

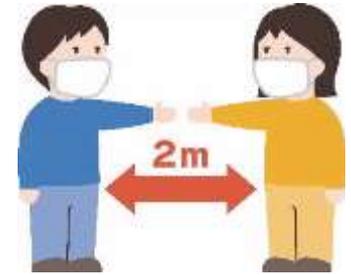
「Agar setiap penduduk dapat terhindar dari infeksi Covid-19」

「 Rekomendasi Gaya Hidup Baru 」 Dari Universitas Shinshu (Nagano)

3 aturan dasar untuk menghentikan penyebaran

①Pembatasan jarak sosial

- ❑ Jaga jarak sekitar 2 meter dari orang lain atau minimal 1 meter.
- ❑ Saat akan bermain, pilihlah di luar ruangan daripada di dalam ruangan.
- ❑ Hindari berbicara secara langsung dengan orang lain.



②Kenakan masker • Menjaga etika saat batuk (Boleh juga kenakan masker dari kain)

- ❑ Saat keluar di tempat umum atau saat menggunakan alat transportasi umum.
- ❑ Saat berbicara atau saat menelepon dan disekitarnya ada orang.



Masker harus menutupi hidung dan dagu

Saat berbicara selama 5 menit sama dengan seperti kita batuk 1 kali

③Sering mencuci tangan • Sterilkan tangan

- ❑ Cuci tangan dan muka saat pulang kerumah.
- ❑ Segera ganti baju dan bila mungkin langsung mandi.
- ❑ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 30 detik.

Bila tidak ada masker gunakan sapatangan atau tissue untuk menutup hidung dan mulut



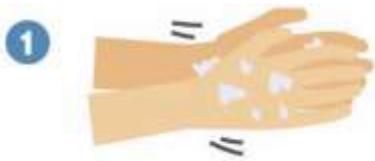
Tutupi mulut dan hidung dengan lengan baju

3 contoh etika saat batuk

Sebelum mencuci tangan

Cara mencuci tangan yang benar

- Memotong kuku terlebih dahulu
- Melepaskan jam tangan, cincin dan lain-lain



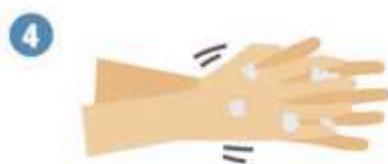
Basahi tangan dengan air mengalir, lalu gunakan sabun dan gosok kedua tangan.



menggosok punggung tangan yang dilebarkan.



Menggosok ujung jari dan bagian bawah kuku.



Menggosok sela-sela jari.



Menggosok ibu jari dengan gerakan memutar



Jangan lupa untuk menggosok pergelangan tangan

Mari kita hindari 3 kondisi dibawah ini

●Ruang tertutup dengan ventilasi buruk.

- Meningkatkan sirkulasi udara luar, dengan membuka Jendela dan pintu sesering mungkin.

●Tempat yang ramai dengan banyak orang di sekitarnya.

- Walaupun lokasi diluar ruangan, hindari aktivitas kelompok besar (Jalan kaki atau jogging dengan beberapa orang tidak masalah).
- Batasi jarak sosial saat berada di restoran.

●Berbincang-bincang dan berinteraksi dalam jarak dekat

- Hindari acara makan bersama dengan banyak orang
- Batasi kapasitas tempat duduk dengan mengosongkan satu kursi di antara kursi.
- Menahan diri untuk tidak berbicara saat berada didalam lift atau di dalam kereta, dll.



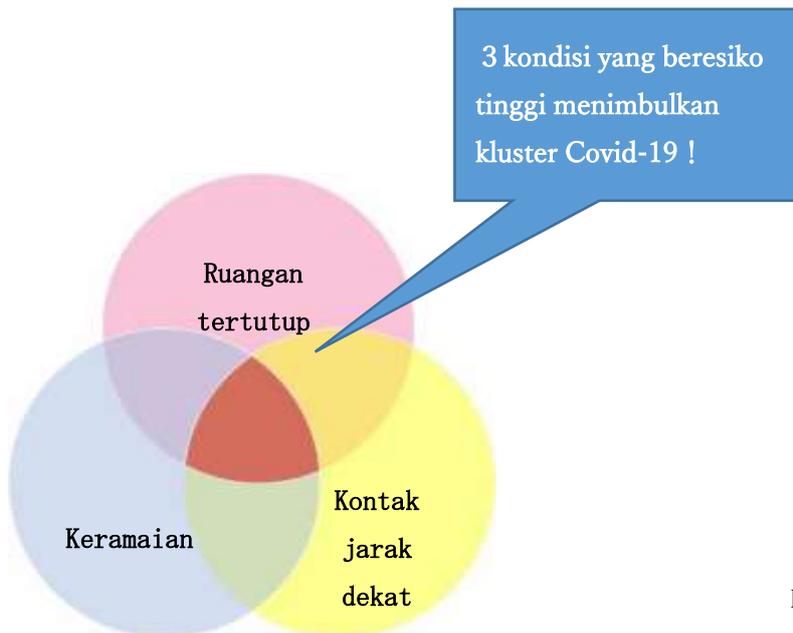
“Hindari ruang tertutup dan ventiklasi yang buruk”



Hindari tempat yang ramai



Hindari percakapan dalam jarak dekat



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう