LANGKAH-LANGKAH MENCUCI TANGAN

Basuh tangan dengan air mengalir, usapkan sabun secara merata ke telapak tangan



Gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian



Gosok telapak tangan dan sela-sela jari



Bersihkan bagian dalam dengan gerakan mengunci



Gosok ibu jari dengan gerakan memutar secara bergantian



Gosok ujung-ujung jari dengan gerakan memutar secara bergantian





Rumah Sakit Jiwa
PROVINSI BALI

RUMAH SAKIT JIWA MANAH SHANTI MAHOTTAMA



PHBS

03.1/PKRS/2025

APA ITU PHBS???

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah tindakan yang dilakukan oleh perorangan, klp msyarakat untuk memperoleh derajat kesehatan yang optimal, menolong dirinya sendiri dan berperan serta aktif dlm pembangunan kesehatan.

TUJUAN...

- Meningkatkan dukungan dan peran aktif ptgs kesehatan dan masyarakat dlm pembinaan PHBS bagi lansia
- Meningkatkan produktivitas lansia, kesehatan lansia dan menghindarkan lansia dari penyakit.

INDIKATOR/TARGET...

- Tidak merokok



- Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga setiap hari



- Makan sayur dan buah



- Ketersediaan air bersih



- Ketersedian jamban sehat



- Selalu menjaga kebersihan



- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil atau besar, dan setelah melakukan aktivitas.

