

COVID-19: POKOK PEMBICARAAN PIMPINAN KOMUNITAS

Terima kasih telah membantu Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia menyebarkan informasi penting tentang COVID-19 dalam komunitas Anda. Mohon sebar luaskan pesan-pesan ini, dengan kata-kata Anda sendiri – dalam percakapan, wawancara media, komunikasi tertulis dan komunikasi yang direkam.

Pokok pembicaraan pada setiap pesan berada di bagian belakang. Pokok pembicaraan ini telah disetujui pada tanggal 9 April 2020. Dikarenakan situasi yang berubah, silakan kunjungi situs web kami (www.phila.gov/covid) untuk mendapatkan pembaruan.

Untuk pertanyaan, atau permohonan untuk membantu Anda melibatkan komunitas Anda perihal COVID-19, hubungi Mica Root di mica.root@phila.gov atau 267-349-4241.

1

JAGA JARAK ANDA

Cara terbaik untuk tetap sehat – dan menjaga orang lain tetap sehat – adalah dengan menjaga jarak Anda.

2

CUCI TANGAN ANDA

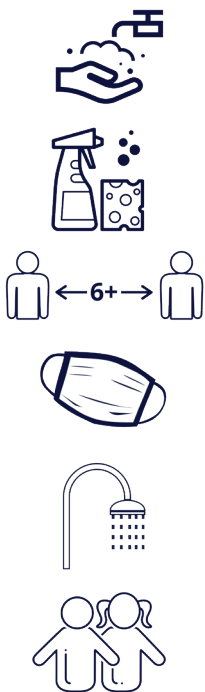
Cuci tangan Anda! Kebiasaan hidup sehat yang baik selalu lebih penting.

3

GUNAKAN SUMBER YANG DAPAT DIPERCAYA

Situasi ini berubah dengan cepat. Kita membutuhkan info terkini dari sumber yang dapat dipercaya.

TERIMA KASIH UNTUK SEMUA PEKERJA ESENSIAL. AGAR TETAP AMAN DALAM BEKERJA:



- Rajin cuci tangan Anda.
- Bersihkan setiap permukaan yang disentuh banyak orang.
- Sebisa mungkin jaga jarak dengan orang lain sejauh enam kaki.
 - » Ini mungkin berarti pekerjaan Anda berjalan dengan lebih lambat. Untuk saat ini hal ini tidak apa-apa.
 - » Isyarat dapat membantu. Jadi bisa berupa plester, kerucut, atau pengingat fisik lainnya.
- Jika pekerjaan Anda menuntut Anda bekerja dengan banyak orang, gunakan masker kain untuk melindungi mereka – dan minta mereka memakai masker kain untuk melindungi diri Anda. Jangan menyentuh wajah Anda ketika Anda melepaskan masker Anda, dan cuci tangan Anda setelah melepaskannya. Gunakan masker kain setiap hari.
- Memakai sarung tangan sangat baik, tetapi mencuci tangan lebih penting.
- Ketika Anda tiba di rumah sepulang kerja, cucilah tangan Anda. Jika pekerjaan Anda menuntut Anda berhubungan dengan orang lain, pertimbangkan untuk melepaskan pakaian kantor Anda dan mandi sebelum Anda melakukan komunikasi dengan orang-orang yang ada di rumah Anda.
- Jika Anda membutuhkan tempat penitipan anak, usahakan untuk:
 - » Titipkan anak-anak Anda di tempat penitipan anak yang sama setiap hari.
 - » Hindari meminta orang berusia lanjut (60 tahun ke atas), atau orang-orang yang memiliki kondisi kesehatan (seperti penyakit paru-paru atau jantung, diabetes, kanker).
 - » Jangan menitipkan anak yang sakit ke tempat penitipan anak. Minta izin dari pekerjaan Anda untuk tinggal di rumah dan merawat anak yang sakit. Perusahaan harus memberikan cuti sakit yang dibayar.
- Jika perusahaan Anda tidak melakukan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melindungi karyawannya, hubungi 311.

PHILLY 311

PHILA.GOV/COVID

POKOK PEMBICARAAN PIMPINAN KOMUNITAS

6 FT+

JAGA JARAK ANDA

6 FT+

Mengapa:

- Virus corona ada di setiap bagian kota.
- Orang yang terinfeksi virus corona mungkin tidak mempunyai gejala. Mungkin saja sebagian dari kita terinfeksi, dan dapat menularkannya ke orang lain – jika kita saling berdekatan.
- Virus tersebut menyebar melalui percikan cairan tubuh dari orang yang terinfeksi, ketika mereka bersin, batuk, atau bahkan berbicara. Percikan cairan tubuh tersebut dapat menjangkau enam kaki, dan menempel pada pintu dan permukaan-permukaan yang sering disentuh.

