

# “Rekomendasi New Normal” di Nagano - Edisi Musim Dingin

**Penekanan penting agar virus tidak masuk ke mata, hidung, dan mulut.**

Ayo kita semangat atasi **musim dingin** di Pref. Nagano dengan lakukan total pencegahan dasar penularan (**pakai masker, jaga jarak, hindari 3 situasi, tidak bersuara keras**) dan dengan **inisiatif sendiri menjalankan aksi untuk mencegah penularan!!!**

## Penanganan Yang Jadi Rujukan

### Ketika makan bersama

- Minum alkohol dengan **sedikit orang & waktu singkat**, hindari mabuk berat dengan **minum secukupnya saja**.
- **Jangan pakai bergantian** sumpit, gelas, dll.
- Penempatan kursi **secara menyorong**.
- Gunakan restoran yang **mematuhi garis pandu**.



### Inovasi Ventilasi

- **Pertukaran udara setiap saat** memakai mesin ventilasi.
- Bila tidak pasang mesin ventilasi, lakukan **pertukaran udara dengan selalu membuka sedikit jendela** (suhu kamar sekitar 18°C lebih)



### Jaga Kelembaban

- Gunakan mesin pelembab dan jemur pakaian di dalam kamar untuk **melembabkan** (kelembaban sekitar 40% lebih)
- Sering **dibersihkan dengan mengelap**



### Kondisi seperti ini berbahaya

- Berbicara **tanpa masker** (contoh penularan : karaoke, dll)
- **Suasana ketika lengah, lingkungan berubah** seperti saat masuk jam istirahat kerja, dll (contoh penularan : ruang istirahat, ruang merokok, ruang ganti baju, dll)
- **Tinggal bersama** di ruang sempit (contoh penularan : kamar kos, toilet Bersama, dll)



## ~ Hal-hal Yang Perlu Anda Pertimbangkan Saat Ini ~

- (1) “Tidak masalah kalau segini jaraknya”, dekatkan jarak Anda dengan orang lain?
- (2) Apakah tanpa sengaja Anda makin lupa untuk desinfektan dan cuci tangan?
- (3) Apakah Anda kira karena badan sehat tidak akan tertular?
- (4) Apakah Anda kira tidak perlu pertukaran udara dan kelembaban, bila pakai masker?
- (5) Apakah Anda kira “Saya aman” dan “Orang itu aman” ?