| HSE PROGRAM | | |
|---|---|---|
| | WEEKLY SAFETY TALK<br>Periode : Juli 2025 | |

# Safety Talk

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tanggal** | : 23 Juli 2025 | Lokasi | Ruang Teknis |
| **Koordinator** | : Anggun W Rahajeng | Signature | |
| **Pembicara** | : Fadiah | Signature | |
| | | | |
| **Topik** | Kebersihan / Kerapian | | |

**Materi : Kebersihan Diri Bagaimana Merawat Hidup Sehat**

Pendahuluan :




**Menjaga Kebersihan Diri**

Serangkaian tindakan yang dilakukan untuk memastikan tubuh dan segala hal yang berkaitan dengannya tetap bersih dari kuman, bakteri, dan kotoran, mencakup kebersihan tubuh, pakaian, lingkungan tempat tinggal, serta alat-alat pribadi yang digunakan setiap hari

**3 Alasan Perlu Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan Sekitar :**

- Pencahayaan di Kantor
  1. Alasan Sosial : menjaga kebersihan diri mencegah kesan negatif dari orang lain dan menghindari cibiran karena bau badan, bau mulut, atau penampilan yang kurang rapi
  2. Alasan Kesehatan : kebersihan diri yang baik dapat mencegah berbagai penyakit seperti diare, infeksi kulit, hingga gigi berlubang
  3. Alasan Psikologis : ketika tubuh bersih dan segar, rasa percaya diri meningkat, terutama saat berinteraksi dengan orang lain

| HSE PROGRAM | | |
|---|---|---|
| | WEEKLY SAFETY TALK<br>Periode : Juli 2025 | |

**Jenis-Jenis Kebersihan Diri :**

1. Tubuh : mandi rutin, cuci tangan, sikat gigi, rawat kuku
2. Pakaian : Gunakan pakaian bersih untuk kenyamanan dan mencegah infeksi
3. Rambut & Kulit Kepala : cuci rambut rutin agar bebas ketombe dan kotoran
4. Kaki : jaga kebersihan dan kekeringan kaki untuk cegah jamur dan bau
5. Alat Pribadi : bersihkan alat pribadi (sikat gigi, handuk, sisir, secara rutin)




**Kesalahan Umum dalam Menjaga Kebersihan Diri :**

1. Malas Mandi Saat Dingin : tetap mandi karena keringet dan minyak tetap menumpuk
2. Sikat Gigi Terlalu Cepat : kurang dari 2 menit tidak efektif membersihkan gigi
3. Tidak Cuci Tangan Sebelum Makan : Bisa menyebabkan kuman masuk ke tubuh
4. Alat Makeup Kotor : bakteri tumbuh di kuas/spons yang jarang dibersihkan
5. Berbagi handuk : menularkan penyakit kulit seperti jamur dan gatal
6. Pakai Pakaian Sama Berulang : menyimpan bakteri dan sebabkan bau tak sedap

**Tips Menjaga Kebersihan Diri :**

1. Mandi 2x Sehari : pagi dan sore untuk bersihkan kotoran dan segarkan tubuh
2. Sigat Gigi 2x Sehari : cegah gigi berlubang dan bau mulut.
3. Gunting Kuku Rutin : hindari penumpukan kuman.
4. Pakai Pakaian Bersih : ganti setiap hari, hindari pakaian kotor.
5. Rawat Rambut : pakai sampo sesuai jenis rambut, hindari produk berlebihan.
6. Bersihkan Telinga dengan Aman : hindari merusak gendang telinga.
7. Ganti Seprai & Handuk Secara Berkala : cegah sarang bakteri.

| HSE PROGRAM | | |
|---|---|---|
| | WEEKLY SAFETY TALK<br>Periode : Juli 2025 | |

**Kebersihan Diri di Tempat Umum dan Lingkungan Kerja :**

1. Cuci Tangan Setelah Menyentuh Permukaan Umum Gunakan sabun atau hand sanitizer setelah menyentuh gagang pintu, tombol lift, atau fasilitas umum lainnya.
2. Gunakan Masker di Tempat Ramai, Masker membantu mengurangi penyebaran penyakit melalui udara.
3. Hindari Kontak Langsung Hindari meminjam barang pribadi orang lain seperti sisir atau alat makan.
4. Bersihkan Meja dan Peralatan Kerja, Lingkungan kerja yang bersih membantu menjaga fokus dan kesehatan.

