



## Memperlambat penyebaran COVID-19

Orang pribadi, pemberi kerja dan organisasi-organisasi dapat membantu membatasi penyebaran virus corona (COVID-19) dan melindungi anggota masyarakat yang paling lemah.

Setiap orang dianjurkan untuk bertindak SEKARANG untuk mengurangi penyebaran dan risiko infeksi. Mempraktikkan kebersihan yang baik dan menjaga jarak sosial adalah dua cara penting yang dapat Anda lakukan untuk membantu.

Menjaga jarak sosial berarti menghindari kontak jarak dekat dengan orang lain. Walaupun tidak selalu memungkinkan, usahakan untuk menjaga jarak 1,5 meter dari orang lain.

## Nasihat untuk masyarakat

- Semua orang yang bepergian ke luar negeri harus mengasingkan diri selama 14 hari sekembalinya ke Australia, bahkan jika tidak merasakan gejala apa-apa.
- Praktikkan kebersihan yang baik – seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik, hindari menyentuh wajah, batuk atau bersin ke siku atau kertas tisu – lalu buang tisu tersebut ke tempat sampah. Sterilkan permukaan yang sering disentuh secara teratur.
- Tinggallah di rumah jika tidak sehat dan jangan mengunjungi orang yang kondisinya lemah di rumah sakit, fasilitas lanjut usia, atau orang yang memiliki masalah jantung, paru-paru atau ginjal, atau diabetes.
- Jika anak Anda sakit, jangan biarkan bersekolah atau ke pusat penitipan anak hingga gejalanya hilang.
- Buat rencana kalau-kalau anak Anda tidak dapat bersekolah atau pergi ke pusat penitipan anak karena ditutup. Kunjungilah [The Department of Education](#) dan [Catholic Schools NSW](#) secara teratur untuk kabar terbaru.
- Bantulah orang lain di dalam masyarakat dengan saling memperhatikan teman dan keluarga.
- *Cloud not crowd* – hindari berkumpul secara fisik tetapi tetaplah berkomunikasi dengan keluarga, teman-teman dan rekan kerja melalui telepon, email dan media sosial.
- Jangan lagi saling menyapa dengan berjabat tangan, berangkulan atau berciuman.
- Pertimbangkan kembali rencana bepergian keluar negeri dan keluar kota.
- Bicaralah dengan dokter dan apoteker Anda mengenai mendapatkan pasokan darurat obat-obatan yang bisa Anda dan keluarga Anda gunakan.
- Tetap terinformasi: karena situasinya sedang berubah dengan cepat, kunjungilah situs web berikut ini secara teratur untuk kabar terbaru, [NSW Health COVID-19 website](#) dan [NSW Health Facebook page](#).



## Nasihat untuk pemberi kerja dan penyedia layanan

- Dorong pengaturan kerja/belajar yang fleksibel dan anjurkan staf untuk tinggal di rumah jika sedang sakit.
- Anjurkan staf untuk menunda atau membatalkan perjalanan yang tidak mendesak.
- Pastikan standar yang tinggi dengan pembersihan secara teratur.
- Beli pasokan bahan pembersih (mis. pembersih tangan berbasis alkohol) dan sediakan di pintu masuk gedung dan bagian gedung yang digunakan bersama. Anjurkan sering-sering mencuci tangan dan menggunakan pembersih tangan.
- Sesuaikan kegiatan/layanan untuk menjaga jarak sosial – mungkinkan pemisahan klien, hindari mengantri dan ruangan sempit.
- Hindari pertemuan besar di dalam ruangan dan ruang makan. Gunakan tempat terbuka jika memungkinkan.
- Perhatikan kebutuhan warga lanjut usia, penyandang disabilitas, dan orang berkebutuhan akses dan fungsional.
- Tetap terinformasi: rujuklah [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

## Siapa yang perlu dites?

- Siapa saja yang mengalami gejala pilek atau flu sekembalinya dari luar negeri atau telah melakukan kontak dengan kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi, perlu dites. Jika Anda merasakan gejala, teleponlah dokter Anda agar dapat dilakukan pengaturan yang layak.

## Pranala berguna

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)