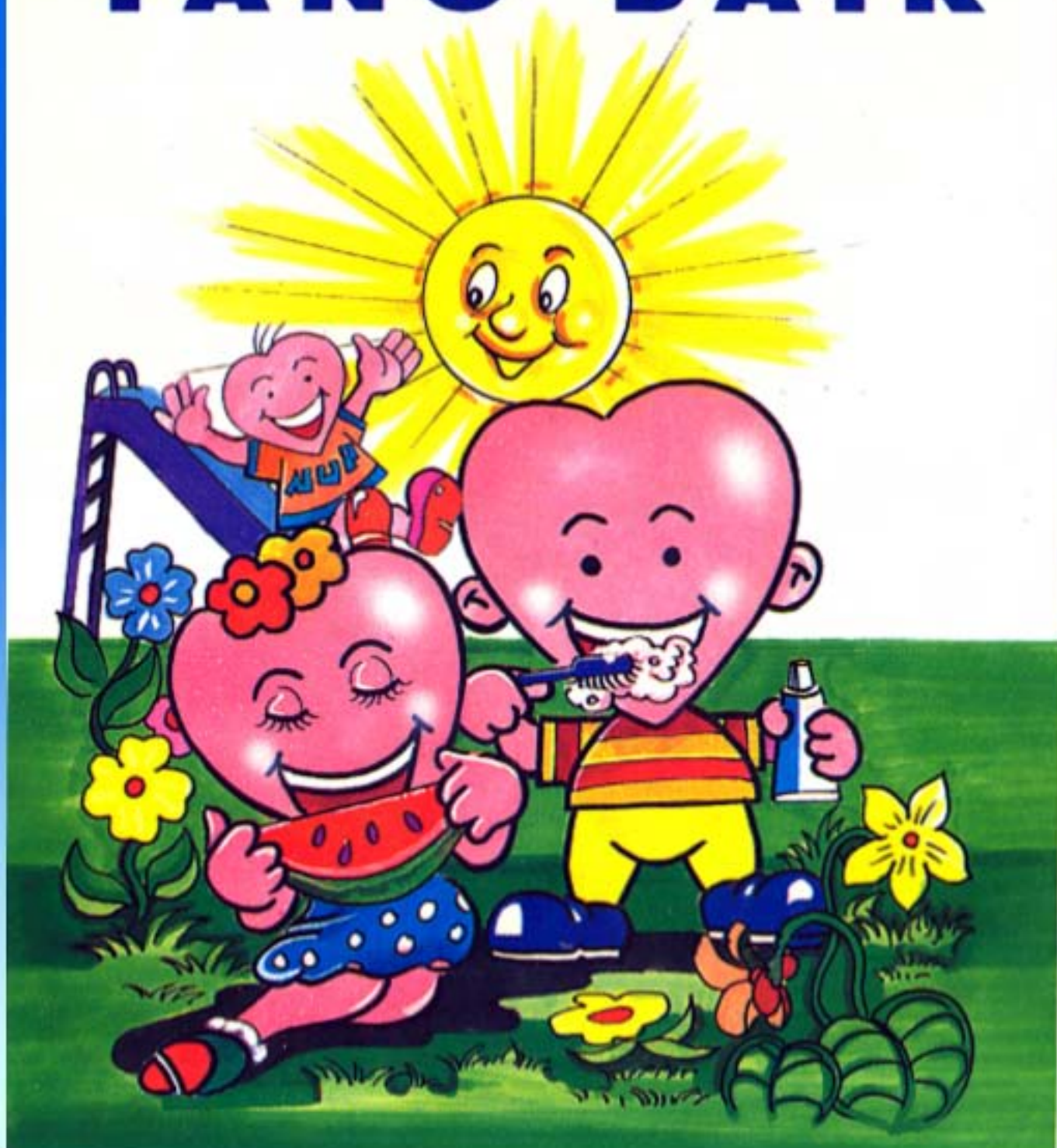


**AMALAN-AMALAN**

**D i R I**

**YANG BAIK**



# MEMBASUH TANGAN

**A**malan ini amat penting dalam pencegahan penyakit. Kita boleh mencegah berbagai penyakit dengan membasuh tangan selalu. Kita juga boleh memastikan badan kita sihat dengan cara memakan makanan dengan tangan yang bersih. Apabila kita makan dengan tangan yang kotor, makanan kita akan tercemar dengan kuman, dan telur cacing mungkin terlekat di tangan yang kotor.



