



"Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)"

semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat

"Pola hidup sehat??"

Pola hidup sehat adalah perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Promkes 0122

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian





Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

- ❖ Cuci tangan
- ❖ Membuang Sampah pada Tempatnya
- ❖ Tidak Merokok
- ❖ Tidak Meludah di Sembarang Tempat
- ❖ Makan sayur dan buah
- ❖ Lakukan aktivitas ringan
- ❖ Perawatan kulit
- ❖ Perawatan mulut



❖ Cuci tangan

Cuci tangan adalah membersihkan tangan menggunakan air mengalir dan sabun atau cairan pembersih tangan (hand sanitizer)

Kenapa Harus Cuci tangan

- Tangan merupakan anggota tubuh yang sering terpapar lingkungan.
- Tangan kita sering memegang bendabenda di sekitar kita.

Promkes 0122

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian



Tujuan dan manfaat cuci tangan

- Mencegah penularan melalui kontak
- Menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh
- Membebaskan tangan dari kuman dan mikroorganisme
- Supaya tangan bersih





Kapan Harus mencuci tangan?

- Sebelum dan sesudah makan
- Setelah mengganti popok
- Setelah bersin dan batuk
- Setelah menyentuh sampah
- Setelah dari toilet
- Setelah bermain
- Sebelum dan sesudah memegang luka
- Setelah terkena cairan tubuh

Tangan bersih itu

- Tampak bersih
- Tidak lengket
- Tidak basah

