

Remaja 15 Tahun Asal Ethiopia Ciptakan Sabun yang Bisa Cegah Kanker Kulit

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Seorang remaja asal Ethiopia, Heman Bekele (15), berhasil menciptakan sabun yang bisa mencegah kanker kulit. Hal itu dipicu setelah Bekele melihat banyak sekali orang bekerja di bawah paparan sinar matahari tanpa menggunakan pelindung kulit.

Saat berusia tujuh tahun, melansir npr, keluarga Bekele bermigrasi ke Amerika Serikat (AS), dan pada suatu malam Natal Bekele mendapatkan hadiah satu set peralatan eksperimen kimia termasuk natrium hidroksida. Semenjak saat itu, Bekele mulai mempelajari reaksi kimia.

“Ketika saya masih muda, saya tidak terlalu memikirkannya, tetapi ketika saya datang ke Amerika, saya menyadari betapa besarnya masalah yang ditimbulkan oleh sinar matahari dan radiasi ultraviolet ketika Anda terpapar sinar matahari dalam waktu lama,” kata Bekele.

Dari situlah, Bekele mulai tertarik pada penelitian seputar

kanker kulit dan pengobatan. Bekele akhirnya mengetahui tentang imiquimod, sebuah obat yang telah disetujui untuk mengobati beberapa jenis kanker kulit. Ketika digunakan dalam bentuk krim, obat ini juga dapat membantu menghancurkan tumor.

Bekele berpikir apakah ada cara lain untuk menggunakan imiquimod untuk mengobati kanker kulit stadium awal dan membuatnya lebih mudah diakses oleh orang dari berbagai kelas sosial ekonomi. "Hampir semua orang menggunakan sabun dan air untuk membersihkan. Jadi sabun mungkin pilihan yang terbaik," ujar Bekele.

Remaja itu akhirnya memutuskan untuk mengembangkan sabun. Sabun batangan akan jauh lebih murah bila dibandingkan dengan bentuk krim. Bekele menjelaskan, sabun tersebut nantinya mengandung nanopartikel yang 'diisi' dengan imiquimod. Langkah itu dilakukan untuk memastikan obat tersebut tetap berada di kulit pada tingkat molekuler, bahkan setelah sabun dibilas.

Ide tersebut membuat para ilmuwan terkagum dan membuat Bekele memenangkan kompetisi ilmuwan muda pada 2023. Pada saat itu, Bekele mendapatkan hadiah sekira Rp392 juta.

Bekele melakukan penelitian tersebut di Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Baltimore, AS. Pada saat ini, masih ada banyak tahapan yang harus dilalui sebelum sabun tersebut disetujui sebagai pengobatan.

Dengan bantuan ahli biologi molekuler, Profesor Vito Rebecca, mereka telah melakukan uji pada hewan tikus untuk menjalankan uji dasar dari kebermanfaatan sabun tersebut.

Bekele mungkin membutuhkan waktu sekira satu dekade sebelum sabun tersebut disetujui untuk pengobatan kanker. Sementara itu, Bekele banyak mempromosikan dsabun tadi dalam berbagai presentasi.(ilj/bbs)

Buktikan Produknya Aman, Seorang Pengusaha di Tiongkok Makan Sabun yang Diproduksi Perusahaan

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Ada hal unik yang dilakukan seorang pengusaha di Tiongkok bernama Qi Dexi. Selama promosi dalam sesi live streaming, Dexi memakan sabun yang dia jual.

Dexi sendiri adalah ketua Hongwei Soap Enterprise, yang berbasis di wilayah otonomi Mongolia Dalam, Tiongkok utara. Melansir SCMP, Dexi sengaja makan sabun yang dijual karena ingin membuktikan bahwa produk yang di jual aman dan berkualitas tinggi. Sambil memegang sebatang sabun cuci pakaian berwarna kuning di tangannya, Dexi bersiap memakannya.

