



Prosedur Standar Cuci Tangan yang Benar

Tujuh langkah kunci cuci tangan untuk pengasuh (Cuci tangan basah dan cuci tangan kering)



Dalam



Luar



Sela



Kunci



Jempol



Putar



Selesai



Langkah Pertama: Persiapan (Mana yang Akan Anda Gunakan?)



Cuci tangan basah

- **Waktu penggunaan:** Saat tangan tampak kotor secara jelas.
- **Langkah:** Basahi kedua tangan sepenuhnya, lalu gunakan sabun.



Cuci tangan kering

- **Waktu penggunaan:** Untuk desinfeksi cepat sehari-hari.
- **Langkah:** Tekan dispenser dan gunakan alkohol secukupnya.

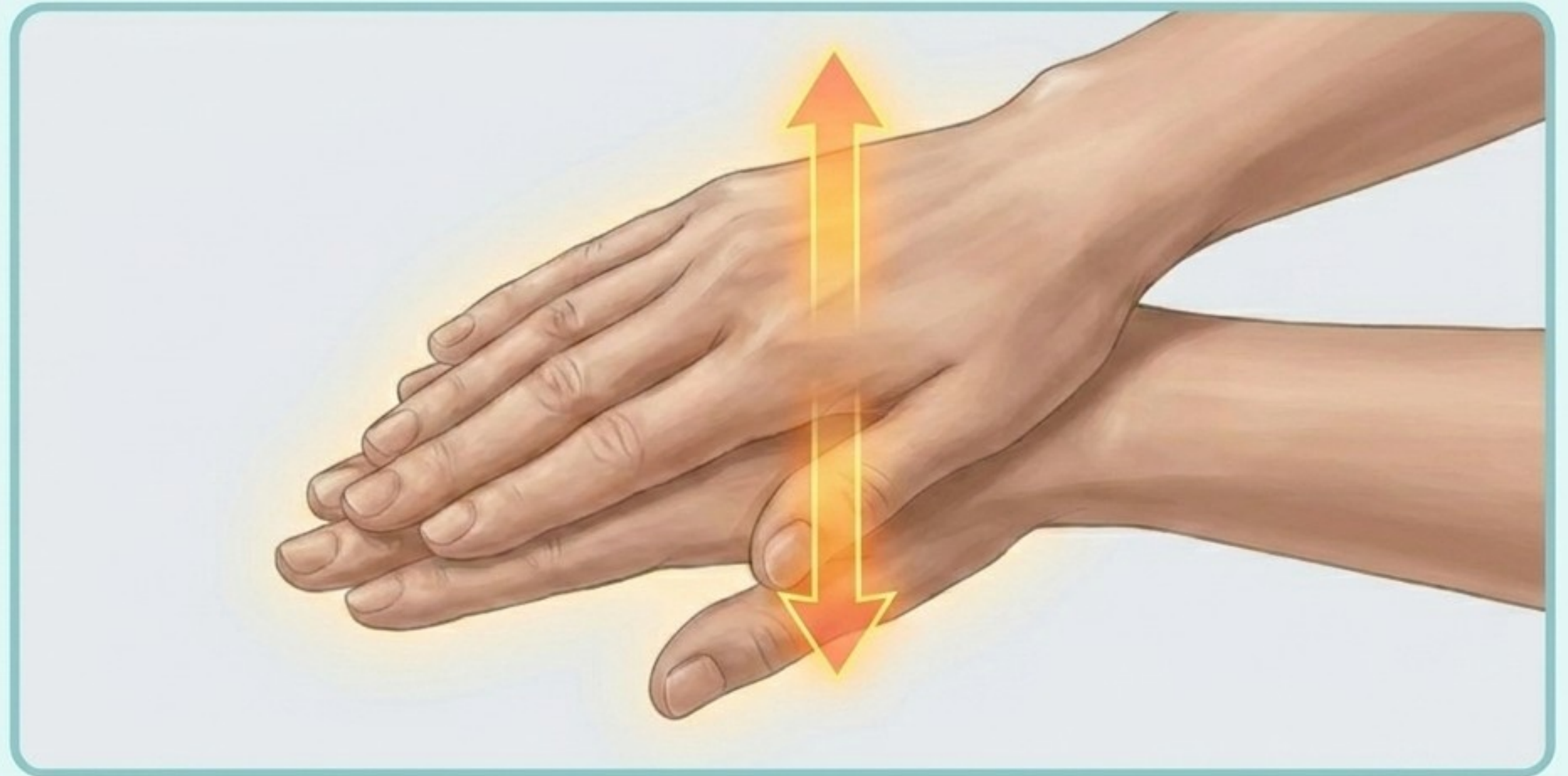
Dalam



Gosok telapak tangan ke telapak tangan

- ✓ Tempelkan telapak tangan dengan telapak tangan.
- ✓ Gosok maju mundur secara merata.

