

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)

**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 sa pagpipigil ng impeksyon**

**วิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อ**



二零二零年三月修訂  
Revised in March 2020

## **Kenapa harus membersihkan tangan?**

Banyak penyakit menular yang dapat ditularkan melalui kontak. Jika tangan terkontaminasi patogen, terutama jika dikotori oleh cairan saluran pernafasan atau feses, penyakit yang meliputi disentri, kolera, hepatitis, influenza, dan penyakit tangan, kaki dan mulut dan mudah menyebar. Perawatan kebersihan tangan adalah tindakan awal pencegahan penyebaran penyakit penular. Penggunaan sabun dan air atau handrub berbahan dasar alkohol dapat dilakukan untuk membersihkan tangan.

## **Siapa yang harus membersihkan tangan?**

Kebersihan tangan adalah bagian dari keseharian orang pada umumnya. Anda harus melakukan itu dan mengingatkan kepada anggota keluarga atau orang yang berada di sekitar Anda agar selalu melakukan cuci tangan dengan benar.

## **Kapan harus membersihkan tangan?**

Meski tidak mungkin tangan Anda selalu bebas dari patogen, ada waktu di mana ini sangat penting diperhatikan untuk membersihkan tangan Anda, agar jumlah kuman di tangan dan penyebaran patogen dapat dihambat.

Mohon selalu diingat bersihkan tangan Anda di saat-saat berikut ini:

### **Kebersihan Diri Sendiri:**

1. Sebelum dan setelah menyentuh mata, hidung dan mulut
2. Sebelum makan atau memasak makanan
3. Setelah memakai toilet
4. Ketika tangan Anda terkontaminasi hasil pernafasan Anda, misal Anda batuk, atau bersin

### **Setelah memegang atau menyentuh barang kotor atau barang kontaminasi:**

1. Setelah mengganti popok atau menyentuh barang-barang kotor dari anak kecil atau orang sakit
2. Setelah menyentuh hewan, ternak atau limbah hewan
3. Setelah memegang sampah
4. Setelah menyentuh peralatan atau fasilitas umum, seperti pegangan tangan eskalator, tombol lift, atau gagang pintu

### **Lain-lain:**

1. Sebelum dan setelah mengunjungi rumah sakit, panti jompo, atau ketika sedang merawat orang sakit

2. Kapanpun tangan terasa kotor

## **Bagaimana cara membersihkan tangan?**

Anda disarankan membersihkan tangan dengan sabun cair dan air ketika tangan terlihat kotor atau ada kontaminasi dengan darah atau cairan tubuh. Ketika tangan Anda tidak terlihat kotor, membersihkan tangan dengan handrub yang mengandung alkohol 70 – 80 % juga merupakan alternatif yang efektif.

## **Langkah-langkah membersihkan tangan**

a) Bersihkan tangan dengan sabun cair dan air:

1. Basahi tangan di air yang mengalir.
2. Berikan sabun cair dan gosok tangan bersama sama agar timbul busa.
3. Jauhkan tangan dari air mengalir, gosok tangan (termasuk telapak tangan, punggung tangan, di antara jari, belakang jari, ibu jari, ujung jari dan pergelangan) sesuai 7 langkah teknik membersihkan tangan selama setidaknya 20 detik. Jangan bilas sabun selama menggosok.
4. Cuci tangan keseluruhan di air mengalir.
5. Bersihkan tangan keseluruhan dengan handuk katun bersih atau tisu.
6. Tangan yang sudah bersih jangan dipakai menyentuh keran air secara langsung lagi.  
Contohnya: gunakan tisu untuk membungkus putaran keran sebelum mematakannya.

## **Mohon diperhatikan dengan baik:**

- Jangan saling meminjamkan handuk ke orang lain.
- Buang tisu dengan benar pada tempatnya.
- Simpan barang pribadi dengan benar dan bersihkan paling tidak sekali sehari. Lebih disukai, persiapkan banyak handuk untuk jaga-jaga handuk cadangan.

b) Bersihkan tangan dengan pembersih berkadar alkohol:

1. Gunakan handrub berbahan dasar alkohol di seluruh tangan dan permukaan.
2. Gosok-gosok tangan (termasuk telapak tangan, punggung tangan, di antara jari, di belakang jari, ibu jari, ujung jari dan pergelangan) sesuai 7 langkah teknik membersihkan tangan.
3. Gosok-gosok paling tidak selama 20 detik sampai tangan benar-benar kering.

Website Pusat Perlindungan Kesehatan  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Direvisi pada Maret 2020

## **Bakit magsasagawa ng kalinisan ng kamay?**

Maraming mga nakakahawang sakit na maaaring maipadala sa pamamagitan ng pakikipag-ugnay. Kung ang mga kamay ay nahawahan ng mga pathogens, lalo na kung sila ay marumi sa paghinga ng hininga o mga bagay na faecal, ang mga sakit kasama ang dysentery, cholera, hepatitis, influenza, at kamay, sakit sa paa at bibig ay madaling maikalat. Ang pagmamasid sa kalinisan ng kamay ay kinakailangan ng pag-iwas sa pagkalat ng mga nakakahawang sakit. Ang paggamit ng sabon at tubig o handrub na nakabase sa alkohol ay maaaring makamit ang kalinisan ng kamay.

