

From: UUM CORPORATE COMM.
Sent: Tuesday, February 4, 2020 12:37 PM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Cc: Staf - Pesara UUM
Subject: TIPS KESIHATAN | ETIKA BATUK & BERSIN



UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

4 FEBRUARI 2020 / 10 JAMADILAKHIR 1441H

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

UUM ONLINE:

Bagaimana Menjaga Kesihatan Diri ?



Basuh tangan apabila anda menyentuh :

- bahan mentah
- permukaan tercemar
- muka
- hidung
- telinga
- lain-lain anggota badan

Basuh tangan

- selepas ke tandas
- sebelum makan
- sebelum dan semasa menyediakan atau mengendalikan makanan
- bila tangan anda kotor

7 Langkah Mencuci Tangan

- 
Basahkan tangan anda dan ratakan sabun dengan sempurna
- 
Gosok kedua-dua tapak tangan
- 
Gosok setiap jari dan celah jari
- 
Gosok kuku di tapak tangan
- 
Gosok belakang tangan dan celah jari
- 
Cuci tangan dengan air bersih
- 
Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

Basuh tangan dengan sabun dan air bersih atau sebarang cecair antiseptik

Etika BATUK & BERSIN



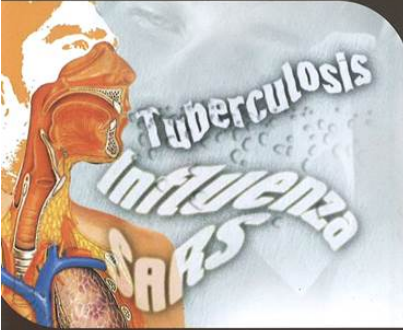
HENTIKAN
Penyebaran Kuman
Yang Membuat Anda
Dan Orang Lain
Sakit

www.myhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my

Diterbitkan Oleh :
UNIT PROMOSI KESIHATAN
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah Darul Aman
UPK KEDAH 2017 / RISALAH / 15,000



Mengapa Anda Mesti Menutup Mulut Ketika Batuk Atau Bersin?



**Tuberculosis
Influenza
SARS**

Penyakit sistem pernafasan yang serius seperti influenza, batuk kokol, sindrom pernafasan akut yang teruk (SARS) dan tibi merebak melalui BATUK dan BERSIN.

Penyakit-penyakit ini merebak dengan mudah di kawasan yang sesak dengan orang ramai.

Anda Boleh Hentikan Penyebaran Kuman Semasa Sakit



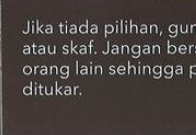
Pakai penutup mulut dan hidung.



Palingkan muka daripada orang lain dan makanan.



Tutup hidung dan mulut anda dengan tisu atau sapu tangan ketika batuk atau bersin.



Buang tisu ke dalam bakul sampah.

Jika tiada pilihan, gunakan lengan baju atau skaf. Jangan bersentuhan dengan orang lain sehingga pakaian tersebut ditukar.



Elakkan pergi ke tempat yang sesak.



Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala dengan orang lain.

Elak menyentuh muka, hidung atau mulut.





Please consider the environment before printing this e-mail



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.