

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona (Covid-19) dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Caranya:

- Makan makanan bergizi seimbang
- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
- Jaga kebersihan lingkungan
- Tidak merokok
- Minum air putih 8 gelas/hari
- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Jangan lupa berdoa

Hotline Virus Corona : 021-5210411 dan 081212123119

Novel Coronavirus (Covid-19)



Novel coronavirus (Covid-19) adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernafasan. Virus ini berasal dari Cina. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernafasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

PENCEGAHAN

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

SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN Covid-19

BAGI YANG MELAKUKAN PERJALANAN KE CINA:

- Gunakan masker bila berada di kerumunan orang.
- Jika mengalami penyakit pernafasan selama di Cina atau setelah kembali ke tanah air, segera hubungi petugas kesehatan dan sampaikan riwayat perjalanan.
- Disarankan tidak mengunjungi pasar hewan.



www.promat.kemkes.go.id