

Hal-hal yang harus diperhatikan di rumah apabila ada anggota keluarga anda yang diduga terinfeksi Covid-19

~8 Poin~

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

Membagi ruangan (Isolasi Mandiri)

- Menyiapkan ruang isolasi. Menyiapkan ruangan yang terpisah untuk makan dan tidur
 - Jika anda tidak dapat menyiapkan ruangan isolasi dikarenakan anda mempunyai anak-anak dan jumlah ruangan yang terbatas. Kami menyarankan untuk menjaga jarak paling tidak sekitar 2meter dan memasang partisi atau korden dsb.
 - Ketika tidur, pastikan kepala anda tidak sejajar dengan anggota keluarga lainnya.
- Berusaha untuk tidak keluar ruangan sedapat mungkin
 - Gunakan seminimal mungkin ruang bersama seperti kamar mandi dan toilet.

Membatasi jumlah orang yang merawat

Bagi orang yang menderita penyakit jantung, paru-paru atau ginjal, penderita diabetes, orang yang mempunyai imunitas rendah, atau ibu hamil sangat dianjurkan TIDAK ikut merawat anggota keluarga yang terinfeksi atau yang diduga.

Memakai masker

- Jangan membawa masker bekas ke ruang lain.
- Hindari menyentuh permukaan masker. Saat melepaskan masker pegang bagian karet atau tali.

- Pastikan mencuci tangan menggunakan sabun setelah melepas masker. (*Handsanitizer* juga dapat digunakan)

Jika masker kotor, segera ganti dengan masker baru yang kering dan bersih.

Jika Anda batuk atau bersin tanpa masker, tutupi mulut dan hidung Anda dengan tisu dan dsb.

Rajin cuci tangan

- Sering-sering cuci tangan anda menggunakan sabun dan disterilkan menggunakan alkohol. Jangan menyentuh mata, hidung, atau mulut menggunakan tangan yang belum dicuci.

Atur ventilasi udara

- Atur pergantian udara secara teratur. Ganti udara pada ruangan bersama dan ruang lainnya dengan cara membiarkan jendela terbuka.

Mensterilkan benda yang disentuh pada ruang bersama

- Mengelap area umum (gagang pintu, kenob, pagar ranjang) menggunakan cairan pemutih klorin komersil (cairan desinfektan) yang diencerkan setelah itu dilap lagi menggunakan air.
 - Virus yang menempel pada suatu benda akan bertahan sebentar.
 - Pastikan komponen utama pemutih klorin rumah tangga (cairan desinfektan) adalah sodium hipoklorit yang diencerkan sesuai dengan cara yang disarankan (konsentrasi referensinya adalah 0,05% (dikarenakan konsentrasi produk sekitar 6%, maka 25 ml cairan pemutih dicampurkan ke dalam 3L air.)).
- Bersihkan toilet dan wastafel menggunakan pembersih rumah tangga yang biasa digunakan dan sering mensterilkannya dengan menggunakan disinfektan.

- Handuk, pakaian, peralatan makan, sumpit, sendok, dll. dapat dicuci dengan biasa.
- Tidak perlu mencuci barang-barang yang digunakan oleh orang yang terinfeksi atau yang diduga secara terpisah.
- Jangan menggunakan barang secara bersama-sama sebelum dibersihkan.
 - Berhati-hatilah untuk tidak menggunakan handuk di toilet, kamar kecil, dapur, dll secara bersama-sama.

Cuci seprai dan pakaian kotor

- Saat menangani pakaian kotor dan spreng yang terkontaminasi cairan tubuh, gunakanlah sarung tangan dan masker. Lalu cuci dengan detergen biasa dan keringkan dengan baik.
 - Virus dapat terdeteksi dalam tinja

Tutup rapat sampah dan buang pada tempatnya

- Segera taruh tisu yang digunakan untuk mengelap ingus ke dalam kantong plastik dan taruh di luar ruangan. Saat menaruhnya di luar pastikan sudah tertutup rapat dan buang. Segera setelah itu, cuci tangan menggunakan sabun.
- ◆ Hindari untuk pergi keluar (bagi anggota keluarga yang terinfeksi atau yang diduga)
- ◆ Perhatikan kesehatan anda dengan cara mengukur suhu tubuh anda dan menghindari untuk pergi keluar yang tidak diperlukan khususnya jika anda batuk atau demam dan jangan pergi ke tempat kerja. (Bagi anggota keluarga lainnya)