

# Kehidupan New Normal

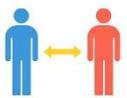
Rangkuman “Kehidupan New Normal” yang telah diumumkan oleh pemerintah Jepang.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam kehidupan New Normal supaya tidak menyebarkan penyakit Virus Corona Baru.

Berikut ini jadikan sebagai referensi supaya tidak tertular/menularkan penyakit.

(\*Kemungkinan isinya berubah tergantung kondisi )

## (1) Hal yang penting untuk mencegah penularan



1. Menjauh dari orang lain

(Jaga jarak 2meter!)



2. Memakai masker (Walaupun anda tidak sakit!)



\*Jika panas, buka masker supaya jangan sampai terkena Hipertermia. (Saat jauh dari orang lain di luar)



**3. Jika sudah sampai di rumah, secepatnya mencuci tangan dan muka anda.**

(Tangan dicuci kira-kira selama 30 detik dengan sabun)



**4. Menjaga etika batuk.**

\* Etika batuk: adalah saat batuk atau bersin, menutupi mulut dan hidung dengan masker, sapu tangan, tisu atau baju bagian lengan.



**5. Sering mengganti udara ruangan.**

\*Saat menggunakan AC, kadang juga perlu mengganti udara ruangan.



**6. Tidak pergi ke tempat dengan 3 hal berikut secara sekaligus.**

- ✧ Tempat yang ada banyak orang
- ✧ Jarak dekat dengan orang lain
- ✧ Tempat dengan ventilasi buruk

## (2) Hal yang perlu diperhatikan saat anda keluar rumah

- ✧ Jangan pergi keluar saat anda tidak enak badan
- ✧ Jangan pergi jauh jika daerah yang anda tinggali telah tersebar penyakit Virus Corona Baru.
- ✧ Jangan pergi ke daerah yang telah tersebar penyakit Virus Corona Baru.
- ✧ Catat bertemu dengan siapa dan di mana. (untuk mencari penyebab jika anda tertular)
- ✧ Gunakan “aplikasi konfirmasi riwayat pertemuan/contact-confirming application (COCOA)” (untuk mengetahui apakah anda pernah mendekati dengan orang yang berpenyakit Virus Corona Baru.)

## (3) Bagaimanakah jika terjadi kasus seperti berikut?



### Saat berbelanja

- ✧ Pergi ke toko sendirian atau hanya berdua. Usahakanlah pilih jam yang agak sepi.
- ✧ Usahakan tidak menggunakan uang tunai tetapi uang digital.
- ✧ Tentukan apa saja yang akan anda beli di toko terlebih dahulu. Setelah selesai belanja segera pulang secepatnya.
- ✧ Sebisa mungkin jangan memegang barang yang dijual.
- ✧ Ketika mengantri di kasir jagalah jarak dengan orang yang di depan anda
- ✧ Gunakanlah belanja online.



## Saat bermain dan berolahraga

- ✧ Pergi ke taman ketika sepi orang. Gunakan tempat yang sepi.
- ✧ Jogging sendirian atau hanya berdua.
- ✧ Jaga jarak ketika berpapasan dengan orang lain.
- ✧ Reservasi terlebih dahulu jika makan di restoran dsb.
- ✧ Jangan berlama-lama di kamar yang sempit.
- ✧ Berolahragalah di rumah sambil nonton konten video.
- ✧ Saat menyanyi atau menonton, jauhi orang lain.

(gunakan media online saat menonton konser atau pertandingan.)



## Saat naik kereta atau bis

- ✧ Sebisa mungkin tidak berbicara dengan orang lain
- ✧ Jangan naik pada jam-jam ramai



## Saat makan

- ✧ Bawa pulang atau gunakan jasa delivery.
- ✧ Gunakan 1 piring untuk satu orang.
- ✧ Duduk di samping, tidak berhadapan dengan orang
- ✧ Sebisa mungkin tidak berbicara.
- ✧ Tidak memakai cangkir yang sama



## Kerja

- ✧ Sebisa mungkin lakukan remote work. Kurangi jumlah orang yang berada di kantor.
- ✧ Ganti jam masuk kerja dan pulang kerja (Untuk menghindari kereta yang penuh)
- ✧ Di kantor jaga jarak dengan orang lain.
- ✧ Lakukan rapat online
- ✧ Jika ada rapat/pertemuan secara langsung, gunakan masker. Jaga ventilasi ruangan.

# Referensi/Sumber

Contoh praktek “Kehidupan New Normal” (Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan- Bahasa Jepang )

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“Cara Hidup Kehidupan New Normal” (Kementerian Hukum- Bahasa Jepang yang mudah)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラストAC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>