

Etika Batuk



GUNAKAN MASKER



TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN LENGAN ATAS BAGIAN DALAM



TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN TISU



JANGAN LUPA MEMBUANGNYA DI TEMPAT SAMPAH



CUCILAH TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR



**Cuci Tangan
Pakai Sabun**
dengan air mengalir

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

**6 langkah
mencuci
tangan**

1.

Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.

6.

Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

2.

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian

3.

Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

4.

Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci

5.

Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

**60
detik**

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

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Caranya:



- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Tidak merokok



- Jaga kebersihan lingkungan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Minum air mineral 8 gelas/hari



- Jangan lupa berdoa



DINAS KESEHATAN
PROVINSI JAWA TENGAH
Tahun 2021

CEGAH PENULARAN COVID-19

#Pakai Masker Dengan Benar

#Pakai Masker yang benar dapat menjaga dirimu dan orang disekitar dari risiko tertular COVID-19, Berikut ini adalah cara pakai yang benar.



Sebelum pasang masker,
#Cuci Tangan Pakai Sabun
atau gunakan hand sanitizer



Ganti masker yang lembab,
basah dan mulai kotor



Masker menutupi mulut,
hidung dan dagu, tak ada
sela antara wajah dan masker



Saat buka masker, lepas dari
belakang, jangan sentuh
bagian depannya,
dilanjutkan dengan
#Cuci Tangan Pakai Sabun
atau gunakan hand sanitizer



Hindari menyentuh bagian
depan masker saat digunakan

Catatan :

Masker medis hanya 1x pakai, buang di tempat sampah tertutup usai digunakan.
Masker Kain, dapat berulang pakai, segera cuci dengan deterjen usai digunakan

#Bersatu Lawan Covid-19