

Membiasakan mencuci tangan dapat mengurangi timbulnya penyakit

30% sampai 50%

Studi menunjukkan bahwa orang cenderung melupakan mencuci ujung jari dan bagian punggung tangan. Bakteri dapat bertahan hidup di tangan Anda sampai dengan **3 jam**.

Ikuti langkah-langkah sederhana berikut untuk menghilangkan kuman berbahaya dengan mencuci tangan Anda setidaknya selama **20 detik**.



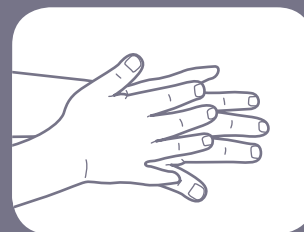
Basahi tangan dan pergelangan tangan



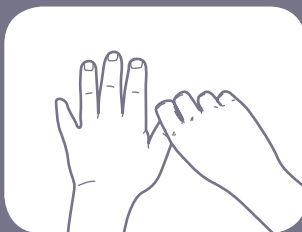
Gunakan sabun



Gosok telapak tangan, jari-jari bertautan



Gosok punggung tangan, jari-jari bertautan



Gosok kedua ibu jari



Gosok ujung jari di telapak tangan



Gosok saat membilas



Keringkan secara menyeluruh