## **Sino ang dapat magsasagawa ng kalinisan ng kamay?**

Ang kalinisan ng kamay ay dapat bahagi ng araw-araw na gawain ng lahat. Dapat lagi mong isasagawa at ipaalaala sa iyong mga miyembro ng pamilya o mga taong nakapalibot na magsasagawa rin ng kalinisan ng kamay.

## **Kailan magsasagawa ng kalinisan ng kamay?**

Kahit na hindi maaari na panatilihin na ang iyong hubad na mga kamay ay walang mga pathogens, may mga panahon na mapanganib na linisin ang iyong mga kamay upang bigyang hangganan ang bilang at pagkalat ng mga pathogens.

Laging tandaan na linisin ang iyong mga kamay sa sumusunod na mga sitwasyon:

### **Kalinisan ng Sarili:**

1. Bago at pagkatapos hawakan ang mga mata, ilong at bibig
2. Bago kumain o maghanda ng pagkain
3. Matapos gumamit ng banyo
4. Kapag ang mga kamay ay nahahawaan ng mga inilabas ng paghilinga, hal. matapos ng pag-ubo o paghatsing

### **Matapos na nagkakontak o naghahawak ng nahawaan o maruming mga bagay:**

1. Matapos magpalit ng mga lampin o naghawak ng narumihang mga aytem mula sa mga bata o ng may sakit
2. Matapos humawak ng mga hayop, mga manok o kanilang mga ipot
3. Matapos humawak ng basura
4. Matapos humawak ng mga instalasyon o kagamitan sa publiko, tulad ng hawakan ng eskaleytor, mga kontrol panel ng elebeytor o mga hawakan ng pinto

### **Mga iba:**

1. Bago at matapos magbisita sa mga ospital, mga bahay pangangalagaan o nag-aalaga ng may sakit
2. Sa anumang panahon makikita mo na ang iyong mga kamay ay marurumi

## **Paano magsagawa ng kalinisan ng kamay?**

Pinapayuhan na linisin ang mga kamay na may likidong sabon at tubig kapag ang mga kamay ay malinaw na marumi o malinaw na napakarumi sa dugo at likido ng katawan, pagkatapos gamitin ang banyo o pagpapalit ng mga lampin. Kapag ang mga kamay ay hindi malinaw na marumi, ang kalinisan ng kamay na may 70-80% na handrub na nakabatay sa alkohol ay isa ring mabisang alternatibo.

## **Mga hakbang para sa watong kalinisan ng kamay**

a) Linisin ang mga kamay sa likidong sabon at tubig:

1. Basain ang mga kamay ng dumadaloy na tubig.
2. Lagyan ng likidong sabon at sabay kuskusin ang mga kamay upang ang sabon ay bumubola.
3. Palayo mula sa dumadaloy na tubig, kuskusin ang mga kamay (kabilang ang mga palad, likod ng mga kamay, sa pagitan ng mga daliri, likod ng mga daliri, hinlalaki, mga dulo sa daliri at pulso) ayon sa 7 hakbang ng diskarte sa kalinisan ng kamay nang hindi bababa sa 20 segundo. Huwag banlawan ang sabon habang naghuhugas.
4. Banlawan nang maayos ang mga kamay sa dumadaloy na tubig.
5. Patuyuin nang maayos ang mga kamay gamit ang malinis na tuwalyang koton o isang tuwalyang papel.
6. Ang mga nalinis na kamay ay hindi dapat humawak muli sa gripo ng tubig. Halimbawa: gamit ang isang tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago isara ito.

### **Mangyaring tandaan:**

- Huwag makipagbahagi ng mga tuwalya sa iba.
- Itapon nang maayos ang ginamit na mga tuwalyang papel.
- Iimbak nang maayos ang pampersonal na mga tuwalya at labahan ito ng isang beses araw-araw. Mas mabuti, maghanda ng maraming mga tuwalya para sa kadalasang pagpapalit.

b) Linisin ang mga kamay ng baseng-alkohol na handrub:

1. Lagyan ng isang puno na palad ng baseng-alkohol na handrub para takpan ang lahat na kalatagan ng mga kamay.
2. Kuskusin ang mga kamay, (kasama ng palad, likod ng mga kamay, pagitan ng mga daliri, likod ng mga daliri, mga hinlalaki, mga dulo ng daliri at mga pulso) ayon sa 7 hakbang ng diskarte sa kalinisan ng kamay
3. Kuskusin ng higit sa 20 segundo hanggang ang mga kamay ay matuyo.

