

Langkah-langkah mudah untuk mengurangkan risiko **koronavirus** untuk diri anda dan orang lain



the
power of
humanity



Kerap cuci tangan

anda dengan sabun dan air, untuk sekurang-kurangnya 20 saat, atau gunakan sapuan tangan berasaskan alkohol.



Adakan satu pelan untuk keluarga anda

dalam kes di mana anda perlu mengasingkan diri di rumah untuk 2 minggu.



Batuk atau bersin

ke dalam siku anda atau ke dalam satu tisu. Buang tisu itu ke dalam tong sampah dan cuci tangan anda dengan serta-merta.



Jika anda berasa sihat, anda tidak perlu memakai topeng mulut.



Elakkan kontak secara dekat dengan sesiapa yang mengalami demam atau batuk.



Bertenang dan jangan panik. Kebanyakan orang yang mendapat coronavirus akan hanya mengalami keuzuran ringan sahaja.



Tinggal di rumah jika anda berasa tidak sihat. Jika anda mengalami demam, batuk atau kesukaran bernafas hubungi doktor tempatan anda atau 1800 020 080 untuk mendapatkan nasihat.



Orang tua dan mereka yang menderitai penyakit sedia ada berada dalam risiko tertinggi.

Soalan? Hubungi Talian Maklumat Kesihatan Koronavirus di 1800 020 080. Anda boleh meminta pertolongan seorang penterjemah dalam bahasa anda.