“Rasanya seperti lemak sapi atau domba, atau seperti susu. Makan sabunya tidak menimbulkan efek samping apa pun, melainkan menguraikan lemak di tubuh,” kata Dexi. “Itu tidak

mengandung unsur beracun. Itu terbuat dari lemak domba atau lembu. Kami tidak pernah menambahkan minyak selokan atau bahan tambahan lainnya, seperti bedak talk, selama 70 tahun sejarah kami.”

Dexi menegaskan, produknya itu tidak bisa menurunkan berat badan, meski diklaim dapat mengurangi lemak. “Saya tidak bermaksud bahwa sabun kami dapat membantu Anda menurunkan berat badan. Tapi itu benar-benar bisa membantu menguraikan lemak,” klaim Dexi.

Seorang manajer penjualan Hongwei, yang dikenal sebagai Huangpu, menerangkan bahwa perwakilan perusahaan itu telah menggunakan sabun tersebut dalam kampanye pemasaran selama bertahun-tahun. “Bukan untuk menunjukkan apa produk kita, tapi untuk menunjukkan bahwa produk kita aman untuk dimakan,” ujarnya.

Aksi publisitas ini menarik banyak perhatian di media sosial daratan, dengan 20 ribu komentar di Douyin, TikTok versi Tiongkok. Banyak yang mengatakan, Dexi bekerja terlalu keras untuk mempromosikan produk tersebut.

Saat mulai memakannya, Dexi menyadari sabun itu lebih keras dari yang dia duga. “Oh, ini sudah kering. Mungkin karena sudah lama terpapar udara. Sulit untuk menggigitnya sekarang,” kata Dexi.

Akhirnya, pria itu berhasil menggigit sepotong produk sabun tadi. Kemudian, Dexi meminum air untuk membantu mengunyah dan menelannya.(ilj/bbs)

Alasan Harus Cuci Tangan Pakai Sabun

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Menjaga kebersihan dan mencuci tangan dapat mengurangi risiko terinfeksi berbagai macam penyakit, termasuk COVID-19. Bahkan, jauh sebelum adanya pandemi ini, hasil penelitian yang diterbitkan oleh British Medical Journal pada 2007 menyebutkan, mencuci tangan lebih efektif mencegah flu dibanding obat atau vaksin.

Senada, melansir Femina, hasil penelitian WHO pun menunjukkan bahwa perilaku cuci tangan pakai sabun mampu mengurangi angka diare hingga 45 persen dan menurunkan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) hingga lebih dari 50 persen. Membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir ini penting dilakukan, karena akan jadi kunci untuk membunuh, merusak, dan mematikan virus yang ada di tangan kita.

Lantas, apakah mencuci tangan harus memakai sabun? Jawabannya 'Ya', karena molekul dalam sabun mampu mengganggu sistem dalam mikro organisme seperti virus, bakteri dan kotoran. Saat virus, bakteri, dan kotoran rusak maka akan terangkat dari kulit lalu hanyut bersama sabun yang dibilas dengan air

mengalir.

Kulit tangan kita selalu lembap karena secara alami mengeluarkan minyak. Karena itu, kuman atau kotoran mudah menempel di tangan. Padahal, tangan kita melakukan berbagai macam pekerjaan, dari membuat makanan hingga membersihkan kotoran. [** Baca juga: Mitos atau Fakta, Minum Air Es Bisa Bikin Gemuk](#)

Jadi bayangkan saja apabila tanpa sadar kita memegang gagang sapu yang sebelumnya dipegang oleh orang lain, yang baru saja membersihkan kotoran di lantai.

Bakteri atau bahkan virus dari kotoran di lantai, berpindah ke gagang sapu, lalu ke tangan kita. Setelah itu, tanpa sadar kita menyentuh muka, atau langsung memegang anak. Efeknya sungguh merugikan kesehatan.

Jangan malas cuci tangan, ya.(ilj/bbs)

Krisis Ekonomi di Kuba, Kelinci Bisa Jadi 'Mata Uang'

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Harus diakui, nyaris semua sektor 'terjun bebas' gara-gara pandemi COVID-19. Hal itu juga yang dialami Nelson Aguilar (70).

