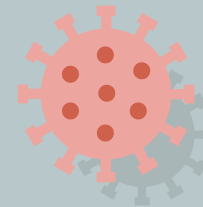


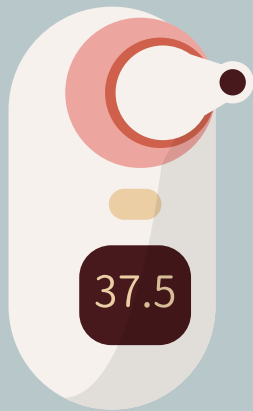
Kaum lansia, silakan melakukan



3 Langkah Persiapan Sebelum Keluar Rumah

Jika tidak ada hal penting, usahakan jangan keluar rumah

1



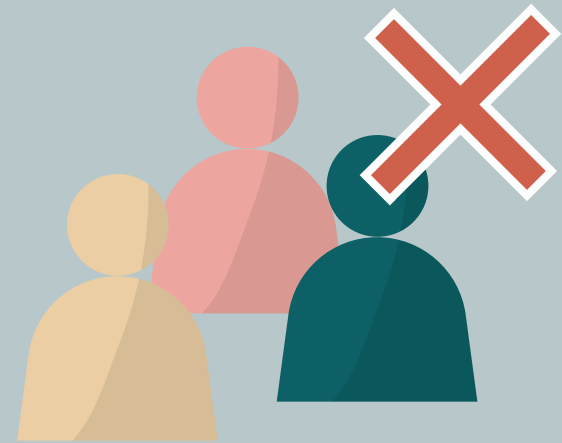
Mengukur **suhu badan**,
menilai kondisi tubuh

2



Siapkan **masker**, **cairan
pencuci tangan kering**
yang diperlukan dalam
satu hari

3



Mengatur perjalanan,
hindari tempat yang
ramai



Bagaimana Melakukan Pencegahan Saat Dalam Perjalanan – 1

Bila harus naik alat transportasi umum, sepanjang perjalanan mengenakan masker

Berjalan kaki



Sewaktu berjalan kaki, perhatikan untuk **menjaga jarak di atas 1 meter** dengan orang lain

Transportasi umum



Hindari menyentuh benda di atas kendaraan, berdiri dengan stabil. Bila perlu, bisa membawa alat bantu

Mobil pribadi



Naik mobil pribadi tetap disarankan mengenakan **masker**



Bagaimana Melakukan Pencegahan Saat Dalam Perjalanan – 2

Taksi



Buka jendela untuk **ventilasi**, perhatikan kebersihan tangan

Bus umum



Sepanjang perjalanan mengenakan masker, **kurangi bersentuhan** dengan fasilitas dalam kendaraan

Kereta api, HSR



Siapkan cairan pencuci tangan kering, disinfektan, **kurangi bersentuhan** dengan fasilitas dalam kendaraan



Bagaimana Melakukan Pencegahan Saat Keluar Masuk Stasiun MRT

Sebelum masuk ke stasiun



Mengenakan **masker** dengan benar

Gerbong kereta, lift, escalator



Gunakan **satu tangan tetap** menggenggam erat gelang tarik atau sandaran tangan, hindari menyentuh mulut, mata, hidung

Setelah keluar dari stasiun



Segera **desinfeksi** kedua tangan



Bagaimana Melakukan Pencegahan Sewaktu Mengantri Masker, Berobat, Berbelanja



Sewaktu mengantri, usahakan **hindari** mengobrol dan kontak jarak dekat. Bila perlu mengobrol, kenakan **masker**



Bagaimana Melakukan Pencegahan Sewaktu **Rekreasi**

Hindari pergi ke tempat orang banyak atau ruang tertutup

Berolahraga



Bisa memanfaatkan ruang dalam rumah atau tempat **terbuka** di komunitas

Bernyanyi, bermain kartu



Sewaktu epidemi, **hindari** kegiatan berkumpul

Hindari mampir untuk bertamu



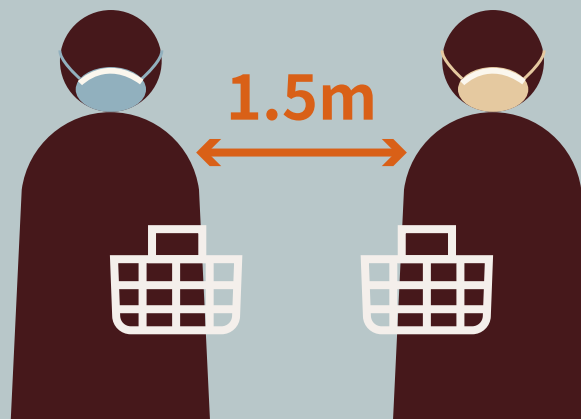
Banyak memanfaatkan software **video** atau **telepon** untuk mempererat hubungan



