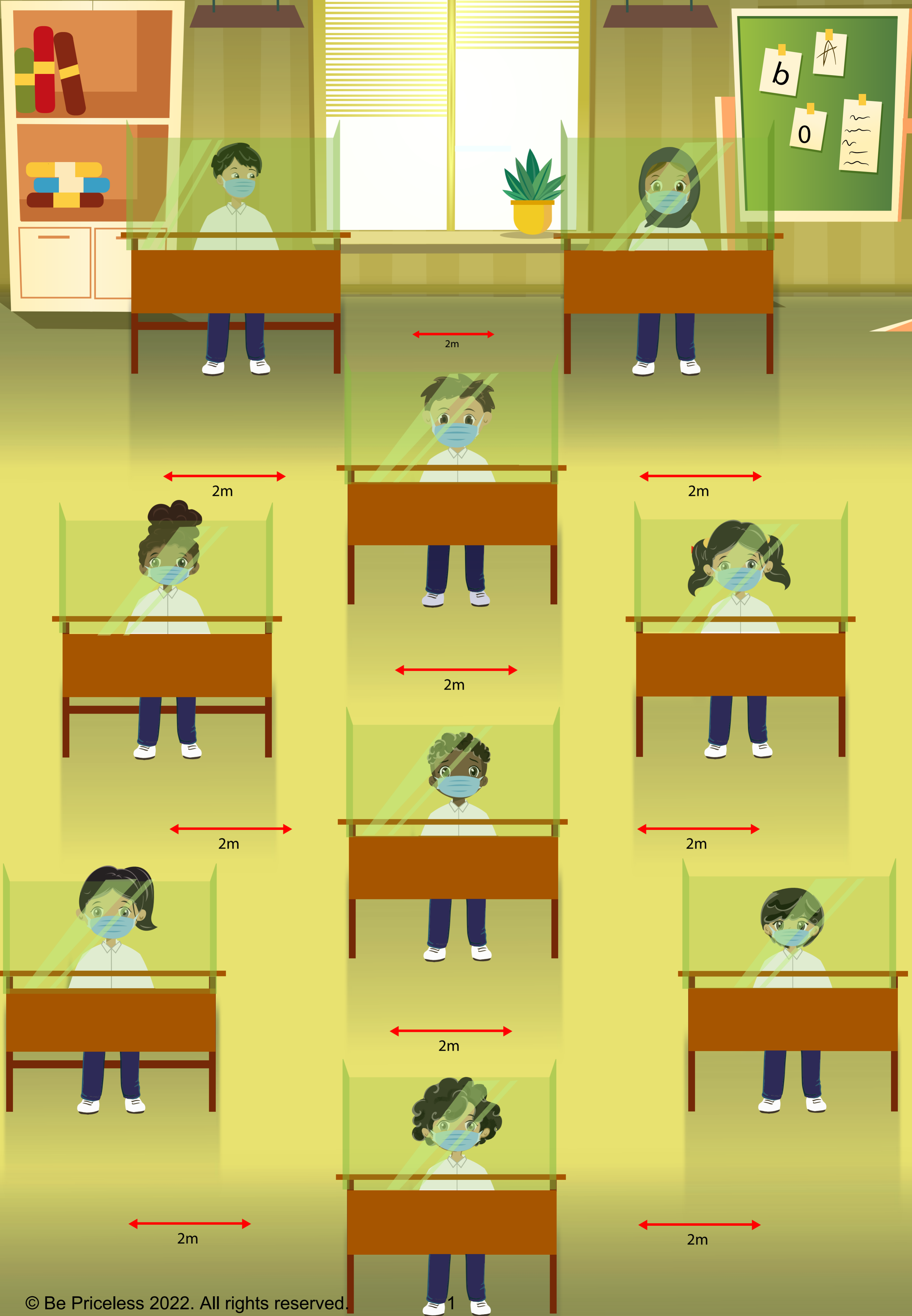




# I AM A RESPIRATORY INFECTION FIGHTING HERO

Aku adalah Pejuang Pelawan  
Infeksi Pernapasan







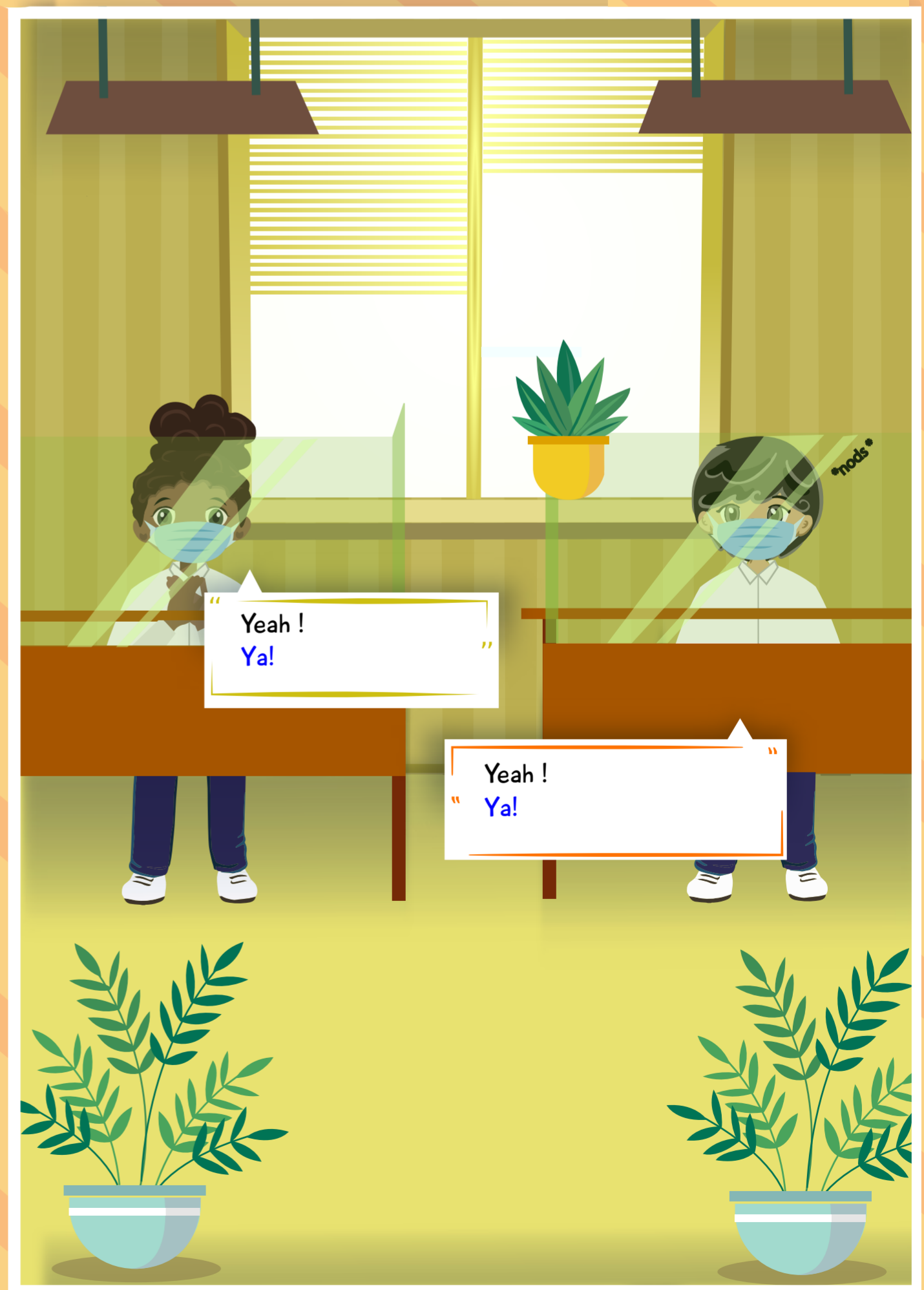
