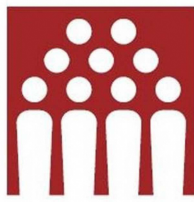
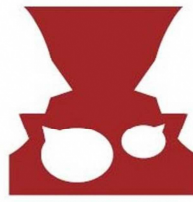




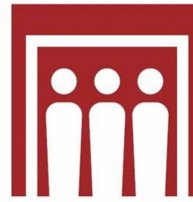
外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## Untuk mencegah infeksi COVID-19

インドネシア語

(Pemberitahuan dari Pusat Kesehatan Barat Prefektur Shizuoka)

Jika Anda terinfeksi COVID-19, Anda diwajibkan beristirahat dari pekerjaan atau sekolah oleh hukum.

Ketika Anda menjadi kontak dekat dengan pasien, Anda harus beristirahat dari pekerjaan atau sekolah selama dua minggu dan menghindari keluar rumah.

Virus COVID-19 masuk ke dalam tubuh melalui mulut, hidung, dan mata.

Untuk melindungi diri Anda dan keluarga dari virus COVID-19, masing-masing harus waspada terhadap hal-hal berikut.

- 1 Cara menghindari penularan virus dari mulut orang lain
  - Pakai masker ketika berbicara dengan orang lain.
  - Masker harus menutup seluruh hidung dan mulut.
  - Jangan berbicara ketika Anda makan atau minum. (Segera pakai masker Anda setelah selesai makan atau minum)
- 2 Cara menghindari penularan virus melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi.
  - Ketika masuk atau keluar toko, menyentuh permukaan yang disentuh orang lain seperti kenop pintu atau tali pegangan di kereta, atau ketika pulang ke rumah, gunakan disinfektan alkohol atau cuci tangan Anda dengan sabun selama 15 detik.
- 3 Jaga jarak paling sedikit 1m ketika berhadapan dengan orang lain.
- 4 Upayakan ventilasi dengan membuka jendela.

Jika Anda khawatir dengan COVID-19, Anda dapat berkonsultasi dengan kami dalam bahasa asing melalui nomor telepon berikut. Ada penerjemah yang melayani 19 bahasa. Layanan ini gratis dan tersedia 24 jam setiap hari.

**0120 - 997 - 479**

Jika Anda mengalami gejala seperti demam dan lain-lain

Punya dokter keluarga

Tidak punya dokter keluarga

Hubungi dokter keluarga Anda sebelum Anda pergi ke klinik

Hubungi Pusat Konsultasi Demam dan lain-lain (Nomor telepon dibawah)

Jika dokter keluarga Anda bekerja di institusi medis untuk demam dan lain-lain, silakan konsultasi sesuai instruksi dokter.

Dokter keluarga Anda mungkin merujuk Anda ke institusi medis untuk demam dan lain-lain

Anda akan dirujuk ke institusi medis untuk demam dan lain-lain terdekat.

Pastikan Anda menelepon terlebih dahulu sebelum pergi ke institusi medis.

\*Pastikan Anda memakai masker saat Anda pergi ke klinik.

Nomor Telepon **Pusat Konsultasi Demam dan lain-lain.**  
(Buka 24 jam setiap hari)

**050-5371-0561**

\*Untuk warga Kota Shizuoka, hubungi

**054-249-2221**

Untuk warga Kota Hamamatsu, hubungi

**0120-368-567**

[Silakan Anda lihat video berikut dari TV internet pemerintah.]

Cara memakai masker dengan benar



Cara mencuci tangan dengan benar



Hindari makan beramai-ramai dengan suara keras



**Sebarkan informasi ini kepada sebanyak mungkin orang melalui SNS Anda.**

Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Barat Prefektur Shizuoka  
(Pusat Kesehatan Barat Departemen Kesehatan Masyarakat)

〒438-8622 3599-4 Mitsuke Iwata-shi Shizuoka

Telepon 0538-37-2521 FAX 0538-37-2224