

LINDUNGI IBU HAMIL DARI COVID-19



JAGA KESEHATAN

- ✓Konsumsi makanan bergizi seimbang
- ✓Aktivitas fisik ringan (yoga / senam hamil)
- ✓Tetap minum Tablet Tambah Darah sesuai dosis
- ✓Jaga kebersihan diri dan lingkungan
- ✓Bersihkan & desinfeksi secara rutin permukaan / benda yang sering disentuh



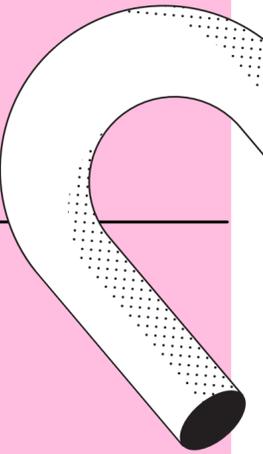
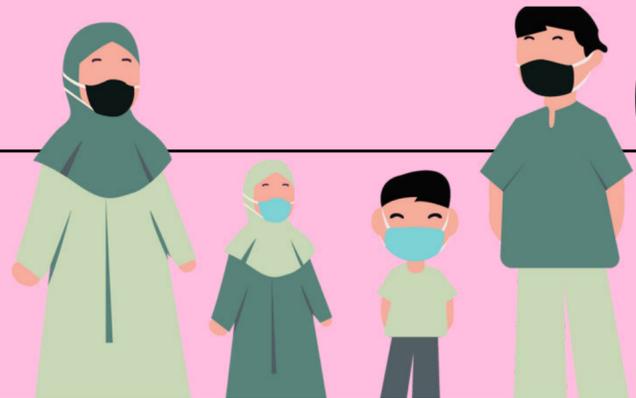
JIKA SAKIT batuk / pilek

- 1.Gunakan masker medis
- 2.Tutup hidung & mulut saat batuk / bersin
- 3.Tetap tinggal di rumah / jangan aktivitas di luar
- 4.Segera ke fasyankes bila ada tanda bahaya (baca diBuku KIA**)



HINDARI!!!

- Jabat tangan,cium pipi,cium tangan
- Menyentuh muka,hidung,mata sebelum mencuci tangan
- Menghindari kerumunan



SESERING MUNGKIN CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR (6 langkah) selama 20 detik

- 1.Setelah bepergian / ke luar rumah
- 2.Setelah menyentuh barang yang kemungkinan terkontaminasi COVID-19
- 3.Setelah berbincang dengan orang lain
- 4.Setelah BAB & BAK
- 5.Sebelum & sesudah menyentuh bayi
- 6.Sebelum & sesudah makan



PENGGUNAAN MASKER MEDIS

- 1.Menutupi mulut dan hidung, celah dengan wajah minimal
- 2.Hindari menyentuh masker saat digunakan
- 3.Lepas masker dari belakang dan bagian dalam
- 4.Buang masker sekali pakai
- 5.Jangan pakai ulang masker yang telah terpakai
- 6.Masker pakaian katun tidak direkomendasikan

Referensi :

<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmarafi/article/view/13170>