

# Hal yang Diperlukan untuk Mencegah dan Menahan Penyebaran

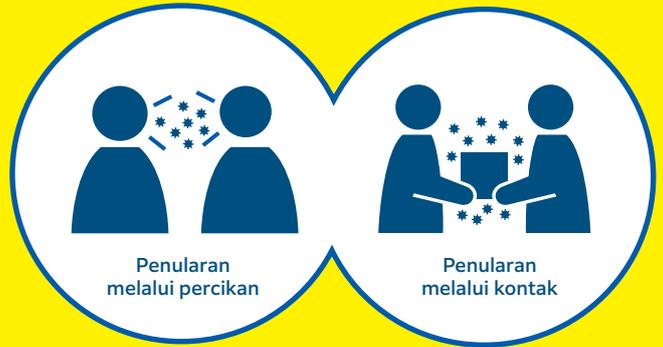
# COVID-19

(penyakit virus korona 2019)



Lihat situs web (Panduan Multibahasa Mengenai COVID-19 dari Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan) di sini

\* Jepang, Inggris, Cina, Korea, Portugis  
<https://www.covid19-info.jp/>



## Apa yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari?

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus korona (SARS-CoV-2) dan umumnya menimbulkan gejala seperti demam dan batuk. Penyakit ini biasanya menular melalui percikan liur atau kontak dengan orang yang terinfeksi. Mohon untuk membiasakan diri, khususnya untuk hal-hal di bawah ini.

Hindari 3B (Berada di ruang tertutup, berada di keramaian, dan berinteraksi dengan kontak dari jarak dekat) dan mohon untuk menggunakan COVID 19 COCOA untuk dapat mengetahui kemungkinan telah kontak dengan orang yang positif COVID-19.

Unduh COCOA di sini



Google Play App Store



Hindari ruang tertutup



Hindari keramaian



Hindari kontak dekat

Jika memiliki gejala pilek seperti demam, jangan pergi ke sekolah atau kantor dan hindari untuk pergi ke luar. Mohon untuk mengukur dan mencatat suhu tubuh setiap hari.



Hindari pergi ke luar



Ukur dan catat suhu tubuh setiap hari

Bagi yang memiliki penyakit dasar (penyakit bawaan) dan mengalami perubahan gejala atau bagi yang khawatir dengan penyakit selain COVID-19, mohon untuk konsultasi terlebih dahulu melalui telepon dengan dokter yang berada di wilayah tempat tinggal Anda.



Telepon terlebih dahulu dokter di wilayah tempat tinggal Anda



## Apa yang harus dilakukan jika merasa tertular COVID-19?

Mohon lihat informasi terbaru di situs web untuk keterangan lebih lanjut



Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

Lihat halaman sebaliknya

# Apa yang harus dilakukan jika merasa tertular COVID-19?



**Jangan langsung pergi ke fasilitas kesehatan.  
Mohon untuk konsultasi terlebih dahulu.  
Silakan lihat situs web untuk keterangan lebih lanjut.**



\*Perlu tidaknya pengesanan akan diputuskan oleh dokter secara terpisah.

● Mohon untuk melakukan konsultasi, setidaknya jika termasuk dalam kategori berikut ini. Silakan lihat situs web di atas untuk informasi mengenai layanan konsultasi di daerah Anda.

• Terdapat salah satu gejala berat seperti sulit bernapas, badan terasa lemah/lesu, demam tinggi.

Gejala setiap orang berbeda-beda, tetapi mohon segera konsultasi jika merasa gejalanya berat.



Sulit bernapas



Badan terasa lesu



Demam tinggi

• Orang yang berisiko tinggi menjadi parah\* dan memiliki gejala pilek yang relatif ringan seperti demam atau batuk.

\*Penderita penyakit dasar seperti lansia, diabetes, gagal jantung, atau penyakit pernapasan (seperti COPD), orang yang menjalani cuci darah, dan orang yang meminum obat immunosupresif atau obat antikanker

• Orang yang tidak termasuk kategori di atas, tetapi mengalami gejala pilek yang relatif ringan seperti demam atau batuk yang berkepanjangan.

Gejala setiap orang berbeda-beda, tetapi mohon segera konsultasi jika merasa gejalanya berat.

Wajib untuk konsultasi jika gejalanya terus berlangsung selama 4 hari atau lebih.

Orang yang harus terus minum obat penurun panas juga wajib untuk konsultasi.



Anak-anak

Ibu hamil

• Mohon untuk melihat situs web juga bagi yang memiliki anak dan ibu hamil.



● Selain di Pusat Konsultasi, konsultasi juga dapat dilakukan di asosiasi medis atau klinik, tergantung daerahnya.

● Jika mendapat instruksi dari pemerintah daerah atau pusat kesehatan masyarakat/tempat karantina terdekat, mohon ikuti instruksi tersebut.

## Apa yang harus diperhatikan jika diminta memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan?

Perhatikan hal-hal berikut pada saat pemeriksaan.

● Terdapat contoh kasus terjadi penyebaran akibat memeriksakan diri ke beberapa fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, mohon untuk tidak memeriksakan diri ke beberapa fasilitas kesehatan jika tidak diinstruksikan oleh dokter.

● Mohon untuk mengenakan masker, mencuci tangan, dan menerapkan etika batuk\* pada saat memeriksakan diri di fasilitas kesehatan.

\*Menutup mulut dan hidung dengan masker, tisu, sapu tangan, atau sisi dalam lengan baju/siku pada saat batuk atau bersin.



## Apakah dapat bertanya dalam bahasa ibu?

Sebagian dapat dilayani. Silakan lihat situs web untuk informasi mengenai/layanan konsultasi di daerah anda.

Lihat situs web (Pemberitahuan Multibahasa Mengenai COVID-19 dari Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan) di sini



\* Jepang, Inggris, Cina, Korea, Portugis  
<https://www.covid19-info.jp/>