Seperti apa menjaga jarak (“jarak sosial” atau “jarak fisik”):

- Membatasi kontak dengan orang lain – termasuk anggota keluarga yang tidak tinggal dengan Anda.
- Sebisa mungkin tinggal di rumah. Keluar rumah hanya untuk alasan yang penting – jika Anda harus bekerja, membeli keperluan sehari-hari, pergi ke dokter, atau berolahraga.
- Jika Anda harus keluar rumah, gunakan masker kain dan jaga jarak dengan orang lain sejauh enam kaki. Rajin cuci tangan Anda.
- Berkomunikasi dengan orang tersayang selalu lebih penting – tetapi melalui telepon atau internet, bukan tatap muka.

Tidak semua orang dapat menjaga jarak dengan orang lain. Komunitas yang mengalami eksploitasi secara ekonomi dan diskriminasi ras secara sistematis memiliki risiko lebih tinggi terkena virus corona dan risiko tinggi mengalami sakit parah akibat virus corona. Banyak yang telah berjuang melawan epidemi lain: kekerasan, ketergantungan, penyakit kronis. Dalam jangka waktu panjang, kita harus mengubah ketidakadilan dalam masyarakat kita yang membentuk kenyataan ini. Saat ini, kita masing-masing juga harus melakukan apa pun yang bisa kita lakukan untuk mengurangi kontak dengan orang lain di luar rumah kita.



CUCI TANGAN ANDA



- Tinggal di rumah jika Anda sakit.
- Rajin cuci tangan, dengan sabun dan air hangat, setidaknya selama 20 detik
- Gunakan pembersih tangan jika sabun dan air tidak tersedia.
- Jangan menyentuh wajah Anda dengan tangan yang belum dicuci. Tutupi batuk atau bersin dengan tisu atau siku Anda.
- Jangan menyentuh permukaan yang mungkin disentuh orang lain jika Anda menutupi batuk atau bersin dengan tangan Anda.
- Tidur yang cukup. Konsumsi makanan sehat. Gerakkan tubuh Anda (Berjalan, berguling, berlari, atau bersepeda, sendiri atau dengan anggota keluarga Anda tidak apa-apa – selalu jaga jarak dengan orang lain, dan langsung pulang setelah selesai melakukan aktivitas tersebut.)
- Hubungi teman, keluarga, dan tetangga.
- Nikmati hidup, walaupun dalam situasi sulit saat ini. Tertawa. Bernyanyi. Berjoget. Mengagumi pohon, langit, binatang, anak.
- Mengurus kebutuhan kesehatan lainnya. Layanan Kesehatan untuk asma, HIV/AIDS, diabetes, ketergantungan, dan kondisi lainnya masih tersedia! Pusat Kesehatan Kota memberi layanan kepada setiap bahasa dan kewarganegaraan; Anda tidak perlu asuransi. Menelepon terlebih dahulu mencegah menghabiskan waktu ekstra di ruang tunggu di mana mungkin ada orang sakit.



GUNAKAN SUMBER YANG DAPAT DIPERCAYA



Banyak informasi tidak benar tentang COVID-19: di media sosial, rumor/isu, bahkan di berita. Saat kita khawatir, akan sulit membedakan fakta dan fiksi.

Untuk informasi paling akurat, dan terkini:

- Daftar untuk kewaspadaan Kota di ponsel Anda (dalam Bahasa Inggris): Teks COVIDPHL ke 888-777. www.phila.gov/covid memiliki petunjuk dan info tentang dukungan (dalam Bahasa Inggris, Spanyol, Mandarin, Vietnam, Prancis, dan banyak lagi). www.cdc.gov/coronavirus adalah sumber nasional yang bagus.
- 311 menjawab semua pertanyaan dan keprihatinan tentang COVID (lebih dari 100 bahasa); para perawat menjawab pertanyaan seputar kesehatan 24/7 di 800-722-7112.
- Anda dapat menyaksikan jumpa pers M-F jam 1 siang (dalam Bahasa Inggris dan Spanyol) di Facebook atau Twitter Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia, atau di Saluran 64 (Comcast) atau 40 (Verizon).