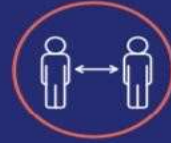


www.covid19.go.id

Virus Corona COVID-19



Mengurangi Kontak Antarwarga (*Social Distancing*)

Ketika orang-orang yang sakit COVID-19 tengah diisolasi tapi menyebarkan virus corona secara cepat ke wilayahnya melalui kontak jarak dekat, maka pola itu disebut sebagai penularan komunitas (*community transmission*). Semakin meluas penularan komunitas yang terjadi, maka tindakan tambahan perlu dilakukan, yaitu mengurangi kontak antara satu warga dengan warga lain di wilayah itu (*social distancing* atau di sini akan disebut sebagai mengurangi kontak antarwarga).

Ajang yang mendatangkan keramaian seperti pertandingan bola, konser musik, acara keagamaan dan pertemuan besar sudah ditunda di mana-mana, di Indonesia maupun di berbagai belahan dunia lain.

Termasuk tindakan mengurangi kontak antarwarga adalah mengurangi kegiatan pertemuan di tempat umum, menutup sekolah dan mengurangi penggunaan transportasi umum yang tidak penting.

Tindakan mengurangi kontak antarwarga dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi dengan pertimbangan penyebaran yang semakin meluas dan dengan mempertimbangkan antara efektivitas dan dampaknya pada masyarakat. Bila penyebaran virus terjadi di lokasi tertentu, tindakan mengurangi kontak antarwarga pertama-tama dilakukan di lokasi-lokasi tersebut dan tidak langsung di tingkat nasional.

Berikut panduan para ahli:

- Hindari pertemuan besar (lebih dari 10 orang)
- Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain
- Jangan pergi ke sarana kesehatan kecuali diperlukan. Bila Anda memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung – terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lanjut usia dan orang dengan penyakit yang dapat memperberat, misalnya gangguan jantung, diabetes dan penyakit kronis lainnya)
- Orang berisiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain yang dapat membuatnya terpapar virus, termasuk melakukan perjalanan
- Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal di rumah Anda) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon ataupun WA
- Ikuti panduan resmi di wilayah Anda yang bisa saja merubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah atau pekerjaan
- Ikuti perkembangan informasi karena situasi dapat berubah dengan cepat sesuai perkembangan penyakit dan penyebarannya



Ingat bahwa bila setiap orang melakukan apa yang harus dilakukan, kita semua dapat melalui ini semua dan kembali ke kehidupan normal.



COVID-19 Hotline 119 ext 9
www.covid19.go.id

Virus Corona
COVID-19

Lindungi Diri
Lindungi Sesama

ENGLISH

www.covid19.go.id

COVID-19

Social Distancing

The spread of COVID-19 from the infected people to their community through direct contact is referred to as community transmission. The more community transmission occurs, the more additional action needs to be taken, namely by reducing contact between one person and another at the same area, or hereinafter will be referred as social distancing.

Any events that gather crowds such as soccer matches, music concerts, religious events, and large gatherings are postponed everywhere, including in Indonesia and in various parts of the world.

Social distancing approaches include; reduce meeting activities in public places, closure of schools and reduce the use of public transportation unless urgent.

The act of social distancing can be increased to a higher stage by considering the broader spreading of the virus and its impact to the society. If the spread of the virus occurs in certain locations, the act of social distancing is to be carried out first at these locations and not directly at the national level.

Here are some guidelines from the experts:

- Avoid large meeting (more than 10 people)
- Keep the distance with other (1 meter or more)
- Unless necessary, do not go to health facilities. If you have family members or friends in the hospital, kindly limit the visitor, especially children as well as high-risk groups (elderly people and people with chronic diseases, such as heart problems, diabetes and etc).
- High-risk people to stay at home and avoid meeting or any activity that can expose them to COVID-19, including travelling.
- Support your family members who do not live together with you or your neighbors that are infected by COVID-19 without having direct contact with them. You can call or text them.
- Follow official guidelines in your respective area that can affect your routine, including school or work activities
- Follow the updated information as it can quickly change based on the progress of the COVID-19 situation.