“ There are so many things we can't do right now because of COVID-19.  
**Ada banyak hal yang tidak bisa kita lakukan karena COVID-19.** ”

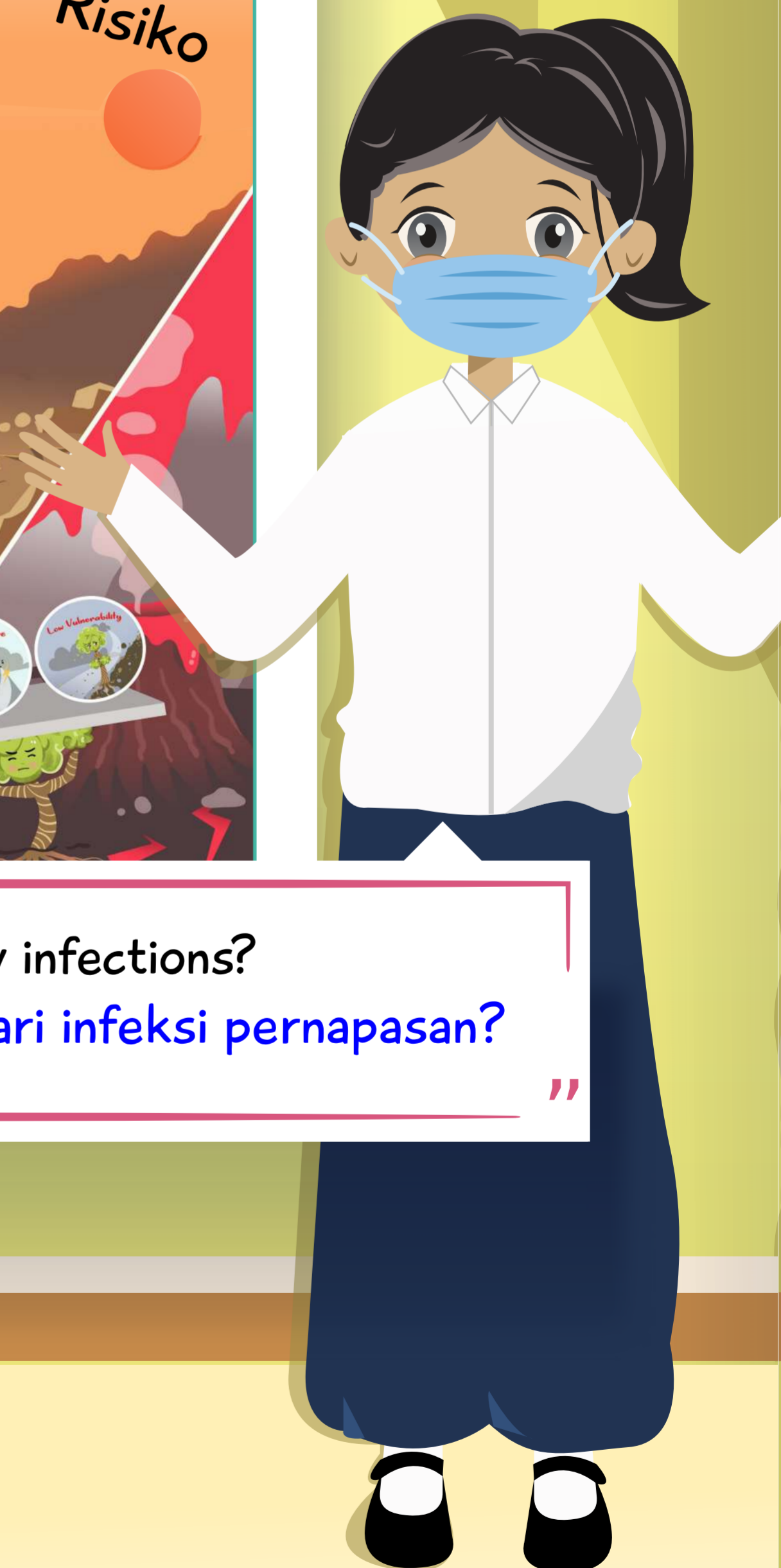
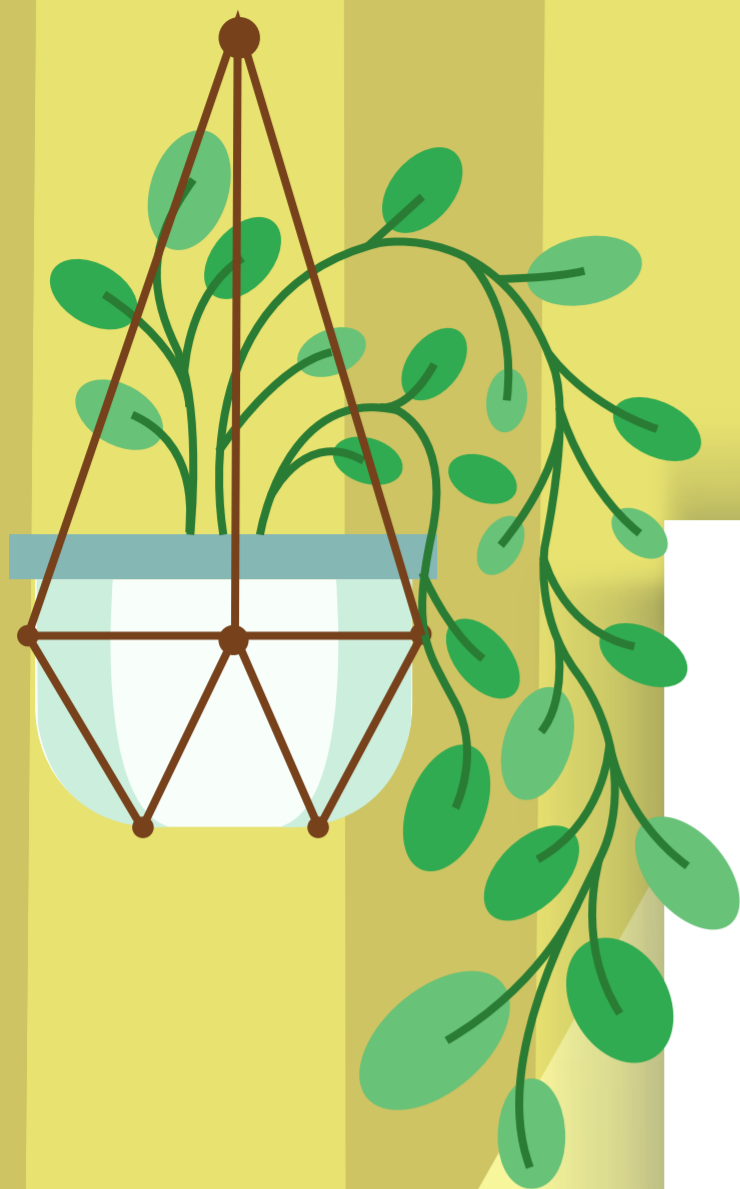


