

Informasi dan Edukasi Terkait Pencegahan dan Pengurangan Resiko Penularan Virus Covid-19

TIPS MEMBUANG MASKER



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/ klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Masukkan ke wadah/ plastik yang aman dan buang ke tempat sampah domestik



Cuci tangan setelah membuang masker. Gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik/hand sanitizer



BAGAIMANA PROSES PENULARANNYA?



DROPLET

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui DROPLET (percikan seseorang ketika batuk/ berbicara)



KONTAK ERAT

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun cipika-cipiki



MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai sehari-hari



Cara Cuci Tangan yang Benar

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.



Basahi tangan dengan air



Ambil sabun secukupnya



Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan



Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan



Gosok kedua telapak tangan dengan jari rapat-rapat



Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan



Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam gengaman tangan kanan, dan sebaliknya



Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya



Basuh dengan air



Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara



Matikan keran air dengan handuk/tisu



Tangan bersih



Masker untuk Semua

Ikuti saran World Health Organization (WHO) untuk mencegah penyebaran COVID-19, pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas di luar rumah.

Cegah Penyebaran COVID-19
Yuk, gunakan #MaskerUntukSemua





Cara Penggunaan dan Mencuci Masker Kain yang Benar

Gunakan masker kain untuk aktivitas sehari-hari. Ikuti petunjuk penggunaan agar dapat terhindar dari COVID-19.



BERSIHKAN TANGAN

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol.



MASKER HARUS MENUTUPI

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



JANGAN SENTUH MASKER

Hindari menyentuh masker ketika digunakan. Jika tersebut, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol.



BUKA DARI BELAKANG

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari sisi belakang. Setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.



SETELAH PAKAI, CUCI MASKER

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65°C
- Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luntah
- Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas
- Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati
- Masker siap digunakan



Tips Pencegahan di Kendaraan Umum



Gunakan masker dan hand sanitizer berbasis alkohol



Hindari menyentuh pintu atau pegangan dengan telapak tangan tanpa sarung tangan



Makan makanan yang aman dan bergizi serta minum air putih



Jaga jarak antar penumpang 1 meter



Jangan berbagi makanan dan minuman dari wadah yang sama



Gunakan waktu perjalanan untuk istirahat dan berdoa

g

Tips Pencegahan di Tempat Kerja

- *Hindari pertemuan sosial dan jaga jarak fisik minimal 1 meter*
- *Pastikan tempat kerja memiliki ventilasi yang baik*
- *Cuci tangan sesering mungkin memakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik*
- *Bila perlu, gunakan hand sanitizer berbasis alkohol*
- *Jaga kebersihan area kerja dan lakukan disinfeksi berkala*
- *Bila sakit, bekerjalah dari rumah*
- *Gunakan masker*
- *Meludah, batuk atau bersin memakai tisu dengan menutup seluruh hidung dan mulut*
- *Bungkus tisu bekas pakai ke dalam kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup*



h

Tips Pencegahan Setelah Bepergian

Ketika pulang ke rumah dari bepergian jangan lupa untuk selalu membersihkan diri sebelum bercengkrama dengan keluarga ya.



Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah



Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll



Buang semua yang dipegang dan yang tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll



Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup



Langsung mandi sebelum bersantai dan/atau berkumpul bersama keluarga



Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



*Konsumsi pangan
aman dan bergizi*



*Minum air putih 8 gelas
per hari*



*Olah raga rutin 30
menit per hari*



*Tidur cukup 7-9 jam
per hari*



*Konsumsi suplemen
bila perlu*



*Cuci tangan dengan
sabun dan air mengalir
selama 20 detik*

Kegiatan Vaksinasi Covid-19 di Kabupaten Buleleng







