

Hindari pneumonia dan infeksi saluran pernafasan (Bahasa Indonesia version)

### Saran untuk berpergian

Masyarakat perlu melakukan tindakan pencegahan berikut saat berpergian ke luar Hong Kong:

- Hindari menyentuh hewan (termasuk hewan buruan), unggas/burung atau kotorannya;
- Hindari mengunjungi pasar basah, pasar unggas hidup atau peternakan;
- Hindari kontak dekat dengan pasien, termasuk penderita gejala infeksi saluran pernafasan akut;
- Jangan mengonsumsi daging hewan buruan dan jangan mendatangi rumah makan yang menyajikan daging hewan buruan
- Patuhi aturan keamanan dan kebersihan pangan seperti menghindari konsumsi produk hewan mentah atau kurang matang, termasuk susu, telur dan daging, atau makanan yang mungkin terkontaminasi oleh cairan tubuh atau kotoran hewan (seperti urin) atau produk yang terkontaminasi, kecuali yang sudah dimasak dengan benar, dicuci atau dikupas;
- Jika merasa tidak sehat ketika berada di luar Hong Kong, terutama jika demam atau batuk, kenakan masker, beritahu staf hotel atau pemandu tur dan segera cari bantuan dokter; dan
- Setelah kembali ke Hong Kong, segera konsultasi dengan dokter jika mengalami demam atau gejala lainnya, beritahu dokter tentang riwayat perjalanan terbaru dan kenakan masker untuk membantu mencegah penyebaran penyakit.

### Saran kesehatan

Untuk mencegah pneumonia dan infeksi saluran pernafasan, anggota masyarakat perlu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Mereka disarankan untuk:

- Menjaga kebersihan tangan sering-sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata; setelah menyentuh instalasi umum seperti gagang pegangan tangan atau gagang pintu; atau ketika tangan terkontaminasi oleh cairan saluran pernafasan setelah batuk atau bersin;
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air, lalu gosok-gosok selama setidaknya 20 detik. Lalu bilas dengan air dan keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak ada fasilitas pencuci tangan, atau jika tangan tidak tampak kotor, menjaga kebersihan tangan dengan *handrub* berbasis 70-80% alkohol adalah alternatif yang efektif.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu ketika bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih; dan
- Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari bekerja atau bersekolah, hindari pergi ke tempat yang ramai dan segera cari bantuan dokter.



Information on clinics and hospitals



Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020