“ Our community is facing a respiratory infection outbreak. Many people are at risk.  
**Komunitas kita sedang menghadapi wabah infeksi pernapasan. Banyak orang yang menghadapi risiko ini.** ”

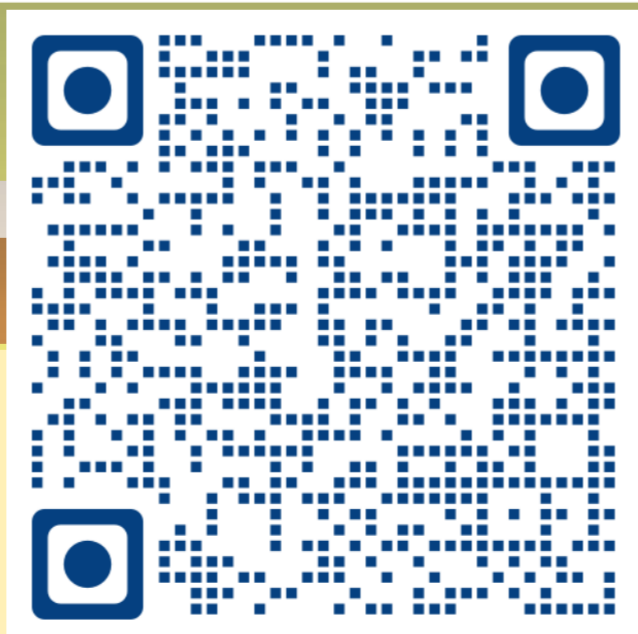


“ There is so much we could do to protect ourselves and each other!  
**Ada banyak hal yang bisa kita lakukan untuk melindungi diri kita dan orang lain!** ”

