

Hand Rubbing

BY INFECTION CONTROL UNIT SARIKEI HOSPITAL



1. PAMKAN CECAIR 'ALCOHOL-BASED HAND RUB' KE DALAM TAPAK TANGAN KIRI (1.5-3ML @ BERGANTUNG KEPADA SAIZ TANGAN)



2. JARI - JARI TANGAN KANAN DIRAPATKAN KEMUDIAN CELUPKAN KESEMUANYA KE DALAM TAPAK TANGAN KIRI



3. GOSOKKAN KESEMUA JARI YANG TELAH DIRAPATKAN SECARA PUTARAN (SEBALIKNYA)



4. LEKAPKAN KEDUA TELAPAK TANGAN DAN GOSOKKAN DENGAN MENGHALA KE ARAH BAWAH.



5. LEKAPKAN TELAPAK TANGAN KANAN DI ATAS BELAKANG TANGAN KIRI DAN GOSOK .



6. LEKAPKAN KEDUA TELAPAK TANGAN DENGAN JARI BERSELANG - SELI DAN GOSOK DENGAN MENGHALA KE ARAH BAWAH. (INTERLACED)



7. GENGAM TANGAN KIRI DAN GOSOKKAN BELAKANG TANGAN SEHINGGA KE JARI - JARI DENGAN MENGGUNAKAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA



8. GENGAM TANGAN KIRI DAN GOSOKKAN JARI-JARI DENGAN MENGGUNAKAN IBU JARI TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA



9. GOSOK SEKELILING IBU JARI KIRI DALAM GENGAMAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA.



10. DEDAHKAN TAPAK TANGAN ANDA.

Hand Washing

BY INFECTION CONTROL UNIT SARIKEI HOSPITAL



1. BASAHKAN TANGAN DAN PUMPKAN LIQUID SURGISCURB DI TAPAK TANGAN.



2. LEKAPKAN KEDUA TELAPAK TANGAN DAN GOSOKKAN.



3. LEKAPKAN TELAPAK TANGAN KANAN DIATAS BELAKANG TANGAN KIRI DAN GOSOKKAN. PASTIKAN BAHAGIAN TEPI DIGOSOK JUGA DAN SEBALIKNYA.



4. LEKAPKAN KEDUA TELAPAK TANGAN DENGAN JARI BERSELANG SELI SERTA GOSOKKAN DAN SEBALIKNYA.



5. GENGAMKAN TANGAN KIRI DAN GOSOKKAN BELAKANG TANGAN SEHINGGA KE JARI DENGAN MENGGUNAKAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA.



6. INTERLOCK KAN JARI DAN GOSOKKAN BAHAGIAN JARI DARI JARI TELUNJUK KE JARI KELINGKING.



7. GOSOKKAN SEKELILING IBU JARI KIRI DARI PANGKAL JARI TELUNJUK DALAM GENGAMAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA.



8. RAPATKAN KESEMUA JARI DAN GOSOKKAN SECARA PUTARAN, KEMUDIAN BALASKAN DAN SEBALIKNYA.



9. GOSOKKAN SEKELILING PERGELANGAN TANGAN KIRI DENGAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA.



10. BILAS DIBAWAH AIR YANG MENGALIR DENGAN BAHAGIAN JARI MENGARAH KE ATAS.

11. LAP TANGAN DENGAN HAND TOWEL / TISU.