

Panduan tahap kedua menjaga jarak/social distancing untuk perilaku masyarakat (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea)

<Panduan Perilaku Masyarakat>

- ① **Jangan keluar rumah, berangkat kerja atau sekolah jika sedang sakit** seperti demam atau gejala pernafasan (batuk, radang tenggorokan, nyeri otot, dll)
 - * Hubungi call center (1339, kode area +120) atau puskesmas jika demam tinggi terus menerus di atas 38 derajat atau gejala semakin memburuk.
- ② **Menunda atau membatalkan acara keluar, pertemuan, makan di luar, even, dan perjalanan yang tidak perlu dll. kecuali untuk mengunjungi lembaga kesehatan, membeli kebutuhan sehari-hari, pergi ke tempat kerja.**
 - **(Makan)** Lebih baik melakukan **pesan antar** atau **dibungkus** daripada makan di restoran atau kafe.
 - * Akhir-akhir ini sejumlah kasus infeksi dilaporkan terjadi saat makan, terutama acara dan pertemuan yang menyertai jam makan perlu ditunda atau dibatalkan.
 - **(Olah raga)** Lebih baik **olah raga di rumah** daripada pergi ke tempat fasilitas olah raga.
 - **(Pertemuan dengan teman/kolega)** lebih baik **pertemuan non tatap muka di rumah masing-masing** (menggunakan PC atau ponsel) daripada bertemu secara langsung.
 - **(Belanja)** Lebih baik **pesan secara online** daripada mengunjungi toko.
- ③ **Saat pergi keluar, patuhi peraturan karantina seperti mengenakan masker, dan jangan pergi ke tempat yang tertutup, padat atau dekat yang ramai orang dan tidak berventilasi.**
 - **(Mengenakan masker)** Pastikan memakai masker di dalam ruangan, dan **pakai masker juga di luar ruangan** jika sulit untuk menjaga jarak 2 meter.
 - * Harap menahan diri untuk tidak melepas masker (misalnya makan, bernyanyi, bersorak, dll)
 - **(Jarak)** Jaga jarak **2 meter (minimal 1 meter)** antar orang.
 - **Hindari semprotan air liur** (seperti berteriak, bernyanyi keras, bersorak, dll.), **dan menghindari kontak fisik** (jabat tangan, pelukan, dll.)