

## 1

### Menjaga kebersihan

Jagalah kebersihan mulai dari rambut, telinga, kuku, kulit dan pakaian

- ✓ idealnya memotong kuku adalah 2 minggu sekali
- ✓ idealnya memotong rambut bagi pria adalah 4-6 minggu sekali dan bagi wanita 2-3 bulan sekali
- ✓ Telinga harus dibersihkan 1-2 kali sehari. Batasi *Cotton Bud*. Penggunaan cotton bud bisa dipakai sesering mungkin, namun hanya membersihkan daun telinga dan rongga telinga luar saja.
- ✓ menjaga kesehatan kulit dengan membiasakan pola makan sehat, mengelola stres, cukup istirahat, tidak merokok, aktif bergerak
- ✓ cuci pakaian berdasarkan berapa kali pemakaiannya

## 2

### Menggunakan air bersih

Minum, mandi, wudhu, mencuci pakaian dan alat makan menggunakan air bersih

- ✓ Syarat-syarat air minum
  - Tidak berasa.
  - Tidak berbau.
  - Tidak berwarna.
  - Tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya.
  - Tidak mengandung logam berat.
- ✓ Syarat-syarat air bersih
  - air yang berwarna jernih,
  - tidak berbau,
  - rasanya tawar,
  - dan tidak terpapar sinar matahari secara langsung

## 3

### Menggunakan kamar mandi dan jamban sehat

✓ Syarat jamban sehat



- Tidak mengakibatkan penyebaran bahan-bahan yang berbahaya bagi manusia akibat pembuangan kotoran manusia
- Dapat mencegah vektor menyebarkan penyakit pada pemakai dan lingkungan sekitar

## 4

### Melakukan Aktivitas Fisik secara rutin

- ✓ melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu



## 5

### Mengonsumsi makanan seimbang

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang

- ✓ Terapkan isi piringku saat makan



## 6

### Mengetahui Informasi Kesehatan Prioritas

- ✓ Santri mengetahui kesehatan prioritas

