

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) di PONDOK PESANTREN



Apa itu PHBS Pondok Pesantren?

- Kebiasaan/ perilaku positif yang dilakukan oleh setiap siswa/santri, kyai, pengasuh, pendidik, penjaga ponpes dan lain-lain yang dengan kesadarannya untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat dipondok pesantrennya.



KEBERSIHAN DIRI (Kebersihan Perorangan)

- Mandi
- Menggosok Gigi
- Memotong dan membersihkan kuku
- Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir





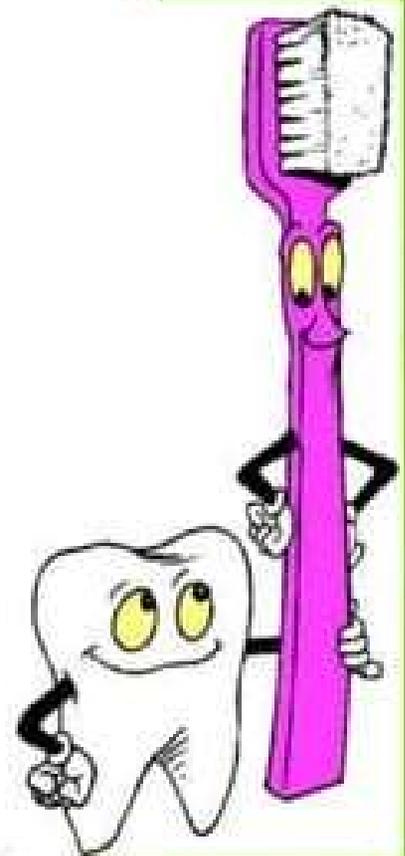
Bahaya badan lembab/tidak kering



- Bintik-bintik merah
- Gatal-Gatal

CARA MENGGOSOK GIGI YANG BENAR

- ▶ Pakailah Pasta Gigi Yang Mengandung Fluoride
- ▶ Gunakan sikat gigi sendiri dan berbulu halus
- ▶ Berkumur-kumursebelum menggosok gigi
- ▶ Jangan lupa menyikat permukaan gigi yang menghadap langit-langit dan lidah
- ▶ Berkumurlah dengan air bersih
- ▶ Bersihkan sikat gigi dan simpan ditempat aman



KUNCI POTONG DAN BERSIHKAN KUKU SERTA CTPS



- Potong dan bersihkan kuku scr teratur
- Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun
- Cuci tangan dgn air bersih
- Hemat penggunaan air
- Ikuti 5 langkah CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)





KEMENTERIAN KESEHATAN RI

LAKUKAN 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN YANG BENAR

**20
DETIK**



**1. BASAHI TANGAN
SELURUHNYA DENGAN AIR
BERSIH MENGALIR**



**2. GOSOK SABUN KE
TELAPAK, PUNGGUNG
TANGAN DAN SELA
JARI-JARI**



**3. BERSIHKAN BAGIAN
BAWAH KUKU-KUKU**



**4. BILAS TANGAN
DENGAN AIR BERSIH
MENGALIR**



**5. KERINGKAN TANGAN
DENGAN HANDUK/TISSU
ATAU KERINGKAN
DENGAN UDARA/
DIANGINKAN**

MAKANAN SEHAT

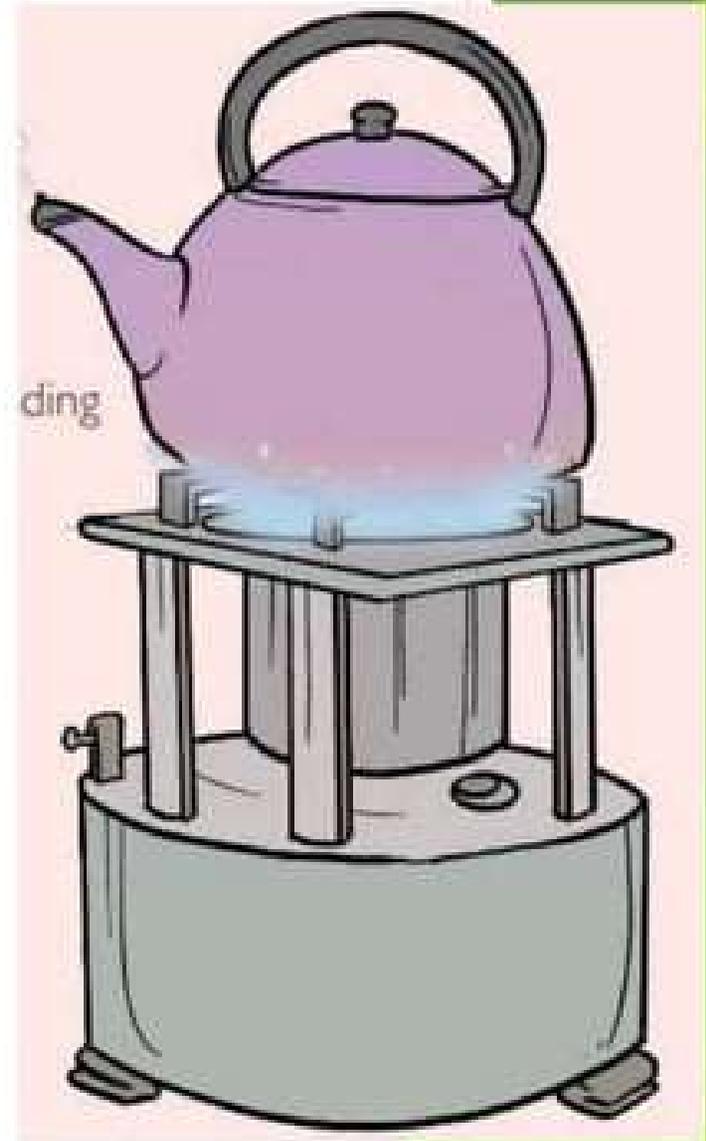
- ▶ Aku suka Makanan Sehat!
- ▶ Aku Suka Sayuran dan Buah-Buahan!
- ▶ Aku suka mengukur TB dan BB!
- ▶ Aku suka bebas dari masalah gizi!
- ▶ Aku suka kantin sehat!
- ▶ Minum air yang sudah dimasak