BASUHLAH TANGAN ANDA SELALU

Anda mestilah membasuh tangan anda:

- Sebelum makan
- Sebelum memasak atau menyentuh makanan
- Selepas menggunakan tandas

Basuhlah tangan anda dengan air bersih dan sabun, selepas itu, keringkan tangan anda.



BASUHLAH TANGAN ANDA SELALU

# MEMOTONG KUKU

**K**uku tangan yang panjang adalah tempat yang baik untuk kuman membiak/bersembunyi, jadi potonglah kuku tangan anda dengan cara yang betul supaya pendek dan bersih.



POTONGLAH KUKU TANGAN ANDA UNTUK KEBERSIHAN JARI ANDA

# MEMAKAI KASUT ATAU SELIPAR

**A**nda mestilah selalu memakai selipar atau kasut apabila anda keluar dari rumah, ia melindungi kaki anda daripada luka atau dimasuki cacing halus. Jika anda memakai stokin, tukarlah setiap hari.



# MANDI

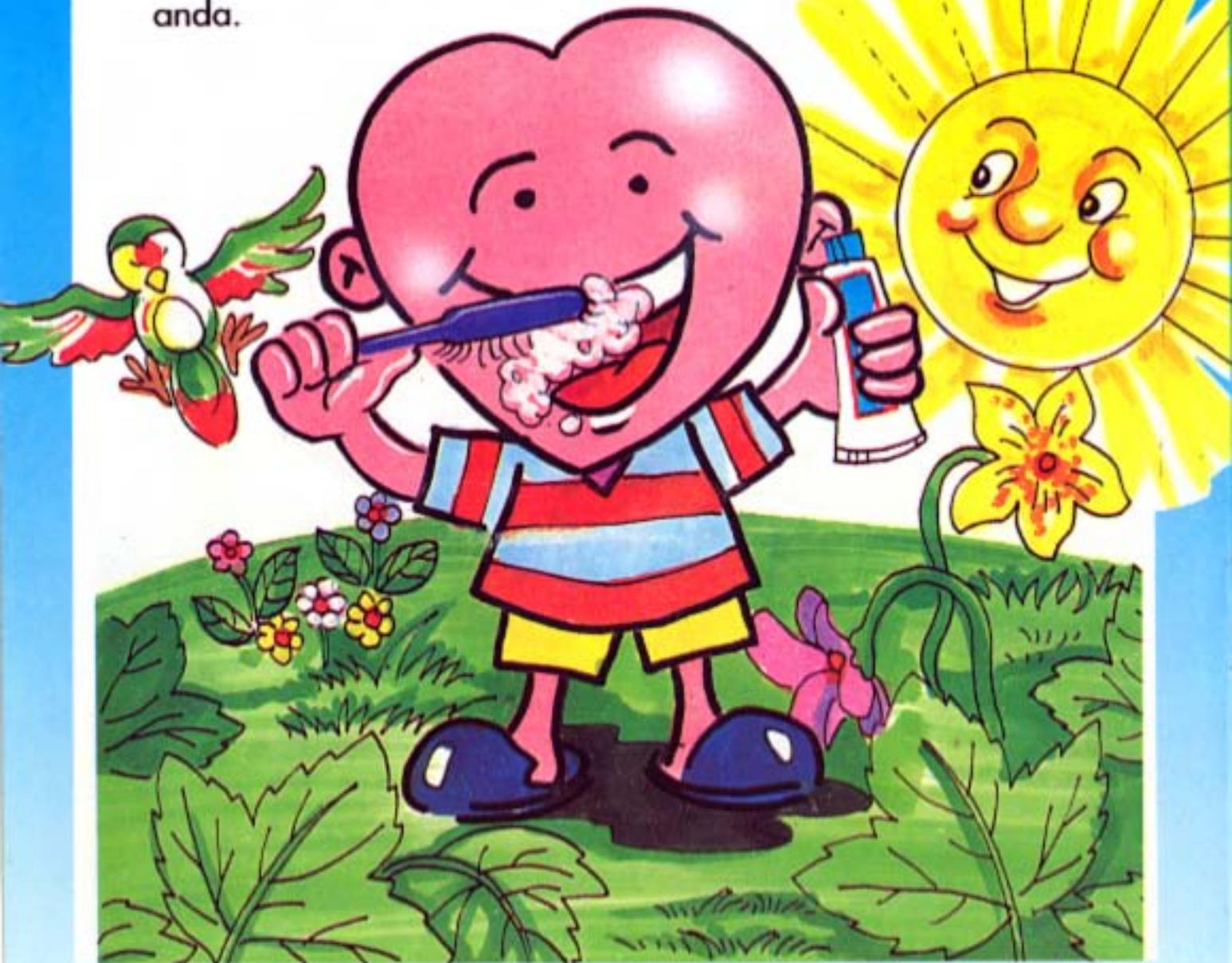
**K**ita mesti mandi untuk membersihkan kekotoran dan kuman. Kita boleh dijangkiti penyakit kulit jika kita tidak selalu mandi. Mandilah dengan menggunakan air bersih dan sabun. Basuhlah dengan berhati-hati setiap bahagian badan anda. Gunakan syampu untuk mencuci rambut. Keringkan badan anda dengan tuala yang bersih dan pakailah pakaian yang bersih.



