

#YUKDIRUMAHSAJA

#YUKDIRUMAHSAJA

#YUKDIRUMAHSAJA

Ajakan ini bukan untuk membatasi diri,
tapi membantu untuk membatasi
pergerakan COVID-19
agar tidak tersebar makin luas



#YUK ◀ DIRUMAH SAJA

Jika merasa
kurang sehat,
lebih baik
tinggal di rumah



Ketika seseorang merasa kurang sehat
**(Seperti demam, batuk/pilek/nyeri
tenggorokan atau gejala penyakit
pernapasan yang lain),** secara
sukarela agar tinggal di rumah atau
tidak bekerja, tidak sekolah, atau ke
tempat umum lainnya.

Apa yang harus dilakukan di rumah



Selalu gunakan masker. **Ganti setiap hari dan langsung buang ke tempat sampah tertutup**, kemudian cuci tangan dengan benar.



Konsumsi makanan bergizi, istirahat cukup.



Upayakan ruang terpisah dengan anggota keluarga yang lain dan **jaga jarak dengan orang sehat minimal 1 meter**.



Hindari pemakaian bersama alat makan

(piring, sendok, garpu, dan gelas). Cuci alat makan dengan air dan sabun.



Tetap di rumah dan mudah dihubungi. **Jika terpaksa harus keluar rumah, gunakan masker, serta hindari kerumunan atau keramaian.**



Jaga kebersihan rumah dan gunakan cairan disinfektan.



Hubungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.