

「Agar setiap penduduk dapat terhindar dari infeksi Covid-19」

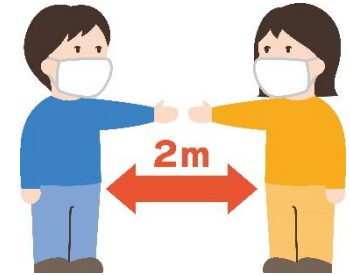
※Silahkan lihat halaman belakang untuk informasi konsultasi via telepon

「 Rekomendasi Gaya Hidup Baru 」 Dari Universitas Shinshu (Nagano)

3 aturan dasar untuk menghentikan penyebaran

①Pembatasan jarak sosial

- ☐ Jaga jarak sekitar 2 meter dari orang lain atau minimal 1 meter.
- ☐ Saat akan bermain, pilihlah di luar ruangan daripada di dalam ruangan.
- ☐ Hindari berbicara secara langsung dengan orang lain.



②Kenakan masker • Menjaga etika saat batuk (Boleh juga kenakan masker dari kain)

- ☐ Saat keluar di tempat umum atau saat menggunakan alat transportasi umum.
- ☐ Saat berbicara atau saat menelepon dan disekitarnya ada orang.

Saat berbicara selama 5 menit sama dengan seperti kita batuk 1 kali



③Sering mencuci tangan • Sterilkan tangan

- ☐ Cuci tangan dan muka saat pulang kerumah.
- ☐ Segera ganti baju dan bila mungkin langsung mandi.
- ☐ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 30 detik.

Bila tidak ada masker gunakan saputangan atau tissue untuk menutup hidung dan mulut



3 contoh etika saat batuk

Sebelum mencuci tangan

Cara mencuci tangan yang benar

- Memotong kuku terlebih dahulu
- Melepaskan jam tangan, cincin dan lain-lain



Basahi tangan dengan air mengalir, lalu gunakan sabun dan gosok kedua tangan.



menggosok punggung tangan yang dilebarkan.



Menggosok ujung jari dan bagian bawah kuku.



Menggosok sela-sela jari.



Menggosok ibu jari dengan gerakan memutar



Jangan lupa untuk menggosok pergelangan tangan

Mari kita hindari 3 kondisi dibawah ini

●Ruang tertutup dengan ventilasi buruk.

- ☐ Meningkatkan sirkulasi udara luar, dengan membuka Jendela dan pintu sesering mungkin.

●Tempat yang ramai dengan banyak orang di sekitarnya.

- ☐ Walaupun lokasi diluar ruangan, hindari aktivitas kelompok besar (Jalan kaki atau jogging dengan beberapa orang tidak masalah).
- ☐ Batasi jarak sosial saat berada di restoran.

●Berbincang-bincang dan berinteraksi dalam jarak dekat

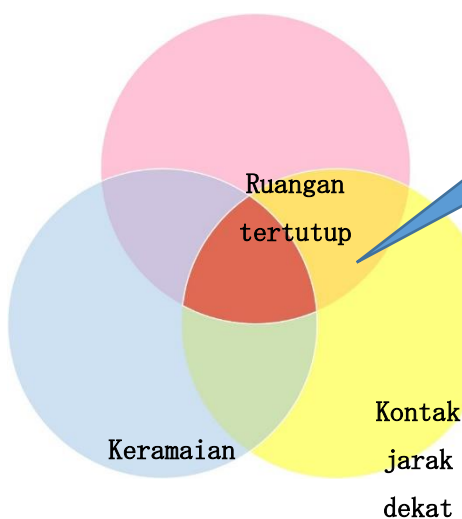
- ☐ Hindari acara makan bersama dengan banyak orang
- ☐ Batasi kapasitas tempat duduk dengan mengosongkan satu kursi di antara kursi.
- ☐ Menahan diri untuk tidak berbicara saat berada didalam lift atau di dalam kereta, dll.



“Hindari ruang tertutup dan ventilasi yang buruk”



Hindari tempat yang ramai



3 kondisi yang beresiko tinggi menimbulkan kluster Covid-19 !



Hindari percakapan dalam jarak dekat

©Jika ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda, jangan ragu untuk menghubungi Hokenjo untuk meminta petunjuk.

- ① Bila mengalami batuk, nyeri di tenggorokan, merasa lelah, disertai demam atau gejala lainnya.
- ② Bila ada teman atau anggota keluarga terinfeksi virus corona atau mengikuti tes PCR, dll

Anda mengalami gejala infeksi, harap jaga jarak dari orang lain !

Ueda Hokenjo (Untuk Bahasa Jepang • Pelayanan 24 jam)

0268-25-7135

(Untuk yang tidak dapat berbahasa Jepang • Mulai jam 8 : 30-17 : 15)

0120-691-792

※Kami akan menjaga privasi anda

※Jika terkena virus Corona, pihak Hokenjo akan memberikan dukungan agar dapat mendapat perawatan medis,

...