



وزارة الصحة
Ministry of Health



COVID19 dan karantina

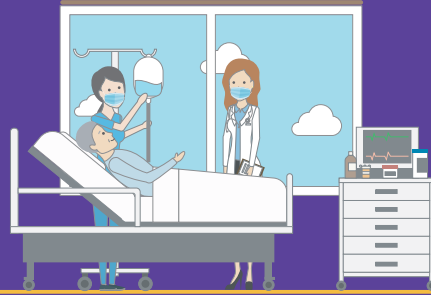
وقاية
Weqaya



Soal apa?



Karantina



Metode mengisolasi individu yang terinfeksi, yang bisa menularkan atau menjadi pembawa penyakit, untuk mengurangi mobilitas pasien dan menghentikan penyebaran virus kepada individu lain.



Karantina Medis

Untuk individu sehat yang tidak mengalami gejala gangguan kesehatan namun diduga menjadi individu pembawa penyakit. Mereka dikarantina dan disediakan semua kebutuhannya hingga periode inkubasi penuh berlalu, untuk memastikan kesehatan mereka

Karantina Rumah



Seseorang yang tidak perlu dirawat di rumah sakit dan bersifat stabil, karena diisolasi di ruang yang berventilasi baik di rumah, tanpa kontak langsung dengan anggota keluarga hingga masa inkubasinya selesai. Untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga lainnya, individu tersebut wajib

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

Prosedur karantina di rumah



- Hindari melakukan perjalanan dan tempat-tempat umum (sekolah atau tempat kerja)
- Hindari menerima pengunjung atau tamu di rumah

Bila perlu berkomunikasi dengan orang lain:



Jika muncul gejala gangguan kesehatan **Hubungi 937**

Pertahankan karantina selama 14 hari atau sesuai dengan anjuran dokter untuk mengurangi risiko penularan

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

Kapan sebaiknya Anda **melakukan karantina?**

Saat Anda yakin telah melakukan kontak dengan individu yang terinfeksi, meskipun Anda tidak mengalami gejala gangguan kesehatan yang jelas teramati



Saat mengalami kasus COVID-19 yang sudah terkonfirmasi



Karantina di rumah



Karantina di rumah sakit

Bagaimana caranya?

Tetap di rumah hingga bisa dipastikan bahwa Anda tidak terinfeksi (yaitu setelah masa inkubasi 2 minggu)

Jika ada pertanyaan
Hubungi 937



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



**Pelaporan Warga
terhadap Karantina**



Apa yang harus dilakukan selama masa karantina rumah?



Buka jendela dan pastikan ventilasi yang memadai



Pastikan untuk selalu mensterilkan permukaan yang sering sekali digunakan, seperti gagang pintu



Jangan melakukan kontak dengan siapa pun dan tolak pengunjung yang datang



Jangan berbagi peralatan makan dengan orang lain, Anda bisa menggunakan piring kertas sekali pakai



Tetap jalin komunikasi dengan individu lain secara jarak jauh melalui ponsel dan aplikasi



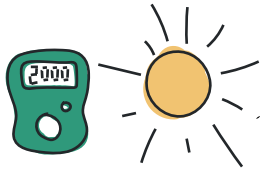
Jangan berbagi barang pribadi dan lakukan sterilisasi secara berkala



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

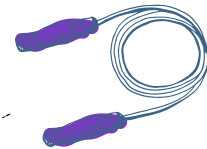
Cara meluangkan hari saat melakukan karantina



Mulailah hari dengan pikiran yang positif dan latihan spiritual



Cuci tangan Anda dengan sabun dan air detik 40 selama



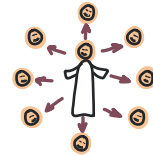
Berolah raga



Konsumsi makanan yang sehat



Ikuti kelas pelatihan online pada platform seperti rwaq



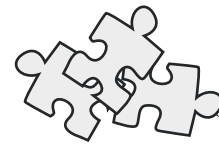
Pertahankan jarak pisah yang aman dari individu di sekitar Anda