Pria Kuba ini biasanya menjual kelinci yang ditenakkan ke restoran di Havana. Namun kini karena pandemi COVID-19 masih berlanjut, Aguilar menjadikan kelinci sebagai 'mata uang'.

Bagaimana bisa? Melansir thisismoney, rupanya Aguilar menukar kelinci miliknya dengan makanan atau sabun, demi menghindari antrean panjang serta berjam-jam di sejumlah toko yang stoknya terbatas. Tidak hanya Aguilar, kini semakin banyak warga Kuba beralih ke sistem barter untuk memenuhi kebutuhan pokok, menukar secara langsung ke orang atau melalui grup media sosial.

Ya, pandemi COVID-19 memang telah memperburuk krisis barang kebutuhan pokok yang sudah parah sebelum virus melanda. "Sejak mereka menutup semua restoran. Saya sekarang memelihara kelinci untuk makan atau alat tukar," kata Aguilar di depan kandang kelincinya.

Ditambahkan, "Saya menukar kelinci untuk sabun misalnya, karena saya tidak suka antrean itu. Sejauh ini, saya tidak pernah antre, meski sekali."

Demi mendapatkan beberapa kebutuhan pokok, para pembeli harus

antre. Ini terjadi sejak satu setengah tahun terakhir, saat kondisi ekonomi Kuba memburuk dengan krisis yang terjadi di Venezuela, serta sanksi pemerintahan Presiden Amerika Serikat (AS) Donald Trump.

Dan kini, pandemi menghentikan pariwisata, mengurangi pengiriman uang dan menambah biaya pengiriman, sehingga membuat Kuba mengalami krisis ekonomi terburuk sejak keruntuhan penyokong utamanya Uni Soviet pada 1990-an.

Diketahui, warga Kuba tidak kali ini saja melakukan barter. Selama era Uni Soviet, warga Kuba menukar minuman rum lokal untuk produk makanan kaleng Soviet dari para pelaut pedagang.

[** Baca juga: Influencer Asal Australia Ini Alami 'Monoboob' yang Bikin Payudara Miliknya Menyatu](#)

Selama masa depresi 1990-an, para petani menukar buah dan sayuran untuk barang-barang buatan warga kota.(ilj/bbs)

Setop Buka Tutup Masker Saat di Luar Rumah

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Tidak hanya yang sakit, saat ini orang dalam kondisi sehat pun disarankan memakai masker saat bepergian keluar rumah, untuk mencegah penularan COVID-19.

Sayangnya, sebagian orang yang merasa tidak nyaman saat menggunakan masker, sering membuka dan menutup masker yang digunakan. Padahal tindakan tersebut salah. Diketahui, sebelum memasang masker, cuci tangan memakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, atau bila tidak tersedia gunakan cairan pembersih tangan dengan kandungan alkohol minimal 60 persen.

Masker, melansir tempo.co, harus dipasang menutupi hidung, mulut, sampai dagu. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker. Disarankan untuk tidak sering membuka dan menutup masker, atau jangan menyentuh masker.

Apabila menyentuh masker, segeralah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir minimal 20 detik atau hand sanitizer.
[** Baca juga: Apa Alasan Sebaiknya Makan Kurma Terlebih Dulu Saat Buka Puasa?](#)

Saat masker yang digunakan telah basah atau lembap, segeralah ganti dengan yang baru. Hal yang perlu diingat, masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja, sementara masker kain dapat digunakan berulang kali.(ilj/bbs)

Begini Cara Sabun Bunuh Virus dan Kuman

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Mencuci tangan menggunakan sabun dan air adalah cara paling efisien untuk menghindari penularan COVID-19. Diketahui, virus dapat aktif di luar tubuh selama berjam-jam, bahkan berhari-hari.

