

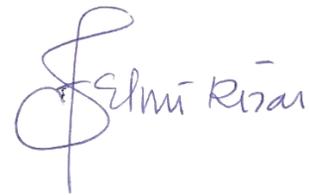
Jakarta, 27 Juni 2021

Kepada YTH:
Dekan FK UNTAR
Dr. dr. Meilani Kumala, MS,Sp.GK(K)
Di
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini saya Helmi menyampaikan laporan hasil kegiatan penyuluhan/pengabdian masyarakat terhadap murid TK Islam Annisa, Kelapa Dua Depok menggunakan Zoom, yang dilaksanakan Sabtu, 25 Juni 2021.

Demikianlah surat ini disampaikan, atas perhatian dan dukungannya, saya ucapkan terimakasih

Hormat saya,

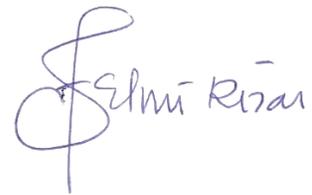
A handwritten signature in blue ink that reads "Helmi Rizan". The signature is stylized, with a large, circular flourish at the beginning of the word "Helmi".

Dr Dra Helmi, MS

Laporan hasil kegiatan penyuluhan/pengabdian masyarakat pada murid TK Islam Annisa, Kelapa Dua Depok.

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pengumuman hasil belajar siswa TK Islam Annisa, Kelapa Dua Depok. Penyuluhan yang diberikan adalah tentang membiasakan mencuci tangan dan pemakaian masker yang benar. Kegiatan dilaksanakan melalui zoom, dihadiri oleh, murid, orang tua murid dan tenaga pendidik, dengan jumlah lebih kurang 64 orang. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021

Pembuat laporan,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Helmi Rizal'. The signature is stylized with a large initial 'H' and 'R'.

Dr Dra Helmi, MS

Mencuci Tangan dan Memakai Masker

Depok, Juni 2021

HELMI

Depok, Juni 2021

Mengapa Harus Mencuci Tangan?

- ▶ karena tangan adalah anggota tubuh yang sering kita gunakan
- ▶ seperti makan, berjabat tangan, menulis, aktivitas RT, dan banyak lainnya.
- ▶ saat beraktivitas → banyak kuman dan bakteri yang menempel pada tangan

Mengapa Harus Mencuci Tangan?

- ▶ Jika malas untuk mencuci tangan, bakteri dan kuman tersebut akan masuk ke dalam tubuh a.l melalui mulut

Kapan Kita Harus Melakukan Cuci Tangan?

- ▶ Tentunya selesai mengerjakan sesuatu
 - ▶ Sebelum dan sesudah makan
 - ▶ Sebelum dan Sesudah Mengolah Bahan Makanan
 - ▶ Setelah Buang Air Besar dan Air Kecil
 - ▶ Setelah Menyentuh Binatang
 - ▶ Setelah Memegang Benda/Fasilitas Umum

Apa Saja Penunjang Dalam Mencuci Tangan ?



- ▶ Gunakan air mengalir
- ▶ Gunakan sabun
- ▶ Alat Pengering (lap, tissue, kain).

7 Langkah Mencuci Tangan yang Benar Menurut WHO



Langkah 1



- ▶ Hidupkan kran air yang mengalir
- ▶ Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan
Ambil sabun dan usap secara merata
- ▶ Lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang

Langkah 2



- ▶ Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian agar kuman tak bersisa di tangan

Langkah 3



- ▶ Gosok bagian sela-sela jari hingga sabun berbusa.
→ melepas kuman yang menempel pada sela-sela jari tangan

Langkah 4



- ▶ Bersihkan bagian ujung kuku secara bergantian dengan mengatupkannya

Langkah 5



- ▶ Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian hingga bersih

Langkah 6



- ▶ Letakkan ujung jari atau ujung kuku pada telapak tangan lainnya dan gosok memutar secara perlahan agar kuman dan bakteri segera hilang.

Langkah 7



- ▶ Bersihkan pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar.
- ▶ Bilas dengan air mengalir
- ▶ Keringkan dengan handuk atau tisu.

Hal-Hal yg Perlu Menjadi Perhatian

- ▶ cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) atau bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan/sanitizer (minimal alkohol 60%).

