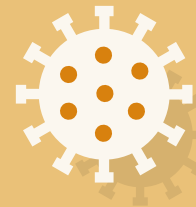
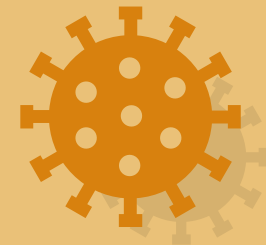




Mari Kita Lakukan Bersama



Bagaimana Melakukan Perlindungan di Rumah

*7 tips mencuci tangan:
dalam – luar – jepit – tundukkan –
besar – berdiri – pergelangan tangan

Tempat atau wadah tetap

Meletakkan termometer telinga,
masker, barang pembersih,
dan disinfektan.

Toilet

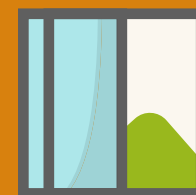
Gunakan cairan pencuci
tangan atau sabun
mencuci tangan
dengan air mengalir,
dan mematuhi

***7 tips mencuci tangan**



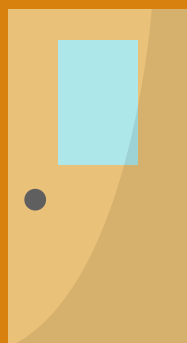
Kamar tidur

Menjaga kebersihan
rumah, sering
membuka jendela,
disinfeksi secara
berkala.



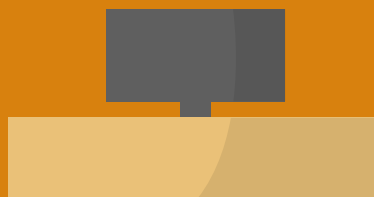
Pintu

Kurangi kegiatan keluar
rumah, mengenakan masker
sewaktu keluar rumah.



Ruang tamu

Berolahraga **secukupnya**,
istirahat yang cukup.



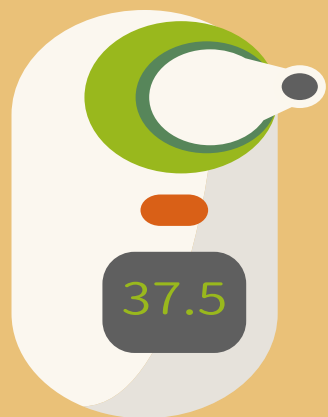
Ruang makan

Makanan yang seimbang,
nutrisi yang **seimbang**.



Sebelum Keluar Rumah, Siapkan 2 Langkah

1



Mengukur suhu badan,
menilai kondisi tubuh

2

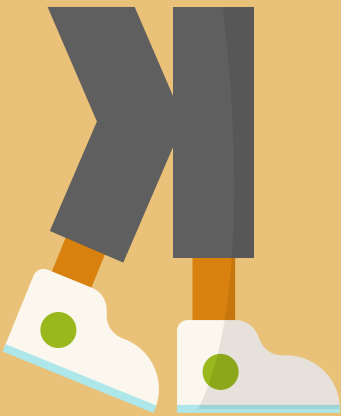


Siapkan masker,
cairan pencuci tangan kering
yang diperlukan dalam satu hari



Komuter Disarankan dengan 3 Cara

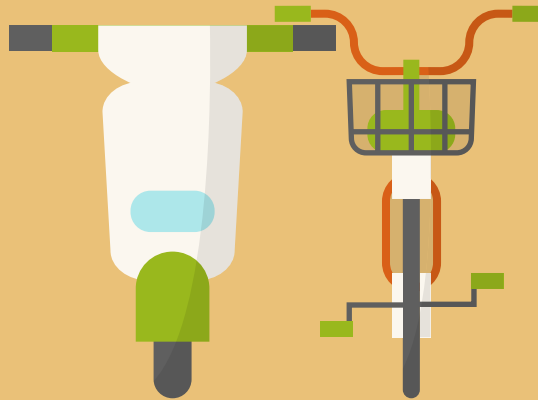
1



Berjalan kaki

Menjaga **jarak** dengan orang asing

2



Bersepeda/sepeda motor

Melap dan **disinfeksi**
sebelum menggunakan

3



Mengemudi mobil

Hindari jam sibuk, **disinfeksi**, **ventilasi** 10
menit lebih awal



Transportasi Umum Harus Perhatikan

Hindari alat transportasi yang berdesakan,
banyak berjalan, atau naik sepeda, komuter
titik ke titik.