MANDI PADA SETIAP HARI BOLEH MENJAUHI KUMAN

# BERUS GIGI ANDA

**G**igi anda sangat mustahak kerana ia menolong untuk mengunyah makanan anda. Ia juga menjadikan senyuman anda menarik. Penyakit gigi dan gusi boleh terjadi jika gigi anda tidak dijaga. Ia boleh menyebabkan kesulitan dan kemungkinan anda akan kehilangan gigi anda.



GIGI YANG BAIK BERMAKNA SENYUMAN YANG MENARIK

- Beruslah gigi anda apabila anda bangun tidur, selepas makan dan sebelum tidur.
- Gunakan benang istimewa yang dipanggil "dental floss" untuk mengeluarkan makanan yang melekat di celah-celah gigi anda.
- Jangan makan selepas anda memberus gigi anda pada malam hari.
- Jauhi dari memakan makanan tertentu antaranya; gula-gula, ais krim, makanan manis dan melekit.



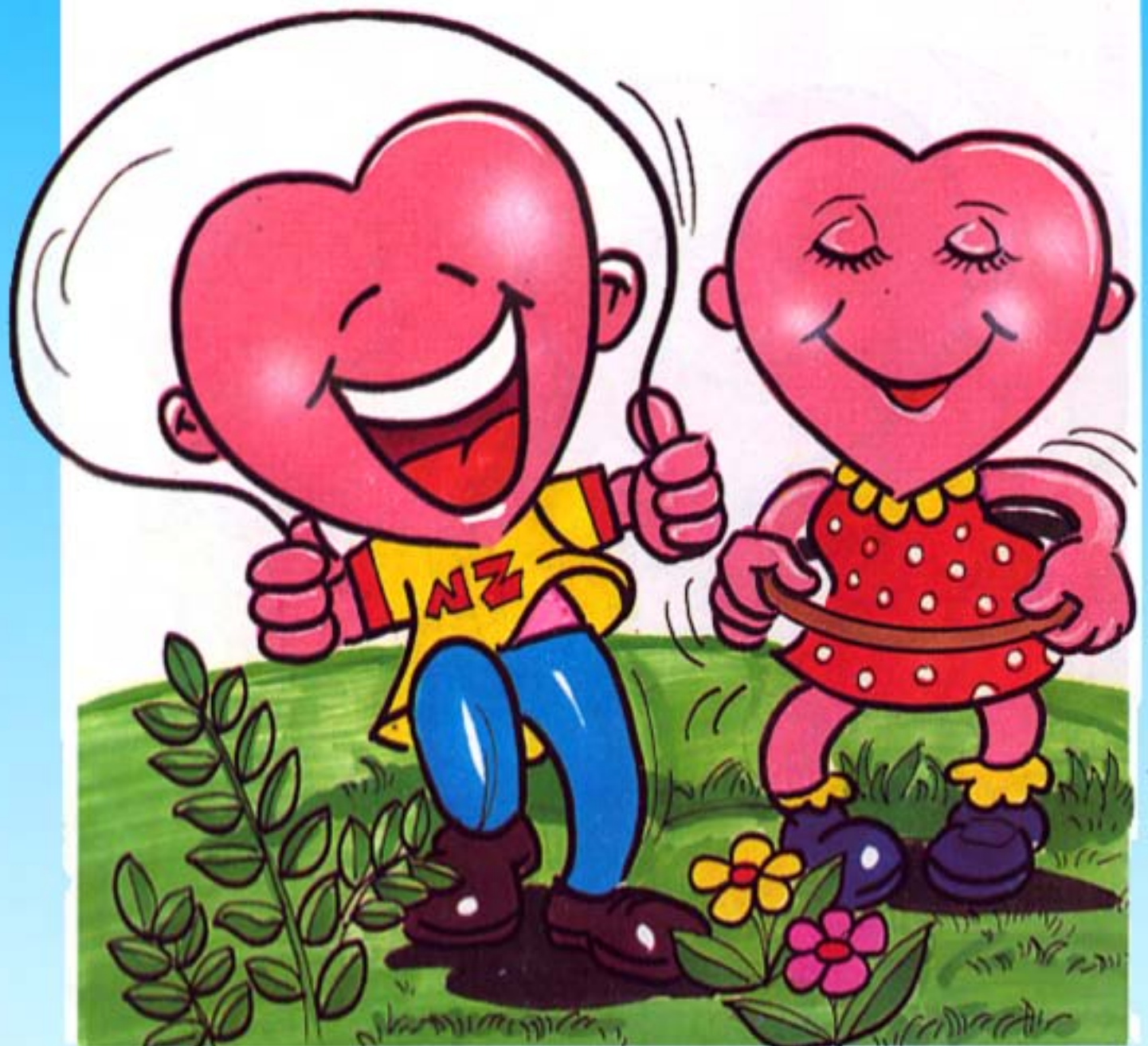
GIGI YANG BAIK BERMAKNA SENYUMAN YANG MENARIK



# BERSENAM

**A**ktif dan bersenam, melompat, memanjat, berlari, bermain buai atau menari boleh menjadikan anda sihat.

Sihatkan minda anda melalui bersukan, jujur dan disiplinkan diri.



BERSENAM SETIAP HARI DAN ANDA AKAN MERASA CERIA

- Bermainlah bersama kanak-kanak lain.
- Main di tempat yang selamat di sekeliling rumah anda.
- Berehatlah selepas bermain atau bekerja, tidur dengan selesa.



