

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) MENJALANI KARANTINA DI HOTEL

Ketika bepergian selama pandemik, Anda mungkin harus menjalani karantina di tempat tujuan dan setelah kepulangan Anda. Selama masa karantina, Anda bisa saja merasa cemas, kesepian dan stres.

TIPS UNTUK MENGATASI STRES SELAMA KARANTINA DAN TETAP AMAN:

Ketahui peraturan karantina lokal di tempat tujuan Anda dan setelah kepulangan. Ketahui siapa yang harus Anda hubungi jika Anda mengalami gejala COVID-19. Ikuti petunjuk setempat.

Berpikir positif, karantina hanya berlangsung sementara waktu saja.



Tetap terhubung dengan keluarga dan teman secara virtual.



Aktif secara fisik. Berolahraga di dalam kamar atau, jika ada, gunakan balkon / taman pribadi Anda.



Konsumsi makanan sehat. Pilih opsi makan di dalam kamar atau bungkus.



Tidur yang cukup.



Lakukan kegiatan yang Anda sukai.



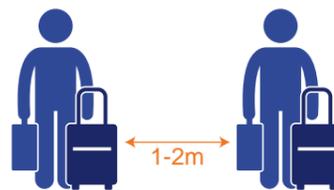
Tetap semangat – lakukan meditasi atau teknik-teknik menenangkan pikiran yang lain.



Jika memungkinkan, tetaplah bekerja selama dalam karantina.



Tetap diam di kamar Anda sebisa mungkin. Hindari interaksi yang tidak perlu dengan tamu lain atau staf hotel.



Selalu jaga jarak 1-2 meter (3-6 kaki) dari orang lain, terutama saat *check-in* dan *check-out*.



Pakai masker ketika tidak bisa menjaga jarak fisik.



Sering cuci tangan. Selalu bawa *hand sanitiser*.



Hindari menyentuh permukaan atau benda-benda yang digunakan oleh banyak orang, seperti gagang pintu, pegangan tangga, tombol lift dan saklar.



Disinfeksi barang-barang di kamar yang mungkin saja telah tersentuh orang lain.



Ventilasi alami adalah yang paling aman. Kipas angin dan pendingin ruangan dalam mode sirkulasi ulang aman digunakan untuk kamar yang dihuni satu orang / digunakan oleh satu keluarga.



Jika perlu, gunakan metode pembayaran digital.

Infografik ini dikembangkan untuk keperluan edukasi semata dan benar pada saat dipublikasikan. Ini bukan merupakan pengganti saran medis profesional. Jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran terkait topik dimaksud, silakan konsultasikan dengan tenaga kesehatan Anda.

Pindai QR code untuk menonton video COVID-19 Safe Return to Travel atau kunjungi: <https://vimeo.com/445102062>

