

Pernah memiliki kontak dengan pasien COVID-19, Lakukan ini !!

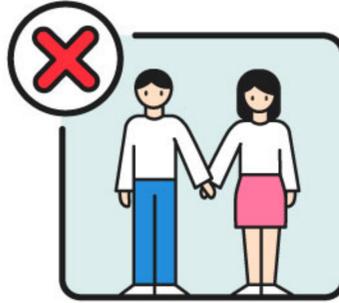
Jika pernah **memiliki kontak dekat** (makan dan tinggal bersama, berada di tempat yang sama tanpa memakai masker selama lebih dari 15 menit) dengan Pasien COVID-19 (3 hari sebelum munculnya gejala sampai sebelum karantina), **maka isolasi diri di rumah dan jangan berpergian keluar**, tunggu pemberitahuan dari Dinas Kesehatan. Jika bukan orang yang berkontak dekat, tetap **lakukan pengontrolan kesehatan pribadi selama 14 hari**. Jika memiliki gejala, pakailah masker dan pergi berobat, dan beritahukan riwayat kontak.

Panduan Hidup

Tempat tinggal



Satu orang satu kamar, kamar mandi pribadi



Jangan kontak dengan orang serumah



Jangan makan bersama atau memakai barang bersama



Pakai masker



Disinfeksi tangan dengan alkohol / sabun



Disinfeksi barang dengan alkohol / cairan campuran pemutih

Kesehatan

Perhatikan apakah muncul gejala COVID-19 :

Demam / Sakit tenggorokan / Sakit kepala / Pilek / Diare / Letih / Kelainan indera penciuman dan perasa / Kesulitan bernapas, dll



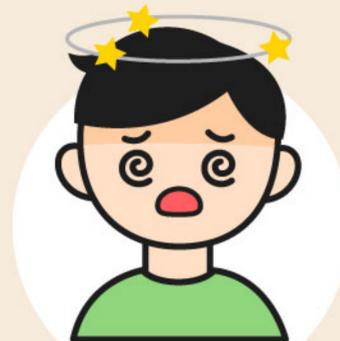
Jika muncul gejala parah di bawah ini :



Asma / Kesulitan bernapas



Sakit dada / sesak yang berkelanjutan



Tidak sadarkan diri



Kulit/bibir/kuku menjadi biru

Langsung hubungi

119, Dinas Kesehatan berobat sesuai petunjuk, jangan naik transportasi umum