

(インドネシア語)

避難所での感染症の予防について

### **Penjelasan mengenai pencegahan penyakit menular di tempat pengungsian.**

Di tempat pengungsian, makanan yang tidak mencukupi dan kurangnya istirahat bisa menyebabkan daya tahan tubuh menjadi lemah. Selain itu, karena hidup bersama dengan banyak orang, dapat timbul wabah penyakit seperti influenza, demam, dan diare.

Cara pencegahan terjangkitnya penyakit menular (influenza, demam, virus noro, diare dll) :

(1) Cucilah tangan setelah buang air dan sebelum makan, serta setelah membantu membersihkan kotoran anak kecil maupun manula.

\* Di tempat kurangnya persediaan air, bersihkanlah tangan dengan alkohol pembasmi kuman atau tisu basah.

(2) Gunakanlah masker.

\* Apabila persediaan masker kurang mencukupi, dahulukanlah pemberian masker bagi orang yang mempunyai gejala demam, batuk, bersin dan hidung meler.

\* Apabila tidak mendapat masker, ketika Anda bersin atau batuk, gunakanlah sapu tangan, tisu, atau yang lainnya untuk menutupi mulut dan hidung Anda, dan menjauhlah dari orang lain dengan jarak lebih dari 1 meter. Buanglah tisu yang telah digunakan ke tempat sampah.

(3) Ketika membersihkan kotoran seperti muntah dan buang air, sebaiknya menggunakan sarung tangan dan masker.

(4) Bukalah jendela beberapa kali sehari untuk sirkulasi udara.

(5) Gunakanlah sarung tangan ketika membagi makanan dan onigiri agar lebih steril dan mengurangi bakteri.

(6) Panaskanlah bahan makanan yang perlu dipanaskan.