

Mengenai Penyakit Infeksi Virus Corona Baru

■Apa itu penyakit infeksi virus Corona baru?

Penyakit infeksi sistem pernapasan yang berhubungan dengan Virus Corona yang baru (COVID-19) yang telah dilaporkan munculnya di Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok pada Desember 2019. Dilaporkan gejalanya seperti batuk, demam maupun terjadinya radang paru-paru. Virus tersebut dipikirkan menular melalui infeksi droplet atau infeksi kontak.

- Hubungilah ke Pusat Kesehatan Masyarakat sebelumnya jika ada gejala batuk, demam dan lain-lain. (37.5°C~, 4days~)
- Pergilah ke instansi medis dengan memakai masker dengan mengikuti petunjuk Pusat Kesehatan Masyarakat.

■Pentingnya pencegahan infeksi dan memberhentikan penyebaran infeksi oleh masing-masing orang

Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan masing-masing

- Usahakan untuk mencuci tangan dan kumur-kumur setelah pulang dari luar.
- Membersihkan tangan dan jari-jari dengan menggunakan antiseptik alkohol.
- Tidak pergi ke tempat yang banyak orang berkumpul.
- Usahakan menjaga suhu yang sesuai dan ventilasi udara di kamar.
- Mengatur kehidupan sehari-hari secara teratur dan beristirahat yang cukup.
- Perhatikan untuk makanan yang gizinya seimbang dan minum air secukupnya.



Tindakan pencegahan agar tidak menyebarkan infeksi dengan cara “etika ketika batuk”

- Memakai masker jika ada gejala seperti batuk atau bersin.
- Menutup mulut dan hidung dengan tissue atau lengan baju saat ingin batuk atau bersin jika tidak ada masker.



Informasi mengenai virus Corona baru dalam multi bahasa (bahasa Jepang mudah, Inggris)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



Marilah Mencuci Tangan

Menggunakan sabun, mencuci dengan mengikuti petunjuk di bawah ini

Persiapan sebelum mencuci tangan

- ◆ Apakah kuku sudah dipotong pendek ?
- ◆ Apakah cincin dan jam telah dicopot ?

Check !



Daerah yang masih ada kotoran

- ◆ Ujung jari
- ◆ Di antara jari
- ◆ Di sekeliling jari jempol
- ◆ Lengan tangan
- ◆ Garisan kerutan tangan

(1) Gunakanlah sabun, menggosok telapak tangan



(2) Menggosok dengan memanjangkan tangan bagian atas



(3) Ujung jari dan di antara kuku-kuku dengan hati-hati digosok



(4) Di antara jari-jari di cuci



(5) Mencuci dengan memutar jari jempol dan telapak tangan



(6) Jangan lupa mencuci pergelangan tangan



Di cuci jangan sampai ada sisa sabun, kemudian dikeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih.