

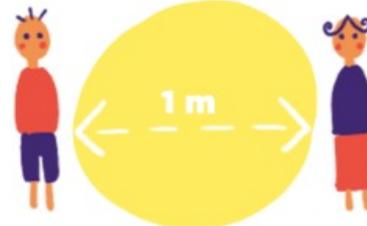
# *Cara Efektif Melindungi Diri dan Orang Lain* **dari COVID-19**



## Bagaimana melindungi diri sendiri dari virus penyebab COVID-19?

Anda dapat mengurangi risiko terinfeksi atau menyebarkan **COVID-19** dengan cara melakukan beberapa langkah pencegahan berikut.

**Cuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun** atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol **minimal selama 20 detik**



Jaga jarak setidaknya **1 meter** dengan orang yang batuk atau bersin-bersin

Hindari menyentuh **mata, hidung, dan mulut**



Ikuti etika batuk dan bersin dengan cara **menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu** dan segera buang tisu ke tempat sampah

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

## Apakah perlu menggunakan masker?



Kenakan masker **hanya jika Anda sakit disertai gejala-gejala COVID-19 (terutama batuk)** atau **merawat orang yang mungkin terjangkit COVID-19.**

Telah terjadi kekurangan masker di mana-mana, sehingga WHO mendorong orang-orang untuk menggunakan masker dengan bijak.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

## Apa yang harus dilakukan jika merasa kurang sehat atau menunjukkan gejala COVID-19?



Tetaplah tinggal di rumah  
jika merasa kurang sehat



Lakukan **isolasi diri** dengan cara  
tetap tinggal di rumah jika Anda  
mulai merasa kurang sehat **setelah**  
**mengunjungi wilayah di mana**  
**COVID-19** menyebar



Jika merasa **demam, batuk dan**  
**kesulitan bernapas**, segeralah  
cari pertolongan medis dengan  
menelpon fasilitas kesehatan  
atau hotline khusus COVID-19  
yang ada di daerah Anda terlebih  
dahulu



Tetap ikuti **informasi terbaru**  
tentang hotspot-hotspot  
COVID-19 (kota atau daerah di  
mana COVID-19 menyebar luas)  
dari sumber yang terpercaya

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)