KUNCI MAKANAN SEHAT



- Makan makanan dengan gizi seimbang
- Makan sayur dan buah beraneka ragam setiap hari, jangan lupa dicuci bersih terlebih dahulu!
- Ukur TB dan BB minimal 6 bulan sekali
- Makan dan minum yang tdk mengandung zat pewarna, boraks, formalin dan penyedap rasa
- Makan menggunakan garam berzodium

- Mengapa air bersih harus dimasak mendidih bila ingin diminum?



KESEHATAN LINGKUNGAN

- ▶ Tidak buang sampah sembarangan
- ▶ Menjemur kasur seminggu sekali
- ▶ Tidak menggantung pakaian terlalu banyak
- ▶ Buang Air Besar dan Buang Air Kecil di Jamban Sehat!







@BULLETINMEDIA
fb.com/bulletinmedia

Elakkan Jemur Baju Di Malam Hari
Petua Penjagaan Diri &
Kediaman Dari Makhluk Halus

KUNCI KESEHATAN LINGKUNGAN

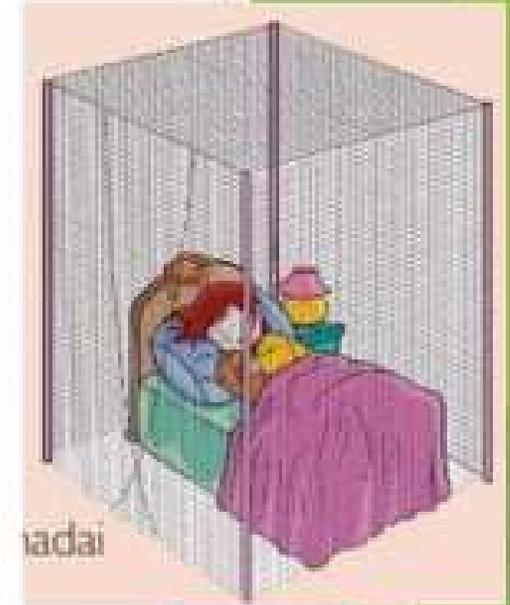


- ▶ Buang sampah pada tempatnya!
- ▶ Pilah sampah menjadi 3 (organik, anorganik, berbahaya)
- ▶ BAB dan BAK di jamban!
- ▶ Pelihara jamban spy bersih, tdk licin dan tdk berbau!
- ▶ Biasakan cuci tangan stlh BAB dan BAK

PONPES BEBAS MASALAH

- ▶ Bebas dari Jentik Nyamuk
- ▶ Bebas dari Asap Rokok
- ▶ Bebas dari NAPZA
- ▶ Bebas dari HIV/AIDS

Bebas Jentik Nyamuk



Menguras Menutup Mengubur

- Menggunakan kelambu.
- Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk.
- Jangan menggantung pakaian.
- Menaburkan abate.
- Memelihara ikan di tempat penampungan air
- Menanam tumbuhan pengusir nyamuk

Plus



Bebas Asap Rokok

- ▶ Jangan mencoba untuk merokok
- ▶ Ketahui bahaya dari rokok

KANDUNGAN ROKOK



Bebas NAPZA

- ▶ NAPZA singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya → sering disebut NARKOBA (Narkotika dan Obat Berbahaya)
- ▶ Jauhi NAPZA karena sekali mencoba, sulit sekali kembali → Efek kecanduan



Bebas HIV AIDS



- ▶ HIV AIDS → kekebalan tubuh
- ▶ Cara Penularan: ASI, Hubungan seks bebas, Transfusi darah yang tidak aman, memakai alat suntik/ tindik/ cukur yang tidak aman
- ▶ Cara Menghindari: Bentengi diri dengan karakter yang kuat

PESAN PHBS

- ▶ Biasakan melakukan kegiatan yang positif (belajar, membaca, olahraga dsb)
- ▶ Menjadi kreatif dan inovatif
- ▶ Bentengi diri dengan iman dan takwa (shalat dan mengaji)



Healthy Living

TERIMA KASIH,,,