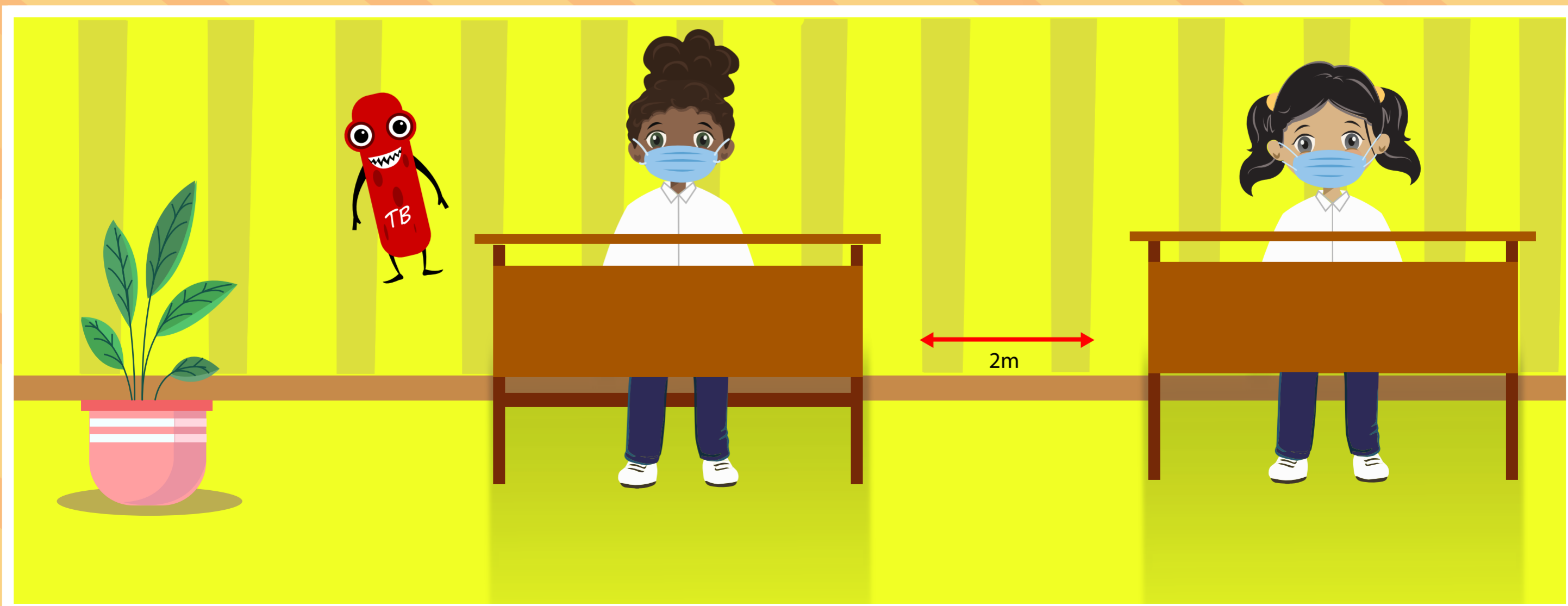
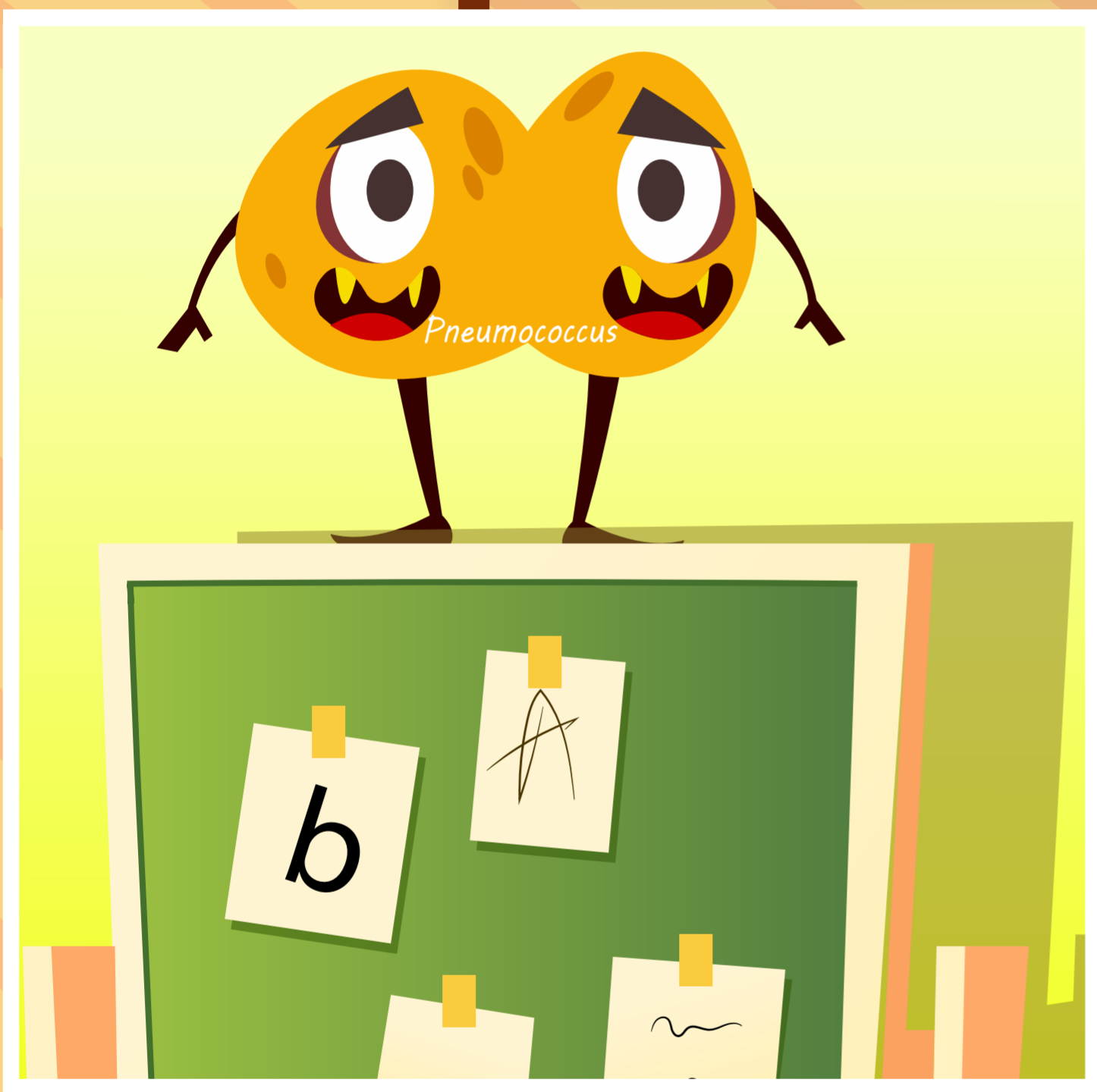
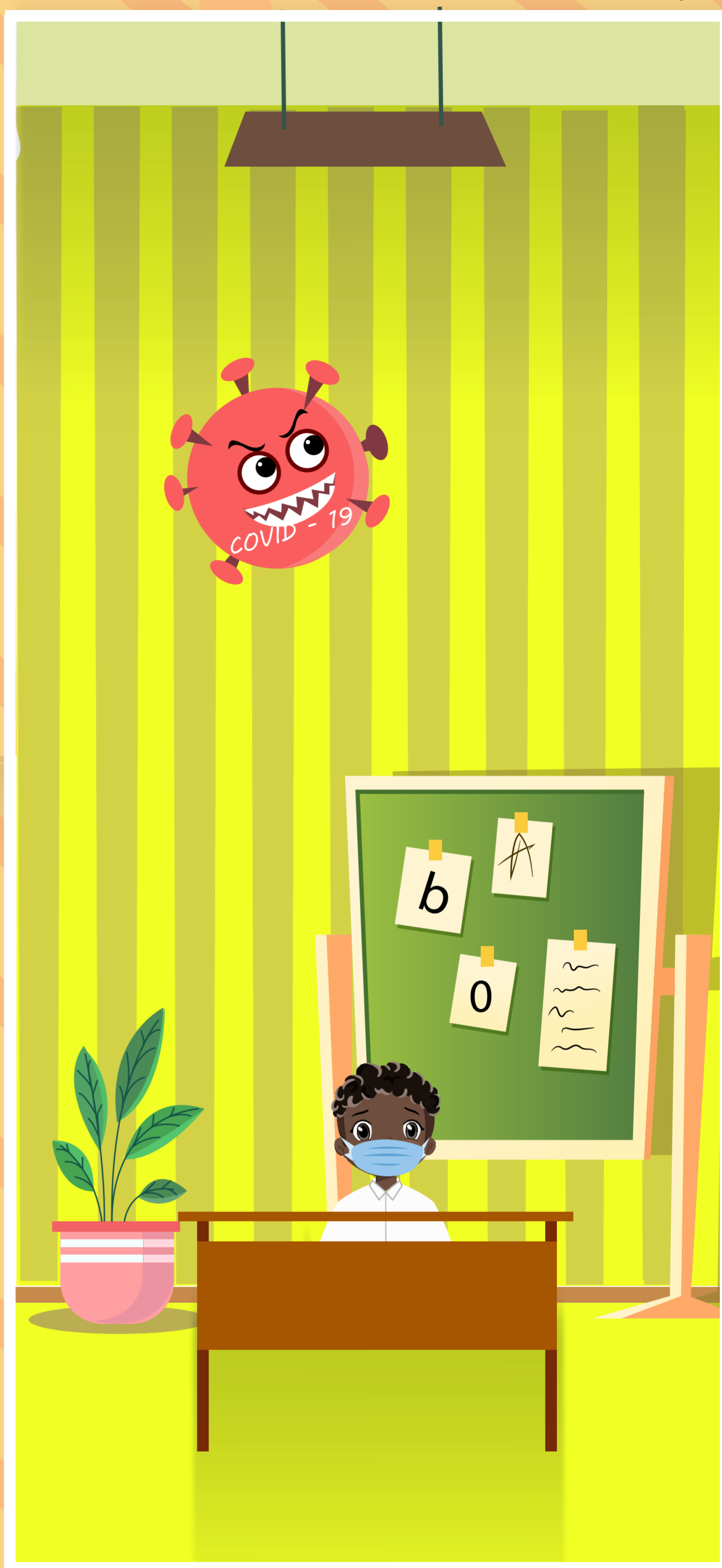
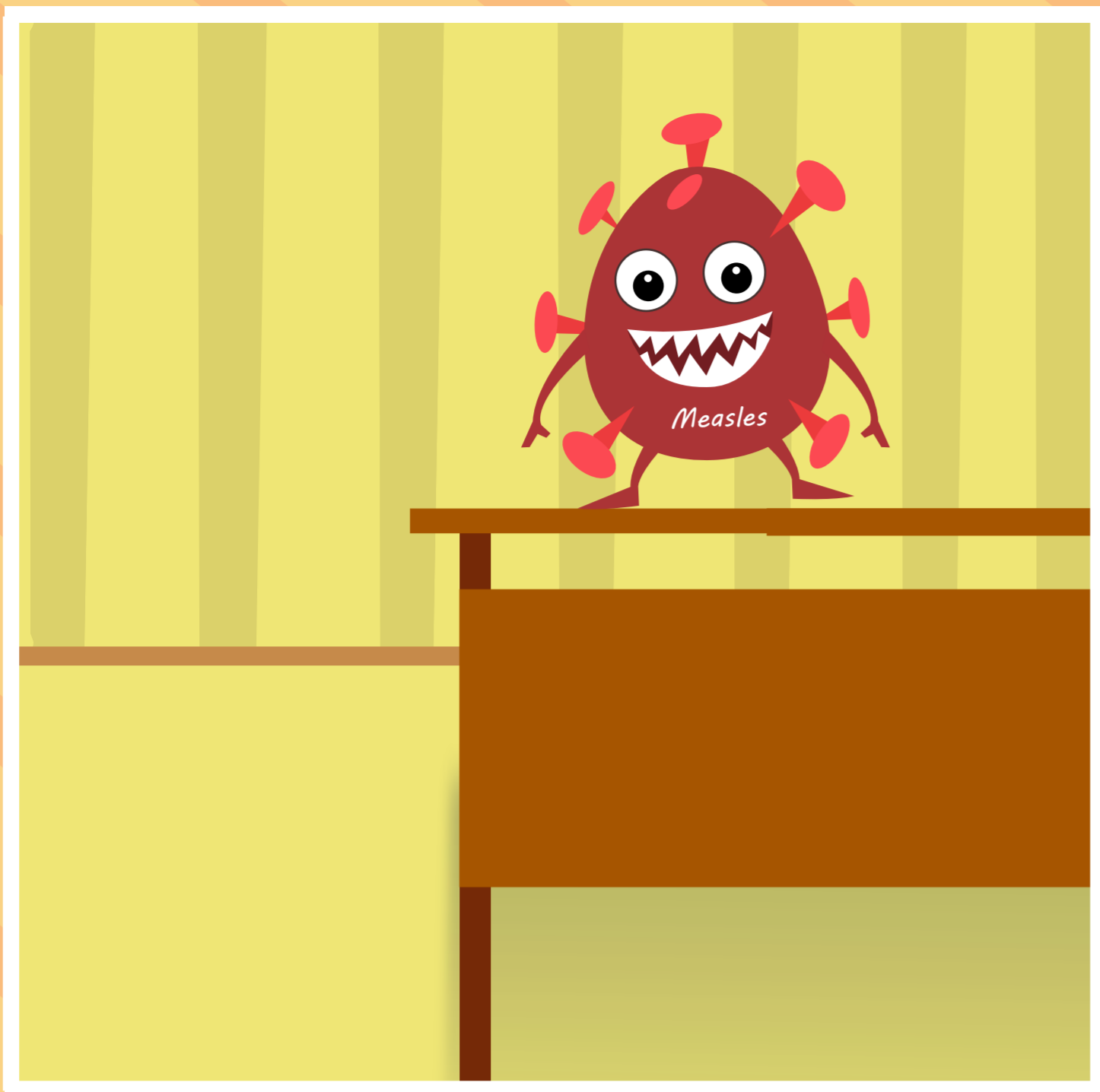


