



# JAGA DIRI, JAGA SESAMA DARI COVID-19

## Yang harus kita lakukan?



Gunakan masker bila demam dan batuk, serta terapkan etika batuk



Jika Anda tidak sehat, jalankan isolasi mandiri di rumah (*self isolated*)



Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain



Ikuti panduan resmi & perkembangan informasi



Hindari kontak langsung seperti bersalaman & cium pipi kanan kiri



Batasi menggunakan transportasi publik kecuali mendesak



Hindari kerumunan, & pertemuan berkelompok



Cuci tangan pakai sabun dengan benar/ gunakan *hand sanitizer*



### **ENGLISH**

Keep yourself safe, Keep others safe from COVID-19

What should we do?

Use mask if you have fever and cough, also practice cough ethic (cover your mouth while coughing)

Keep the distance (1 meter or more) from others

Avoid direct contact, such as handshaking and kiss on the cheek

Avoid crowds and group meetings

If you feel unwell, practice self-isolation at home  
Follow official guidelines and updated news  
Unless urgent, avoid taking public transportation  
Wash your hands thoroughly with soap or use hand sanitizer  
Sehatnegeriku.kemkes.go.id  
Facebook: Kementerian Kesehatan RI  
Twitter: @KemenkesRI  
Instagram: @kemenkes\_RI

### **FARSI**

خود و دیگران را از ویروس COVID-19 ایمن نگه دارید  
چه کاری باید انجام دهیم؟  
در صورت تب و سرفه از ماسک استفاده کنید ، همچنین اخلاق سرفه را تمرین کنید (هنگام سرفه دهان خود را بپوشانید)  
فاصله (1 متر یا بیشتر) را از دیگران حفظ کنید  
از تماس مستقیم مانند دست زدن و بوسه زدن روی خودداری کنید  
از شلوغی و جلسات گروهی خودداری کنید  
اگر احساس خوب ندارید ، انزوا را در خانه انجام دهید  
دستورالعمل های رسمی و اخبار جدید را دنبال کنید  
مگر در موارد فوری، از حمل و نقل عمومی خودداری کنید  
دستان خود را کاملاً با صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید  
Sehatnegeriku.kemkes.go.id  
Facebook: Kementerian Kesehatan RI در فیس بوک دنبال کنید  
Twitter: @KemenkesRI در توییتر دنبال کنید  
Instagram: @kemenkes\_RI در اینستاگرام دنبال کنید

## SOMALI

Naftaada iyo dadka kale ka ilaali COVID-19

Maxaa inala gudboon oon sameynaa?

Isticmaal maaskaro haddii aad qandho iyo qufac ku hayo, sidoo kale ku tababbaro anshaxa qufaca (afkaaga dabool inta aad qufacayso)

Ka fogee fogaanta (1 mitir ama ka badan) dadka kale

Ka fogow taabashada tooska ah, sida is-gacan qaadista iyo dhunkashada dhabanka

Ka fogow dadka badan iyo kulammada kooxda

Haddii aad caafimaad dareento, ku celceli kelinimada guriga

Raac tilmaamaha rasmiga ah iyo wararka cusub

Si deg deg ah mooyee, iska ilaali inaad raacdo gaadiidka dadweynaha

Ku dhaq gacmahaaga si buuxda saabuun ama isticmaal gacmo nadiifiye

Sehatnegeriku.kemkes.go.id

Facebook: Kementerian Kesehatan RI

Twitter: @KemenkesRI

Instagram: @kemenkes\_RI

## ARABIC

حافظ على سلامتك وسلامة الآخرين من كوفيد – ١٩

ماذا يجب علينا أن نفعل؟

استخدم الكمامة إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال و مارس أيضًا أخلاقيات السعال (قم بتغطية فمك أثناء السعال)

احتفظ بالمسافة (متر واحد أو أكثر) عن الآخرين

تجنب الاتصال المباشر، مثل السلام باليد والقبلة على الخد

وتجنب الحشود والاجتماعات الجماعية

إذا كنت تشعر بتوعك، مارس العزلة الذاتية في المنزل

اتبع الإرشادات الرسمية والأخبار المحدثة

تجنب استخدام وسائل النقل العام، ما لم يكن ذلك عاجلاً

اغسل يديك جيداً بالصابون أو استخدم مطهر الأيدي

Sehatnegeriku.kemkes.go.id

كementerian Kesehatan RI : الفيسبوك لوزارة الصحة الإندونيسية :

@KemenkesRI : تويتر

@kemenkes\_RI : انستغرام

## **FRENCH**

Protégez-vous, protégez les autres de COVID-19

Que fait-on?

Portez un masque si vous avez de la fièvre et si vous tousssez, adoptez de bonnes pratiques (vous couvrir la bouche en toussant)

Maintenez la distance (1 mètre ou plus) avec les autres personnes

Eviter des contacts proches, tels que serrer la main et embrasser sur la joue

Eviter la foule et les rassemblements

Si vous ne sentez pas bien, isolez-vous à la maison

Suivez les recommandations auprès de l'autorité et suivez l'actualité des dernières informations

Sauf nécessaire, évitez de prendre le transport public

Lavez-vous soigneusement les mains au savon ou avec une solution hydroalcoolique

Sehatnegeriku.kemkes.go.id

Facebook: Kementerian Kesehatan RI

Twitter: @KemenkesRI

Instagram: @kemenkes\_RI