

# Hong Kong adalah Rumah Kita

## Mari kita Jaga Kebersihan

Tips untuk Kesehatan Diri bagi  
Pembantu Rumah Tangga

(Indonesian Version)





**K**esehatan diri adalah suatu langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan Anda. Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang berguna mengenai bagaimana memelihara dan meningkatkan kesehatan diri Anda.



## Hindari diri anda dari kuman-kuman

- Mandilah setiap hari dan jangan lupa mencuci rambut.
- Ganti dan cucilah baju dan kaos kaki serta sepatu anda secara teratur.
- Jagalah kebersihan kuku jari tangan dan kaki anda.
- Cucilah tangan dan muka anda setiap kembali ke rumah.
- Bersihkan sepatu, dan letakkan di tempat yang sirkulasi udara mengalir lancar.
- Gunakan masker jika berkunjung ke Rumah Sakit atau Klinik berobat. Ketika kembali ke rumah segera mandi dan cuci rambut anda.



## Kesehatan anda terletak di tangan anda

- Cucilah tangan sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut.
- Cucilah tangan setelah menggunakan toilet.
- Tutuplah hidung dan mulut anda saat bersin atau batuk. Cucilah tangan setelah itu
- Cucilah tangan sebelum makan atau memegang makanan.
- Cucilah tangan setelah memegang instalasi atau peralatan umum.
- Cucilah tangan menggunakan sabun cair, kemudian keringkan dengan handuk bersih / kertas tissue atau mesin pengering tangan.



## Perhatikan kesehatan makanan yang baik

- Gunakan sumpit atau sendok pada waktu mengambil makanan.
- Jangan berbagi makanan kotak anda dan minuman.
- Jangan makan di kios makanan yang tidak berijin atau tempat makan yang tidak bersih.
- Jangan memakan makanan yang bentuk, bau dan rasanya telah berubah atau yang diduga telah tercemar.
- Jangan membeli makanan kemasan yang tidak diberi label yang jelas, yang telah lewat masa berlakunya atau yang kemasannya rusak.
- Jangan membeli makanan yang tidak tertutup atau makanan yang telah disimpan pada suhu kamar untuk beberapa waktu.





## Jangan mengambil resiko yang dapat membahayakan diri anda sendiri

- Jangan meludah sembarangan. Meludah di tempat umum adalah melanggar hukum dan pelakunya dapat dituntut membayar denda sebesar HK\$1,500.
- Jangan melakukan hubungan badan dengan sembarangan orang, dan gunakan kondom untuk berjaga-jaga.
- Sebelum melakukan pemasangan giwang di telinga, pembuatan tato atau akupuntur, yakinkanlah terlebih dahulu bahwa alat-alat yang digunakan tersebut telah disterilkan.
- Jangan berbagi menggunakan alat suntik atau jarum.
- Jangan berbagi menggunakan handuk atau barang-barang pribadi lainnya seperti sikat gigi, gunting kuku atau pisau cukur.

An illustration of a red pair of pants and a teal t-shirt hanging on a clothesline. The clothesline is a curved line with a blue clip on the pants and two green clips on the t-shirt. The background is a light orange gradient with several light blue and yellow spheres floating around.

## Minta bantuan medis bila merasa tidak sehat

- Berkonsultasi dengan dokter segera jika anda merasa tidak sehat. Kenakan masker wajah jika anda mengalami gejala infeksi sistem pernafasan.
- Jika anda demam, tetaplah tinggal di rumah dan istirahat.
- Jangan memakan sembarang antibiotik atau obat lainnya tanpa petunjuk dari petugas medis.



## Buanglah sampah ditempatnya

- Masukkan semua sampah rumah tangga kedalam kantong sampah, kemudian ikat dengan benar, dan masukkan ke dalam tempat sampah.
- Jagalah kebersihan di tempat umum, masukkan sampah ke dalam tempat sampah yang tersedia. Membuang sampah sembarangan ditempat umum adalah melanggar hukum dan pelakunya dapat dituntut membayar denda sebesar HK\$1,500.
- Cuci tangan setelah membuang sampah.







## Terapkan gaya hidup sehat

- Jangan merokok. Jangan menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan.
- Berolahragalah secara teratur dan makanlah makanan yang sehat dan seimbang.
- Istirahat yang cukup dan teratur.
- Selalu berpikir positif dan optimis.



**Marilah bersama-sama menciptakan lingkungan  
yang bersih dan sehat di Hong Kong!**

Hotline Pendidikan Kesehatan 2833 0111

Situs Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

*Hong Kong adalah rumah kita -  
Cintailah Hong Kong!*