

Hong Kong adalah Rumah Kita

Mari kita Jaga Kebersihan

Tips untuk Kesehatan Diri bagi
Pembantu Rumah Tangga

(Indonesian Version)





Kesehatan 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 akupunktur, 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

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