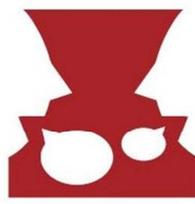




外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## Untuk mencegah infeksi COVID-19

インドネシア語

(Pemberitahuan dari Pusat Kesehatan Barat Prefektur Shizuoka)

Jika Anda terinfeksi COVID-19, Anda diwajibkan beristirahat dari pekerjaan atau sekolah oleh hukum.

Ketika Anda menjadi kontak dekat dengan pasien, Anda harus beristirahat dari pekerjaan atau sekolah selama dua minggu dan menghindari keluar rumah.

Virus COVID-19 masuk ke dalam tubuh melalui mulut, hidung, dan mata.

Untuk melindungi diri Anda dan keluarga dari virus COVID-19, masing-masing harus waspada terhadap hal-hal berikut.

- 1 Cara menghindari penularan virus dari mulut orang lain
  - Pakai masker ketika berbicara dengan orang lain.
  - Masker harus menutup seluruh hidung dan mulut.
  - Jangan berbicara ketika Anda makan atau minum. (Segera pakai masker Anda setelah selsai makan atau minum)
- 2 Cara menghindari penularan virus melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi.
  - Ketika masuk atau keluar toko, menyentuh permukaan yang disentuh orang lain seperti kenop pintu atau tali pegangan di kereta, atau ketika pulang ke rumah, gunakan disinfektan alkohol atau cuci tangan Anda dengan sabun selama 15 detik.
- 3 Jaga jarak paling sedikit 1m ketika berhadapan dengan orang lain.
- 4 Upayakan ventilasi dengan membuka jendela.

Jika Anda khawatir dengan COVID-19, Anda dapat berkonsultasi dengan kami dalam bahasa asing melalui nomor telepon berikut. Ada penerjemah yang melayani 19 bahasa. Layanan ini gratis dan tersedia 24 jam setiap hari.

**0120 - 997 - 479**