Mengapa sabun dan air adalah kunci penting membasmi kuman dan virus yang menempel di kulit? Melansir Hellosehat, kuncinya ada pada kemampuan sabun. Baik itu sabun cair biasa, sabun dengan wangi mewah, maupun sabun batang aneka bentuk, akan membunuh virus termasuk COVID-19.

Virus sendiri adalah material kecil yang terbalut oleh protein dan lemak. Virus menempel dengan mudah, melekat pada permukaan-permukaan seperti tangan.

Saat orang yang terinfeksi COVID-19 ini batuk atau bersin, tetesannya bisa mengenai tangan. Tetesan kecil ini bisa cepat mengering, tetapi virus akan tetap aktif. Kulit manusia adalah

permukaan yang ideal untuk virus ini hidup.

Ketika membilasnya hanya dengan air, virus itu tidak ikut terbasuh, dan ia tetap melekat di kulit. Hal itu karena lapisan yang membalut virus bersifat seperti minyak.

Bila mengibaratkan virus adalah minyak, jika Anda mencampur minyak dengan air, maka mereka tidak akan bercampur. Minyak akan berada di atas dan air di bawah. Betapa pun lamanya dan betapa pun cepatnya Anda mengaduk, minyak dan air tersebut akan tetap terpisah.

Ketika Anda memasukkan sabun pada campuran minyak dan air tersebut lalu mengaduknya, maka minyak akan larut dengan air. Itu karena sabun memiliki dua sisi molekul. Satu sisi adalah molekul yang tertarik dengan air dan sisi lainnya tertarik dengan lemak.

Jadi ketika molekul sabun bersentuhan dengan air dan lemak, atraksi ganda ini memecah balutan lemak. Partikel lemak buyar dan menyatu dengan air.

Molekul COVID-19 juga dibalut oleh partikel protein dan lemak yang melindunginya dari air. Saat bersentuhan dengan sabun, balutan lemak tersebut akan terpecah dan virusnya akan ikut tandas.

Air mengalir kemudian akan membunuh dan membilas sisa-sisa COVID-19 yang susah terpecah belah oleh sabun. [** Baca juga: WHO: 7 Cara Hindari Penyebaran COVID-19 di Tempat Kerja](#)

Hanya saja, proses pemecahan partikel lemak pada virus butuh waktu yakni 20 detik. Durasi tersebut juga dilakukan agar air mampu membilasnya.(ilj/bbs)

Kecele, Keju yang Dikira Sabun Batangan Digunakan untuk Cuci Tangan

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Di tengah kepanikan warga dunia akibat pandemi COVID-19 yang menelan banyak korban, terselip cerita lucu yang cukup menggelitik. Seperti diketahui, untuk mencegah penyebaran COVID-19, tiap orang diharuskan agar selalu menjaga kesehatan dan kebersihan.

Salah satunya adalah mencuci tangan sesering mungkin. Nah, gara-gara kebiasaan baru ini, seorang wanita bernama Miley mengalami kejadian lucu yang membuat banyak netizen tertawa.

Apa yang sebenarnya terjadi? Melansir sickchirpse, berawal ketika Miley dibuat bingung saat mencoba mencuci kedua tangannya. Bukan tanpa alasan, sebab benda berwarna kuning berbentuk kotak itu tak mengeluarkan busa ketika digosok maupun saat diberi air. Miley pun mencoba berpikir positif, dengan menganggap sabun tersebut memiliki kandungan berbeda sehingga tidak mengeluarkan busa.

Usut punya usut, ternyata Miley tidak sadar telah mencuci

tangan dengan menggunakan keju berbentuk kotak mirip sabun batang selama beberapa hari. "Aku baru sadar bahwa sabun yang aku gunakan tak mengeluarkan busa, sebab itu sebenarnya adalah keju," tulis Miley pada akun Reddit miliknya.

Wanita itu mengatakan, ia mencuci piring dengan menggunakan sabun cair. Sedangkan untuk kedua tangannya, Miley lebih suka memakai sabun batang.