BERSENAM SETIAP HARI DAN ANDA AKAN MERASA CERIA

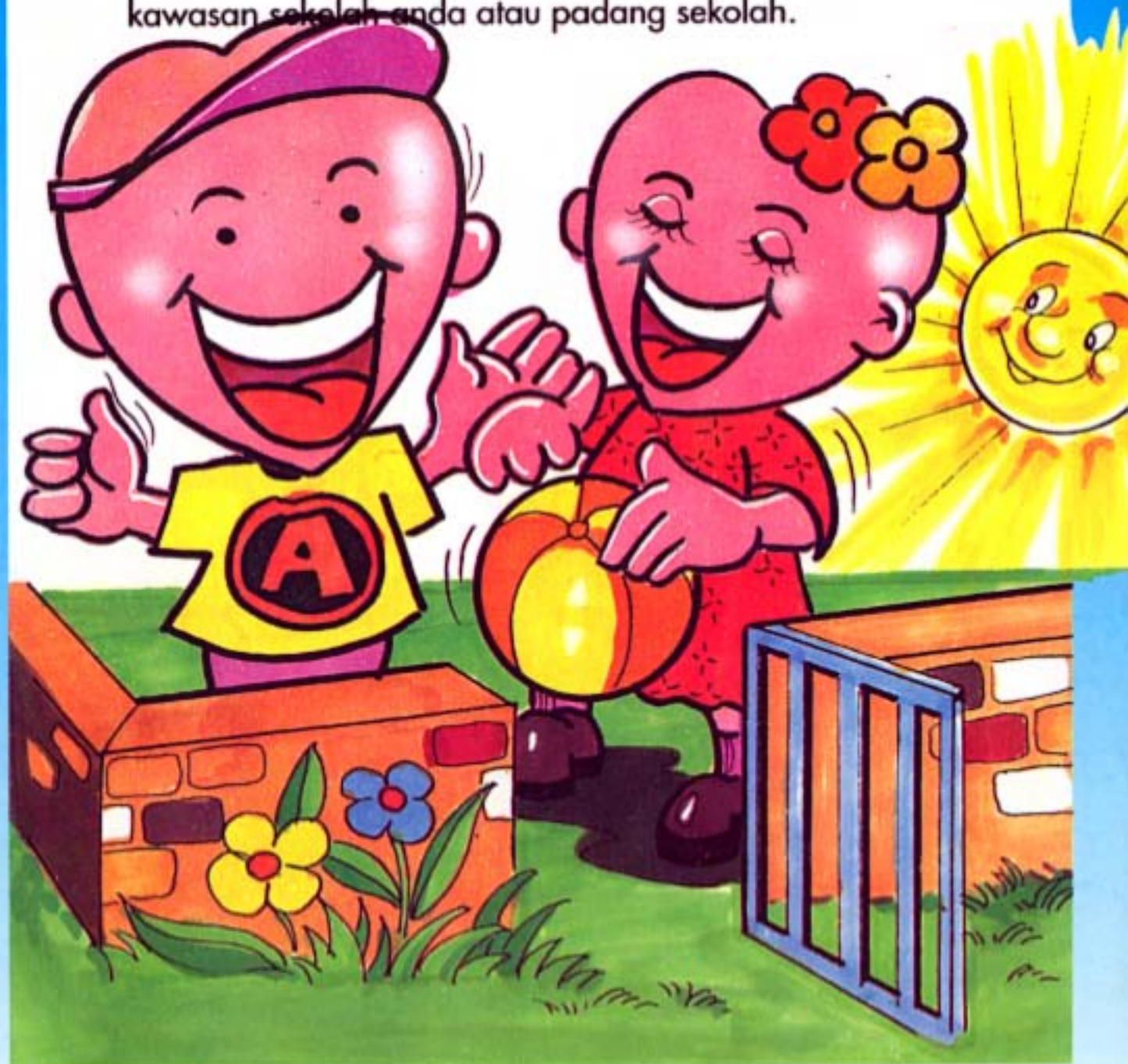
# KESELAMATAN

**A** apabila anda bermain, berhati-hati daripada keadaan yang membahayakan diri anda. Bermainlah di tempat yang selamat dengan ini anda menjauhkan diri anda daripada bahaya. Tempat-tempat yang membahayakan adalah seperti di dapur, tempat menyimpan pakaian yang dibasuh atau digosok, di tangga, berhampiran tingkap, saluran-eletrik, di jalanraya, ditepi sungai atau tasik dan lain-lain.



