



# CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN AIR MENGALIR



# 6

**Langkah  
Cuci  
Tangan**



- ✓ Mencuci tangan dengan sabun & air mengalir terbukti dapat membunuh berbagai jenis kuman yang berbahaya ([www.yankes.kemkes.go.id](http://www.yankes.kemkes.go.id))
- ✓ 5 waktu yang tepat untuk cuci tangan : Sebelum, saat, dan sesudah menyiapkan makanan; sebelum dan setelah makan; sebelum menyusui bayi dan mengganti popok; setelah buang air; setelah menyentuh benda kotor dan hewan



**1.** Basahi telapak tangan, gosok sabun di telapak tangan dengan gerakan memutar



**2.** Usap dan gosok punggung tangan secara bergantian



**3.** Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

**6.** Letakkan ujung jari di telapak tangan kemudian gosok bergantian



**5.** Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



**4.** Bersihkan buku-buku jari dengan posisi kedua telapak tangan mengunci

