



**UNIVERSITAS  
SANATA DHARMA**  
www.usd.ac.id

# Bagaimana cara terbaik mencuci tangan secara benar?



Basahkan tangan dengan air mengalir



Bilas sampai bersih dengan air mengalir



Sabuni tangan



Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan



Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik

Seringlah cuci tangan pakai pakai sabun, seperti sebelum makan, setelah batuk atau bersin, sebelum menyiapkan makanan, saat ke kamar mandi. Jadikan kebiasaan untuk mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum memasuki sekolah atau tempat lain dengan anak. Bila sabun dan air mengalir tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan yang berbahan alkohol (minimal 60%).

**Sumber** <http://www.covid19.go.id>