

## PANDUAN VIRUS CORONA



### 1. Hidup sehat

- Menjaga kebersihan lingkungan
- Makan makanan yang bergizi dan seimbang
- Berolah raga dan istirahat cukup
- Minum air minimal 8 gelas per hari
- Berjemur di pagi hari
- Tidak / berhenti merokok / vape

### 2. Pencegahan



- Hindari kerumunan orang bila memungkinkan, bila tidak gunakan masker
- Hindari orang yang sakit (min. 2m) dan beri masker bila ada
- Cuci tangan dengan sabun / sanitizer **yang benar** sebelum makan atau dari tempat umum
- Jangan menyentuh wajah (mata, hidung dan mulut) sendiri atau orang lain / keluarga
- Hindari berjabat tangan, gunakan salam lain seperti anggukan kepala atau tangan sungkem di dada atau salam siku tangan
- Hindari menyentuh barang yang banyak disentuh orang lain di tempat umum :
  - Pegangan pintu, gunakan siku atau bahu
  - Pegangan tangga, pembatas atau eskalator
  - Tombol lift

### 3. Bila sakit

- Bila flu atau batuk gunakan masker
- Bila demam dan/ atau sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Informasikan ke atasan untuk mendapatkan support

### 4. Jangan lupa berdoa

## SUMMARY

1. Ubah kebiasaan untuk hidup sehat dan tidak menyentuh wajah dan member-sihkan tangan merupakan cara terbaik dibandingkan menggunakan masker
2. Tidak perlu panik / stress karena angka kematian seluruh dunia hanya 3.4% (per 7 Mar 2020), hal ini justru akan menurunkan imun tubuh sendiri
3. Informasikan kepada orang lain terutama keluarga atau teman, karena mereka kita sayangi atau penyebaran dapat melalui mereka
4. Faktor beresiko adalah : pria, perokok dan lansia. Umur < 19 tahun yang terkena Corona hanya 1%. Secara umum tergantung pada kekuatan sistem imun tubuh seseorang.