

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

PEMBATASAN SOSIAL

Pembatasan sosial adalah menjaga jarak fisik antara Anda dan orang lain. Pembatasan sosial yang dilakukan bersamaan dengan pemakaian masker dan praktik menjaga kebersihan dapat menghambat penyebaran COVID-19.

DAPAT DILAKUKAN DENGAN CARA



Jaga jarak sekitar **1-2 meter** dengan orang lain, meskipun mereka tampak sehat.



Tetap tinggal di rumah saat sakit walaupun hanya gejala ringan.



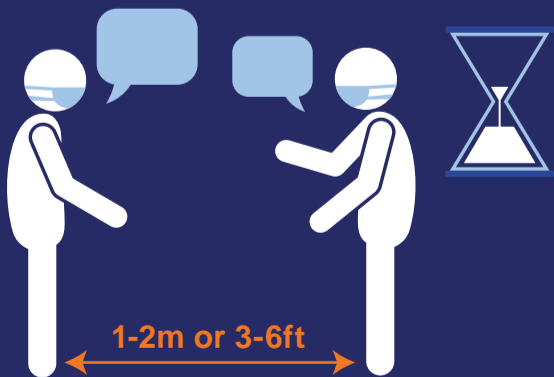
Hindari kerumunan.



Sebisa mungkin, tetap tinggal di rumah saja. Bekerjalah dari rumah jika memungkinkan.



Beli barang-barang kebutuhan melalui daring/telepon.



Persingkat interaksi tatap muka.



Telepon dokter Anda untuk konsultasi rutin.



Pilih aktivitas fisik di luar ruangan.



Jaga jarak ketika menyapa orang lain. Jangan berjabat tangan, mencium atau memeluk.



Sebisa mungkin gunakan kendaraan pribadi. Gunakan transportasi umum di luar jam-jam padat.



Tetap terhubung dengan teman dan keluarga Anda secara virtual. Kurangi pertemuan langsung.



Pilih restoran dengan opsi makan di luar ruangan / bungkus.

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.