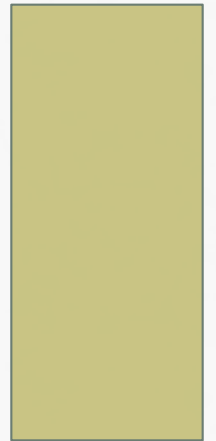


MENCEGAH  
PENULARAN COVID 19



# MENCEGAH PENULARAN COVID-19

## CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia pertama kali di Wuhan Cina, pada Desember 2019

**GEJALA KLINIS**

DEMAM

BATUK, PILEK

GANGGUAN (SESAK) PERNAPASAN

SAKIT TENGGOROKAN

LETIH, LESU

### PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun
- Gunakan masker bila batuk atau pilek
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah
- Hati-hati kontak dengan hewan
- Menghindari kerumunan
- Belajar, bekerja, beribadah dari rumah

- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain
- Hindari melakukan perjalanan ke negara terjangkit COVID-19

SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN COVID-19

64.

## AYO BERSAMA CEGAH PENULARAN VIRUS CORONA (COVID-19)

**APA ITU VIRUS CORONA?** adalah virus baru yang menyebabkan penyakit saluran pernapasan yang disebut corona virus disease 2019 (covid-19). Penyakit ini menular melalui percikan air ludah saat batuk atau bersin yang tertirup langsung atau menempel pada benda di sekitar kita sehingga cepat menyebar.

### KENALI GEJALANYA

Demam

Batuk, Pilek

Gangguan Pernapasan

Sakit Tenggorokan

Letih, Lesu

### CEGAH PENULARANNYA DENGAN

**DI RUMAH SAJA**

- Sementara tidak berkumpul dengan teman teman, tidak ke bioskop, tidak ke mall dan tempat-tempat yang ada banyak orang.
- Belajar dan bermain di dalam rumah hingga terbelas dan wabah Covid-19.

**CECUTI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR** saat:

- Sebelum makan
- Setelah Buang Air Besar dan Buang Air Kecil
- Setelah beraktivitas (bermain, berkebun, memegang uang, memegang barang, bersih-bersih rumah, dll)

**TUTUP MULUT DAN HIDUNG KETIKA BERSIN ATAU BATUK**

- Gunakan tisu atau lengan bagian atas, jangan lupa setelah itu tisu dibuang di tempat sampah tertutup dan cuci tangan pakai sabun
- Jika sakit gunakan masker

### HINDARI:

**MENYENTUH WAJAH, MULUT DAN HIDUNG**

**KERAMAJAN**  
Temasuk tempat yang ada Peningkatan kerumunan

**KONTAK FISIK (SALAMAN, BERPELUKAN, DLL)**  
jaga jarak dengan orang-orang 1-2 meter

**OLAH RAGA TERBATAS**

Maksimal 30 menit sekali di sekitar rumah, seperti senam, jogging, renang, dll

**WASpada PERAWAKAN YANG BERGIZI SEIMBANG**

- Makan sekitar 5 kali dengan menu berganti (juga melibatkan protein, karbohidrat, lemak, serat, dan sayuran) dengan porsi yang wajar
- Minum air 8 gelas sehari

**TETAP JAGA KESEHATAN DENGAN**

**LESTERIAKSI**

• 1500 langkah

• Toleransi 150-200 langkah per hari

**INFORMASIDISEKSI**

Melihat informasi melalui aplikasi

• WISAPAC (WISAPAC) dan

• WISAPAC (WISAPAC) dan

65.

# MENCEGAH PENULARAN COVID-19

## 5 HAL PENTING CEGAH COVID-19

**1** Sering Cuci Tangan Pakai Sabun

**2** Tetap Tinggal di Rumah

**3** Jaga Jarak dan Hindari Kerumunan

**4** Tidak Berjabat Tangan

**5** Pakai Masker Bila Sakit atau Harus Berada di Tempat Umum

69.

## JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

**Caranya:**

- Makan dengan gizi yang seimbang
- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan pakai sabun
- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
- Jaga kebersihan lingkungan
- Tidak merokok
- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Minum air mineral 8 gelas/hari
- Jangan lupa berdoa

66.

Hotline Virus Corona : 021-5210411 dan 081212123119



# MENCEGAH PENULARAN COVID-19



## Etika Batuk



**CUCILAH TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR**



## CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

**Siapa saja yang perlu menggunakan masker**



- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

### BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada di sebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

**INGAT !**  
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

# MENCEGAH PENULARAN COVID-19

## PAKAI MASKER

BUKAN HANYA UNTUK YANG SAKIT SAJA



Waspadalah, Virus corona masih ada di sekitar kita



Jangan keluar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak



Di luar, banyak orang tanpa gejala yang memiliki potensi untuk menularkan



LINDUNGI DIRI, GUNAKAN MASKER SAAT KELUAR RUMAH

PAKAI MASKER KAIN 100% INDONESIA



Selain itu, jaga jarak saat berbicara dengan orang lain

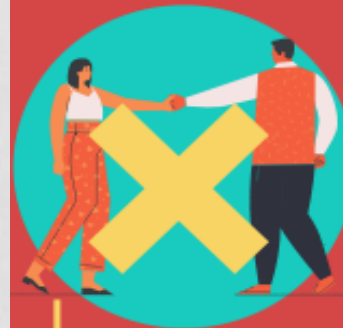
Sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



70.



CEGAH PENULARAN COVID-19 DENGAN  
**STOP KELUYURAN**  
**STOP DEKET-DEKETAN**  
**SERING CUCI TANGAN**



INFORMASI TERKINI

<https://www.covid19.go.id>  
HOTLINE COVID-19: PSC 119 ext 19

71.