Pemakaian Masker

▶ MASKER → penutup mulut dan hidung



Yang wajib memakai masker

- ▶ Orang-orang yang sedang sakit infeksi pernapasan ([flu](#), [pneumonia](#), [bronkitis](#), TBC, COVID-19, dll).
- ▶ Orang yang merawat pasien dengan infeksi pernapasan.
- ▶ Orang yang mengunjungi klinik atau rumah sakit, termasuk dokter dan perawat yang bekerja di sana.
- ▶ Pekerja yang menangani makanan

Pemakaian Masker



Perlu dipastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.

Macam-macam Masker

Tips Menggunakan Masker

- ▶ Pastikan ukuran masker pas dengan wajah
- ▶ Selalu [cuci tangan](#) dengan sabun atau menggunakan [hand sanitizer](#) sebelum menyentuh masker dan memasangnya.
- ▶ Cari sisi luar masker.
- ▶ Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung.

Hal-Hal yg Perlu Menjadi Perhatian

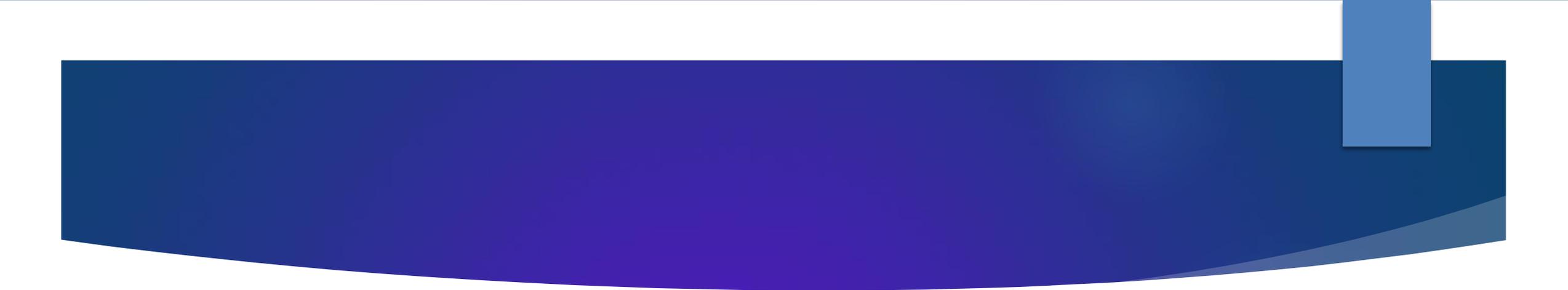
- ▶ Hindari menyentuh masker saat digunakan; bila tersentuh, cuci tangan
- ▶ Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru.
- ▶ Untuk membuka masker: lepaskan dari belakang.

5 Langkah Memakai Masker dengan Benar

- ▶ Tutup mulut, hidung, dan dagu Anda
Pastikan bagian masker yang berwarna berada di depan
- ▶ Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda

5 Langkah Memakai Masker dengan Benar

- ▶ Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah
- ▶ Agar bersih, ganti masker secara rutin apabila kotor dan basah
- ▶ Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke tempat sampah



**Terimakasih
Wassalamu'alaikum**

Mencuci Tangan dan Memakai Masker

TK ISLAM ANNISA
Kelapa Dua, Depok

HELMI

Depok, Juni 2021

Mengapa Harus Mencuci Tangan?

- ▶ karena tangan adalah anggota tubuh yang sering kita gunakan
- ▶ seperti makan, berjabat tangan, menulis, aktivitas RT, dan banyak lainnya.
- ▶ saat beraktivitas → banyak kuman dan bakteri yang menempel pada tangan

Mengapa Harus Mencuci Tangan?

- ▶ Jika malas untuk mencuci tangan, bakteri dan kuman tersebut akan masuk ke dalam tubuh a.l melalui mulut

Kapan Kita Harus Melakukan Cuci Tangan?

- ▶ Tentunya selesai mengerjakan sesuatu
 - ▶ Sebelum dan sesudah makan
 - ▶ Sebelum dan Sesudah Mengolah Bahan Makanan
 - ▶ Setelah Buang Air Besar dan Air Kecil
 - ▶ Setelah Menyentuh Binatang
 - ▶ Setelah Memegang Benda/Fasilitas Umum

Apa Saja Penunjang Dalam Mencuci Tangan ?



- ▶ Gunakan air mengalir
- ▶ Gunakan sabun
- ▶ Alat Pengering (lap, tissue, kain).

