

#DIRUMAHAJA

LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19 DI RUMAH

Bersihkan setiap hari benda yang sering disentuh

- Meja
- Gagang Pintu
- Keran Air
- Barang Elektronik
- Saklar Lampu
- Alat Dapur

"Bersihkan benda-benda tersebut secara rutin dengan menyemprotkan disinfektan"

erlass erlass institute erlass

Sumber : www.erlangga.co.id

VIRUS CORONA

GEJALA DAN CARA PENCEGAHANNYA

Dengan ditemukannya sebuah virus corona atau 2019-nCoV sebagai status darurat dunia, kita harus lebih waspada dan melakukan antisipasi sebaik mungkin agar tidak terancam oleh virus tersebut. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS.

GEJALA KLINIS

- DEHAM
- BATUK, PILEK
- SIFAT TENGOROKAN
- LETIH LESU
- GAMPAANG PERNAPASAN

PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun
- Gunakan masker bila batuk atau pilek
- Hati-hati kontak dengan hewan
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Tangan menggunakan minyak yang tidak dimasak
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah
- Rajin olahraga dan istirahat cukup

erlass erlass institute erlass

Sumber : www.kompas.com

