



# Pencegahan Penularan Covid-19



Tetap tinggal di rumah, bila terpaksa harus ke luar rumah, jauhi kerumunan dan jaga jarak aman 2 meter saat berkomunikasi dengan orang lain



Rajin mencuci tangan dengan sabun, terutama sebelum dan sesudah makan atau setelah bepergian.



Tidak menyentuh area wajah seperti mulut, hidung dan mata sebelum mencuci tangan

Bila batuk atau bersin, gunakan lengan atas bagian dalam untuk mencegah cairan *droplet* tidak menyebar, gunakan masker lebih baik



Gunakan masker hanya untuk orang yang sakit

Olahraga ringan dan istirahat cukup



Konsumsi makanan bergizi seimbang, perbanyak makan sayur dan buah-buahan

Hati-hati kontak dengan hewan



Informasi selengkapnya hubungi Call Center 119 / 08112626119 / 0283-6190119

 @humastegalkab  @humastegalkab  @humastegalkab  [www.setda.tegalkab.go.id](http://www.setda.tegalkab.go.id)  Humas Pemkab. Tegal