

1. SANITASI

Bangun toilet untuk keperluan sanitasi bagi keluarga Anda.



Jika tidak tersedia toilet umum, adalah tanggung jawab masing-masing keluarga untuk membangun sendiri toilet yang semestinya.

Gunakan toilet.

Penggunaan toilet mencegah penyakit diare dan mencegah penyebaran berbagai penyakit seperti cacangan, hepatitis, disentri, kolera. Diare seringkali dapat menewaskan anak. Bilamana setiap orang menggunakan toilet, lingkungan akan bersih dan bebas kuman. Toilet dapat membantu menjaga kebersihan sumber air.



Jaga kebersihan toilet.

Kuman berkembang biak & menyebar melalui pengguna toilet jika toilet tidak dibersihkan secara teratur.

Cuci tangan setelah menggunakan toilet.

Kuman, bakteri, dan virus dapat menyebar dari satu pengguna toilet ke pengguna toilet lainnya atau dapat masuk ke mulut ketika Anda makan.

Selalu gunakan toilet jika buang hajat. Jika toilet tidak tersedia, tinja harus dipendam dalam tanah.

2. AIR

Rebus air minum sebelum meminumnya. Biarkan air mendidih sekurang-kurangnya 3 menit (supaya terebus sempurna).



Air bersih dapat mengurangi risiko penyakit-penyakit diare di masyarakat, termasuk kolera. Air yang mendidih kurang dari 3 menit masih berkemungkinan mengandung bakteri yang berbahaya

Gunakan sumber air yang terlindungi saja, jika mungkin.



Setiap warga masyarakat bertanggung jawab memelihara sistem pasokan air.



Air perlu disimpan di wadah yang bersih dan tertutup.

Pencemaran dapat terjadi melalui lalat, kecoa, tikus, dan organisme-organisme lain.



3. KEBERSIHAN PRIBADI

Cuci tangan dan mandi dengan sabun setiap hari.



Berbagai penyakit kulit seringkali timbul karena kebersihan pribadi tidak dijaga. Karena itu, penggunaan sabun adalah sangat penting.

Potong kuku secara teratur.



Jangan meludah! & Gosoklah gigi sebelum tidur dan setelah makan pagi.



Keramas rambut dengan sampo/sabun sekurang-kurangnya dua kali seminggu.



Cuci pakaian secara teratur, dan jemur barang-barang yang tidak dapat dicuci (misalnya: kasur). Hewan kecil dan bakteri sering bersembunyi di pakaian dan tikar. Sinar matahari mematikan kutu dan kudis.

Basuh luka-luka kecil dengan air yang telah dididihkan saja.

4. LINGKUNGAN

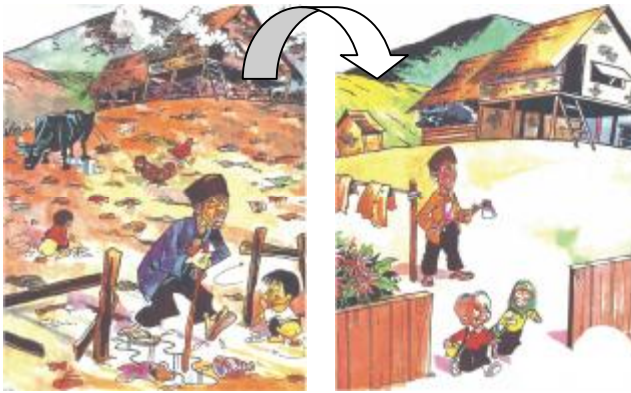
Buang air keruh, genangan air, dan air hujan. Nyamuk pembawa malaria dapat berkembang biak di air yang menggenang.

Buang tumbuh-tumbuhan dari sekitar sumber air. Tanaman yang tumbuh di tepi sungai atau kolam dekat desa harus dibuang.

Jaga kebersihan lingkungan sekitar sumber air (pompa, sumur).

Air keruh harus dibuang dari sumber air untuk mencegah kontaminasi.

Jangan membiarkan hewan masuk ke dalam rumah.



Bersihkan lingkungan dari tinja.

Tinja hewan yang ada di sekitar rumah dan di desa meningkatkan jumlah lalat dan serangga, padahal lalat dan serangga membawa kuman, menyebabkan penyakit, dan mencemari sumber air.

Buang sampah ke dalam tong sampah.

Bersihkan sampah dari lingkungan sekitar Anda supaya lalat, tikus, dan organisme-organisme lain tidak dapat berkembang biak.

Pisahkan sampah organik dari sampah non-organik.

Sampah non-organik harus dibakar. Sampah organik harus dikubur atau dijadikan kompos.

5. APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA TERKENA DIARE

Bayi yang diare harus disusui lebih sering.

Anak yang terkena diare harus diberi makanan cair lebih banyak.

Larutan rehidrasi oral (ORS) dapat memperkuat daya tahan anak dan mengurangi risiko kematian karena diare.

Jika penderita diare mengeluarkan darah, segera bawa ke puskesmas.

Anak yang baru sembuh dari diare harus diberi makanan tambahan setiap hari selama 2minggu.

6. MAKANAN

Lindungi makanan dengan cara menutupinya.

Lalat dan serangga lain dapat berkembang biak di makanan dengan cara bertelur di atasnya.



Cuci makanan dengan air bersih sebelum memakannya & cucilah tangan sebelum makan.



Makanan mungkin telah tersentuh oleh tangan kotor, bakteri, atau organisme-organisme lain.

Masakan yang sudah dingin harus selalu dipanasi lagi sebelum dimakan, namun jangan memanasi masakan lebih dari tiga kali.



Ingat: pencegahan lebih murah daripada pengobatan!



Petunjuk dan Kebiasaan Baik yang Terpenting mengenai Peningkatan Kebersihan (Higiene)

KOMITE INTERNASIONAL PALANG MERAH bekerjasama dengan PALANG MERAH INDONESIA