Dan keju yang disangkanya merupakan sabun batang tadi adalah keju cheddar yang baru saja dikeluarkan dari kulkas. [** Baca juga: Social Distancing Bikin Pasangan Pengantin Ini Gelar Pernikahan Drive Thru](#)

Karena teksturnya keras, Miley mengira kalau keju cheddar yang dibelinya itu adalah sabun. Foto keju yang disangka sabun tersebut mendadak viral dan banjir komentar dari para warganet.

0a1aah...(ilj/bbs)

Cuci Tangan Sangat Efektif Cegah COVID-19, Ini Alasannya

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Salah satu cara sederhana untuk mengurangi terpapar COVID-19 (virus corona) adalah dengan rutin mencuci tangan, sebelum atau sesudah melakukan sebuah aktivitas.

“Mencuci tangan adalah cara terbaik kedua untuk mencegah infeksi,” kata Dr. Dan McGee, dokter anak di Rumah Sakit Helen DeVos Children di Grand Rapids, Michigan. “Cara terbaik yang pertama adalah Anda mendapatkan vaksin, itu pun jika ada.”

Sabun merupakan adalah senjata luar biasa yang kita miliki di rumah. Hal ini, melansir Womantalk, karena virus corona adalah virus ‘terbungkus’, yang berarti ia memiliki lapisan membran lipid luar. Pada dasarnya, virus ini dikelilingi oleh lapisan lemak. Mencuci tangan dengan sabun dan air memiliki kemampuan untuk ‘melarutkan’ lapisan lemak berminyak ini dan membunuh virus.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam Cochrane Database of Systematic Reviews mengungkapkan, mencuci tangan membantu memperlambat penyebaran penyakit. Bahkan, mencuci tangan mengurangi kemungkinan tertular penyakit pernapasan sebesar 54 persen.

Mencuci tangan dikenal sebagai cara utama untuk memperlambat penyebaran infeksi pada 1850-an ketika Louis Pasteur dan Joseph Lister mendokumentasikan apa perbedaan besar yang

terjadi antara mencuci tangan versus tidak mencuci tangan.

Dr. McGee menyarankan untuk mencuci tangan menggunakan air hangat dan sabun. Beberapa orang berpikir sabun antibakteri lebih baik, tetapi menggunakannya setiap saat dapat menjadi bumerang. Ia memperingatkan agar tidak terlalu mengandalkan sabun antibakteri.

“Jika semua orang menggunakan sabun antibakteri, Anda akan benar-benar mendorong bakteri yang kebal obat untuk berkembang,” katanya. “Sabun dan air apa pun sudah cukup bagus.” [** Baca juga: Begini Hubungan Antara Makanan dan Penuaan](#)

Mengenai durasi, Dr. McGee menyarankan orang bernyanyi lagu selamat ulang tahun dua kali. Mudah, bukan?(ilj/bbs)

Bagaimana Agar Kulit Tidak Kering Karena Sering Cuci Tangan?

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Selalu menjaga kebersihan, termasuk rutin cuci tangan usai beraktivitas adalah salah satu cara mencegah tertular virus corona yang disarankan. Namun di sisi lain, terlalu sering mencuci tangan akan membuat kulit tangan menjadi kering.

Para ahli memaparkan cara mengelola dan menyembuhkan tangan yang kering dan pecah melalui cara paling aman. Menurut, dokter kulit dan asisten klinis profesor dermatologi di NYU School of Medicine bernama Shari Marchbein, M.D., melansir tempo.co, kulit kering pada tangan pada dasarnya karena alasan yang sama terjadi di tempat lain pada tubuh Anda

Lapisan pelindung luar kulit Anda, stratum corneum, membantu menutup hidrasi ke dalam kulit. Itu terbuat dari sel-sel kulit, yang bertindak seperti batu bata, dan lipid (lemak), yang bertindak seperti mortar. Jadi, jika ada sesuatu yang salah dengan penghalang kulit, misalnya Anda kehilangan lipid, maka kelembapan akan lebih mungkin untuk keluar dari kulit.

