

COVID-19 masih ada, Omicron sudah sampai di Indonesia

Amankah bepergian?



**Mau di rumah atau bepergian,
yuk selalu terapkan protokol kesehatan (prokes)
untuk melindungi kita dan keluarga yang lebih berisiko**



Berlibur di rumah juga bisa seru, lho!



Kompetisi video game atau board game jarak jauh



Ibadah virtual bersama



Bertukar hampers dan membukanya bersama secara online



Makan malam dan barbeque bersama keluarga inti



Menyampaikan selamat Natal dan tahun baru lewat video call



Menghias pohon Natal secara virtual



Menulis resolusi 2022 melalui aplikasi online



Lomba foto dan tebak lagu secara virtual



Nonton film yang sedang tayang di bioskop bersama keluarga di rumah melalui aplikasi tertentu



AUSTRALIA INDONESIA
HEALTH SECURITY
PARTNERSHIP



Walaupun di rumah,
tetap jalankan **prokes** ya,
terutama jika menerima tamu

Lindungi **lansia**, **orang dengan disabilitas**, dan **balita**
dengan melakukan **prokes** lebih ketat!



Selalu memakai masker
bila ada tamu atau dalam
kondisi demam, batuk, pilek



Rajin mencuci tangan dengan
sabun selama 20 detik



Menggunakan hand sanitizer
dan menyediakan disinfektan



Hindari cipika-cipiki dengan
tamu atau keluarga yang
baru pulang dari luar rumah



Hindari berbagi alat-alat
makan dan minum





Jika berlibur ke luar rumah bersama teman atau keluarga, pastikan hal-hal berikut

- ✓ Rombongan kamu dalam kondisi sehat atau tidak ada yang suhu tubuhnya di atas 37,5° C
- ✓ Berbekal hasil tes swab negatif
- ✓ Menerapkan 5M
- ✓ Ganti masker jika sudah lebih dari 4 jam
- ✓ Pakai masker yang sesuai dengan standar, menutupi hidung dan dagu
- ✓ Membawa dan menggunakan hand sanitizer
- ✓ Langsung mandi dan ganti baju setelah bepergian
- ✓ Jaga kebersihan kamar dan lingkungan selama menginap
- ✓ Jaga daya tahan tubuh dengan makan dan minum bergizi serta tidur yang cukup
- ✓ Menghindari tempat wisata yang ramai dan penuh dengan kerumunan



Jika liburan bersama anggota keluarga **lansia**, **penyandang disabilitas**, dan **balita**, jangan lupa untuk:

- Memperhatikan dan membantu mereka agar selalu patuh protokol 5M
- Menghindari lokasi-lokasi kerumunan
- Cari tahu pusat layanan kesehatan terdekat untuk antisipasi situasi darurat
- Membawa buku riwayat kesehatan
- Membawa obat-obatan yang harus dikonsumsi rutin
- Simpan nomor kontak dokter atau petugas medis dalam phone book

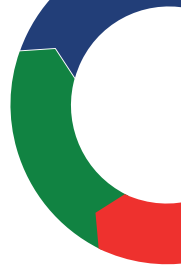
Khusus aplikasi PeduliLindungi

- Instal aplikasi PeduliLindungi
- Pastikan sertifikat vaksin (minimal 1x) sudah ada di aplikasi
- Jangan lalai scan PeduliLindungi setiap keluar masuk lokasi
- Ikuti terus informasi umum dan perhatikan status zona di sekitarmu

Jika ada sebagian anggota yang belum melakukan vaksin, sebaiknya liburan di rumah saja



Sepulang dari *staycation*, lakukan karantina mandiri di rumah:



- 1** Tes Swab PCR 6 hari setelah kepulangan
- 2** Karantina mandiri 10-14 hari (bila tidak melakukan test swab)





AUSTRALIA INDONESIA
HEALTH SECURITY
PARTNERSHIP



Mau liburan di rumah atau di luar rumah, jangan lupa untuk selalu taat prokes ya!