Bagaimana Melakukan Pencegahan Sewaktu Berbelanja di Pasar



Siapkan daftar pembelian, uang kembalian, Easy Card, dan kartu kredit



Menjaga jarak **lebih dari 1 meter di luar ruangan**, 1,5 meter di dalam ruangan sewaktu berkontak dengan orang

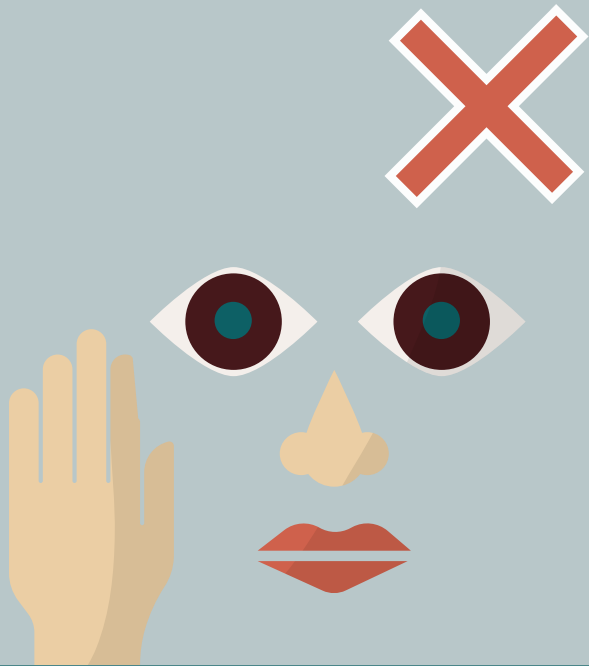


Setelah pulang ke rumah, **keranjang sayur** harus diletakkan di tempat berventilasi



Berbelanja di Pasar, Silakan Hindari

Hindari menetap di tempat umum dalam jangka waktu panjang



Hindari menyentuh
hidung, mulut, mata



Hindari menyentuh
hewan liar dan **limbah**
air sampah di pasar



Hindari menyentuh
langsung **produk hewani**



Bagaimana Melakukan Sewaktu Mengantar Jemput Cucu

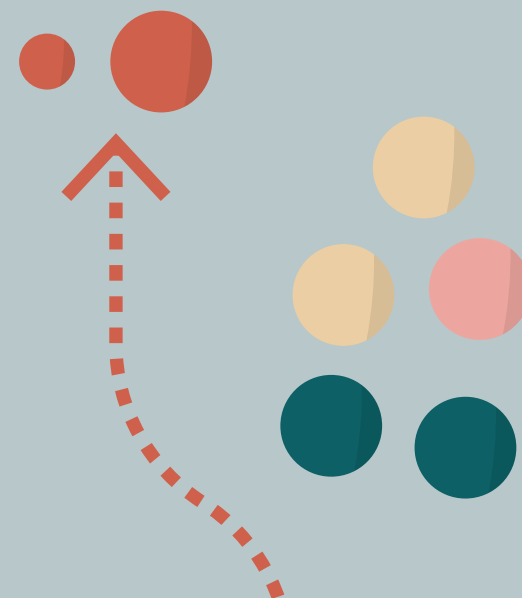
Siapkan cairan pembersih tangan kering atau alkohol



Tiba di sekolah **tepat waktu**, hindari menunggu dalam waktu lama



Sebelum menyentuh anak, **kedua pihak** terlebih dahulu menyemprot tangan untuk desinfeksi



Bila jalur pulang ke rumah melewati **kerumunan orang**, harus mengambil jalan memutar



3 Langkah Setelah Pulang ke Rumah

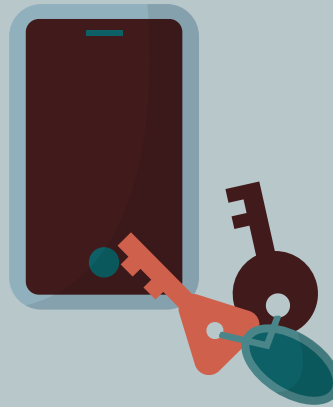
Jaga ventilasi
dan sanitasi

1



Setelah pulang ke rumah,
lepaskan masker lalu **cuci
tangan, desinfeksi**

2



Desinfeksi benda kecil
yang dibawa serta,
seperti ponsel, kunci dan
sebagainya

3

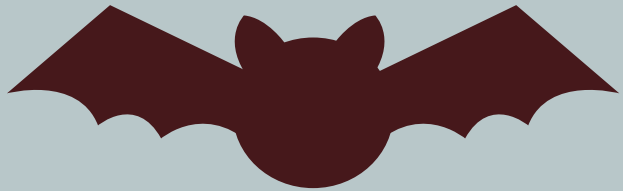


**Lipat terbalik, jangan
mengibaskan** pakaian
luar yang diganti



Bagaimana Melakukan Pencegahan Sewaktu **Memasak** – 1

1 X



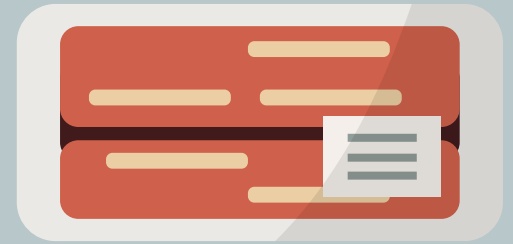
Jangan memakan **hewan liar** dan produknya

