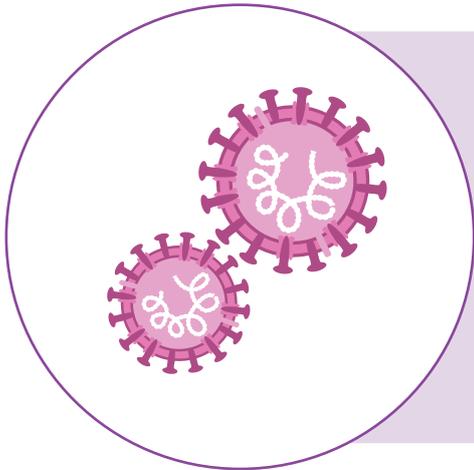


COVID-19



Apakah itu?

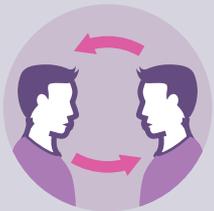
COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh varian baru Coronavirus.

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan gangguan atau sakit pernapasan pada manusia, mulai dari flu biasa hingga infeksi berat seperti pneumonia.

Cara Penularan



Terkena percikan cairan (batuk atau bersin) dari orang yang terinfeksi



Melalui kontak karena terlalu dekat dengan orang yang terinfeksi



Dengan menyentuh benda-benda atau permukaan yang terkontaminasi, kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata kita

Orang yang paling beresiko



Orang yang sudah berusia lanjut



Orang yang memiliki penyakit seperti penyakit jantung/paru-paru, kanker, diabetes dan lain lain.

GEJALA-GEJALA COVID-19



Demam



Batuk Kering



Kesulitan Bernapas



Sakit Tenggorokan

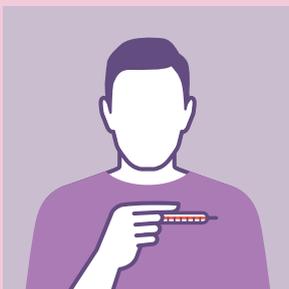
Apa yang harus anda lakukan apabila mengalami gejala-gejala atau sudah melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi COVID-19?



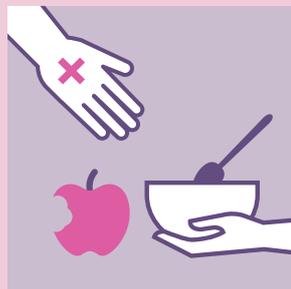
Apabila anda merasa sakit, pergi ke doktor. Jika tidak, tetaplh di rumah



Mengisolasi diri sendiri dan jangan melakukan kontak dengan orang lain



Pantau kesehatan anda dan ukur suhu tubuh anda secara teratur



Jangan berbagi peralatan makan atau makanan dengan orang lain



Sering mencuci tangan dan buang tisu bekas langsung ke tempat sampah



Mensterilkan permukaan yang sering disentuh, peralatan rumah tangga dan benda-benda pribadi dengan menggunakan desinfektan

Masa Inkubasi



Timbul gejala
1-14 Hari
sejak terpapar virus

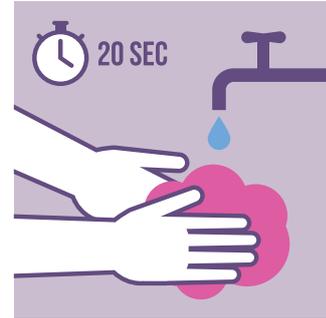


Perhatian!
Anda mungkin saja sudah tertular, meskipun tidak memiliki gejala apapun.

CARA PENCEGAHAN COVID-19



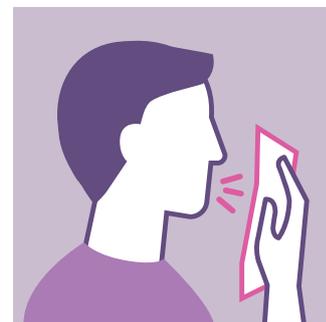
Hindari kontak yang terlalu dekat



Selalu bersihkan tangan anda



Jangan menyentuh mata, hidung dan mulut



Tutup mulut dan hidung saat anda batuk atau bersin



Memakai masker ketika bepergian keluar



Hindari tempat-tempat kerumunan orang

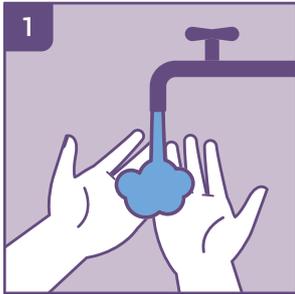


Usahakan tetap dirumah sebisa mungkin

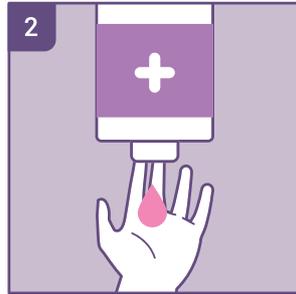


Bersihkan dan desinfeksi

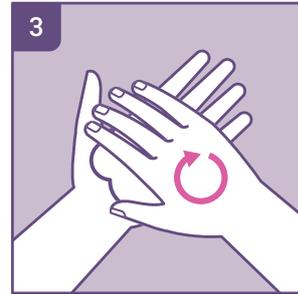
CARA MENCUCI TANGAN YANG BENAR



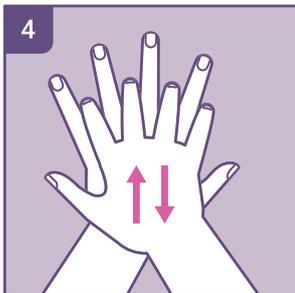
1 Basahi tangan dengan air



2 Gunakan sabun



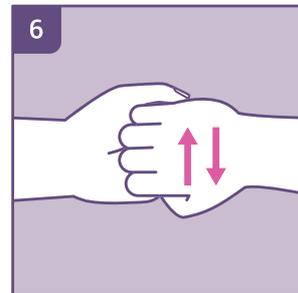
3 Gosokkan telapak tangan ke telapak tangan



4 Usap dan gosok kedua punggung tangan anda



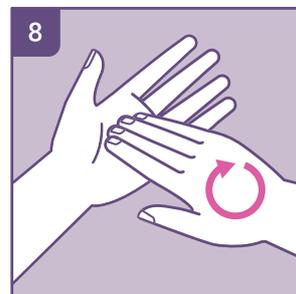
5 Gosok sela sela jari tangan anda



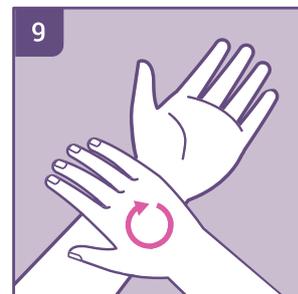
6 Gosok punggung jari berlawanan arah dengan telapak tangan



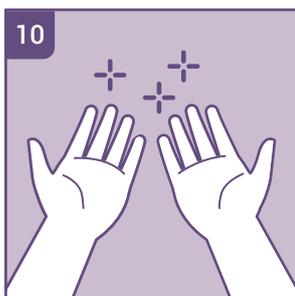
7 Bersihkan ibu jari dengan gerakan memutar



8 Bersihkan kuku dan ujung-ujung jari



9 Gosok pergelangan tangan dengan gerakan memutar



10 Bilas dengan air dan keringkan tangan anda. **Tangan anda sudah bersih sekarang!**