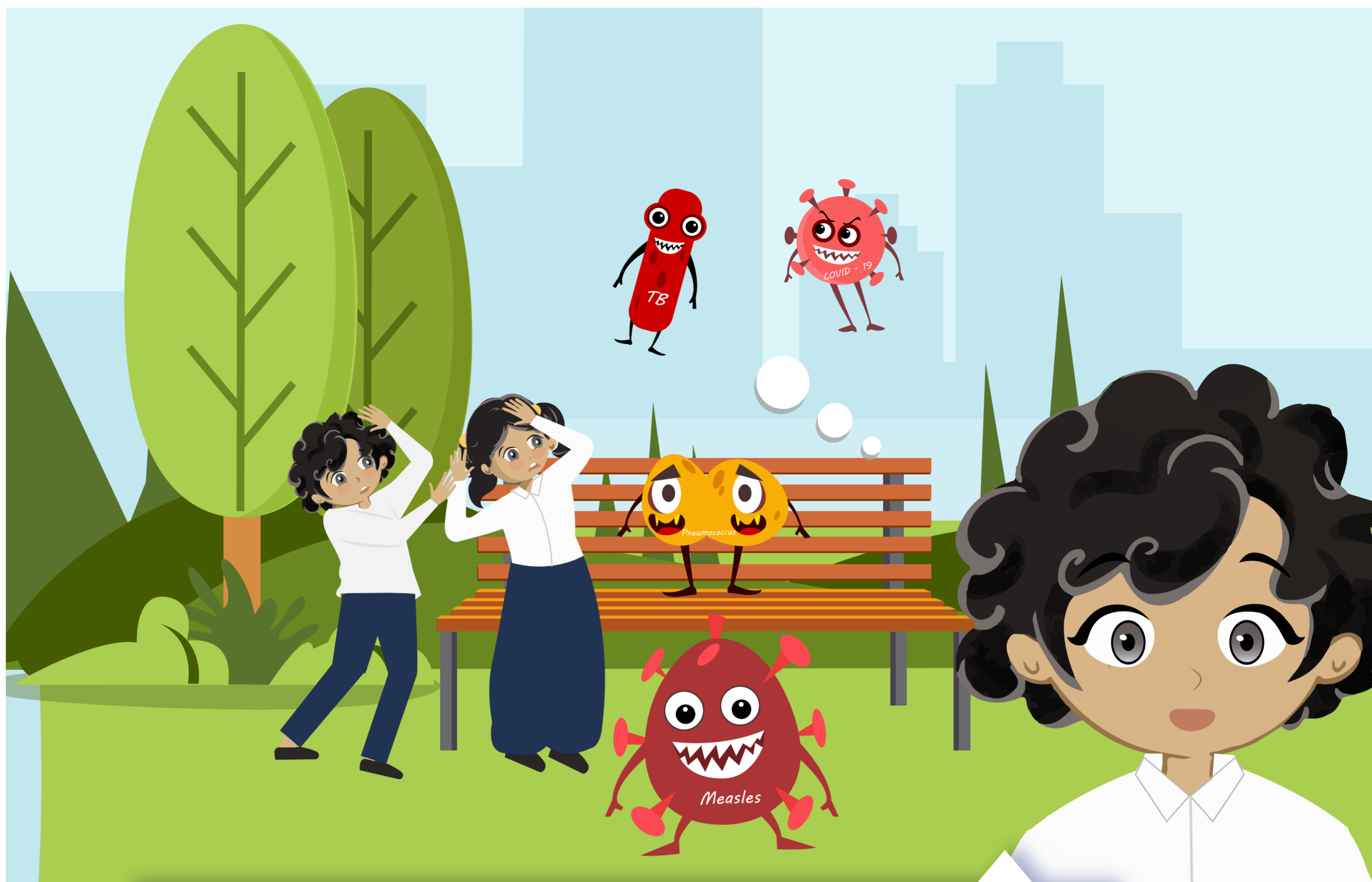


“  
How can we stay safe from respiratory infections?  
Bagaimana cara kita melindungi diri dari infeksi pernapasan?  
”



