



# Langkah-langkah Perlindungan Dasar Terhadap Virus Corona



Tetap mengetahui informasi terbaru tentang wabah COVID-19, tersedia di situs web WHO dan melalui otoritas kesehatan publik nasional dan lokal Anda.

COVID-19 masih mempengaruhi sebagian besar orang di Cina dengan beberapa wabah di negara lain. Kebanyakan orang yang terinfeksi mengalami penyakit ringan dan sembuh, tetapi bisa lebih parah bagi orang lain.

Jaga kesehatan Anda dan lindungi orang lain dengan melakukan hal berikut:

## **Cuci tangan Anda sesering mungkin.**

Secara teratur dan menyeluruh bersihkan tangan Anda dengan gosok berbasis alkohol atau cuci dengan sabun dan air.

**Mengapa?** Mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan gosok tangan berbasis alkohol membunuh virus yang mungkin ada di tangan Anda.

**Pertahankan jarak sosial.**

Pertahankan jarak setidaknya 1 meter (3 kaki) antara Anda dan siapa saja yang batuk atau bersin.

**Mengapa?** Ketika seseorang batuk atau bersin, mereka menyemburkan tetesan cairan kecil dari hidung atau mulut mereka yang mungkin mengandung virus. Jika Anda terlalu dekat, Anda bisa menghirup tetesan air, termasuk virus COVID-19 jika orang tersebut menderita batuk.

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

**Mengapa?** Tangan menyentuh banyak permukaan dan dapat mengambil virus. Setelah terkontaminasi, tangan dapat memindahkan virus ke mata, hidung, atau mulut Anda. Dari sana, virus bisa masuk ke tubuh Anda dan bisa membuat Anda sakit.

**Lakukan kebersihan pernafasan.**

Pastikan Anda, dan orang-orang di sekitar Anda, mengikuti kebersihan pernafasan yang baik. Ini berarti menutupi mulut dan hidung Anda dengan siku atau jaringan yang tertekuk saat Anda batuk atau bersin. Kemudian segera buang tisu bekas.

**Mengapa?** Tetesan menyebarkan virus. Dengan mengikuti kebersihan pernafasan yang baik Anda melindungi orang-orang di sekitar Anda dari virus seperti flu, flu dan COVID-19.

**Jika Anda mengalami demam, batuk, dan sulit bernapas, segera cari perawatan medis.**

Tetap di rumah jika Anda merasa tidak sehat. Jika Anda mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas, cari bantuan medis dan hubungi terlebih dahulu. Ikuti arahan otoritas kesehatan setempat Anda.

**Mengapa?** Otoritas nasional dan lokal akan memiliki informasi terbaru tentang situasi di daerah Anda. Menelepon terlebih dahulu akan memungkinkan penyedia layanan kesehatan Anda dengan cepat mengarahkan Anda ke fasilitas kesehatan yang tepat. Ini juga akan melindungi Anda dan membantu mencegah penyebaran virus dan infeksi lainnya.

**Tetap terinformasi dan ikuti saran yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan Anda.**

Tetap terinformasi tentang perkembangan terbaru tentang COVID-19. Ikuti saran yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan Anda, otoritas kesehatan publik nasional dan lokal Anda atau majikan Anda tentang cara melindungi diri sendiri dan orang lain dari COVID-19.

**Mengapa?** Otoritas nasional dan lokal akan memiliki informasi terbaru tentang apakah COVID-19 menyebar di daerah Anda.

Mereka ditempatkan paling baik untuk memberi nasihat tentang apa yang harus dilakukan orang di daerah Anda untuk melindungi diri mereka sendiri.

Langkah-langkah perlindungan untuk orang-orang yang berada dalam atau baru-baru ini mengunjungi (14 hari terakhir) area di mana COVID-19 menyebar

**Pertama,** Ikuti panduan yang diuraikan di atas.

**Kedua,** Tetap di rumah jika Anda mulai merasa tidak sehat, bahkan dengan gejala ringan seperti sakit kepala dan hidung meler, sampai Anda pulih.

**Mengapa?** Menghindari kontak dengan orang lain dan mengunjungi fasilitas medis akan memungkinkan fasilitas ini beroperasi lebih efektif dan membantu melindungi Anda dan orang lain dari kemungkinan COVID-19 dan virus lainnya.

**Ketiga,** Jika Anda mengalami demam, batuk, dan sulit bernapas, segera dapatkan saran medis karena ini mungkin disebabkan oleh infeksi pernapasan atau kondisi serius lainnya. Hubungi sebelumnya dan beri tahu penyedia Anda tentang perjalanan atau kontak terbaru dengan pelancong.

**Mengapa?** Menelepon terlebih dahulu akan memungkinkan penyedia layanan kesehatan Anda dengan cepat mengarahkan Anda ke fasilitas kesehatan yang tepat. Ini juga akan membantu mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 dan virus lainnya.

**Lindungi diri Anda dan orang lain agar tidak sakit.**

**Sumber:** <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>