

Cara Mencuci Tangan Dengan Sabun dan Air

Lamanya seluruh prosedur : 40-60 detik



Besuh tangan dengan air



Tuangkan sabun secukupnya



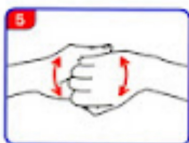
Ratakan dengan kedua telapak tangan



Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya



Gosok kedua telapak dan sela-sela jari



Jari-jari dalam dari kedua tangan saling mengunci



Gosok ibu jari kiri berputar dalam gengaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya



Gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya



Bilas kedua tangan dengan air



Keringkan dengan handuk/tissue sekali pakai sampai benar-benar kering



Gunakan handuk/tissue tersebut untuk menutup kran



... dan tangan Anda kini sudah aman



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

LF/PKRS/KLI-THT/003/2026

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

CUCI HIDUNG

GEJALA PENYAKIT HIDUNG

GEJALA HIDUNG

Hidung
Tersumbat

Pilek

Gangguan
Penghidu

Bersin

Mimisan

GEJALA LUAR HIDUNG

Sakit
Kepala

Nyeri pipi
& dahi

Batuk
Kronis

Bau
Mulut

Gangguan
Tidur

APA ITU CUCI HIDUNG?

Proses **membersihkan rongga hidung dari kuman, bakteri dan udara kotor** dengan menggunakan **larutan garam normal**.
Proses ini **aman untuk segala usia**.

MANFAAT CUCI HIDUNG

- ✓ Membersihkan debu dan kotoran yang menumpuk pada rongga hidung
- ✓ Membuat hidung bersih dan terasa segar
- ✓ Mencegah peradangan dan infeksi pada rongga hidung
- ✓ Mengurangi gejala pada kasus alergi dan sinusitis

KAPAN PERLU CUCI HIDUNG

- ✓ Saat flu atau pilek
- ✓ Saat mengalami alergi (misal rhinitis alergi)
- ✓ Setelah terpapar debu atau polusi
- ✓ Sebagai bagian dari terapi sinusitis kronis
- ✓ Pasca operasi THT

TAHAPAN CUCI HIDUNG



Botol infus NaCl 0.9%



Sambungkan Transfix



Tuangkan NaCl ke wadah bersih



Ambil NaCl dengan spuit 10cc
TANPA jarum/spuit 20cc

Siapkan peralatan : **spuit 10cc/20cc tanpa jarum, transfix, botol infus NaCl 0.9% 500cc, wadah penampung air**



Tundukkan & miringkan kepala, mulut dibuka, tahan nafas lalu semprotkan spuit yang telah terisi 10 cc NaCl 0,9% dengan kuat dan cepat

Hidung kanan - kepala miring ke kanan, lakukan sebaliknya



Perhatian !!

- **Jangan menggunakan air keran atau air dengan campuran garam** karena berisiko menimbulkan **infeksi**
- **Konsultasikan dengan dokter** jika memiliki riwayat gangguan THT atau sinus yang serius