Remember that if everyone does what has to be done, we all can go through this and return to normal life.

COVID-19 Hotline 119 ext 9

www.covid19.go.id

فاصله از سایر افراد در جامعه

انتشار ویروس COVID-19 از افراد آلوده به جامعه از طریق تماس مستقیم ، به عنوان انتقال از طریق جامعه یاد می شود. هرچه انتقال از طریق جامعه بیشتر صورت گیرد ، اقدامات اضافی بیشتری باید انجام شود ، یعنی با کاهش تماس بین یک شخص و شخص دیگر در همان منطقه ، یا از این پس به عنوان فاصله اجتماعی یاد می شود.

هر رویدادی که در آن اجتماعات صورت می گیرد مانند مسابقات فوتبال ، کنسرت های موسیقی ، رویدادهای مذهبی و اجتماعات بزرگ در همه جا به تعویق می افتد ، از جمله در اندونزی و مناطق مختلف جهان.

رویکردهای فاصله اجتماعی شامل موارد زیر است: کاهش فعالیت ها در اماکن عمومی ، تعطیلی مدارس و کاهش استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مگر اینکه فوری باشد.

با در نظر گرفتن شیوع گسترده ویروس و تأثیر آن بر جامعه ، می توان عمل فاصله اجتماعی را به مرحله بالاتر افزایش داد. اگر شیوع ویروس در مکان های خاصی رخ دهد ، ابتدا عمل فاصله اجتماعی در این مکان ها انجام می شود و نه به طور مستقیم در سطح ملی.

در اینجا چند راهنمایی از طرف متخصصان:

- از جلسات بزرگ (بیش از 10 نفر) جلوگیری کنید
- فاصله از هر یک فرد بگیریید (1 متر یا بیشتر)
- مگر در موارد ضروری ، به مراکز درمانی نروید. اگر اعضای خانواده یا دوستان خود را در بیمارستان دارید ، عیادت را محدود کنید ، به ویژه کودکان و همچنین گروههای آسیب پذیر (افراد مسن و مبتلایان به بیماریهای مزمن مانند مشکلات قلبی ، دیابت و غیره).
- افراد آسیب پذیر در خانه بمانند و از ملاقات یا هرگونه فعالیتی که می تواند آنها را در معرض ویروس COVID-19 ، از جمله مسافرت قرار دهد ، دوری کنند.
- از اعضای خانوادهتان یا همسایگانتان که با شما زندگی نمی کنند و به ویروس COVID-19 آلوده شده اند بدون اینکه مستقیم با آنها ارتباط برقرار کنند حمایت کنید. می توانید با آنها تماس بگیریید یا پیام بفرستید.
- دستورالعمل های رسمی را در منطقه مربوطه خود دنبال کنید که می تواند روی کار های شما ، از جمله فعالیت های مدرسه یا کار تأثیر گذارد.
- اطلاعات جدید را دنبال کنید زیرا بر اساس پیشرفت وضعیت ویروس COVID-19 به سرعت تغییر می کند.

به یاد داشته باشید که اگر همه کاری را که باید انجام شود انجام دهند ، همه ما می توانیم از این عبور کنیم و به زندگی عادی برگردیم.

خط تلفن مستقیم ویروس COVID-19 119 ext 9

SOMALI

www.covid19.go.id

COVID-19

Faafidda cudurka COVID-19 ee dadka cudurka qaba ku faafto beelkooda xiriir toos ah waxaa loo yaqaan gudbinta bulshada. Markay bulshada sii faafiso waxay dhacdaa, ficil dheeraad ah oo dheeraad ah ayaa loo baahan yahay in la qaado, taas oo ah yareynta xiriirka ka dhexeeya hal qof iyo qof kale isla aagga, ama kan ka dib waxaa loo tixraacayaa kala fogeynta bulshada.

