

# 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

Jaga jarak dengan orang lain 1-2 meter saat berkomunikasi



Segera mandi sesampainya di rumah



Selalu gunakan masker saat keluar rumah



Segera mencuci masker sesampainya di rumah

Tidak menggunakan handuk atau saputangan bergantian



Rendam pakaian dalam air dan deterjen sesampainya di rumah



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



Makanlah terpisah dari yang lain

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



Gunakan alat makan pribadi saat makan maupun minum



Tidak berlutuh atau meludah sirih pinang di sembarang tempat





# Bagaimana cara menggunakan masker kain

Sebelum menggunakan masker, cuci tangan anda dengan bahan berbasis alcokol 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 menggunakannya; Jika harus menyentuhnya, cuci tangan anda dengan bahan berbasis alcohol atau sabun dan air sebelum dan setelah menyentuh masker anda.



# Bagaimana cara mencuci masker kain



Jangan menggunakan masker yang sama sehari-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?

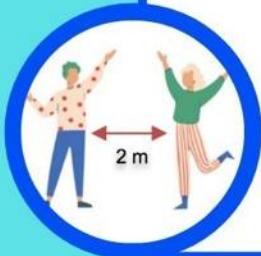


Segera mandi dan keramas sesampainya di rumah



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