Taksi

Mengenakan masker,
buka jendela untuk ventilasi



Bus umum

Mengenakan masker,
perhatikan **kebersihan tangan**



MRT, kereta api, HSR

Mengenakan masker,
kurangi bersentuhan
dengan fasilitas dalam mobil



Area Umum 3 Saran

1



Setiap hari melakukan disinfeksi:
lobi, tangga, ruang rapat, lift,
koridor, toilet, gagang pintu, keran
air dan area umum lainnya

2



Bersihkan dan **disinfeksi**:
mouse, keyboard,
perlengkapan kantor,
komputer desktop,
telepon atau tombol mesin foto kopi

3



Alat pembersih yang digunakan
setiap area harus dipisahkan,
hindari tercampur



Pencegahan Pneumonia Korona Baru – Kesehatan Saya, Tanggung Jawab Saya

Bagaimana Melakukan **Perlindungan Kantor** – 1

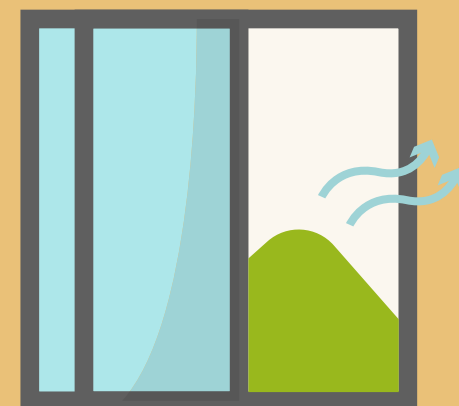
**Menyambut orang luar,
kedua pihak mengenakan
masker**



Bila suhu badan melebihi **37,5 derajat**,
silakan pulang ke rumah beristirahat
dan mengamati, bila perlu, ke rumah
sakit untuk berobat



Naik **tangga**, jauhi kerumunan,
bila perlu naik lift, **hindari** kontak
langsung dengan tombol lift



Jaga kebersihan, disarankan
ventilasi **3 kali** setiap hari,
setiap kali **20~30 menit**,
sewaktu ventilasi,
jaga kehangatan.



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



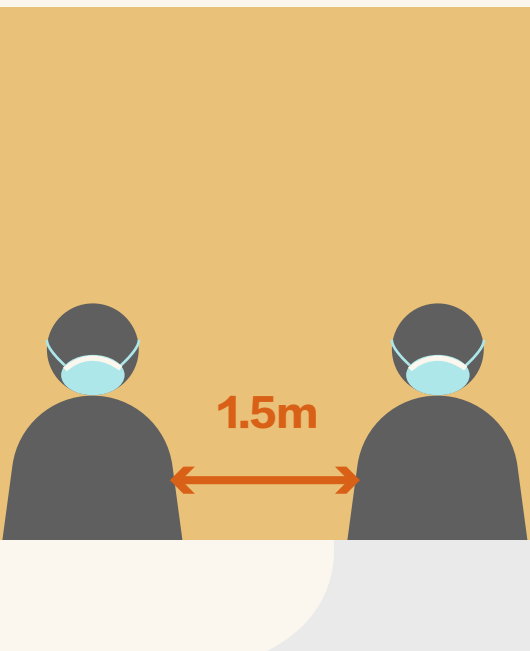
永齡



MEDINSIGHT 共同製作

*7 tips mencuci tangan:
dalam – luar – jepit –
tundukkan – besar –
berdiri – pergelangan
tangan