Dhacdooyin kasta oo isu keena dad badan sida cayaaraha kubada cagta, riwaayadaha heesaha, munaasabadaha diinta, iyo isu imaatinka ballaaran ayaa dib loo dhigaa meel kasta, oo ay ku jiraan Indonesia iyo meelo kala duwan oo adduunka ah.

Dariiqooyinka jahawareerka bulshada waxaa ka mid ah; hoos u dhigida waxqabadka shirarka goobaha dadweynaha, xiritaanka iskuulada iyo yareynta isticmaalka gaadiidka dadweynaha hadii aan deg deg aheyn.

Ficilka fogeynta bulshada waxaa loo kordhin karaa marxad sare iyadoo la tixgelinayo faafitaanka ballaaran ee fayraska iyo saameynta ay ku leedahay bulshada. Haddii faafitaanka fayruusku ka dhaco meelaha qaarkood, ficilka fogeynta bulshada waa in marka hore lagu fuliyaa goobahan mana ahan mid toos ah heer qaran.

Waa kuwan qayb ka mid ah tilmaamaha khubarada:

- Ka fogow kulan ballaaran (in kabadan 10 qof)
- Masaafada ku hay meel kale (1 mitir ama kabadan)
- Haddii aan loo baahnayn, ha aadin xarumaha caafimaadka. Haddii aad leedahay xubno ka tirsan qoyska ama saaxiibbada isbitaalka, si xaddidan u xaddid booqdayaasha, gaar ahaan carruurta iyo sidoo kale kooxaha khatarta sare leh (dadka waayeelka ah iyo dadka qaba cudurrada daba-dheeraada, sida dhibaatooyinka wadnaha, sonkorowga iyo iwm).
- Dadka halista weyn ku jira inay guriga joogaan oo ay ka fogaadaan la kulanka ama waxqabad kasta oo iyaga u horseedi kara COVID-19, oo ay ku jiraan safarka.
- Taageer xubnaha qoyskaaga ee aan la nooleynin adiga ama deriskaaga oo uu cudurka COVID-19 ku dhacay adiga oo aan xiriir toos ah la yeelan. Waad u wici kartaa ama waad u diri kartaa qoraal.
- Raac tilmaamaha rasmiga ah ee aaggaaga kaasoo saameyn kara nidaamkaaga caadiga ah, oo ay ku jiraan howlaha dugsiga ama shaqada
- Raac macluumaadka cusboonaysiinta maadaama ay si dhakhso ah isu beddeli karto iyadoo ku saleysan horumarka xaaladda COVID-19.

Xusuusnow haddii qof walba sameeyo waxa loo baahan yahay in la sameeyo, dhammaanteen taas waan ku dhex mari karnaa oo waxaan ku laaban karnaa nolosha caadiga ah.

COVID-19 Lambarka dag-dagga 119 khadka lambar 9

www.covid19.go.id

ARABIC

كوفيد - 19

التباعد الإجتماعي

يشار إلى انتشار كوفيد – 19 من المصابين إلى مجتمعهم من خلال الاتصال المباشر باسم انتقال المجتمع. وكلما زاد انتقال المجتمع، يجب اتخاذ إجراءات إضافية، أي عن طريق تقليل الاتصال بين شخص وآخر في نفس المنطقة، أو سيشار إليها فيما بعد بالتباعد الاجتماعي

يتم تأجيل أي أحداث تجمع الحشود مثل مباريات كرة القدم والحفلات الموسيقية والمناسبات الدينية والتجمعات الكبيرة في كل مكان ، بما في ذلك في إندونيسيا وفي أنحاء مختلفة من العالم

تتضمن مناهج المبعادة الاجتماعية؛ الحد من أنشطة الاجتماعات في الأماكن العامة، وإغلاق المدارس، والحد من استخدام وسائل النقل العام ما لم يكن عاجلاً

يمكن زيادة التباعد الاجتماعي إلى مرحلة أعلى من خلال النظر في الانتشار الأوسع للفيروس وتأثيره على المجتمع. إذا انتشر الفيروس في مواقع معينة ، يجب أن يتم إجراء التباعد الاجتماعي أولاً في هذه المواقع وليس مباشرة على المستوى الوطني

