pada tanggal 4 Mei 2019

KETUA PANITIA
ANJANGSANA 2019

Ameria Nugraha Candra
NIM. 1611013008

WAKIL DEKAN III
FAKULTAS FARMASI
UNIVERSITAS ANDALAS

GOBERNUR BEM KM
FAKULTAS FARMASI
UNIVERSITAS ANDALAS

Dr. (clin pharm) Dedy Almasdy, S.Si, M.Si, Apt.
19710219 199702 1002

Mistah Hui Rahmanda
NIM. 1811013004



CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR

OLEH: Fithriani Armin, S.Si., M.Si., Apt.



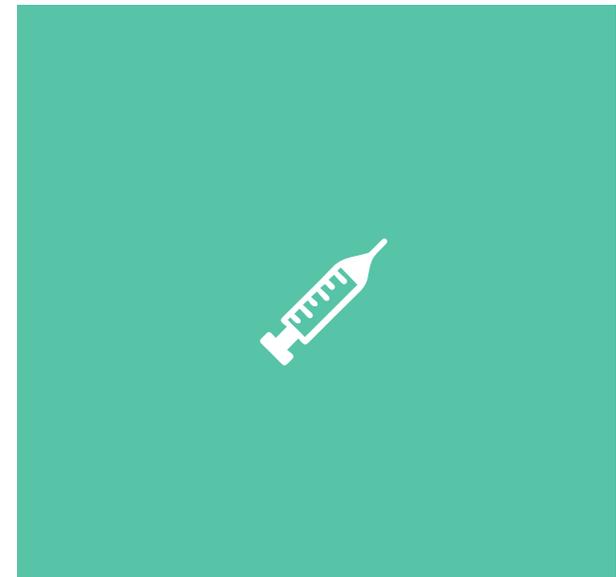


Mengapa kita harus mencuci tangan?

Alasan Kita Harus Mencuci Tangan

Karena tangan adalah anggota tubuh yang sering kita gunakan seperti berjabat tangan dengan orang lain, makan, mencuci piring, menulis, dan banyak lainnya.

- Bakteri dan kuman banyak menempel
- Walaupun tangan terlihat bersih, tapi ternyata berjuta-juta bakteri hinggap ditangan
- Jika kamu tidak mau atau malas untuk mencuci tangan, bakteri dan kuman tersebut akan masuk ke dalam tubuhmu melalui mulut
- Dan hal tersebut dapat menyebabkan berbagai macam penyakit

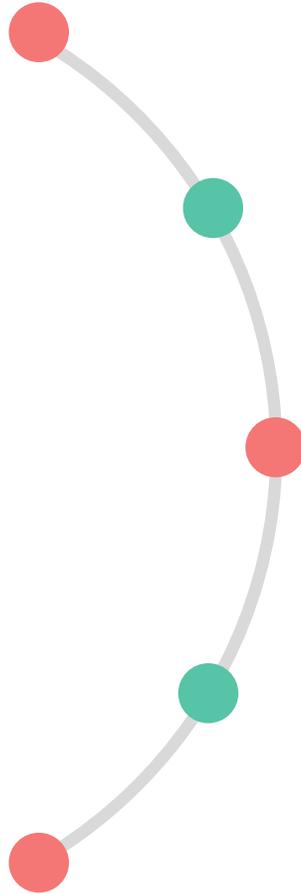




Apa dampaknya jika malas mencuci tangan?



