

Saya melindungi anda, anda melindungi saya.

Ubah corak pemikiran anda...

“Bagaimana supaya tidak dijangkiti Covid-19” menjadi

“Bagaimana supaya tidak menyebarkannya kepada orang lain”

Hipotesis: Sekiranya saya dijangkiti tanpa sebarang gejala

Usaha: Saya akan berusaha untuk tidak menyebarkannya kepada sesiapa pun.



Makan dengan teratur,
Tidur dengan cukup,
Dan banyak ketawa!

Mengenai Virus

Virus disebarluaskan melalui batuk, air liur dan pernafasan.

Air liur dan batuk boleh menyebabkan orang-orang di sekeliling anda dijangkiti virus.

Tetapi dapat dielakkan sekiranya orang yang terjangkiti memakai pelitup muka.

Virus tidak akan tersebar melalui pernafasan biasa.



Buka Tingkap Anda!

Sediakan pengudaraan yang baik sebanyak mungkin dan bernafas melalui hidung. Elakkan menarik nafas melalui mulut kerana dapat meningkatkan risiko jangkitan virus kepada paru-paru.



Elakkan menyentuh wajah anda semasa anda berada di luar rumah!

Penting! Tangan anda penuh dengan virus, dengan menyentuh wajah anda, anda menyebarkan virus lebih dekat ke mata, hidung dan mulut. Juga, jangan guna jari anda untuk mencungkil hidung anda.

Sekiranya anda harus menyentuh wajah ketika berada di luar rumah...

Pastikan anda telah membasuh tangan sebelum menyentuh wajah anda. Sekiranya anda tidak dapat membasuh tangan, sila gunakan spray pembasmi kuman, tisu basah atau tuala basah.



Semasa anda pulang ke rumah...!

Basuh tangan anda dengan segera. Sekiranya anda mempunyai spray pembasmi kuman, semburkan pada tangan anda. Kemudian, mandi dengan segera.



Bila anda berjumpa dengan seseorang...!

Semasa anda bercakap dengan seseorang, sila pakai pelitup muka.

Semasa anda makan dengan seseorang, nikmati makanan anda dan jangan bercakap antara satu sama lain. Anda boleh meneruskan perbincangan anda setelah selesai makan dan memakai pelitup muka.