<https://www.bepriecless.org/risk-seesaw>

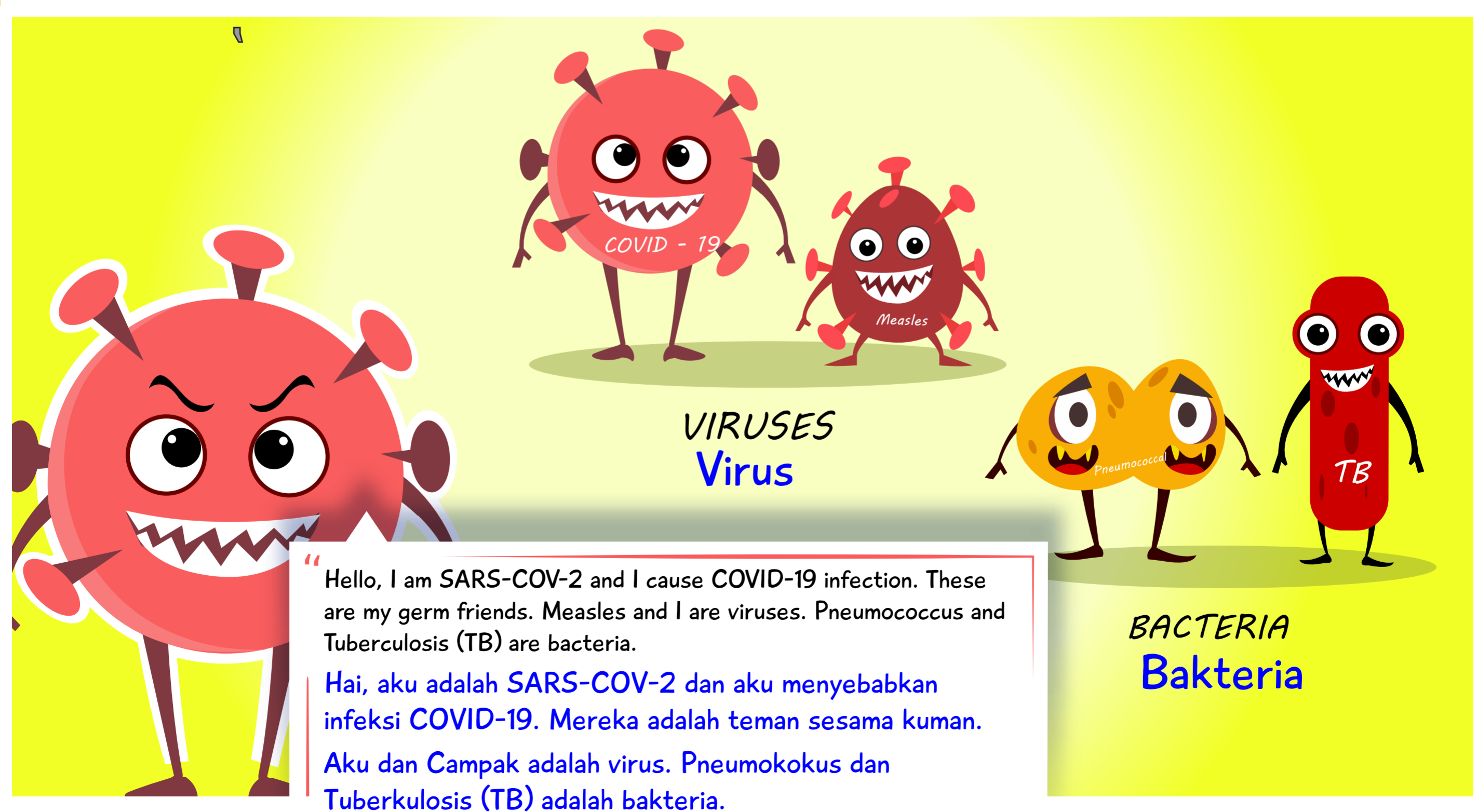




“ First, we can learn about bad germs and how they cause infection!

Pertama, kita bisa belajar tentang kuman jahat dan cara mereka menyebabkan infeksi!

”