7 Langkah Mencuci Tangan yang Benar Menurut WHO



Langkah 1



- ▶ Hidupkan kran air yang mengalir
- ▶ Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan
Ambil sabun dan usap secara merata
- ▶ Lalu gosokkan kedua telapak tangan dengan lembut agar kuman yang ada di telapak tangan hilang

Langkah 2



- ▶ Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian agar kuman tak bersisa di tangan

Langkah 3



- ▶ Gosok bagian sela-sela jari hingga sabun berbusa.
→ melepas kuman yang menempel pada sela-sela jari tangan

Langkah 4



- ▶ Bersihkan bagian ujung kuku secara bergantian dengan mengatupkannya

Langkah 5



- ▶ Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian hingga bersih

Langkah 6



- ▶ Letakkan ujung jari atau ujung kuku pada telapak tangan lainnya dan gosok memutar secara perlahan agar kuman dan bakteri segera hilang.

Langkah 7



- ▶ Bersihkan pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar.
- ▶ Bilas dengan air mengalir
- ▶ Keringkan dengan handuk atau tisu.

Hal-Hal yg Perlu Menjadi Perhatian

- ▶ cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) atau bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan/sanitizer (minimal alkohol 60%).

Pemakaian Masker

▶ MASKER → penutup mulut dan hidung



Yang wajib memakai masker

- ▶ Orang-orang yang sedang sakit infeksi pernapasan ([flu](#), [pneumonia](#), [bronkitis](#), TBC, COVID-19, dll).
- ▶ Orang yang merawat pasien dengan infeksi pernapasan.
- ▶ Orang yang mengunjungi klinik atau rumah sakit, termasuk dokter dan perawat yang bekerja di sana.
- ▶ Pekerja yang menangani makanan

Pemakaian Masker



Perlu dipastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.

Macam-macam Masker

Tips Menggunakan Masker

- ▶ Pastikan ukuran masker pas dengan wajah
- ▶ Selalu [cuci tangan](#) dengan sabun atau menggunakan [hand sanitizer](#) sebelum menyentuh masker dan memasangnya.
- ▶ Cari sisi luar masker.
- ▶ Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung.

Hal-Hal yg Perlu Menjadi Perhatian

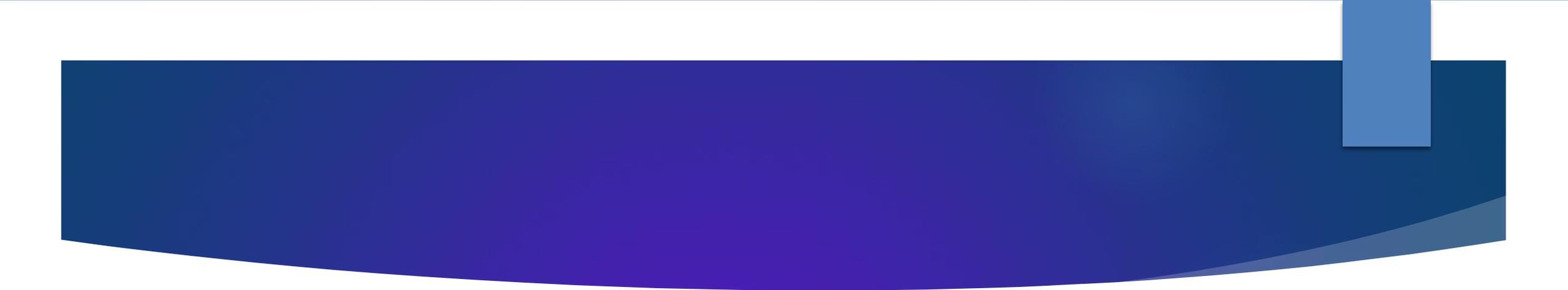
- ▶ Hindari menyentuh masker saat digunakan; bila tersentuh, cuci tangan
- ▶ Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru.
- ▶ Untuk membuka masker: lepaskan dari belakang.

5 Langkah Memakai Masker dengan Benar

- ▶ Tutup mulut, hidung, dan dagu Anda
Pastikan bagian masker yang berwarna berada di depan
- ▶ Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda

5 Langkah Memakai Masker dengan Benar

- ▶ Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah
- ▶ Agar bersih, ganti masker secara rutin apabila kotor dan basah
- ▶ Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke tempat sampah



**Terimakasih
Wassalamu'alaikum**