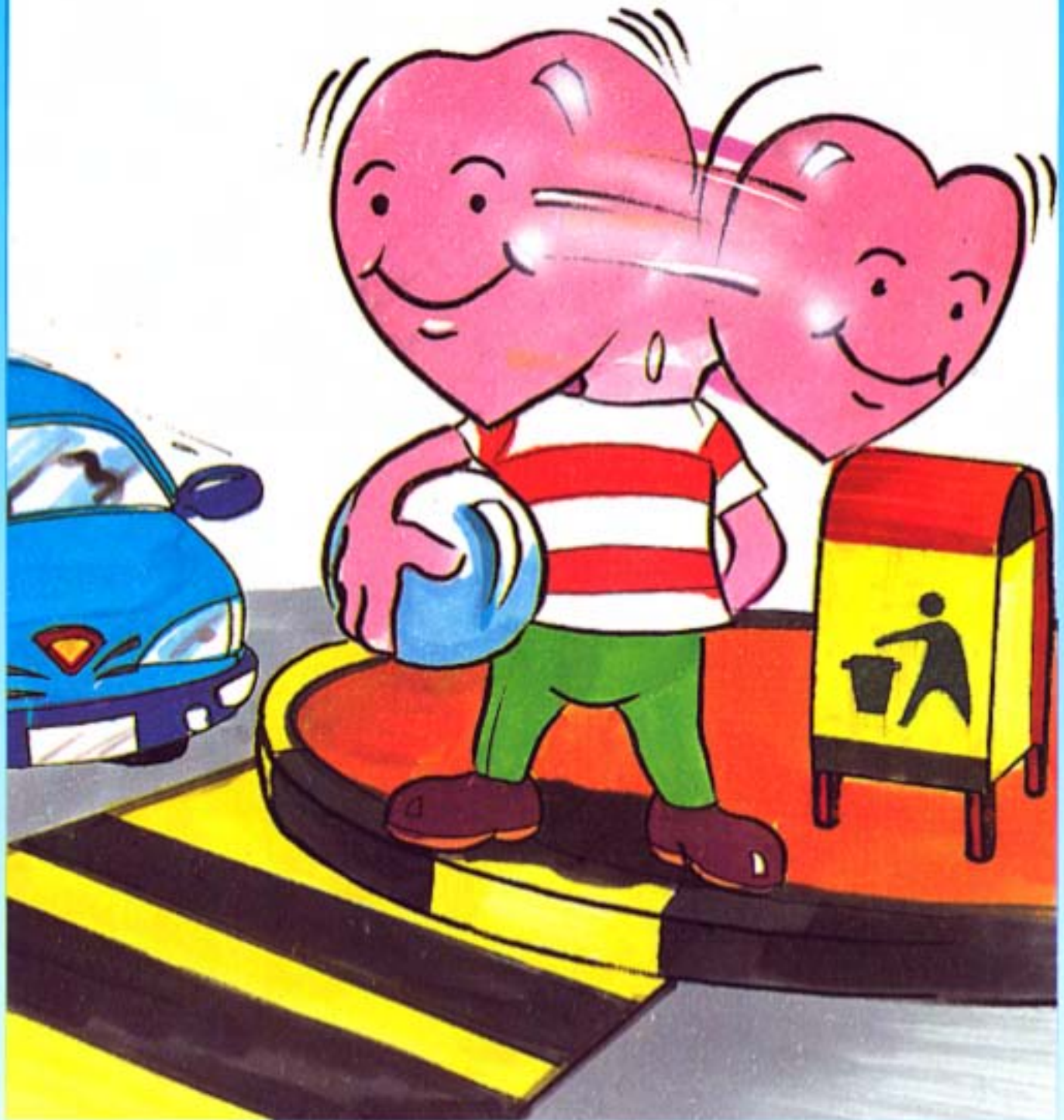
BERMAINLAH DI TEMPAT YANG SELAMAT

- Tanyalah ibu bapa anda di mana tempat selamat untuk bermain.
- Apabila bermain di dalam rumah, jauhi kawasan memasak, kawasan menggosok pakaian, tangga, dan tingkap-tingkap.
- Jika bermain di luar rumah, pilihlah tempat yang jauh dari jalanraya, bermainlah di halaman rumah atau di taman permainan.
- Jika boleh, bermainlah di tempat permainan awam, kawasan sekolah anda atau padang sekolah.



BERMAINLAH DI TEMPAT YANG SELAMAT

- Sebelum melintas jalan, lihatlah ke kiri dan ke kanan untuk memastikan tiada kereta di jalanraya.