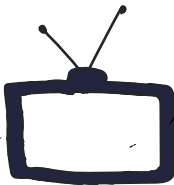
Tonton film atau video yang bermanfaat di Live Well YouTube



Baca buku



Lakukan tantangan mental dan kerjakan teka-teki



Ikuti berita dari sumber yang bisa dipercaya, waspadalah terhadap berita palsu



Dengarkan podcast yang baik



Pastikan Anda bersin dengan cara yang benar

Tetap informasikan kondisi kesehatan Anda kepada keluarga dan teman



Pertahankan waktu tidur yang cukup





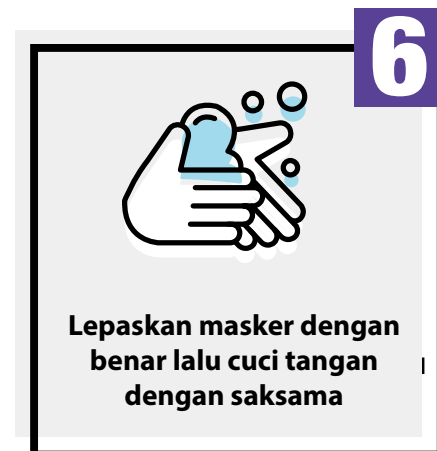
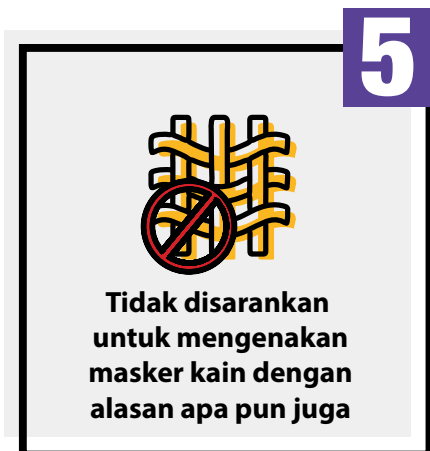
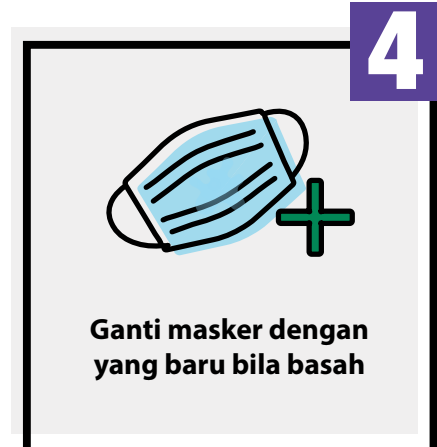
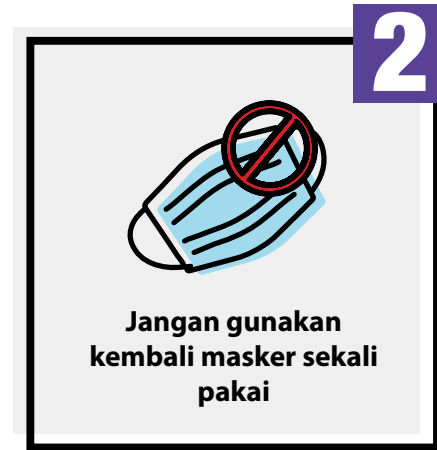
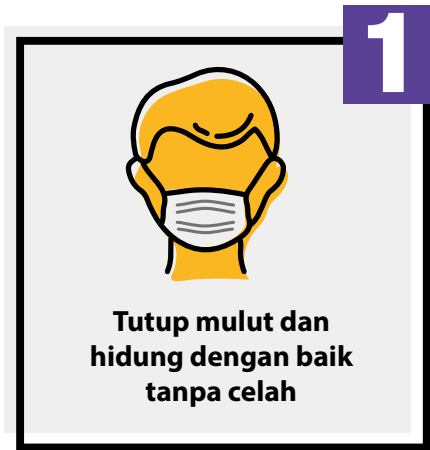
وزارة الصحة
Ministry of Health



**Kapan dan bagaimana cara
untuk mengenakan masker**



Cara yang benar untuk mengenakan masker





وزارة الصحة
Ministry of Health



Praktik yang buruk



Cara mencuci tangan yang tepat untuk mencegah COVID19-:



Kapan?