Bagaimana Melakukan **Perlindungan Kantor** – 2



Menjaga jarak di atas 1.5 meter dengan orang



Banyak minum air, sering mencuci tangan sebelum makan, setelah dari toilet*



Mendorong tanda tangan elektronik menggantikan pengiriman dokumen kertas



Setiap hari melap komputer desktop dengan alkohol 75% 2 kali. Penggunaan yang sering bisa ditambah hingga 4 kali

Cuci tangan dengan basah lebih efektif dan penting daripada cuci tangan dengan kering



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



永齡



MEDINSIGHT 共同製作

Mengikuti Rapat 3 Hal

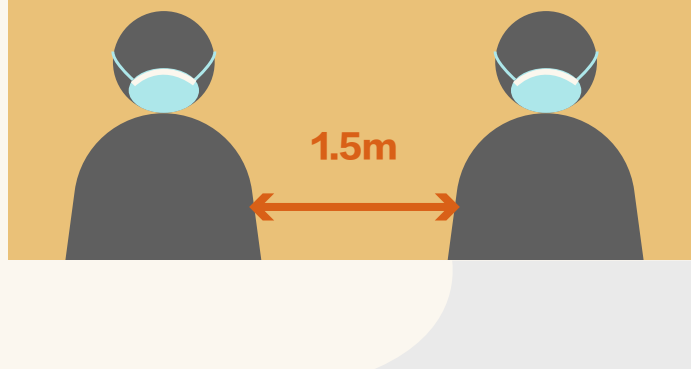
Setelah rapat selesai, tempat, peralatan kantor atau peralatan teh harus disinfeksi.

1



Mengenakan masker, sebelum memasuki ruang rapat, **mencuci tangan, disinfeksi.**

2



Staf rapat berselang lebih dari **1.5 meter**, kurangi rapat terpusat dan mengendalikan waktu rapat

3



Disarankan rapat menggunakan cara **video**



Bagaimana Melakukan **Urusan Resmi**

Alkohol mudah terbakar, disarankan mengusap secukupnya dan melap, serta jauhi sumber panas, hindari api jelas

Bepergian



Naik mobil kantor harus mengenakan masker, **melap bagian dalam mobil, gagang pintu mobil dengan alkohol 75%** sebelum dan sesudah menggunakannya

Datang berkunjung



Bagi yang tidak ada **sejarah ke luar negeri**, tidak ada **gejala** dan suhu badan kurang dari **37,5 derajat**, setelah mengenakan masker dengan tepat, baru boleh memasuki gedung kantor melaksanakan urusan resmi



Pencegahan Pneumonia Korona Baru – Kesehatan Saya, Tanggung Jawab Saya

Bagaimana Melakukan bagi Staf Pendukung

Sewaktu bekerja, harus mengenakan masker dengan benar dan menjaga jarak aman dengan orang lain.

1



Pembelian di restoran atau staf catering

Hindari menggunakan tangan menyentuh langsung daging dan bahan segar lainnya, setelah melepaskan sarung tangan, segera mencuci tangan, disinfeksi.

2



Staf pembersih

Sewaktu bekerja, mengenakan sarung tangan karet sekali pakai, setelah selesai bekerja, mencuci tangan, disinfeksi

3



Petugas keamanan

Dengan serius menanyakan dan mendaftarkan kondisi **orang yang datang dari luar**, bila menemukan kondisi abnormal, segera melaporkan



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



永齡

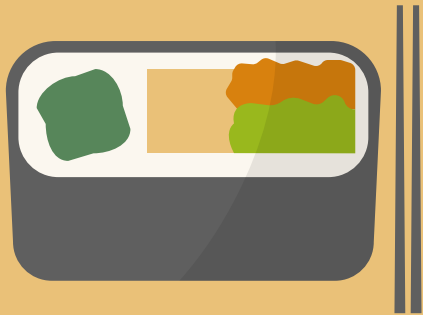


MEDINSIGHT 共同製作

Waktu Makan 3 Saran

Melepaskan masker di menit terakhir sebelum makan, sebelum dan sesudah makan harus mencuci tangan.

1



Bawa kotak nasi **dari rumah**, disarankan memadukan menu dengan **bergizi**, rasa yang **ringan** dan sesuai

2



Pisahkan waktu makan, hindari keramaian

3

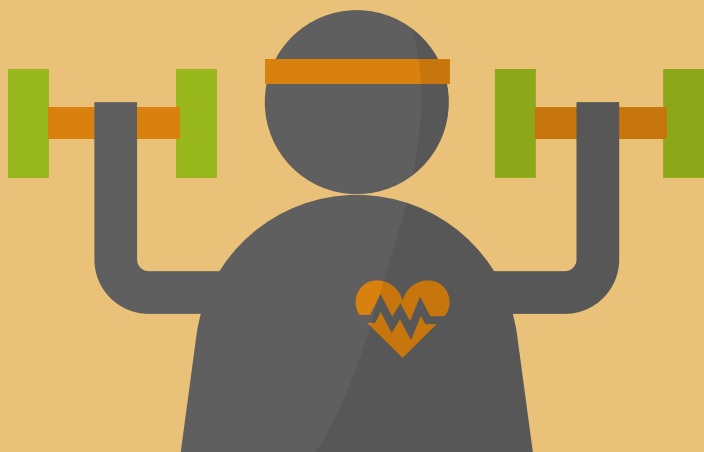


Tidak berbicara sewaktu makan, **tidak berbagi** makanan



Berolahraga Perhatikan 2 Poin Penting

1



Disarankan berolahraga secukupnya, sesuai, mempertahankan kondisi kesehatan tubuh yang baik

2



Perhatikan **ventilasi** ruang olahraga, setelah keluar keringat, jaga kehangan dan **menambahkan kadar air** pada tepat waktu, jaga kekuatan fisik, memperkuat perlindungan



Pencegahan Pneumonia Korona Baru – Kesehatan Saya, Tanggung Jawab Saya

Setelah Pulang ke Rumah, Disarankan 3 Langkah

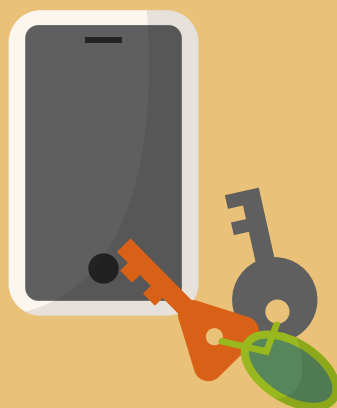
Jaga ventilasi dan sanitasi
di dalam ruangan, hindari
banyak orang berkumpul

1



Setelah melepaskan masker,
cuci tangan, disinfeksi
terlebih dahulu

2



Menggunakan tissue
basah disinfeksi atau
alkohol 75% **melap** benda
kecil yang dibawa serta

3



Jangan mengibaskan baju yang
dipakai di luar

Pakaian yang ada kontak
dengan luar (naik MRT, bus)
dan pakaian yang dipakai di
dalam, setelah pulang ke rumah,
dipisahkan dengan jelas



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

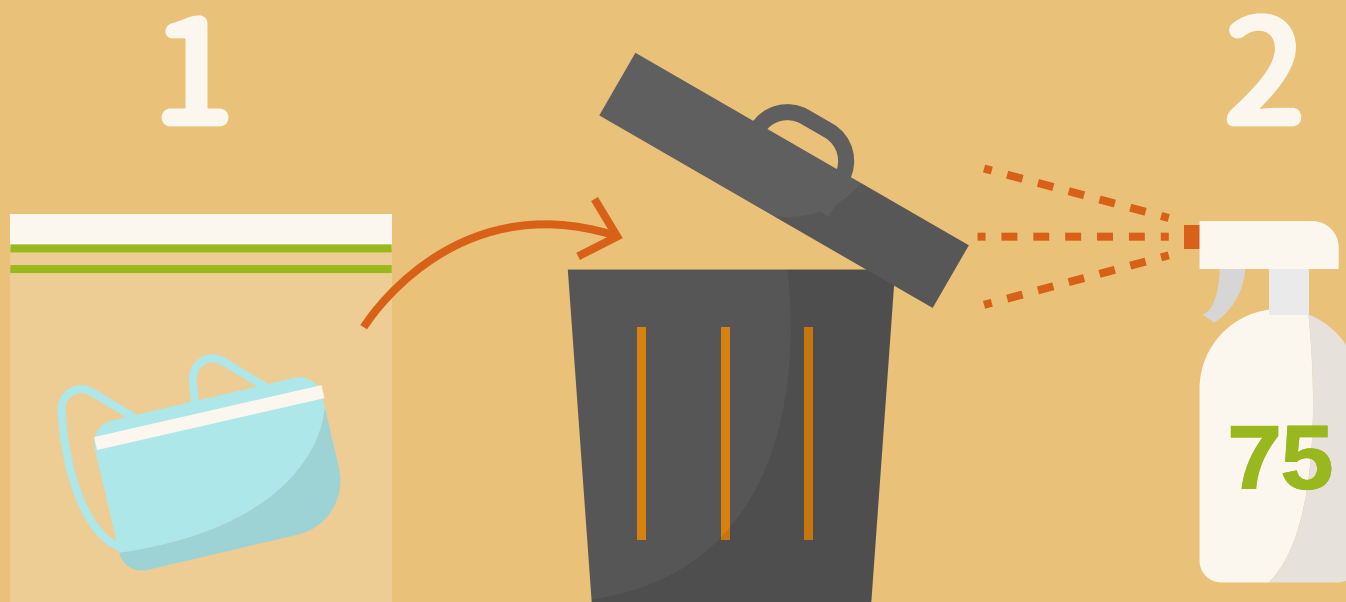


永齡



MEDINSIGHT 共同製作

Penanganan Masker Bekas 2 Poin Penting



Selama periode pencegahan epidemi, sebelum dan sesudah mengenakan dan melepaskan masker harus disinfeksi tangan dengan baik, masker bekas dimasukkan ke dalam **kantong ritsleting** dan dibuang ke dalam tempat sampah yang ada penutupnya

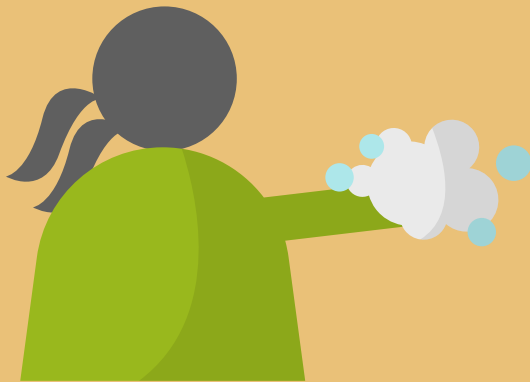
Setiap hari **2 kali** menggunakan alkohol 75% atau air disinfeksi mengandung klorin melakukan disinfeksi terhadap tempat sampah



Pencegahan Pneumonia Korona Baru – Kesehatan Saya, Tanggung Jawab Saya

Usahakan untuk tidak keluar,
makan makanan yang
seimbang, tidur yang cukup.

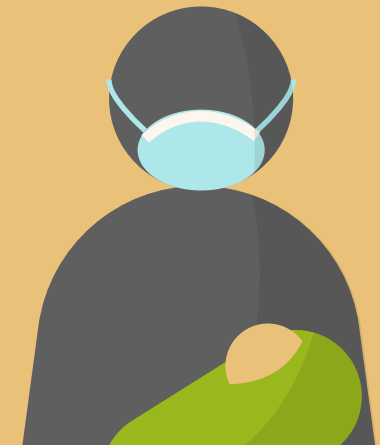
Bagaimana Melakukan bagi **Ibu Hamil dan Anak Kecil**



Mendorong anak kecil
untuk **sering mencuci
tangan, jangan
menyentuh sembarangan**



Orangtua setelah pulang
dari luar **mencuci tangan,
mengganti pakaian** terlebih
dahulu baru menyentuh
anak kecil



Sewaktu menyusui
mengenakan masker,
**mencuci bersih kedua
tangan, menjaga
kebersihan**



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



永齡

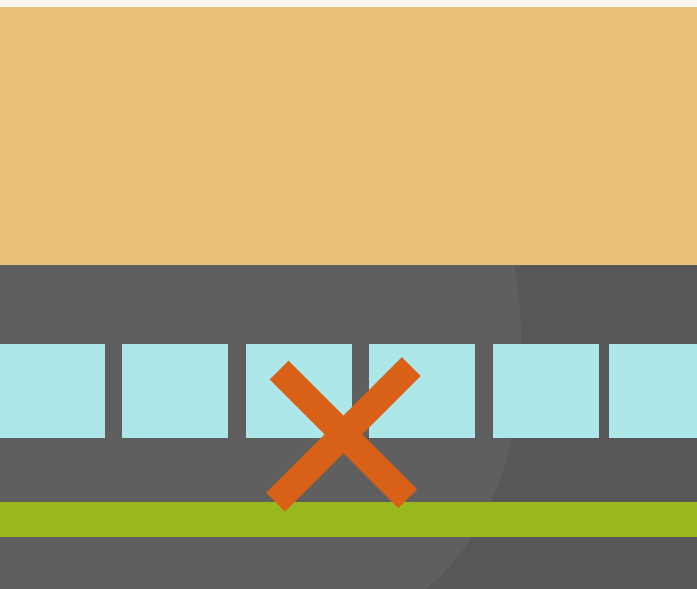


MEDINSIGHT 共同製作

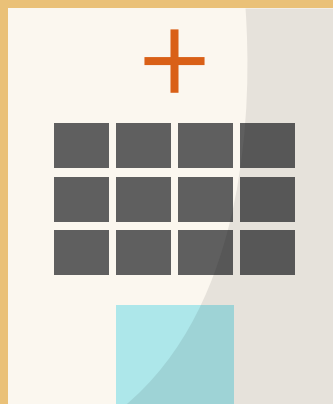
Pencegahan Pneumonia Korona Baru – Kesehatan Saya, Tanggung Jawab Saya

Bagaimana Melakukan Hal Berobat

Harus sepenuhnya
menggunakan masker
bedah medis dengan tepat.



Hindari naik alat transportasi umum, hindari kerumunan orang ramai



Pilih rumah sakit yang ditunjuk



Bekerja sama dengan penyelidikan yang berkaitan, secara inisiatif memberi tahu **sejarah perjalanan** dan **sejarah tempat tinggal**



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



永齡



MEDINSIGHT 共同製作

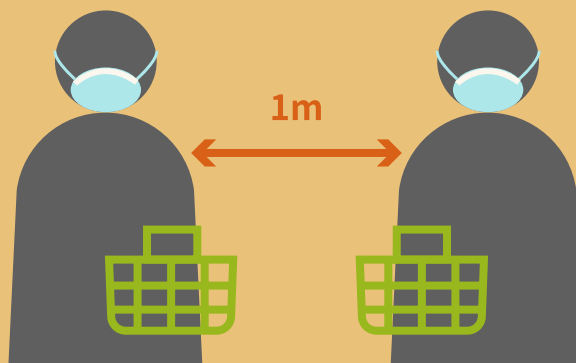
Berbelanja di Luar 3 Hal

1



Harus mengenakan
masker

2



Menjaga jarak di atas
1 meter sewaktu
berkontak dengan orang

3



Hindari menetap di
tempat umum dalam
jangka waktu panjang

