

Update!

# Beberapa cara untuk mencegah penularan COVID-19



Cuci tangan sesering mungkin dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan bahan berbasis alcohol, terutama sebelum makan atau setelah menyentuh benda



Segera mandi sesampainya di rumah



Segera mencuci masker sesampainya di rumah



Rendamlah pakaian dalam air dan deterjen sesampainya di rumah



Makanlah terpisah dari yang lain



Gunakan alat makan pribadi saat makan maupun minum

Jaga jarak dengan orang lain 1-2 meter saat berkomunikasi



Selalu gunakan masker saat keluar rumah



Tidak menggunakan handuk atau saputangan bergantian



Tutup mulut dan hidung dengan tissue atau lengan baju saat bersin atau batuk



Jagalah kebersihan sekitar dan barang-barang pribadi yang selalu anda gunakan



Tidak berludah atau meludah sirih pinang di sembarang tempat





# Bagaimana cara menggunakan masker kain

Sebelum menggunakan masker, cuci tangan anda dengan bahan berbasis alkohol atau dengan sabun dan air.



Lepaskan masker dari bagian belakang masker (Jangan menyentuh bagian depan masker)



Tutup mulut dan hidung anda dengan masker dan pastikan tidak ada celah antara wajah anda dengan masker.

Jangan menyentuh masker saat anda menggunakan; Jika harus menyentuhnya, cuci tangan anda dengan bahan berbasis alkohol atau sabun dan air sebelum dan setelah menyentuh masker anda.



# Bagaimana cara mencuci masker kain



Jangan menggunakan masker yang sama berhari-hari;  
Cucilah setiap hari.



Cuci dengan sabun dan air atau  
gunakan antiseptik (Jangan gunakan  
deterjen bubuk atau direndam dalam  
waktu yang lama)



Gosok dengan lembut semua  
permukaan masker



Bilas dengan air dan  
keringkan



Keringkan dengan menggunakan kipas angin,  
atau jemur dibawah matahari tidak lebih dari  
5 menit dan keringkan dengan kipas angin



Jangan cuci masker kain anda dengan  
menggunakan mesin cuci



# APA YANG BISA DILAKUKAN JIKA KITA MASIH HARUS PERGI KE TEMPAT KERJA DI TENGAH SITUASI PANDEMI COVID-19?

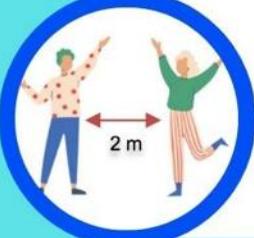


Segera mandi dan keramas sesampainya di rumah



Segera cuci masker yang anda gunakan sesampainya di rumah

Jaga jarak dengan orang lain 1-2 meter saat berkomunikasi



Selalu gunakan masker saat keluar rumah, ke keramaian, atau saat menghadiri pertemuan kerja / rapat



Cuci tangan sesering mungkin dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan bahan berbasis alcohol.



Makanlah terpisah dari yang lain

