Experts

Kerap Membasuh Tangan Cegah Jangkitan

Mon, 04/20/2020 - 23:31

Membasuh tangan adalah satu langkah penting yang boleh kita ambil untuk mengelakkan penyebaran penyakit. Di dalam menjalani aktiviti seharian, banyak permukaan yang kita sentuh. Di atas permukaan inilah terdapat bakteria atau virus yang menjadi punca penyebab penyakit. Antara perkara yang boleh menyebabkan bakteria atau virus melekat pada tangan seperti berjabat tangan, memegang pemegang pintu, paip, perkakas dapur, peralatan tandas dan lain-lain. Tangan boleh bertindak sebagai ejen pemindahan bakteria atau virus apabila menyentuh muka terutama mata, hidung atau mulut.

Tangan kita mungkin kelihatan bersih, tetapi ini tidak bermakna ianya bebas dari mikroroganisma berbahaya. Semua orang mengetahui membasuh tangan itu penting khususnya dalam menghalang penularan jangkitan penyakit. Namun, sejauh mana kita mempraktikkan kaedah membasuh tangan yang betul? Membasuh tangan dengan sabun dan air adalah cara terbaik untuk menyingkirkan kotoran, bakteria atau virus daripada permukaan kulit. Tangan yang bersih dapat mengelakkan penyebaran mikro organisma antara individu kepada individu yang lain.

Budaya membasuh tangan hendaklah dipraktikkan dalam kalangan semua peringkat umur. Kanak-kanak khususnya mudah terdedah pada penyakit berjangkit kerana mereka kurang berhati-hati ketika menggosok mata atau mengesat hidung selepas menyentuh benda atau individu lain. Oleh itu, mereka perlu dididik mengenai kepentingan membasuh tangan dengan cara yang betul terutama sebelum makan dan selepas penggunaan tandas. Sebagai ibu bapa penting untuk mempunyai kesedaran dalam menjaga kebersihan tangan dan berperanan dalam mendidik anak-anak mereka.

Amalan membasuh tangan dengan cara yang betul juga patut diteruskan contohnya di pusat jagaan kanak-kanak. Ini kerana kanak-kanak pra sekolah mudah terdedah kepada penyakit yang mudah merebak apabila bergaul sesama mereka. Amalan membasuh tangan juga perlu diterapkan di sekolah-sekolah bagi menjaga kesihatan pelajar-pelajar.

Selain daripada itu, para ibu digalakkan membasuh tangan selepas menyalin lampin bayi. Bagi petugas perubatan di barisan hadapan seperti doktor dan jururawat, mereka perlu memastikan tangan mereka dibasuh selepas bersentuhan dengan pesakit.

Terdapat tujuh langkah yang perlu diikuti untuk membasuh tangan dengan cara yang betul seperti yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu:

1. Basuh tangan dengan sabun dan air yang bersih secukupnya

2. Gosok tapak tangan

3. Gosok setiap jari dan celah-celah jari

4. Gosok kuku pada tapak tangan

5. Gosok belakang tangan

6. Bilas dengan air bersih yang mencukupi dengan sempurna

7. Keringkan tangan dengan tuala yang kering dan bersih atau alat pengering tangan.

Membasuh tangan dengan sabun ialah kaedah terbaik untuk menghalang jangkitan. Walaupun anda sihat, anda mesti terus mengamalkan membasuh tangan kerana kuman biasanya menjangkiti beberapa hari sebelum anda berasa sakit. Cara membasuh tangan dengan betul adalah langkah awal untuk mengekalkan keadaan badan yang sihat. Amalan membasuh tangan dapat membantu memelihara kesihatan dan menghalang jangkitan penyakit berbahaya.



Disediakan oleh: Ts Dr. Norashikin Mat Zain yang merupakan pensyarah kanan Fakulti Teknologi Kejuruteraan Kimia dan Proses UMP. E-mel:shikin@ump.edu.my**.**

TAGS / KEYWORDS

PKP

COVID19

FTKKP

- 13105 views

View PDF