فيما يلي بعض الإرشادات من الخبراء

- تجنب الاجتماع الكبير (أكثر من 10 أشخاص)
- حافظ على المسافة مع الآخر (1 متر أو أكثر)
- ما لم يكن ضرورياً، لا تذهب إلى المرافق الصحية. إذا كان لديك أفراد عائلة أو أصدقاء في المستشفى، يرجى تحديد الزائر وخاصة الأطفال وكذلك الفئات المعرضة لخطورة عالية (كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل مشاكل القلب والسكري وغيرها)
- للأشخاص المعرضين لخطر كبير أن يبقى في المنزل ويجنب الاجتماع أو أي نشاط يمكن أن يعرضهم لكوفيد – 19، بما في ذلك السفر
- دعم أفراد عائلتك الذين لا يعيشون معك أو مع جيرانك المصابين بكوفيد – 19 دون الاتصال المباشر بهم
- اتبع الإرشادات الرسمية في منطقتك التي يمكن أن تؤثر على روتينك، بما في ذلك أنشطة المدرسة أو العمل
- اتبع المعلومات المحدثة لأنها يمكن أن تتغير بسرعة بناءً على تقدم وضع كوفيد – 19

يرجى أن يراعى أنه إذا قام الجميع بما يجب القيام به، يمكننا جميعاً أن نمر بذلك ونعود إلى الحياة الطبيعية

خط إتصال مباشر لكوفيد – 19

119 ext 9

www.covid19.go.id

FRENCH

www.covid19.go.id

Distanciation Sociale

La transmission de COVID-19 par des personnes infectées à leurs communautés à travers des contacts proches se définit comme la transmission communautaire. Plus une transmission communautaire se produit, plus des mesures sont nécessaires à prendre, surtout en réduisant le contact entre une personne et une autre dans la même zone, ou ce que l'on appelle ci-après, la distanciation sociale.

Tous les événements rassemblent des personnes, tels que un match de foot, un concert de musique, des événements religieux, et un grand rassemblement sont reportés partout, y compris en Indonésie et dans diverses parties du monde.

Les approches de la distanciation sociale comprennent la réduction des réunions aux espaces publiques, la fermeture des écoles et la réduction d'utilisation du transport public sauf en cas d'urgence.

La pratique de distanciation sociale peut être augmentée au niveau plus élevé en considérant la propagation plus large du virus et son impact sur la société. Si la propagation du virus se produit à certains endroits, la pratique de distanciation sociale doit tout d'abord être effectué à ces endroits et non directement au niveau national.

Voici quelques conseils des experts:

- Eviter les grandes réunions (plus de 10 personnes)
- Garder la distance avec les autres personnes (1mètre ou plus)
- Sauf en cas d'urgence, ne vous rendez pas aux centres médicaux. Si vous avez des familles ou des amis à l'hôpital, veuillez limiter le nombre des visiteurs, particulièrement les enfants aussi bien les groupes à haut risque (les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques, telles que les problèmes cardiaques, le diabète, etc).
- Les personnes à haut risque doivent rester à la maison et éviter des réunions ou tout type d'activités pouvant les exposer au COVID-19, y compris voyager.
- Soutenir les membres de votre famille qui ne vivent pas avec vous ou vos voisins infectés par COVID-19 sans avoir le contact proche avec eux. Vous pouvez les appeler ou les envoyer des textos.
- Suivez des recommandations de l'autorité de votre région qui peuvent affecter vos routines, y compris des activités scolaires ou professionnelles.
- Suivez l'actualité sur les dernières informations car elles changent rapidement en fonction de l'évolution de la situation du COVID-19

N'oubliez pas que si tout le monde fait ce qu'il faut, nous pouvons tous traverser cette période difficile et retourner à la vie normale.

COVID-19 Hotline 119 ext 9

www.covid19.go.id