

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh anggota keluarga



Kenakan masker dan jaga jarak sosial yang tepat dengan orang yang dikarantina (setidaknya 1 meter)



Pantau kondisi kesehatan dan segera cari bantuan dokter jika muncul gejala



Hindari pergi ke tempat keramaian, kenakan masker saat naik transportasi umum atau berada di tempat ramai



Jangan kebersihan pribadi, terutama kebersihan tangan



Jaga daya tahan tubuh dan gaya hidup sehat. Ini dapat dilakukan dengan diet seimbang, olah raga teratur dan istirahat yang cukup



Jaga ventilasi udara yang baik serta sering lakukan pembersihan dan desinfeksi (termasuk dapur dan toilet)



Hindari berbagai benda-benda pribadi (mis. sikat gigi) dengan orang yang dikarantina



Hindari berbagi makanan dengan orang yang dikarantina. Jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol



Jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol

