

# "HIGH FIVE" untuk tangan yang bersih

basuh  
tangan selama  
20 saat

keringkan  
tangan selama  
20 saat



Basahkan tangan anda dengan air yang bersih. Gunakan air suam jika tersedia.



Letakkan sabun di tangan anda dan basuh selama 20 saat. Sabun cair adalah pilihan yang terbaik.



Gosokkan tangan sehingga sabun berbuih.



Gosokkan kedua-dua belah tangan ...



dan di antara jari-jari dan ibu jari ...



dan seluruh tangan



Bilas semua sabun dengan air yang bersih. Gunakan air suam jika tersedia



Keringkan tangan anda selama 20 saat. Tuala kertas adalah pilihan yang terbaik (atau, jika di rumah, tuala kering yang bersih)

## Sentiasa basuh dan keringkan tangan anda...

**SEBELUM**

makan atau menyediakan makanan

**SELEPAS**

bermain diluar | menyentuh haiwan | pergi ke tandas | bersin, batuk atau meniup hidung anda

Terima kasih kerana membantu kami menjaga pesakit dan kakitangan kami sihat dan selamat