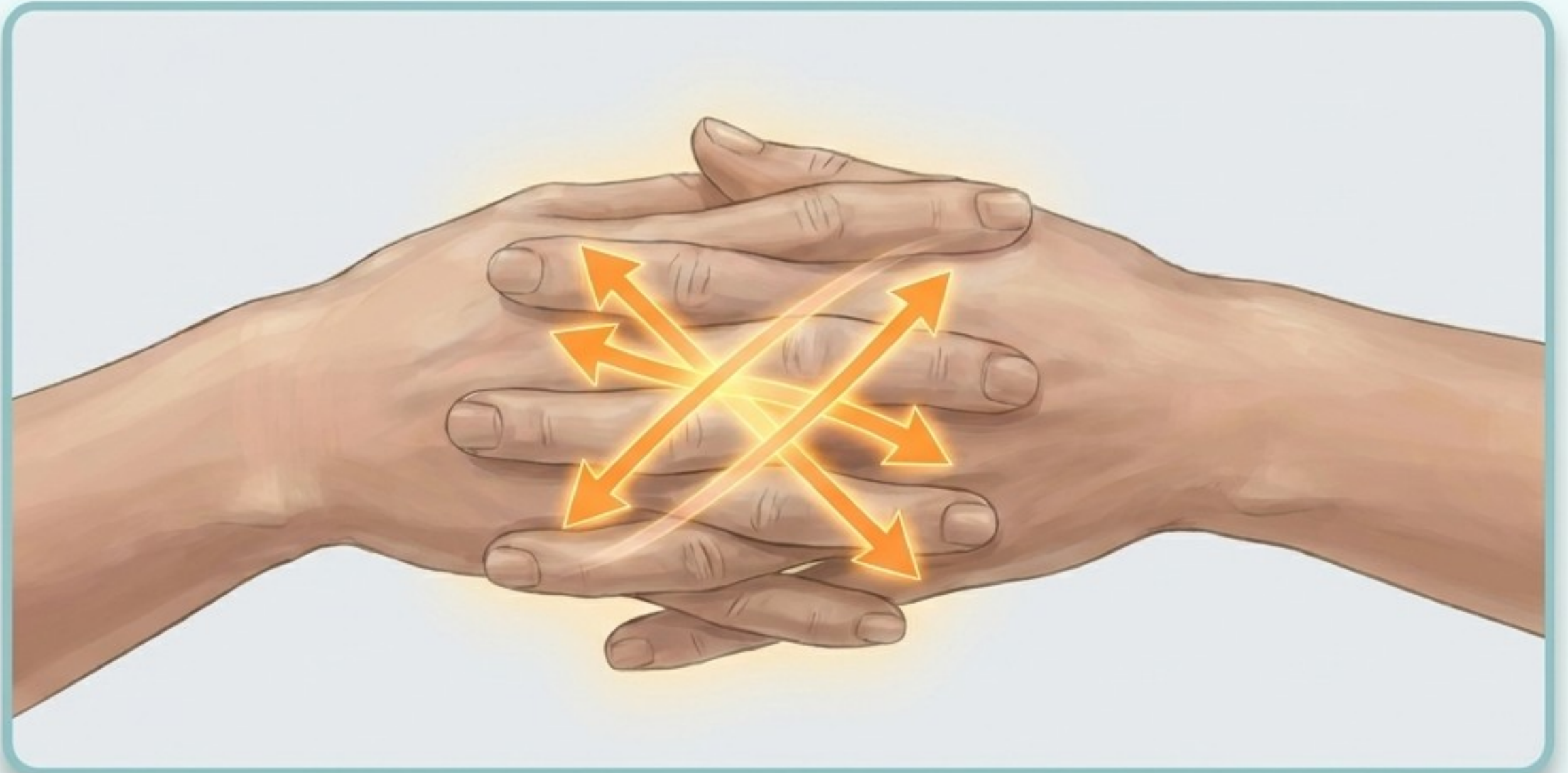
Luar



Gosok punggung tangan (Telapak tangan di atas punggung tangan lainnya)

- ✓ Tempelkan telapak tangan pada punggung tangan yang satunya.
- ✓ Gosok ke atas dan ke bawah.
- ⚠ Jangan lupa ganti tangan dan lakukan hal yang sama.