“Ketika Anda mencuci tangan, Anda benar-benar menarik uap air dari kulit dan melepaskannya dari lemak sehat alami yang seharusnya ada di sana,” jelas Dr. Marchbein.

Dan hal-hal seperti menggunakan air panas, menggunakan sabun antibakteri yang keras, dan tidak melembapkan sesudahnya dapat memperburuk semua itu. Pada bagian yang lebih ringan, Anda

mungkin merasa kulit di tangan Anda merah, kering, kencang, atau sedikit gatal.

Tetapi pada bagian yang lebih parah, Anda dapat mengalami banyak iritasi, rasa gatal yang hebat, dan bahkan retakan pada kulit, yang sebenarnya dapat meningkatkan risiko infeksi.

Orang-orang yang rentan terhadap eksim bahkan mungkin memerlukan perawatan topikal resep untuk mengatasi gejala-gejala seperti ini. Bagaimana cara untuk menjaga tangan Anda tetap bersih dan lembap?

1. Gunakan sabun tangan yang lembut

Menurut Dr. Marchbein, mencuci tangan dengan bahan antibakteri serta pembersih tangan berbasis alkohol bisa sangat keras dan mengeringkan kulit. Jadi, mencuci tangan dengan benar dan setidaknya selama 20 detik, benar-benar diperlukan.

2. Cuci dengan air hangat

Menggunakan air panas adalah cara mudah untuk membuat kulit Anda semakin kering. Itu sebabnya, Dr. Marchbein merekomendasikan menggunakan suhu air hangat suam-suam kuku.

3. Pakai krim tangan di tangan yang agak lembap

Setelah mencuci, keringkan tangan Anda, tetapi tidak sepenuhnya. Ketika masih sedikit lembap itu adalah waktu yang tepat untuk menggunakan krim tangan Anda, karena Anda akan membantu menyegel air itu ke dalam kulit.

4. Cari krim tangan yang lebih padat

Dr. Marchbein merekomendasikan untuk mengawasi bahan-bahan seperti ceramides, petrolatum, dan dimethicone, yang dapat bertindak sebagai pelindung kulit oklusif untuk membantu menghalang kulit Anda menyimpan air dan kemungkinan iritasi atau patogen.

Krim tangan yang mengandung bahan-bahan humektan, seperti asam hialuronat atau gliserin, akan membantu menambah tambahan air ke kulit Anda, tetapi oklusif akan membantu mempertahankannya.

5. Gunakan sesuatu yang lebih oklusif di malam hari

Dr. Marchbein menyarankan, malam hari adalah kesempatan yang sempurna untuk menggunakan salep seperti Vaseline, Aquaphor, atau CeraVe dengan sarung tangan kain di atasnya. Produk seperti ini sangat bagus untuk menyegel kelembapan di kulit.

6. Kenakan sarung tangan saat membersihkan

Ketika Anda berurusan dengan tangan kering karena mencuci, sangat penting untuk memperhatikan hal-hal lain yang dapat berkontribusi pada kekeringan, seperti menggunakan persediaan pembersih rumah.

Selalu gunakan sarung tangan saat Anda menggunakan produk seperti ini. Tidak hanya dapat memperburuk kulit kering, tetapi juga dapat menyebabkan iritasi serius dan dermatitis kontak.

7. Perhatikan lingkungan Anda

Kulit kering sering terjadi selama bulan-bulan yang lebih dingin ketika kelembapan udara luar berkurang, dan ketika panas di rumah kita membuat udara dalam ruangan kering juga.

Jika ini yang terjadi pada Anda, mungkin perlu berinvestasi dalam pelembap udara untuk memerangi udara kering. [** Baca juga: Ketahui Perbedaan Bakteri dan Virus yang Sebabkan Penyakit](#)

8. Jika Anda rentan terhadap eksim, bicarakan dengan dokter kulit

Mereka yang rentan terhadap eksim, dapat dipicu atau diperburuk oleh pencucian tangan yang berlebihan, mungkin ingin berkonsultasi dengan dokter kulit yang dapat membahas cara terbaik untuk melindungi kulit.

