

Langkah-langkah pengurusan kesehatan pribadi untuk pencegahan Radang

Paru-paru (Pneumonia) Wuhan

Versi 2020.02.24

Dikarenakan dalam 14 hari ini anda pernah memiliki riwayat perjalanan ke negara wabah epidemi, untuk mengurangi resiko penularan, dan untuk melindungi kesehatan anda, keluarga, teman dan orang di sekitar anda, maka dalam 14 hari anda wajib melakukan tindakan pengurusan kesehatan pribadi:

1. Menjaga kebersihan tangan, biasakan sering mencuci tangan, pada prinsipnya dapat menggunakan sabun dan air bersih, atau menggunakan cairan pencuci tangan dari alkohol untuk membersihkan tangan. Harap diperhatikan untuk tidak menyentuh mata, hidung dan mulut langsung dengan tangan anda. Apabila tangan tersentuh lendir dari saluran pernafasan, harap mencuci tangan dengan air bersih dan sabun hingga bersih.
2. Selama masa pengurusan kesehatan pribadi, ukurlah suhu badan setiap hari pada pagi dan malam hari, isi secara mendetail suhu badan dan riwayat aktifitas.
3. Apabila tidak ada gejala apapun, boleh bebas beraktifitas seperti biasa, tapi hindari bepergian ke tempat umum. Saat bepergian, selama perjalanan anda wajib mengenakan masker medis.
4. Apabila demam, gejala sesak nafas ataupun tidak enak badan, wajib mengenakan masker medis, dan segera periksa ke dokter. Saat periksa ke dokter, beritahu dokter mengenai riwayat kontak, riwayat perjalanan anda, riwayat tempat anda tinggal , paparan pekerjaan, serta apakah ada teman anda yang memiliki gejala yang serupa .
5. Selama anda sakit diharuskan istirahat di rumah, dan memakai masker medis, hindari bepergian. Saat masker terkena lendir mulut dan hidung , harus segera diganti yang baru dan lipat ke bagian dalam baru dibuang ke tong sampah.
6. Selama anda sakit, saat berkomunikasi dengan orang lain, selain memakai masker medis, harap menjaga jarak lebih dari 1 meter.