Dampak

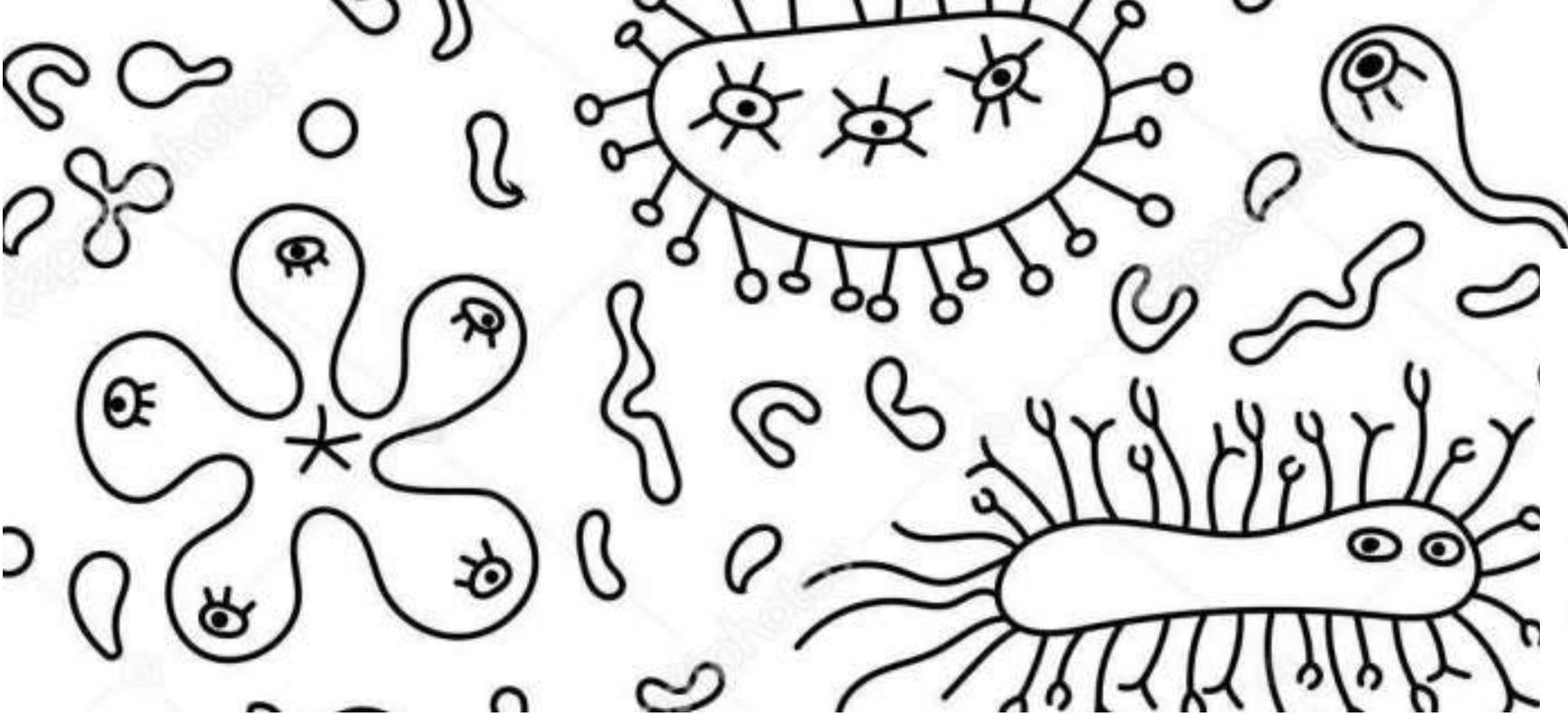


Pasti sudah banyak penyakit yang bersarang di tubuh dan membahayakan kesehatan.

Bisa menyebabkan kamu terkena penyakit

- diare,
- cacingan,
- ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut),

hingga penyakit yang menyebabkan kematian seperti SARS, flu burung (H5N1), dan flu babi (H1N1). Selain itu, kuman yang menempel pada tubuh juga bisa menyebabkan radang tenggorokan, amandel, gangguan saluran pernafasan berupa asma, sakit perut, dan flu.



“

Kapan kita harus melakukan cuci tangan?

”



Sebelum dan Sesudah Makan



Sebelum dan Sesudah Mengolah Bahan Makanan



Setelah Buang Air Besar dan Buang Air Kecil



Setelah Memegang Fasilitas Umum



Apa saja syarat penunjang dalam mencuci tangan?



Gunakan air mengalir

Fungsinya kotoran yang berupa kuman atau bakteri ini akan luruh dan jatuh ikut terbawa air yang mengalir

Gunakan sabun

Sabun merupakan musuh ampuh kuman dan bakteri. Zat yang dimiliki sabun pencuci tangan ini bisa membantu proses pelepasan kotoran dan kuman yang menempel di permukaan kulit tangan dan kuku. Sehingga kamu akan bebas dari infeksi bakteri dan kuman penyebab sakit perut.

Alat Pengering (lap, tissue, kain)

Cara yang terbaik adalah mengibaskan tanganmu ke udara atau mengeringkannya dengan lap



Bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar?



STEP 1
Rub palms together.



STEP 2
Rub the back of both hands.



STEP 3
Interlace fingers and rub hands together.



STEP 4
Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands.



STEP 5
Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.



STEP 6
Rub fingertips on palm for both hands.



STEP 7
Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.

Langkah Pertama

Hidupkan kran air yang mengalir, basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan. Ambil sabun dan usap secara merata, lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang.



(a) Wet hands under running water



(b) Apply soap and rub palms together to ensure complete coverage

Langkah Kedua

Hidupkan kran air yang mengalir, basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan. Ambil sabun dan usap secara merata, lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang.

Langkah Ketiga

Jangan lupa, kuman juga menempel pada sela-sela jari tanganmu. Maka dari itu, gosok juga bagian sela-selanya hingga sabun berbusa.



(c) Spread the lather over the backs of the hands



(d) Make sure the soap gets in between the fingers

Langkah Keempat

Kuku juga bagian terpenting dari tangan. Banyak kuman yang bersembunyi dan bersarang pada kuku. Oleh karena itu, kamu wajib membersihkan bagian ujung kuku secara bergantian dengan mengatupkannya.

Langkah Kelima

Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian hingga bersih.



(f) Pay particular attention to the thumbs



(g) Press fingertips into the palm of each hand

Langkah Keenam

Letakkan ujung jari atau ujung kuku pada telapak tangan lainnya dan gosok memutar secara perlahan agar kuman dan bakteri segera hilang.

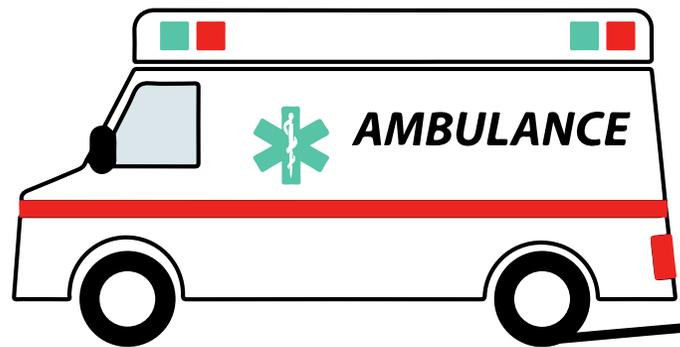
Langkah Ketujuh

Tahap terakhir, bersihkan pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar. Bilas dengan air mengalir dan keringkan dengan handuk atau tisu.



(h) Dry thoroughly with a clean towel

Sebenarnya kesadaran adalah kunci utama dalam mengaplikasikannya. Selain terlihat ribet dan terkesan sepele, kegiatan diatas berdampak cukup besar dalam kehidupan sehari-hari. Karena kita tidak tahu dari mana musibah penyakit akan menyerang, dan tugas kita adalah mencegah serangan penyakit tersebut.



Terima Kasih