Jaga kulit dari kekeringan yang ekstrem.(ilj/bbs)

Masih Banyak Orang Cuci Tangan dengan Cara yang Salah

written by Editor | 30 September 2024



Kabar6-Tangan jadi anggota tubuh yang paling mudah terpapar berbagai zat asing, tidak hanya patogen (bibit penyakit) tapi juga zat kimia. Selain itu, Anda juga sering menggunakan tangan untuk memegang makanan, mengambil peralatan makan, juga untuk menyentuh mata atau hidung.

Tangan jadi akses mudah bagi berbagai zat asing untuk masuk ke tubuh. Karena itulah, menerapkan kebiasaan cuci tangan menjadi hal penting. Sayangnya, masih banyak orang yang cuci tangan dengan cara yang salah. Melansir Hellosehat, ini sejumlah cara yang dimaksud:

1. Cuci tangan tidak dengan air yang mengalir

Selain tidak pakai sabun, banyak orang yang mencuci tangan dengan air yang tidak mengalir. Misalnya, memasukkan tangan ke wadah air seperti ember, gayung, kobokan atau mangkuk kecil.

Meskipun tangan sudah terkena air dan Anda sudah meremas jari-

jari, cuci tangan dengan cara seperti ini tidak membuat tangan benar-benar bersih. Rendaman air dalam mangkuk telah tercampur dengan kotoran dari tangan Anda. Saat mengangkat tangan, bakteri yang menggenang akan menempel terbawa kembali pada tangan Anda.

2. Cuci tangan dengan air saja

Cuci tangan dengan air mengalir saja itu belum ampuh untuk menghilangkan bakteri yang menempel pada kulit. Air hanya membawa sebagian kuman atau bakteri, tidak benar-benar membunuh semua kotoran.

Terlebih apabila tangan Anda telah memegang atau terpapar dengan benda yang kotor, jumlah dan variasi kuman dan bakteri tentu akan lebih banyak.

3. Cuci tangan dengan sabun biasa

Selain menggunakan air yang mengalir, Anda perlu sabun untuk cuci tangan. Air hanya akan menyapu beberapa kuman saja tapi tidak membunuhnya. Anda bisa memilih sabun antiseptik untuk cuci tangan.

Sabun jenis ini memiliki kandungan khusus yang mampu membunuh kuman. Jadi, tangan Anda akan lebih bersih dan terbebas dari kotoran dan bibit penyakit. Hindari cuci tangan dengan sabun pembersih piring, apalagi jika Anda memiliki jenis kulit sensitif atau memiliki masalah pada kulit.

4. Hanya menggosok bagian telapak tangan saja

Cuci tangan tidak sekadar menggosok telapak tangan. Hal yang perlu diketahui, kuman suka sekali bersembunyi di tempat-tempat yang sulit dijangkau, tentunya pada sela jari dan kuku.

Jadi, pastikan untuk menggosok seluruh area tangan sampai berbusa. Menggosok sabun antiseptik hingga berbusa adalah kunci untuk menghilangkan kotoran, minyak, dan mikroba yang menempel pada kulit.

5. Cuci tangan sekadarnya/sebentar

Sebuah penelitian di Michigan State University menunjukkan, 95 persen orang tidak mencuci tangan mereka cukup lama. Mereka hanya menghabiskan waktu sekira enam detik untuk cuci tangan.

Akibatnya, tidak semua kuman mati terbunuh dan masih menempel di tangan. Mencuci tangan yang efektif membutuhkan waktu sekira 20 detik dengan gerakan menggosok sabun antiseptik dan membilaskannya dengan air mengalir. [** Baca juga: Ilmuwan Ungkap, Bahan Kimia Pembasmi Serangga Dapat Bertahan di Rumah Selama Setahun](#)

Mulai sekarang jangan asal cuci tangan, ya.(ilj/bbs)