Last updated: 10/4/2020

Aku melindungimu. Kau melindungiku.

Ubah pola pikirmu dari
“Bagaimana agar tidak tertular Covid-19” menjadi
“Bagaimana agar tidak menularkannya kepada orang lain”

Hipotesis: Bila aku terinfeksi tanpa mengalami gejala apa pun.
Tujuan : Karenanya aku akan berusaha agar tidak menularkannya kepada siapa pun.

Mengenai Virus

Virus ditularkan melalui batuk, air liur, dan pernafasan. Air liur dan batuk akan memengaruhi orang-orang yang berada di dekat mereka. Tapi itu bisa dicegah jika mereka yang terinfeksi memakai masker.
Virus tidak akan menular melalui pernafasan biasa.

Buka jendelamu!

Berikan ventilasi sebanyak mungkin dan bernapaslah dengan hidung.Hindari bernafas melalui mulut karena resiko menghirup virus ke dalam paru-parumu akan meningkat.

Hindari menyentuh wajahmu saat berada di luar!

Penting! Tanganmu penuh dengan virus sehingga dengan menyentuh wajahmu, maka kamu akan menyebarkannya lebih dekat ke mata, hidung, dan mulut. Juga, jangan mengorek hidung dengan tangan.

Jika kamu harus menyentuh wajah saat berada di luar:

Pastikan kamu telah mencuci tanganmu sebelum menyentuh wajah. Jika kamu tidak dapat mencuci tangan, pastikan untuk menggunakan semprotan desinfektan, tisu basah atau handuk basah.

Ketika kamu kembali ke rumah!

Cuci tanganmu sesegera mungkin. Semprotlah jika kamu memiliki semprotan desinfektan, seka juga gagang pintu. Lalu mandilah sesegera mungkin.

Ketika kamu bertemu dengan seseorang!

Saat kamu berbicara dengan seseorang, pakailah masker.
Saat kamu makan dengan seseorang, nikmati makananmu dan jangan bicara dengannya.
Kamu dapat berbicara setelah selesai makan dan memakai maskermu kembali.

Referensi: https://twitter.com/takavet1 (update terakhir 7/4/2020) Institute for Frontier Life and Medical Sciences, Kyoto University, Takayuki Miyazawa. Didesain dan dikurasi oleh Hiroko Okada. Penerjemah oleh Dhian Martha.

Pemberitahuan ini dapat (dan harus!) didistribusikan dan direproduksi selama tidak berubah.
PDF bisa didownload dari website berikut https://o202n006.wixsite.com/fiyer