

Cara Melindungi Diri Sendiri dari Coronavirus

Pengetahuan Cara Coronavirus Menyebar



- Saat ini, tidak ada vaksinasi untuk mencegah penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19).
- **Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini adalah menghindari diri sendiri terkena virus.**
- Virus ini diperkirakan menyebar terutama dari orang ke orang.
 - Antara orang yang bersentuhan, dekat satu sama lain (dengan jarak enam kaki atau 1.8 meter)
 - Melalui tetesan napas yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi itu batuk atau bersin.
 - Tetesan tersebut bisa masuk melalui mulut atau hidung orang-orang yang ada di dekatnya atau terhirup ke dalam paru-paru.

Ambil langkah-langkah untuk melindungi diri Anda



Sering mencuci tangan.

- [Seringlah mencuci tangan](#) memakai sabun dan air paling cepat 20 detik, terutama setelah pergi tempat umum, atau habis membuang ingus, batuk, atau bersin.
- Jika sabun dan air tidak tersedia, **gunakan cairan pembersih tangan yang mengandung setidaknya 60% alkohol**. Gunakan cairan pembersih di semua permukaan tangan anda dan gosokkan semuanya sampai kering.
- **Menghindari memegang mata, hidung dan mulut** sendiri jika tangan anda tidak dicuci.



Hindari bersentuhan atau berdekatan.

- Menghindari bersentuhan atau berdekatan dengan orang yang sedang sakit.
- [Tetap di rumah.](#)
- **Jaga jarak diri sendiri dengan orang-orang lain**
 - Peringatan: walaupun Anda tanpa gejala, Anda masih bisa menyebarkan coronavirus di komunitas anda
 - Hal ini sangat penting, apalagi buat [orang yang beresiko besar untuk mendapat penyakit.](#)

Mengambil langkah-langkah untuk melindungi orang lain.



Tetap di rumah kalau sakit.

- Tetap di rumah kalau sakit, kecuali jika mencari perawatan medis. [Belajar apa yang harus dilakukan jika sakit.](#)



Menutupi mulut dan hidung ketika batuk dan bersin.

- **Menutupi mulut dan hidung** pakai tisu ketika batuk atau bersin atau gunakan siku tangan untuk menutupi mulut dan hidung ketika batuk atau bersin.
- **Buang tisu bekas pakai ke tempat sampah.**
- Langsung **cuci tangan** pakai sabun dan air setidaknya 20 detik. Kalau tidak ada sabun dan air, gunakan cairan pembersih tangan yang mengandung setidaknya 60% alkohol.

Pakai masker muka jika sakit.



- **Jika Anda sakit:** Anda harus mengenakan masker muka ketika Anda berada di sekitar orang lain (misal: Berbagi kamar atau berkendara bareng) dan sebelum Anda memasuki kantor penyedia layanan kesehatan. Jika Anda tidak dapat memakai masker muka (misal: karena menyebabkan kesulitan bernafas), maka Anda harus berusaha yang terbaik untuk menutupi batuk dan bersin, dan orang-orang yang merawat Anda harus memakai masker muka jika mereka memasuki kamar Anda. Pelajari apa yang harus dilakukan jika Anda sakit.
- **Kalau Anda TIDAK sakit:** Tidak harus pakai masker kecuali kalau Anda merawat orang yang sakit (dan mereka tidak bisa pakai masker muka). Masker muka mungkin terbatas dan harus disimpan untuk perawat.



Bersihkan dan basmi kuman

- **Bersihkan DAN basmi kuman di [permukaan yang sering disentuh](#) setiap hari.** Ini termasuk meja, gagang pintu, saklar lampu, gantungan, telepon, papan ketik, wc, keran, dan bak cuci.
- **Jika permukaannya kotor, bersihkan:** Gunakan tisu pembersih / deterjen atau sabun dan air sebelum menggunakan obat pembasmi kuman.

Cara membasmi kuman:

Obat pembasmi kuman di rumah yang termasuk dalam daftar di EPA akan berguna. Gunakan obat pembasmi kuman yang sesuai untuk permukaan.

Pilihan-pilihan termasuk:

- Mengencerkan cairan pembersih rumah tangga.
 - Cara membuat cairan pembersih, campur:
 - 5 sendok makan (1/3 gelas) cairan pemutih per satu galon air, ATAU
 - 4 sendok teh pemutih per liter air

Ikuti instruksi pabrik untuk aplikasi dan pastikan adanya perputaran udara secara bebas di dalam ruangan dengan tepat. Periksa untuk memastikan produk belum kadaluarsa. Jangan pernah sekali-kali mencampur cairan pemutih rumah tangga dengan amonia atau cairan pembersih lainnya. Cairan pemutih rumah tangga yang tidak kadaluarsa akan efektif melawan virus corona bila diencerkan dengan benar.

- Solusi Alkohol - Pastikan larutan mengandung setidaknya 70% alkohol.

Produk yang [disetujui EPA](#) diharapkan, berdasarkan data, akan efektif terhadap COVID-19 untuk membunuh virus. Ikuti instruksi pabrik untuk semua produk pembersih dan obat pembasmi kuman (mis., keenceran, metode aplikasi dan waktu kontak, dll.).

Lihat cara basmi kuman lebih lengkap

Informasi ini diterjemahkan dari "How to Protect Yourself & Others" yang dapat diakses di <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html> - 2 April, 2020.