



Proyek ini didanai oleh  
Uni Eropa



Institut  
KAPAL Perempuan



# KERUPUK dan COVID-19

Kerupuk yang berlapis-lapis akan susah ditembus oleh kecap dan saus sambel. Begitu pun dengan pandemi. Pandemi COVID-19 dapat dicegah dengan upaya yang berlapis-lapis. Semua upaya ini harus dijalankan bersamaan supaya Indonesia dapat segera keluar dari pandemi.

## Apa saja upaya pencegahannya?

- 1** Jaga jarak, tinggal di rumah jika Anda sakit.
- 2** Gunakan masker untuk meminimalisir penularan melalui droplet.
- 3** Cuci tangan menggunakan air dan sabun, terapkan etika batuk.
- 4** Hindari kerumunan.
- 5** Vaksinasi.
- 6** Ventilasi dan filtrasi udara yang memungkinkan pertukaran udara dengan baik.
- 7** Memahami dan menerapkan pesan kesehatan dari tenaga kesehatan.
- 8** Tes PCR atau tes rapid antigen untuk mendeteksi kasus positif.
- 9** Segera obati dan isolasi kasus positif agar tidak menulari lebih banyak orang.
- 10** Puskesmas & fasilitas kesehatan melacak kontak erat sebanyak-banyaknya pada setiap 1 kasus positif.

## **Kerupuk dan COVID-19**

Kerupuk yang berlapis-lapis akan susah ditembus oleh kecap dan saus sambel. Begitu pun dengan pandemi. Pandemi COVID-19 dapat dicegah dengan upaya yang berlapis-lapis. Semua upaya ini harus dijalankan bersamaan supaya Indonesia dapat segera keluar dari pandemi. Apa saja upaya pencegahannya?

1. Jaga Jarak. Tinggal di rumah jika Anda sakit.
2. Gunakan masker untuk meminimalisir penularan melalui droplet.
3. Cuci tangan menggunakan air dan sabun, terapkan etika batuk.
4. Hindari kerumunan.
5. Vaksinasi.
6. Ventilasi dan filtrasi udara yang memungkinkan pertukaran udara dengan baik.
7. Memahami dan menerapkan pesan kesehatan dari tenaga kesehatan.
8. Tes PCR atau tes rapid antigen untuk mendeteksi kasus positif.
9. Segera obati dan isolasi kasus positif agar tidak menulari lebih banyak orang.
10. Puskesmas dan fasilitas kesehatan melacak kontak erat sebanyak-banyaknya pada setiap 1 kasus positif.