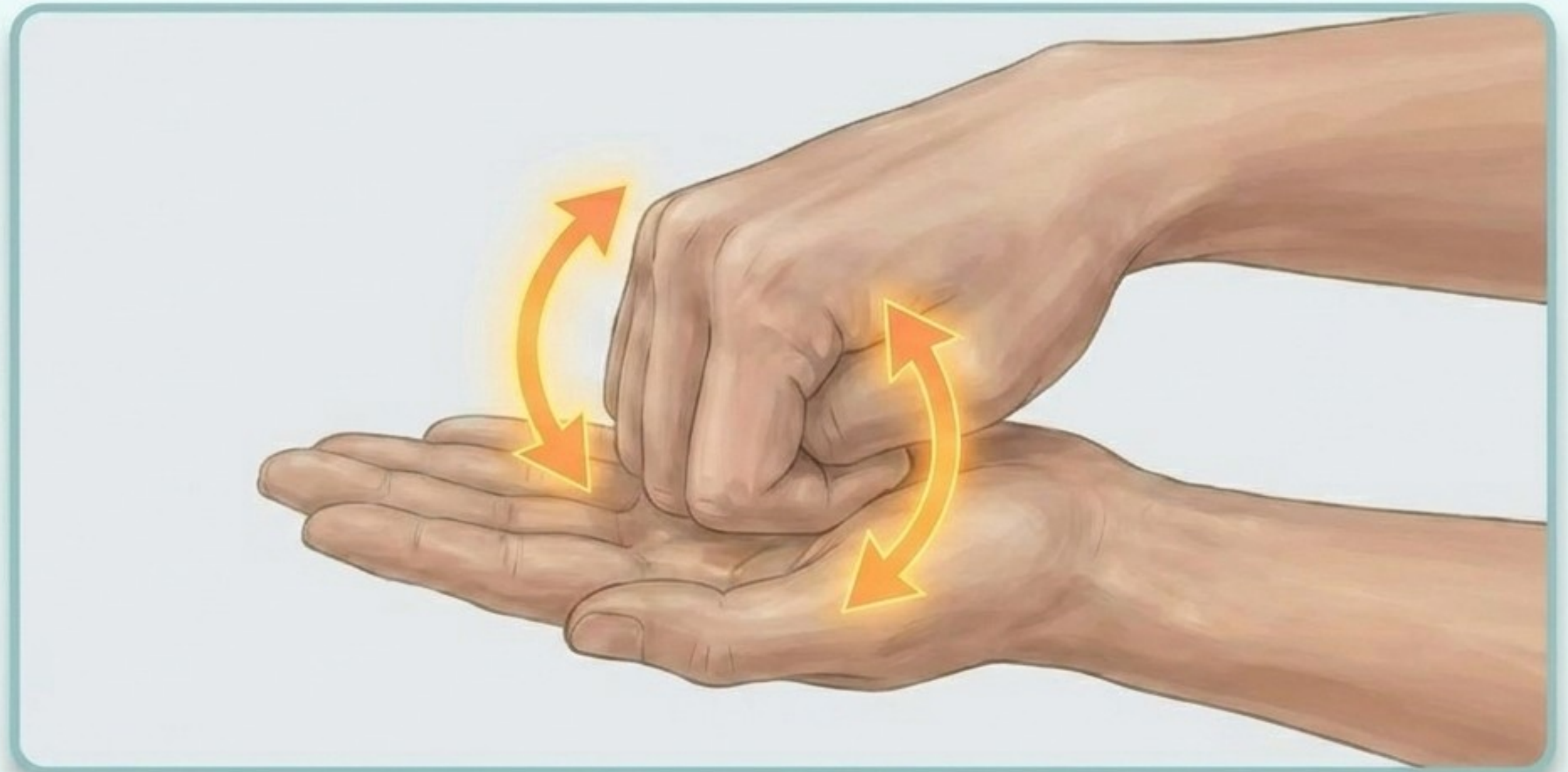
Sela



Jari-jari saling silang untuk membersihkan sela-sela jari

- ✓ Kaitkan jari-jari kedua tangan saling bersilang.
- ✓ Gosok dan bersihkan sela-sela jari tangan.

Kunci



Jari ditekuk untuk menggosok punggung jari

- ✓ Tekuk jari-jari seperti bentuk busur.
- ✓ Kaitkan dengan telapak tangan yang lain lalu gosok secara merata.

Jempol



Putar ibu jari untuk membersihkan (Cuci kedua tangan)

- ✓ Pegang ibu jari. ✓ Gosok dengan gerakan melingkar untuk membersihkan.
- ⚠ Catatan: kedua tangan harus dicuci!

Putar



Putar ujung jari di telapak tangan

- ✓ Jari-jari ditegakkan.
- ✓ Ujung jari menggosok dengan gerakan melingkar di telapak tangan yang lain.

Selesai



Cuci basah: Bilas dan keringkan

- ✓ Bilas kedua tangan dengan air bersih hingga bersih.
- ✓ Gunakan tisu untuk mengeringkan kedua tangan hingga benar-benar kering.

Selesai



Cuci kering: Gosok sampai kering

- ✓ Gosok kedua tangan terus-menerus.
- ✓ Gosok sampai alkohol menguap dan tangan benar-benar kering.

Ringkasan perbandingan: cuci tangan dengan air vs. *hand sanitizer*

	Cuci tangan dengan air	<i>Hand sanitizer</i>
 Persiapan (Prep)	Persiapan: air + sabun (membasahi kedua tangan)	Persiapan: alkohol (tuang secukupnya)
 Langkah (Steps)	Langkah: Dalam – Luar – Sela jari – Punggung tangan – Ibu jari – Ujung jari (gerakan sama sepenuhnya)	
 Selesai (Finish)	Selesai: Bilas dengan air bersih, keringkan dengan tisu	Selesai: Gosok terus hingga kering alami

Kartu Referensi Cepat (Screenshot dan Simpan)

