

Cara Hidup Baru

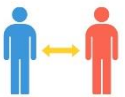
Ini ialah ringkasan "cara hidup baru" yang diumumkan oleh kerajaan Jepun.

Ringkasan ini menyimpulkan perkara-perkara yang kita perlu waspada dalam kehidupan kita supaya penyakit baru COVID-19 tidak merebak.

Sila rujuk ringkasan ini supaya tidak dijangkiti/menjangkiti penyakit tersebut.

(*Kandungannya mungkin berubah bergantung situasi di masa depan.)

(1) Perkara yang penting untuk mengelakkan jangkitan



1. Menjarakkan diri daripada orang lain.

(Menjarakkan diri sejauh 2 meter!)



2. Pakai topeng mulut. (Walaupun anda tidak sakit!)



* Apabila anda berasa panas, jangan pakai topeng mulut untuk mengelakkan strok haba. (Apabila anda jauh daripada orang lain di luar)



3. Basuh tangan dan muka anda sebaik sahaja anda sampai ke rumah.

(Basuh tangan dengan sabun selama kira-kira 30 saat)



4. Mengekalkan etika batuk.

* Etika batuk: Apabila batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung anda dengan topeng mulut, tisu, kain tangan, atau lengan pakaian.



5. Pengudaraan dengan baik.

* Pengudaraan harus dibuat masa ke masa walaupun penghawa dingin digunakan.



6. Jangan pergi ke tempat yang mempunyai ketiga-tiga ciri berikut pada masa yang sama.

- ✧ Ada banyak orang.
- ✧ Berdekatan dengan orang.
- ✧ Tidak ada pengudaraan.

(2) Berhati-hatilah semasa anda keluar

- ✧ Jangan keluar dari rumah ketika anda berasa tidak berapa sihat.
- ✧ Apabila terdapatnya penyakit COVID-19 tersebar di kawasan tempat tinggal anda, jangan pergi jauh.
- ✧ Jangan pergi ke kawasan di mana penyakit COVID-19 tersebar luas.
- ✧ Buat catatan tentang siapa dan di mana anda berjumpa. (Untuk mengetahui sebabnya ketika dijangkiti)
- ✧ Gunakan "Aplikasi Pengesahan Hubungan (COCOA)". (Anda boleh mengetahui jika adanya kes COVID-19 berdekatan dengan anda dahulu.)

(3) Apa yang akan anda lakukan dalam kes ini?



Semasa membeli-belah

- ✧ Satu atau dua orang pergi ke kedai. Pergi lah apabila tidak banyak orang berada di sana.
- ✧ Gunakan wang elektronik dan bukannya wang tunai.
- ✧ Tentukan apa yang anda mahu beli sebelum pergi ke kedai. Anda patut pulang sebaik sahaja selepas membelinya.
- ✧ Seboleh-bolehnya jangan sentuh barang yang dijual.
- ✧ Semasa berbaris di kaunter pembayaran tunai, jauhkan diri daripada orang di hadapan anda.
- ✧ Gunakanlah pembelian secara talian.



Semasa bermain, atau semasa bermain sukan

- ✧ Pergi ke taman apabila terdapat sedikit orang. Gunakan tempat dengan tidak banyak orang.
- ✧ Berjoging dengan satu atau dua orang.
- ✧ Semasa berlalu di sebelah orang lain, menjauhkan diri daripada mereka.
- ✧ Buat tempahan semasa pergi ke kedai makan.
- ✧ Jangan berada di bilik kecil untuk masa yang lama.
- ✧ Tonton video dan bersenam di rumah.
- ✧ Semasa menyanyi atau bersorak, menjauhkan diri daripada orang lain. (Sila guna konsert dalam talian dan menonton sukan tersebut.)



Semasa menaiki kereta api atau bas

- ✧ Sebolehnya jangan bercakap dengan orang lain.
- ✧ Jangan menaiki apabila terdapat banyak orang.



Semasa makan makanan

- ✧ **Gunakan bungkusan atau penghantaran (Penghantaran makanan ke rumah anda).**
- ✧ **Gunakan satu pinggan bagi setiap orang.**
- ✧ **Duduk bersebelahan tanpa menghadapkan kepada orang lain.**
- ✧ **Seboleh-bolehnya jangan bercakap dengan orang lain.**
- ✧ **Jangan berkongsi cawan dengan orang lain.**



Kerja

- ✧ **Sila buat kerja melalui Telekomunikasi. Kurangkan bilangan orang di syarikat anda.**
- ✧ **Tukar masa pergi dan masa kembali di syarikat anda. (Untuk mengelakkan kereta api yang sesak)**
- ✧ **Di syarikat, jaga jarak sosial dengan orang lain.**
- ✧ **Mesyuarat diadakan dalam talian.**
- ✧ **Pakai topeng mulut semasa berjumpa dengan orang lain semasa mesyuarat dijalankan. Pengudaraan dengan baik.**

Rujukan / Sumber

Contoh praktikal "gaya hidup baru" (Kementerian Kesihatan, Tenaga Kerja dan Sosial Jepun)(Kōsei-rōdō-shō)

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

“Cara Hidup Baru” (Kementerian Keadilan • Bahasa Jepun 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>