

COVID-19 ijik enek, Omicron wis mlebu Indonesia Aman kanggo lunga?



Kepengen ing ngomah utawa lelungan,

**Yok, gatekna protokol kesehatan (prokes) kanggo njaga
awake dhewe lan keluarga sing luwih nduweni resiko**

Preinan ana ngomah uga gayeng, lho! Kanthi ngenekake:



Lomba video game utawa *board game online*



Ngibadah *virtual* bareng-bareng



Ijolan kado lan janji mbukake kanthi bebarengan nganggo *video call*



Mangan mbengi lan *barbeque* bebarengan karo keluarga



Ngucapake sugeng natal lan warsa enggal kanthi *video call*



Gawe dekorasi natalan kanthi *virtual*



Nulis rencana ing tahun 2022 kanthi *aplikasi online*



Lomba foto lan nebak lagu kanthi *virtual*



Nonton film sing lagi tayang ing bioskop bareng keluarga kanthi lewat aplikasi



AUSTRALIA INDONESIA
HEALTH SECURITY
PARTNERSHIP



Sanajan ana ing ngomah
aja lali tetep nganggo **prokes** ya,
utamane nalika nampa tamu

Jaganen **lansia**, **wong disabilitas**, lan **balita** kanthi
nggunakake **prokes** sing luwih raket!



Nganggo masker yen ana
tamu utawa nalika awak lagi
panas, watuk, pilek



Ngumbah tangan kanthi
sabunan, kurang luwih 20
detik



Gunakna *handsanitizer*



Aja cipika-cipiki karo tamu
utawa sawise saka njaba
ngomah



Aja nggunake piranti
kanggo mangan kanthi
bebarengan



Yen preinan lunga saka ngomah bareng kanca utawa keluarga, aja lali bab ing ngisor iki:

- ✓ Rombonganmu kondisine sehat utawa ora ana sing suhu awake luwih saka 37,5°C
- ✓ Kabeh kudu nduwe asile tes swab negatif
- ✓ Nggatekake 5M
- ✓ Ganti masker menawa uwis luwih saka 4 jam
- ✓ Nganggo masker sing standar, yaiku nutup irung lan janggut
- ✓ Oleh rembugan, ananging kudu tetep nganggo masker
- ✓ Nggawa lan nganggo handsanitizer
- ✓ Langsung adus lan ganti klambi sawise lunga saka njaba
- ✓ Jaganen karesikane kamar lan papan panggonan nalika nginep
- ✓ Jaganen daya tahane awak kanthi mangan lan ngombe sik bergizi, sarta turu sik cukup
- ✓ Ngindari papan wisata sing rame lan kebak pawongan



Menawa preinan bareng anggota keluarga **lansia**, **disabilitas**, lan **balita**, aja lali supaya:

- Nggatekake lan ngewaki piyambakipun supaya tertib anggone nggatekake protokol 5M
- Ngindari papan panggonan sik rame
- Golekana papan pusat layanan kesehatan sing cedhak kanggo jaga-jaga
- Nggawa buku riwayat kesehatan
- Nggawa obat-obatan sing kudu diombe ajeg
- Simpenen nomer telpone dokter utawa petugas medis ana ing HP

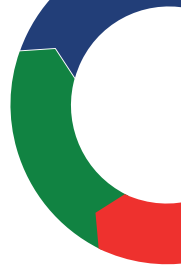
Khusus aplikasi PeduliLindungi

- Instalen aplikasi PeduliLindungi
- Gatekna sertifikat vaksin, kudu uwis ana ing njero aplikasi
- Aja lali scan PeduliLindungi saben mlebu metu panggonan
- Gatekna terus informasi umum lan gatekna status zona ing daerahmu

Menawa ana anggota sing durung vaksin, luwih becik preinan ana ngomah wae



Sawise lunga liburan, praktikna karantina mandiri ing ngomah:



- 1 Tes Swab PCR 6 dina sawise mulih**
- 2 Karantina mandiri 10-14 dina (yen ora nglakoni tes swab)**





**Arep pengen preinan
ana ing ngomah utawa
njaba ngomah, aja lali
tetep kudu nggatekake
prokes ya!**

