

## **Mengenai Penyakit Infeksi Virus Corona Baru (COVID-19)**

### **■Apa itu penyakit infeksi virus Corona baru?**

Penyakit infeksi sistem pernapasan yang berhubungan dengan Virus Corona Baru (COVID-19). Adanya gejala seperti batuk atau demam dan ada kemungkinan akan menjadi kondisi lebih berat. Biasanya dapat menular melalui infeksi droplet atau infeksi kontak.

### **■Jika ada gejala berikut silahkan hubungi ke "Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona", atau dokter langganan**

- Jika ada gejala masuk angin yang ringan seperti demam atau batuk bagi lansia atau orang yang memiliki penyakit dasar/riwayat penyakit.
- Jika ada gejala salah satunya seperti sangat lemah (merasa lemah) , susah bernapas (sesak napas) atau demam tinggi.
- Bagi yang tidak ada gejala tersebut tetapi ada gejala masuk angin yang ringan seperti demam atau batuk terus-menerus.

Akan diperkenalkan instansi medis khusus jika diduga terinfeksi virus Corona baru setelah dikonsultasi di dalam pusat konsultasi. Silahkan datang untuk konsultasi dengan memakai masker dan menghindari untuk menggunakan transportasi umum.

#### **Daftar Pusat Konsultasi bagi Pemulangan, Kontak dengan Positif Corona**

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### **■Loket konsultasi yang dapat digunakan dalam multibahasa**

AMDA Loket Konsultasi Khusus Medis

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Loket konsultasi mengenai kehidupan dalam multibahasa di seluruh Jepang

(Bahasa Jepang, Bahasa Jepang mudah, Bahasa Inggris)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### **■Informasi mengenai penyakit infeksi virus Corona baru dalam multibahasa (Bahasa Jepang mudah, Bahasa Inggris)**

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Mengenai penyakit, bantuan ekonomi, izin tinggal, dan lain-lain)



### **■Pentingnya pencegahan infeksi dan memberhentikan penyebaran infeksi oleh masing-masing orang**

Jika ada gejala masuk angin seperti demam, tidak masuk sekolah atau kantor.

#### **Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan masing-masing**

- Usahakan untuk mencuci tangan dan kumur-kumur setelah pulang dari luar.
- Membersihkan tangan dan jari-jari dengan menggunakan antiseptik alkohol.
- Menghindari ruangan tertutup dengan ventilasi buruk, tempat berkerumun banyak orang dan situasi yang mendekati orang lain seperti bersuara atau berbicara dalam jarak dekat.
- Usahakan menjaga suhu yang sesuai dan ventilasi udara di kamar.
- Mengatur kehidupan sehari-hari secara teratur dan beristirahat yang cukup.
- Perhatikan untuk makanan yang gizinya seimbang dan minum air secukupnya.

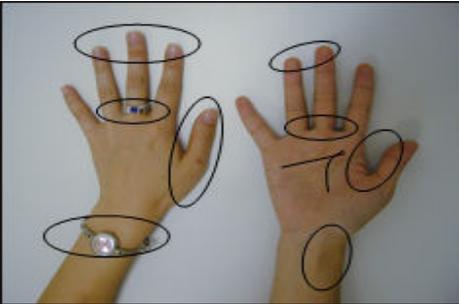
#### **Tindakan pencegahan agar tidak menyebarkan infeksi dengan cara "etika ketika batuk"**

- Memakai masker jika ada gejala seperti batuk atau bersin.
- Menutup mulut dan hidung dengan tissue atau lengan baju saat ingin batuk atau bersin jika tidak ada masker.



# Marilah Mencuci Tangan

Menggunakan sabun, mencuci dengan mengikuti petunjuk di bawah ini

<p><b>Persiapan sebelum mencuci tangan</b></p> <p>◆Apakah kuku sudah dipotong pendek ?</p> <p>◆Apakah cincin dan jam telah dicopot ?</p> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Daerah yang masih ada kotoran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆Ujung jari</li> <li>◆Di antara jari</li> <li>◆Di sekeliling jari jempol</li> <li>◆Lengan tangan</li> <li>◆Garis kerutan tangan</li> </ul>
<p><b>(1) Gunakanlah sabun, menggosok telapak tangan</b></p>	<p><b>(2) Menggosok dengan memanjangkan tangan bagian atas</b></p>	
		
<p><b>(3) Ujung jari dan di antara kuku-kuku dengan hati-hati digosok</b></p>	<p><b>(4) Di antara jari-jari di cuci</b></p>	
		
<p><b>(5) Mencuci dengan memutar jari jempol dan telapak tangan</b></p>	<p><b>(6) Jangan lupa mencuci pergelangan tangan</b></p>	
		
<p><b>Di cuci jangan sampai ada sisa sabun, kemudian dikeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih.</b></p>		