

## Mengenai Penyakit Infeksi Virus Corona Baru (COVID-19)

### ■Apa itu penyakit infeksi virus Corona baru?

Penyakit infeksi sistem pernapasan yang berhubungan dengan Virus Corona yang baru (COVID-19) yang telah dilaporkan munculnya di Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok pada Desember 2019. Dilaporkan gejalanya seperti batuk, demam maupun terjadinya radang paru-paru. Virus tersebut dipikirkan menular melalui infeksi droplet atau infeksi kontak.

### ■Jika ada gejala tersebut silahkan hubungi ke "Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona"

- Jika ada gejala masuk angin atau demam dengan suhu badan lebih dari 37.5°C, serta berturut-turut lebih dari 4 hari (atau 2 hari bagi lansia atau mempunyai penyakit bawaan).
- Jika sangat lemah (merasa lemah) atau susah bernapas (sesak napas).

Akan diperkenalkan instansi medis khusus jika diduga terinfeksi virus Corona baru setelah dikonsultasi di dalam pusat konsultasi. Silahkan datang untuk konsultasi dengan memakai masker dan menghindari untuk menggunakan transportasi umum.

#### Daftar Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■Pentingnya pencegahan infeksi dan memberhentikan penyebaran infeksi oleh masing-masing orang

Jika ada gejala masuk angin seperti demam, tidak masuk sekolah atau kantor.

#### Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan masing-masing

- Usahakan untuk mencuci tangan dan kumur-kumur setelah pulang dari luar.
- Membersihkan tangan dan jari-jari dengan menggunakan antiseptik alkohol.
- Tidak pergi ke tempat yang banyak orang berkumpul.
- Usahakan menjaga suhu yang sesuai dan ventilasi udara di kamar.
- Mengatur kehidupan sehari-hari secara teratur dan beristirahat yang cukup.
- Perhatikan untuk makanan yang gizinya seimbang dan minum air secukupnya.



#### Tindakan pencegahan agar tidak menyebarkan infeksi dengan cara "etika ketika batuk"

- Memakai masker jika ada gejala seperti batuk atau bersin.
- Menutup mulut dan hidung dengan tissue atau lengan baju saat ingin batuk atau bersin jika tidak ada masker.



### Informasi mengenai virus Corona baru dalam multi bahasa (bahasa Jepang mudah, Inggris)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



# Marilah Mencuci Tangan

Menggunakan sabun, mencuci dengan mengikuti petunjuk di bawah ini

## Persiapan sebelum mencuci tangan

- ◆ Apakah kuku sudah dipotong pendek ?
- ◆ Apakah cincin dan jam telah dicopot ?

Check !



## Daerah yang masih ada kotoran

- ◆ Ujung jari
- ◆ Di antara jari
- ◆ Di sekeliling jari jempol
- ◆ Lengan tangan
- ◆ Garisan kerutan tangan

(1) Gunakanlah sabun, menggosok telapak tangan



(2) Menggosok dengan memanjangkan tangan bagian atas



(3) Ujung jari dan di antara kuku-kuku dengan hati-hati digosok



(4) Di antara jari-jari di cuci



(5) Mencuci dengan memutar jari jempol dan telapak tangan



(6) Jangan lupa mencuci pergelangan tangan



Di cuci jangan sampai ada sisa sabun, kemudian dikeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih.