

CORONA VIRUS / COVID-19 ADALAH PENYAKIT INFEKSI KARENA CORONAVIRUS SARS-COV2  
JANGAN PANIK, COVID-19 MESKIPUN MUDAH MENULAR, TETAPI DAPAT DICEGAH

SAYA HAJI EDY PRATOWO, BUPATI PULANG PISAU

MENGHIMBAU DAN MENGAJAK KEPADA KITA SEMUA DAN SELURUH MASYARAKAT  
KABUPATEN PULANG PISAU

1. JANGAN PANIK
2. SELALU WASPADA, BILA MUNCUL GEJALA BATUK, PILEK, SAKIT TENGGOROKAN,  
DEMAM DISERTAI KESULITAN BERNAPAS.  
SEGERA BEROBAT KE FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN TERDEKAT.
3. TIDAK BERSALAMAN, TIDAK CIUM TANGAN DAN PIPI, SERTA TIDAK BERPELUKAN
4. HINDARI KERUMUNAN, LAKUKAN PHYSICAL DISTANCING DENGAN MENJAGA JARAK 1  
METER ATAU LEBIH.
5. TERAPKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT :
  - RAJIN CUCI TANGAN DENGAN AIR MENGALIR DAN SABUN ANTISEPTIK MINIMAL  
20 DETIK.  
TERUTAMA SETELAH MEMEGANG BARANG-BARANG DI FASILITAS UMUM,  
DAN SEBELUM MAKAN ATAU MINUM.
  - HINDARI MEMEGANG MUKA, MULUT, HIDUNG ATAU MATA APABILA BELUM CUCI  
TANGAN.
  - GUNAKAN MASKER SAAT SAKIT BATUK, PILEK ATAU FLU, DAN SAAT KELUAR  
RUMAH ATAU BEPERGIAN.
  - MENUTUP MULUT DAN HIDUNG KETIKA BERSIN ATAU BATUK DENGAN TISU,  
ATAU BATUK ATAU BERSIN PADA SIKU LENGAN YANG BERLIPAT – BUKAN DENGAN  
TANGAN
  - MAKAN DAN MINUM TERATUR YANG BERGIZI.
  - ISTIRAHAT YANG CUKUP
  - HINDARI KONSUMSI YANG MENURUNKAN IMUNITAS, SEPERTI MINUM ALKOHOL,  
MEROKOK.
  - OLAHRAGA
6. HINDARI KONTAK DENGAN PASIEN YANG DIDUGA TERINFEKSI COVID-19.
7. TAATI ANJURAN DAN HIMBAUAN PEMERINTAH.

PEMERINTAH SERIUS, SIAP DAN MAMPU MENANGANI COVID-19

“MASYARAKAT TETAP TENANG DAN WASPADA”

“COVID-19 BISA SEMBUH

BERSAMA KITA LAWAN CORONA VIRUS, COVID-19