2



Sebelum dan sesudah menangani bahan makanan, harus mencuci tangan, desinfeksi secara tuntas

3

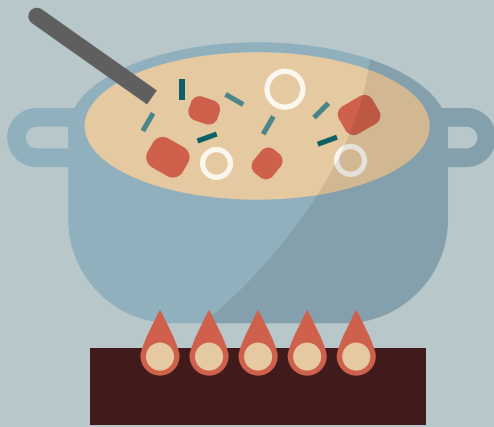


Pastikan makanan dan kemasan yang dibeli sudah **lengkap**



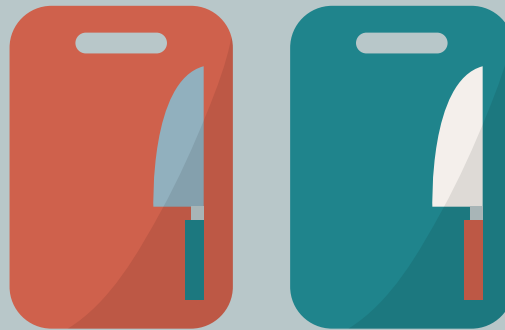
Bagaimana Melakukan Pencegahan Sewaktu **Memasak** – 2

4



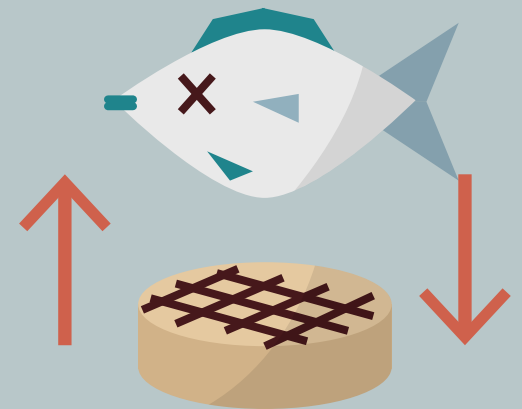
Sewaktu makan daging, telur, susu, harus **dimasak hingga matang**

5



Talenan dan peralatan pisau untuk makanan mentah dan matang harus **dipisahkan**

6



Di antara waktu menangani **makanan mentah** dan **matang** harus mencuci tangan



Minum Obat Penyakit Kronis Tidak Terputus

Silakan teruskan minum obat secara teratur, tidak boleh menghentikan obat sendiri



Bila memiliki **resep obat** berkelanjutan untuk penyakit kronis, boleh mengambil obat ke apotek Askes di komunitas



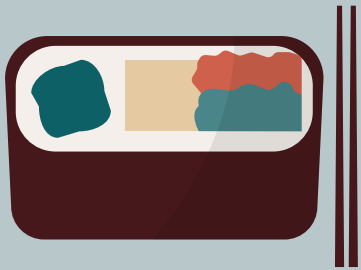
Mengenakan masker sewaktu **kembali ke klinik**, setelah pulang ke rumah mengganti pakaian dan mencuci tangan



Kurangi **waktu** menetap di rumah sakit, mengurangi risiko terinfeksi



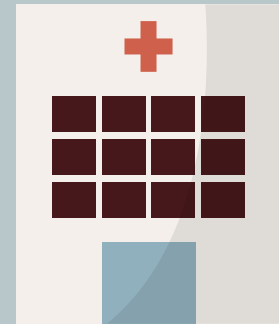
Waktu Mencuci Tangan



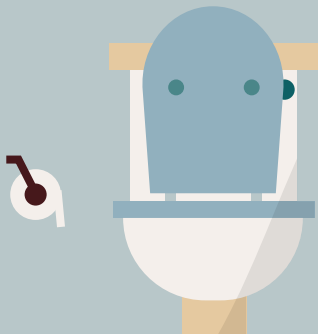
Sebelum makan



Sebelum menyentuh anak



**Sebelum dan
sesudah berobat**



**Setelah buang air
besar/kecil**



**Setelah menutupi mulut karena
batuk atau mengeluarkan ingus
dengan tissue**



**Sewaktu pulang ke
rumah dari luar**





Pencegahan COVID-19 – Anda dan Saya Juga Ahli Pencegahan Epidemi



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

