

CARA VIRUS HFMD MENULAR



Rembesan hidung semasa bersin atau batuk



Sentuhan permukaan atau alatan tercemar



- Air liur kes HFMD
- Cecair lepuh kes HFMD
- Najis kes HFMD

5 AMALAN UTAMA MENCEGAH PENULARAN HFMD



Penjagaan kebersihan diri



Amalan cuci tangan yang betul



Pemeriksaan / saringan di pintu masuk (gatekeeping screening) taska / tadika / tabika / pra-sekolah dan sekolah



Penjagaan kebersihan persekitaran



Nyahkuman (disinfection) permukaan-permukaan yang tercemar

JAGA KEBERSIHAN DIRI



Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari.



Ajar anak-anak amalkan kebersihan diri yang baik

Amalkan mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih:

SEBELUM

- Sedia makanan
- Makan dan minum
- Menguruskan anak

SELEPAS

- Tukar lampin dan cuci najis anak
- Menyentuh / merawat lepuh anak
- Keluar tandas



Jangan kongsi alatan peribadi

- Tuala
- Sapu tangan
- Alatan makan minum
- Mainan



Elak menyentuh dan mencium kes HFMD

Elak menyentuh permukaan di tempat-tempat awam yang sesak



Tutup mulut dan hidung bila bersin atau batuk



Buang tisu dan lampin pakai buang dalam tong sampah bertutup

7 SENTIASA AMALKAN LANGKAH CUCI TANGAN YANG BETUL



Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna



Gosok kedua-dua tapak tangan



Gosok setiap jari dan celah jari



Gosok kuku di tapak tangan



Gosok belakang tangan sehingga ke pergelangan tangan



Basuh tangan dengan air bersih secukupnya



Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu