

Social Distancing

Adalah bentuk tindakan seperti menghindari kerumunan atau "menjaga jarak" dengan orang lain sebagai upaya memperlambat penyebaran virus.

Isolasi Diri

Dalam istilah kesehatan, **isolasi** berarti menjauhkan orang yang terinfeksi dengan orang yang tidak terinfeksi sebagai upaya mencegah penularan virus atau penyakit.

Isolasi diri berarti membatasi diri sendiri untuk tidak berinteraksi dengan orang lain.

Reaksi Umum

Berikut merupakan bentuk reaksi umum ketika melakukan **Social Distancing** dan **Isolasi Diri**

cemas, khawatir,
gelisah, serta merasa
frustrasi akibat
ketidakpastian situasi
yang sedang dihadapi



keseharian,
marah,
atau bosan



kekhawatiran untuk
bisa merawat keluarga
(anak atau orang tua)
dengan baik



Kegiatan yang dapat dilakukan

Berikut merupakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk menghindari permasalahan kesehatan mental ketika melakukan **Social Distancing dan Isolasi Diri**

menyusun rencana aktivitas sesuai dengan capaian kerja bagi yang bekerja dari rumah (working from home)



mengedukasi diri sendiri dengan informasi yang jelas, hindari rumor atau informasi dari sumber yang tidak terpercaya

aktif secara fisik, seperti olahraga ringan yang bisa dilakukan di dalam rumah dan melakukan pekerjaan rumah tangga



menjaga kesehatan fisik dan kebersihan diri serta lingkungan



Kegiatan yang dapat dilakukan

Berikut merupakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk menghindari permasalahan kesehatan mental ketika melakukan **Social Distancing dan Isolasi Diri**

mempelajari atau melatih keterampilan yang ingin dikuasai, seperti membuat kue, belajar desain, berkebun, dll.



beribadah dan berdoa bersama keluarga

tetap terhubung dengan orang lain melalui media chat, telepon, atau video call



pertahankan pikiran dan harapan positif, serta komunikasikan hal yang mengganggu pada tenaga profesional