-  Sebelum dan sesudah makan
-  Sesudah batuk dan bersin
-  Sesudah menggunakan kamar mandi

Cuci tangan Anda dengan sabun dan air selama 40 detik atau pembersih tangan selama 20 detik

إحدى مبادرات وزارة الصحة

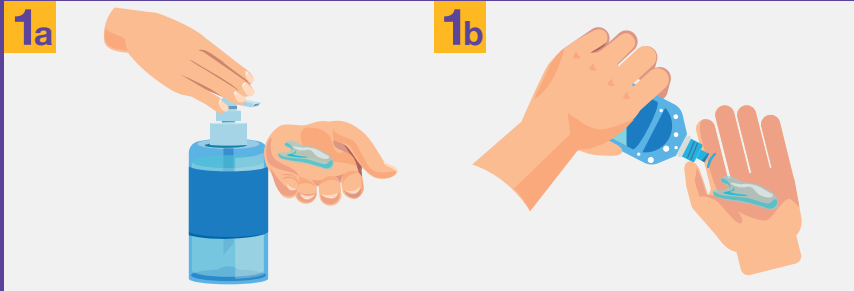
عيش
بصحة
Live Well

Cara yang benar

untuk menggunakan pembersih tangan



Jumlah waktu: 30-20 detik



Tuangkan bahan pembersih tangan ke telapak tangan Anda, oleskan ke seluruh permukaan tangan



Gosok kedua telapak tangan



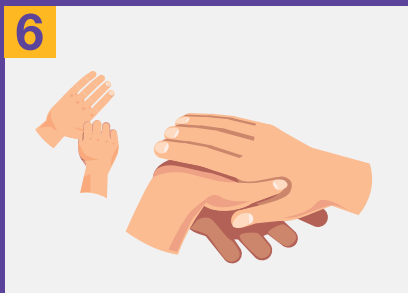
Gosok punggung tangan kiri Anda dengan tangan kanan, termasuk bagian dalam jari, lalu lakukan hal sebaliknya pada tangan kanan



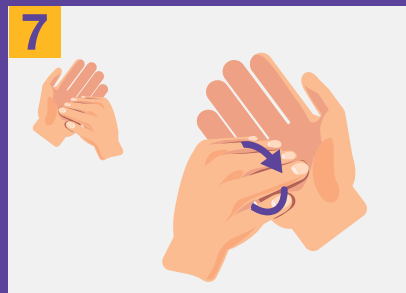
Gosok kedua telapak tangan Anda, termasuk bagian dalam jari



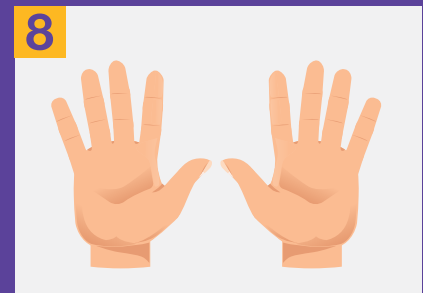
Punggung jari dengan telapak tangan lainnya, jari saling berkaitan



Gosok ibu jari kiri lalu kanan secara memutar



Gosok jari tangan kanan dengan telapak tangan kiri secara memutar, maju dan mundur, lalu lakukan hal sebaliknya pada tangan kiri



Tangan Anda bersih setelah dikeringkan

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

Dan terakhir **Pastikan untuk...**



Tetap menjalin hubungan dengan komunitas melalui media sosial, meskipun saat berada dalam karantina



Dapatkan berita terkini dari sumber yang terpercaya



Adakan pertemuan melalui telepon atau panggilan video



Pertahankan rutinitas harian Anda dan temukan berbagai hal yang baru



Berolahragalah menggunakan peralatan olahraga atau aerobik di rumah



Konsumsi makanan yang sehat dan pertahankan waktu tidur yang memadai

**Untuk
tetap sehat**

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

Prakarsa MOH



Anda menyukai buklet ini?

Temukan informasi lebih lanjut di sini

