

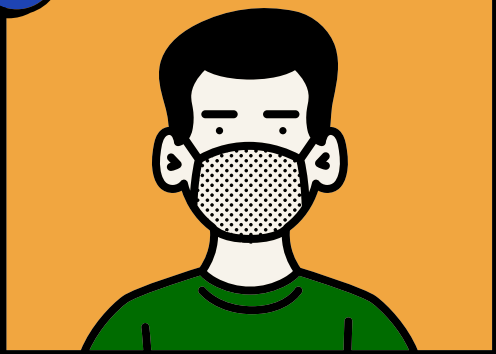
KARANTINA MANDIRI

Grafis Peduli

SELF
QUARANTINE.

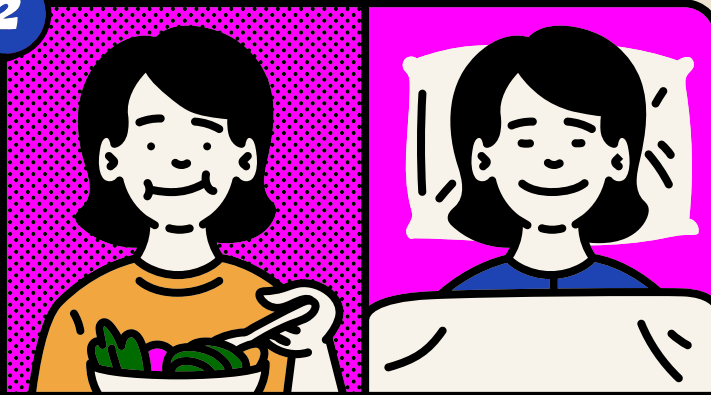
TIPS!

1



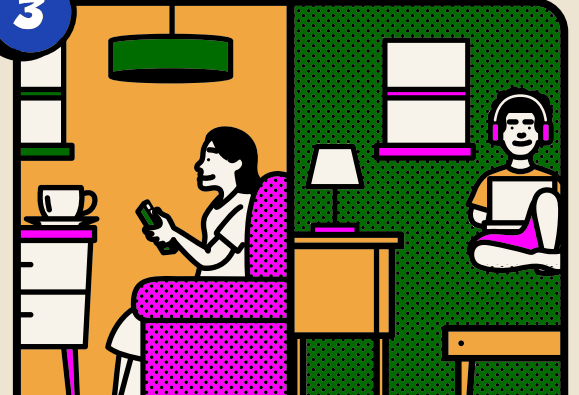
Selalu gunakan masker.

2



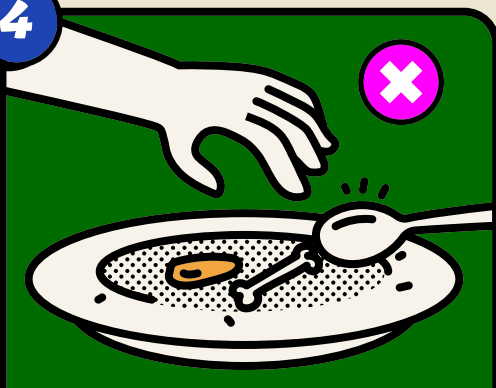
Konsumsi makanan bergizi dan istirahat cukup.

3



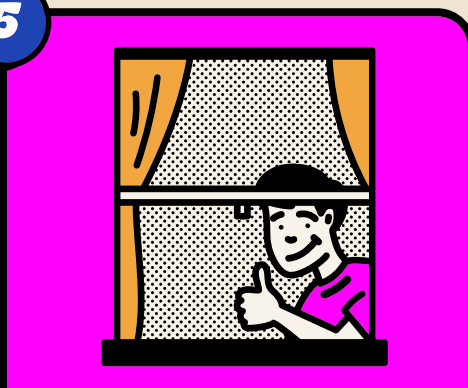
Upayakan ruang terpisah dengan anggota keluarga yang lain

4



Hindari pemakaian bersama alat makan

5



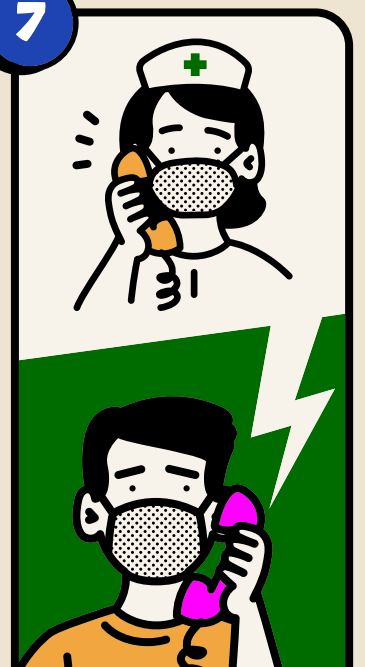
Tetap di rumah

6



Jaga kebersihan rumah dan gunakan cairan disinfektan

7

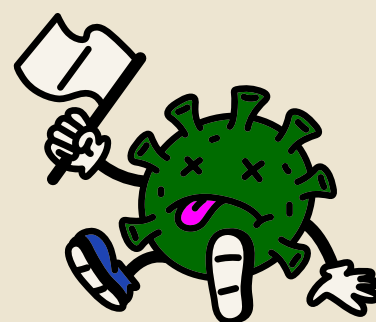


Hubungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat jika kondisi memburuk

8



Jaga kesehatan mental, Berkegiatan untuk mengatasi kebosanan



#DIRUMAHAJA