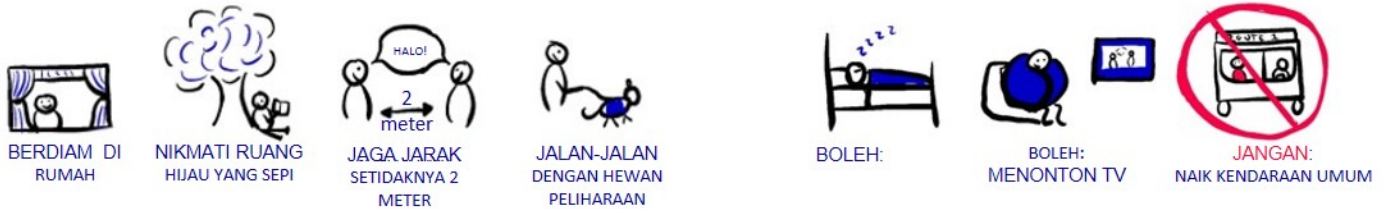


5 LANGKAH PRAKTIS MENCEGAH CORONAVIRUS



HINDARI KERUMUNAN

KAPAN:

- ✓ SEWAKTU KURANG FIT
- ✓ SEWAKTU SEHAT
- ✓ SAMPAI WABAH DI LINGKUNGANMU BERAKHIR

BAGAIMANA:

- ✓ "KERUMUNAN" ARTINYA TIAP PERKUMPULAN ORANG BANYAK
- ✓ "BANYAK" ARTINYA SAMPAI KAMU TIDAK BISA MENJAGA JARAK 2 M
- ✓ HINDARI BERSALAMAN
- ✓ PENTING MESKIPUN KAMU MERASA SEHAT!

TETAP BERDIAM DI RUMAH KETIKA SAKIT

KAPAN:

- ✓ DEMAM
- ✓ BATUK
- ✓ SESAK NAFAS

BAGAIMANA:

- ✓ BERDIAM DI RUMAH SAMPAI DIPERBOLEHKAN DOKTER, BAHKAN SETELAH GEJALA REDA
- ✓ HUBUNGI DOKTER TERLEBIH DAHULU SEBELUM BEROBAT
- ✓ HINDARI RUANG PUBLIK, SEKOLAH, ATAU KANTOR
- ✓ HINDARI KENDARAAN UMUM, TAKSI, ATAU LAYANAN
- ✓ BERBAGI KENDARAAN
- ✓ PAKAI MASKER BILA HARUS PERGI KE LUAR RUMAH



BERSIHKAN PERMUKAAN YANG SERING DISENTUH

KAPAN:

- ✓ SEKALI SEHARI
- ✓ SETELAH PENGGUNAAN BERULANG
- ✓ SETELAH DIGUNAKAN OLEH ORANG SAKIT

BAGAIMANA:

- ✓ GUNAKAN AIR DAN SABUN
- ✓ PAKAI ALKOHOL PEMBERSIH (SETIDAKNYA 70%)
- ✓ PAKAI CAIRAN PEMUTIH (4 SENDOK TEH) YANG DICAMPUR DENGAN 950 CC AIR



TUTUP HIDUNG DAN MULUT KETIKA BATUK ATAU BERSIN

KAPAN:

- ✓ JIKA KAMU SEDANG SAKIT
- ✓ JIKA KAMU SEDANG ALERGI
- ✓ JIKA KAMU MEMASAK DENGAN MERICA YANG BERLEBIHAN

BAGAIMANA:

- ✓ BUANG TISU BEKAS KE TEMPAT SAMPAH
- ✓ SEGERA CUCI TANGAN

20 DETIK



CUCI TANGAN SESERING MUNGKIN

KAPAN:

- ✓ MEMASUKI GEDUNG BARU TIBA DI RUMAH
- ✓ MENGGUNAKAN KAMAR MANDI/TOILET
- ✓ SETELAH DARI KERUMUNAN
- ✓ BERSIN ATAU BATUK
- ✓ NAIK KENDARAAN UMUM
- ✓ SEBELUM MAKAN ATAU MEMASAK

BAGAIMANA:

- ✓ SABUN DAN AIR ADALAH YANG TERBAIK
- ✓ HAND SANITIZER JUGA DAPAT DIGUNAKAN
- ✓ CUCI KEDUA SISI TANGAN
- ✓ SELA-SELA KUKU
- ✓ SELA-SELA JARI
- ✓ JANGAN LUPA IBU JARI
- ✓ KERINGKAN SEPENUHNYA