

Perilaku Hidup Sehat

Menjaga Kebersihan Diri Sehari-hari

Kebersihan diri sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Mandi, sikat gigi, dan mencuci tangan adalah kebiasaan penting yang perlu dilakukan setiap hari

B **by Bintan Maharani**

Made with Gamma

Pentingnya Mandi Secara Rutin

Mencegah Bau Badan

Mandi membantu membersihkan kotoran, keringat, dan bakteri yang dapat menyebabkan bau badan.

Menjaga Kesehatan Kulit

Mandi membantu membersihkan kulit dari sel-sel kulit mati dan kotoran, sehingga kulit lebih sehat dan terhindar dari infeksi.

Made with Gamma



Cara yang Benar untuk Menyikat Gigi

1

Sikat Gigi Dua Kali Sehari

Sikat gigi minimal dua kali sehari, pagi dan malam, selama dua menit.

2

Gunakan Pasta Gigi yang Tepat

Pilih pasta gigi yang mengandung fluoride untuk melindungi gigi dari kerusakan.

3

Bersihkan Setiap Permukaan Gigi

Sikat permukaan luar, dalam, dan kunyah gigi dengan gerakan melingkar lembut.

Made with Gamma

Tips Mencuci Rambut dengan Efektif

Gunakan Air Hangat

Air hangat membantu membuka pori-pori kulit kepala dan membersihkan kotoran.

Pilih Shampoo yang Tepat

Pilih shampoo yang sesuai dengan jenis rambut dan kulit kepala.

Gunakan Conditioner

Conditioner membantu melembutkan rambut dan membuatnya lebih mudah diatur.



Made with Gamma



Membersihkan Hidung dan Telinga

1

Bersihkan Hidung

Bersihkan hidung dengan tisu atau kain lembut. Hindari mengorek hidung terlalu dalam.

2

Bersihkan Telinga

Bersihkan telinga dengan kapas lembut yang dibasahi dengan air hangat.

Made with Gamma



Memotong Kuku dengan Benar

1

Gunakan Gunting Kuku yang Tajam

Gunting kuku yang tajam membantu memotong kuku dengan rapi.

2

Potong Kuku Lurus

Potong kuku lurus dan hindari memotong kuku terlalu pendek.

3

Bersihkan Kuku Setelah Di Potong

Bersihkan kuku dengan sikat kuku dan sabun.

Made with Gamma

Mencuci Kaki dan Tangan dengan Saksama



Basuh Tangan dengan Air

Oleskan Sabun

Gosok sabun ke seluruh permukaan tangan dan jari.

Bilas dengan Air Bersih

Keringkan Tangan

Made with Gamma

Cebok Dubur dan Kemaluan

Setelah buang air kecil

Kemaluan yang lembab dan kotor berisiko menyebabkan infeksi saluran kencing. Pastikan cuci tangan setelah membersihkan kemaluan agar badan terhindar dari penyakit.

Setelah buang air besar

Membersihkan dubur dari kotoran setelah buang air besar penting untuk dilakukan agar menjadi bersih, dan menghindari penyakit. Kebiasaan cebok setelah buang air besar sebaiknya diikuti dengan cuci tangan pakai sabun dengan bersih. Kotoran berak berisiko menularkan penyakit seperti penyakit tipus, penyakit diare, disentri, kolera, dan juga cacingan. Karenanya pastikan setelah buang air besar, tangan dicuci bersih dengan sabun untuk menghindari penularan penyakit.

Made with Gamma

Berganti Pakaian dan Memotong Rambut

1

Berganti Pakaian

Menganti pakaian dapat dilakukan satu kali sehari. Untuk pakaian dalam seperti celana dalam, kaus singlet/ miniset maupun kutang (*breast holder*/ BH) dapat diganti 1-2 kali sehari.

Berganti pakaian diperlukan untuk menjaga agar pakaian yang digunakan bukan pakaian yang kotor, tidak lembab dan kadar keasamannya tidak tinggi. Pakaian sangat mempengaruhi kesehatan karena beberapa pakaian yang kotor memicu timbulnya reaksi seperti alergi (gatal), menyebabkan risiko infeksi kulit, dan risiko terkena panu.

2

Memotong Rambut

Ada perbedaan norma potong rambut antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki umumnya rambutnya dipotong pendek, karenanya potong rambut pada anak laki-laki dapat dilakukan 2-3 bulan sekali.

Pada anak perempuan potong rambut dapat dilakukan 6 bulan – 1 tahun sekali atau sesuai kebutuhan.



Made with Gamma