

A. Pengetahuan Tentang Perawatan Diri

No	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1.	Memeriksa mata dengan sering melihat apakah ada kemerahan atau benda yang masuk ke mata		
2.	Melindungi mata dari debu dan angin yang dapat melukai mata/mengerinkan mata dengan kacamata		
3.	Merawat mata dengan tetes mata yang mengandung saline, jika mata sangat kering dan tutup dengan sepotong kain basah waktu istirahat		
4.	Memeriksa tangan dengan teliti apakah ada luka atau lecet sekecil apapun		
5.	Melindungi tangan dari benda yang panas, kasar ataupun tajam dengan memakai kaos tangan tebal atau alas kain		
6.	Merendam kulit tangan yang kering selama 20 menit setiap hari dalam air, menggosok bagian kulit yang tebal dan mengolesi dengan minyak kelapa atau minyak lainnya untuk menjaga kelambaban kulit.		
7.	Memeriksa tangan secara rutin untuk luka yang mungkin terjadi akibat penggunaan tangan dengan jari yang bengkok		
8.	Melatih tangan yang bengkok dengan tangan lain untuk meluruskan sendi-sendi dan mencegah supaya jangan sampai terjadi kekauan lebih berat		
9.	Memeriksa kaki apakah ada luka atau tidak		

10.	Melindungi kaki yang semper agar tidak bertambah cacat dengan selalu memakai sepatu agar tidak terluka		
11.	Merawat kaki yang semper agar tidak bertambah parah dengan cara duduk dengan kaki lurus ke depan, pakai kain panjang atau sarung yang disangkutkan pada bagian depan kaki dan tarik ke arah tubuh.		
12.	Merawat kulit kaki yang kering dan tebal dengan cara merendam kaki selama 20 menit dalam air biasa, menggosok bagian yang menebal dengan bantu gosok dan mengolesi dengan minyak kelapa untuk menjaga kelembaban		
13.	Merawat kaki yang mati rasa dengan selalu memakai alas kaki, memilih alas kaki yang empuk di dalam, keras dibagian bawah supaya benda tajam tidak dapat tembus.		
14.	Mencegah terjadinya luka dengan cara kalau ada luka, memar atau lecet kecil, langsung rawat dan istirahatkan bagian kaki yang luka hingga sembuh		
15.	Merawat anggota tubuh yang terdapat luka dengan cara bersihkan luka dengan sabun, rendam kaki dalam air selama 20-30 menit, gosok bagian pinggiran luka yang menebal dengan batu apung. Beri minyak di bagian kaki yang tidak terdapat luka, balut, lalu istirahatkan bagian kaki yg terdapat luka.		