KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Yang dilakukan saat ISOLASI DIRI

- Tetap di rumah selama 14 hari
- Menggunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lain
- Jika memungkinkan jaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain
- Menggunakan masker selama isolasi diri
- Melakukan pengukuran suhu tubuh harian dan observasi gejala klinis
- Hindari pemakaian bersama peralatan makan, peralatan mandi dan linen/sprei
- Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terutama makan dengan gizi seimbang dan sering cuci tangan pakai sabun
- Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi
- Jaga kebersihan rumah dengan cairan disinfektan
- Hubungi segera fasyankes jika mengalami perburukan gejala untuk perawatan lebih lanjut

www.promkes.kemkes.go.id