- Jauhilah barang permainan yang tajam atau mempunyai permukaan kasar. Ini boleh menyebabkan luka atau cedera.
- Berhati-hatilah dengan anjing atau lain-lain binatang garang. Gigitan mereka boleh menyebabkan anda cedera.



BERMAINLAH DI TEMPAT YANG SELAMAT

# ELAKKAN DARIPADA MAKANAN TIDAK BERKHASIAT (RINGAN)

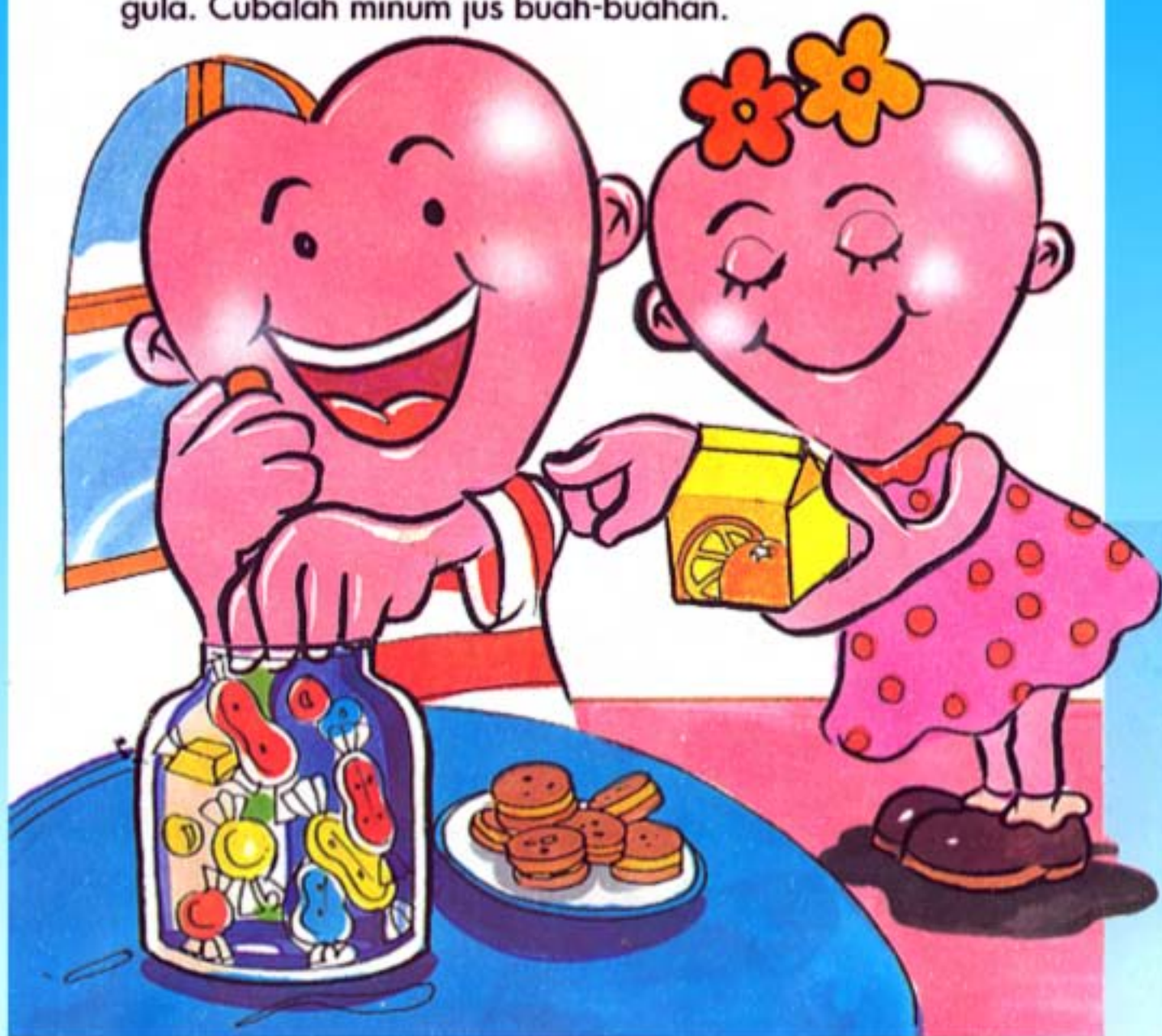
**A**nda tentu dapat merasakan betapa enaknyanya apabila anda memakan coklat atau gula-gula sebagai makanan ringan. Kadangkala anda tidak tahu mengapa anda ingin memakan sesuatu. Itu secara kebetulan. Elakkan daripada memakan makanan ringan yang berlebihan. Makanlah makanan yang berkhasiat seperti buah-buahan dan sandwic.



JIKA ANDA GEMARKAN MAKANAN MANIS, MAKANLAH BUAH-BUAHAN

Coklat dan biskut mempunyai gula yang banyak (dan anda tidak memerlukan gula yang banyak apabila anda makan waktu biasa) tetapi ia tidak mengandungi vitamin atau serat (dan anda memerlukannya untuk diet anda).

- Jika anda inginkan makanan yang manis, cubalah makan buah-buahan. Ia mempunyai vitamin, serat, gula buah-buahan dan lain-lain bahan yang menolong pembentukan badan anda.
- Ingat, kebanyakan minuman ringan mengandungi banyak gula. Cubalah minum jus buah-buahan.



JIKA ANDA GEMARKAN MAKANAN MANIS, MAKANLAH BUAH-BUAHAN

# BASUH LUKA DENGAN SABUN DAN AIR

**B**agaimana cermatnya anda, kemalangan masih terjadi. Anda boleh terjatuh daripada kerusi atau tergelincir di lantai basah.

Anda boleh mendapat dua jenis luka. Salah satu daripadanya ialah luka terbuka yang mengeluarkan banyak darah. Ia mungkin luka kecil, besar atau dalam. Sejenis luka lagi ialah lebam atau calar kecil yang tidak berdarah.



BERSIHKAN LUKA ANDA SUPAYA DAPAT MENGHINDAR KUMAN



- Apabila anda mendapat luka, pastikan ianya bersih untuk mengelakkan jangkitan kuman.
- Dapatkanlah pertolongan jika luka anda:
  - mengeluarkan darah yang banyak
  - menjadi merah atau bengkak dan bernanah
  - terlalu sakit
- Jika bahagian badan anda melecur, basahkan dengan air sejuk di tempat yang melecur dan sekiranya boleh, rendamkan ke dalam air sejuk selama 5 minit.
- Ingat, hospital dan pusat kesihatan boleh menolong anda jika anda mendapat kecederaan yang teruk.



**BERSIHKAN LUKA ANDA SUPAYA DAPAT MENGHINDAR KUMAN**



Diterbitkan oleh : Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.