Website ng Sentro para sa Pagproteksyon ng Kalusugan  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Binago noong Marso 2020

## ทำไมต้องทำความสะอาดมือ?

โรคติดต่อมากมายสามารถติดต่อได้ผ่านทางสัมผัสหากมือเป็นเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมือเป็นสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ หรือสิ่งที่ปนเปื้อนอุจจาระ โรคต่าง ๆ ที่สามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว นั้น ประกอบไปด้วย โรคบิด อหิวาตกโรค ไวรัสตับอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ และโรคมือเท้า และปาก การดูแลมือให้ถูกสุขอนามัย คือ ข้อกำหนดเบื้องต้นของการป้องกันการแพร่กระจายของโรคต่าง ๆ ที่สามารถติดต่อในชุมชนได้ การใช้สบู่ และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ สามารถทำความสะอาดมือได้ถูกสุขอนามัย

## ใครควรล้างมือ?

สุขอนามัยในการล้างมือควรเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของทุกคน คุณควรปฏิบัติและเตือนสมาชิกในครอบครัวหรือคนรอบข้างให้ล้างมือด้วยเช่นกัน

## เมื่อใดควรล้างมือ?

แม้ว่าจะไม่สามารถรักษาโรคให้ปราศจากเชื้อโรคได้ แต่มีบางครั้งที่จำเป็นต้องทำความสะอาดมือของคุณเพื่อจำกัดจำนวน และการแพร่กระจายของเชื้อโรค

อย่าลืมทำความสะอาดมือของคุณในสถานการณ์ต่อไปนี้:

## สุขอนามัยส่วนบุคคล:

1. ก่อน และหลังการสัมผัสกับดวงตา จมูก และปาก
2. ก่อนรับประทานอาหาร หรือจัดเตรียมอาหาร
3. หลังจากใช้ห้องน้ำ
4. เมื่อมือมีสารปนเปื้อนจากสารคัดหลั่งของทางเดินหายใจ เช่นหลังจากไอหรือจาม

## หลังจากสัมผัสหรือจัดการกับวัสดุที่ปนเปื้อนหรือสกปรก:

1. หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือสิ่งของที่ปนเปื้อนจากเด็ก หรือผู้ป่วย
2. หลังจากสัมผัสสัตว์ สัตว์ปีกหรือมูลสัตว์แล้ว
3. หลังจากจัดการขยะ
4. หลังจากสัมผัสกับการติดตั้งหรืออุปกรณ์สาธารณะ เช่นบันไดเลื่อน แผงควบคุมลิฟท์หรือลูกบิดประตู

## อื่น ๆ:

1. ก่อนและหลังเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล บ้านพักคนชราหรือดูแลผู้ป่วย
2. เมื่อใดก็ตามที่คุณพบว่ามือของคุณสกปรก

## วิธีการทำความสะอาดมือ?

ขอแนะนำให้คุณควรทำความสะอาดมือด้วยสบู่เหลว และน้ำเมื่อมือเปื้อนอย่างเห็นได้ชัด หรือมีโอกาสปนเปื้อนเลือด หรือของเหลวในร่างกายหลังจากใช้ห้องน้ำ หรือเปลี่ยนผ้าอ้อม เมื่อมองไม่เห็นสิ่งสกปรกบนมือได้อย่างชัดเจน ให้ทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ **70-80%** ซึ่งเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ

## ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง

ก) ทำความสะอาดมือด้วยสบู่เหลวและน้ำ:

1. ให้มือเปียกอยู่ในน้ำที่ไหลผ่าน
2. ใช้สบู่เหลว เอามือถูกันเพื่อให้เกิดฟองสบู่
3. เอามือออกจากน้ำไหล ชัดถูมือ (รวมไปถึงฝ่ามือ หลังมือ ระหว่างนิ้วมือ หลังนิ้ว นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้ว และข้อมือ) ตามขั้นตอนของเทคนิคการรักษาสุขอนามัยของมือ **7** ขั้นตอน เป็นเวลาอย่างน้อย **20** วินาที ห้ามล้างสบู่ออกในขณะที่กำลังขัดถูมือ
4. ล้างมือให้สะอาดภายใต้ น้ำไหล
5. เช็ดมือให้สะอาดทั่วถึงด้วยผ้าขนหนูซึ่งทำจากผ้าที่สะอาด หรือกระดาษเช็ดมือ
6. มือที่สะอาดแล้วไม่ควรแตะก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง ตัวอย่างเช่น: การใช้กระดาษเช็ดมือพันไปรอบ ๆ ก๊อกน้ำก่อนทำการปิดก๊อกน้ำ

## โปรดทราบ:

- ห้ามใช้ผ้าขนหนูร่วมกับผู้อื่น
- ทิ้งผ้าขนหนูที่ใช้แล้วอย่างถูกต้อง
- เก็บผ้าขนหนูส่วนตัวอย่างถูกวิธีและซักให้สะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง ควรเตรียมผ้าขนหนูเพื่อเปลี่ยนบ่อยๆ

ข) ทำความสะอาดมือด้วยเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์:

1. ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในปริมาณหนึ่งอุ้งมือ และทาให้ทั่วมือ
2. ชัดถูมือ (รวมไปถึงฝ่ามือ หลังมือ ระหว่างนิ้วมือ หลังนิ้ว นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้ว และข้อมือ) ตามขั้นตอนของเทคนิคการรักษาสุขอนามัยของมือ **7** ขั้นตอน
3. ชัดถูมืออย่างน้อย **20** วินาทีจนกระทั่งมือแห้ง

เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

แก้ไขเมื่อ เดือนมีนาคม 2020