

Apa yang harus dilakukan jika merasa tertular COVID-19?

Anda perlu berperilaku baik untuk melindungi diri sendiri dan orang lain.

1. Saat anda demam atau batuk, seperti flu

- Sebisa mungkin tidak keluar rumah. Absen dari sekolah dan pekerjaan.
- Ukur dan catat suhu tubuh anda setiap hari.
- Orang yang tinggal serumah juga harus mengukur suhu tubuhnya dan menjaga dirinya sendiri. Sebisa mungkin tidak keluar rumah.

2. Jika anda ingin mengetahui apakah anda mengidap penyakit COVID-19

Anda diminta konsultasi melalui telepon.

Dokter dan spesialis akan memutuskan apakah anda diperlukan tes atau tidak, dan di mana melakukannya.

Jika anda termasuk dalam kategori berikut ini, anda diminta **segera** konsultasi melalui telepon.

- (1) Panasnya tinggi, sulit bernafas, atau sangat lelah.
- (2) Orang-orang yang termasuk dalam kategori berikut ini, dan dikira mungkin terkena flu atau penyakit COVID-19.
- Lansia
 - Penderita penyakit dasar yang dirawat oleh dokter
 Contoh: Penderita diabetes, gagal jantung, atau penyakit pernapasan.
 Orang yang menjalani cuci darah.
 Orang yang menggunakan obat immunosupresif, atau obat antikanker.
 - Ibu hamil
 - Orang punya anak kecil.
- (3) Orang yang bukan termasuk kategori (1) dan (2) tetapi terus mengalami demam dan batuk.
- Orang yang terus minum obat penurun demam dan menghilangkan rasa sakit.

Tempat berkonsultasi melalui telepon

- Pusat konseling di daerah tempat tinggal anda.

<https://www.covid19-info.jp/area-jp.html>

* Nama tempat dan bahasa yang dapat digunakan berbeda-beda tergantung pada wilayahnya.

- Rumah sakit dan klinik yang biasa anda kunjungi
- Pusat konsultasi dengan bahasa yang dapat anda pahami

Daftar dengan bahasa Jepang:

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

Daftar dengan Bahasa Inggris:

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. Jika pergi ke rumah sakit atau tempat pemeriksaan

• **Konsultasikan melalui telepon terlebih dahulu** dan pergi hanya ke rumah sakit atau tempat pemeriksaan yang anda diinstruksikan untuk pergi.

- Pastikan untuk memakai masker.
- Hindari naik kereta dan bus sebisa mungkin.
- Jangan langsung memasuki rumah sakit atau gedung pemeriksaan.

(Dari luar, bicaralah di interphone atau telepon dan minta mereka memberi tahu apa yang harus anda lakukan.)

• Menerapkan “etika batuk”.

(Menutup mulut dan hidung dengan masker, sapu tangan, tisu, atau sisi dalam lengan baju/siku pada saat batuk atau bersin.)

• Cuci dan desinfeksi tangan dan jari dengan seksama.

4. Jika berada di rumah

Harap tidak keluar dari kamar anda sebisa mungkin.

Perhatikan hal-hal berikut dengan orang-orang yang tinggal di rumah yang sama.

• Harap tidak sekamar dengan penderita.

Jika berada di ruangan yang sama, harus saling berjauhan.

(Contoh: Berjarak 2 meter.

Pasang partisi atau gorden.

Jika anda hanya memiliki satu ruangan untuk tidur, putar kepala dan kaki anda berlawanan arah dengan teman anda.)



- Jika memungkinkan, yang merawat anda jangan ganti-ganti orang.
- Jangan meminta orang hamil atau penderita penyakit dasar untuk merawat anda.
- Semua orang memakai masker, dan menerapkan “etika batuk”.
- Cuci dan desinfeksi tangan dan jari dengan seksama.
- Ventilasi. (Ganti udara di ruangan setidaknya dua kali satu jam.)
- Disinfeksi pada tempat-tempat yang biasa digunakan atau disentuh orang. (Contoh: toilet, bak mandi, kenop pintu)
- Jangan gunakan satu handuk atau peralatan makan dengan orang lain (Saat mencuci, tidak apa-apa untuk mencuci bersama-sama.)
- Cuci pakaian, handuk dan seprai yang kotor. Orang yang mencuci memakai sarung tangan dan masker.
- Jangan menyentuh sampah. Tutuplah kantong sampah dengan erat, dan buang.

Referensi / Sumber (per 12 November 2020)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」
(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html