**Cara Menanamkan Kebiasaan Menjaga Kebersihan Diri :**

1. Edukasi Sejak Dini Ajarkan anak-anak sejak usia dini untuk mencuci tangan dan mandi secara teratur.
2. Berikan Contoh yang Baik Menjadi teladan bagi anggota keluarga dalam menjaga kebersihan diri.
3. Sediakan Fasilitas yang Mendukung Pastikan ada sabun, air bersih, dan tempat sampah tertutup di lingkungan rumah.
4. Gunakan Pengingat Harian Pasang catatan atau alarm untuk mengingatkan waktu mandi, menyikat gigi, dan lain-lain.
5. Berikan Apresiasi Berikan pujian atau hadiah kecil bagi anak-anak yang konsisten menjaga kebersihan diri.

KESIMPULAN :

Menjaga kebersihan diri adalah tanggung jawab pribadi yang memiliki dampak besar terhadap kesehatan individu dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, menerapkan kebiasaan kebersihan yang baik sejak dini serta memperhatikan detail-detail kecil dalam kehidupan sehari-hari maka seseorang dapat menjalani hidup yang lebih sehat nyaman dan produktif.

| HSE PROGRAM | | |
|---|---|---|
| | WEEKLY SAFETY TALK<br>Periode : Juli 2025 | |

Dokumentasi :





** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

| geOnet! | PT GEONET INFOMEDIA<br>DAFTAR HADIR | No : 028.GI-HSE.ST<br>Tanggal : 23 Juli 2025 |
|---|---|---|

## SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 23 Juli 2025
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "**Kebersihan Diri : Bagaimana Merawat Hidup Sehat**"
Pembicara : Nur Fadiah Apriani

| No | Nama | Jabatan/ Email | TTD | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | M. Choirul Fajri | Developer<br>mfajri@geonet.co.id | 1) | |
| 2 | MUHDIN | production<br>nurdin@geonet.co.id | | 2) |
| 3 | RISKY FAHREZA | DEC<br>rfahreza@geonet.co.id | 3) | |
| 4 | Rian Budi Setiawan | Infrastructure<br>rbsetiawan@geonet.co.id | | 4) |
| 5 | Randy Septian | admin support<br>rseptian@geonet.co.id | 5) | |
| 6 | Mulyadi | Supporting<br>mulyadi@geonet.co.id | | 6) |
| 7 | [illegible] | M. Adhitya Nugraha<br>Nugraha@geonet.co.id | 7) | |
| 8 | Ahmad Saburi | HRD<br>asaburi@geonet.co.id | | 8) |
| 9 | Taris Farhur Rachman | Developer Leader<br>trachman@geonet.co.id | 9) | |
| 10 | Agustina Dewi | Finance Manager<br>adewi@geonet.co.id | | 10) |
| 11 | Dede Kusfiana | Finance Staff<br>dkusfiana@geonet.co.id | 11) | |
| 12 | Anggun Wara Rahajeng | HSSE<br>awrahajeng@geonet.co.id | | 12) |
| 13 | Alfayra nabila Lahraynī | Sales Intern<br>anabila@geonet.co.id | 13) | |
| 14 | Salsabila Feliza K | ~~Salsabila~~ sfeliza@geonet.co.id<br>Intern Sales | | 14) |
| 15 | Nindita Dyah Arundhati | Intern Content Marketing | 15) | |
| 16 | Teuku Putra M. [illegible] | Digital Marketing<br>tputra@geonet.co.id | | 16) |
| 17 | Dwinanda Mutiara | Sales<br>dmutiara@geonet.co.id | 17) | |

| geOnet! | PT GEONET INFOMEDIA<br>DAFTAR HADIR | No : 028.GI-HSE.ST<br>Tanggal : 23 Juli 2025 |
|---|---|---|

| No | Nama | Jabatan/ email | TTD | |
|---|---|---|---|---|
| 18 | Firdaus | Production<br>firdaus@geonet.co.id | 18) | |
| 19 | Jatnika F | support<br>Firdaus@geonet.co.id | | 19) |
| 20 | UMAR ABDURROHMAN | RND<br>uabdurrohman@geonet.co.id | 20) | |
| 21 | Jeri Giovanni | Supporting | | 21) |
| 22 | Irwan | | 22) | |
| 23 | Nur Fadiah Apriani | Intern Finance<br>nfadiah@geonet.co.id | | 23) |
| 24 | | | 24) | |
| 25 | | | | 25) |
| 26 | | | 26) | |
| 27 | | | | 27) |
| 28 | | | 28) | |
| 29 | | | | 29) |
| 30 | | | 30) | |
| 31 | | | | 31) |
| 32 | | | 32) | |
| 33 | | | | 33) |
| 34 | | | 34) | |

Penanggung Jawab

(HSE Manager)