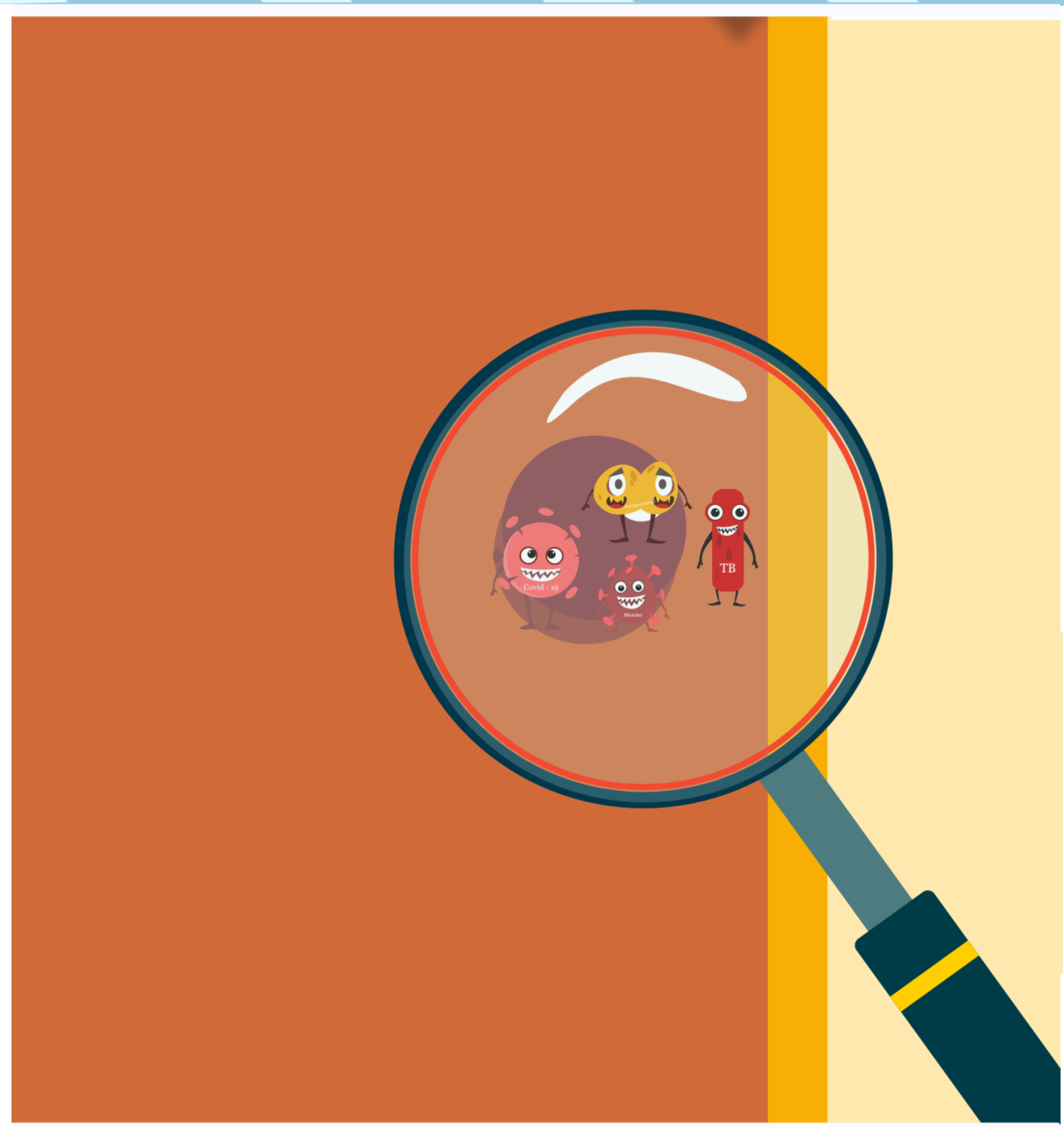
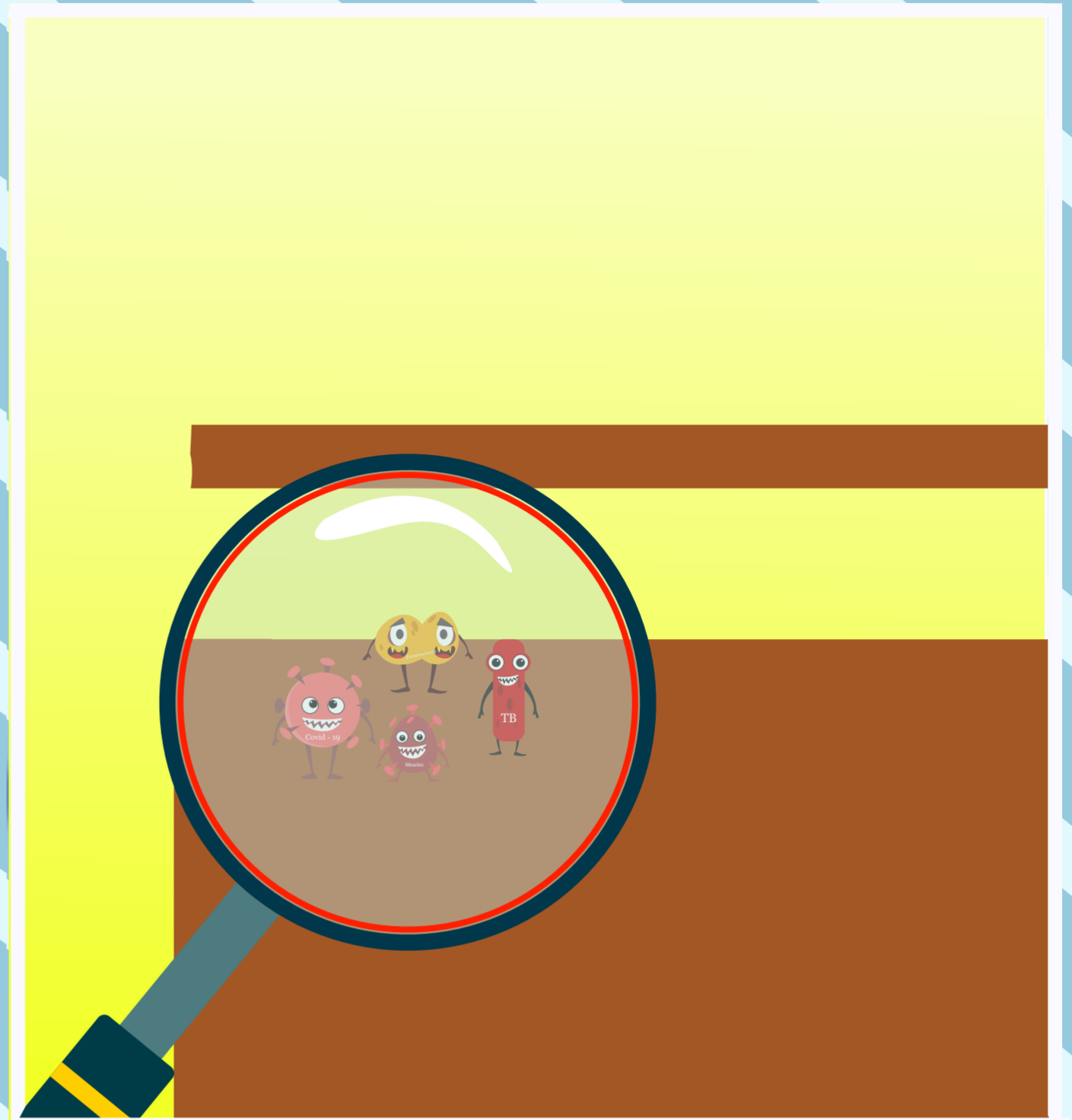
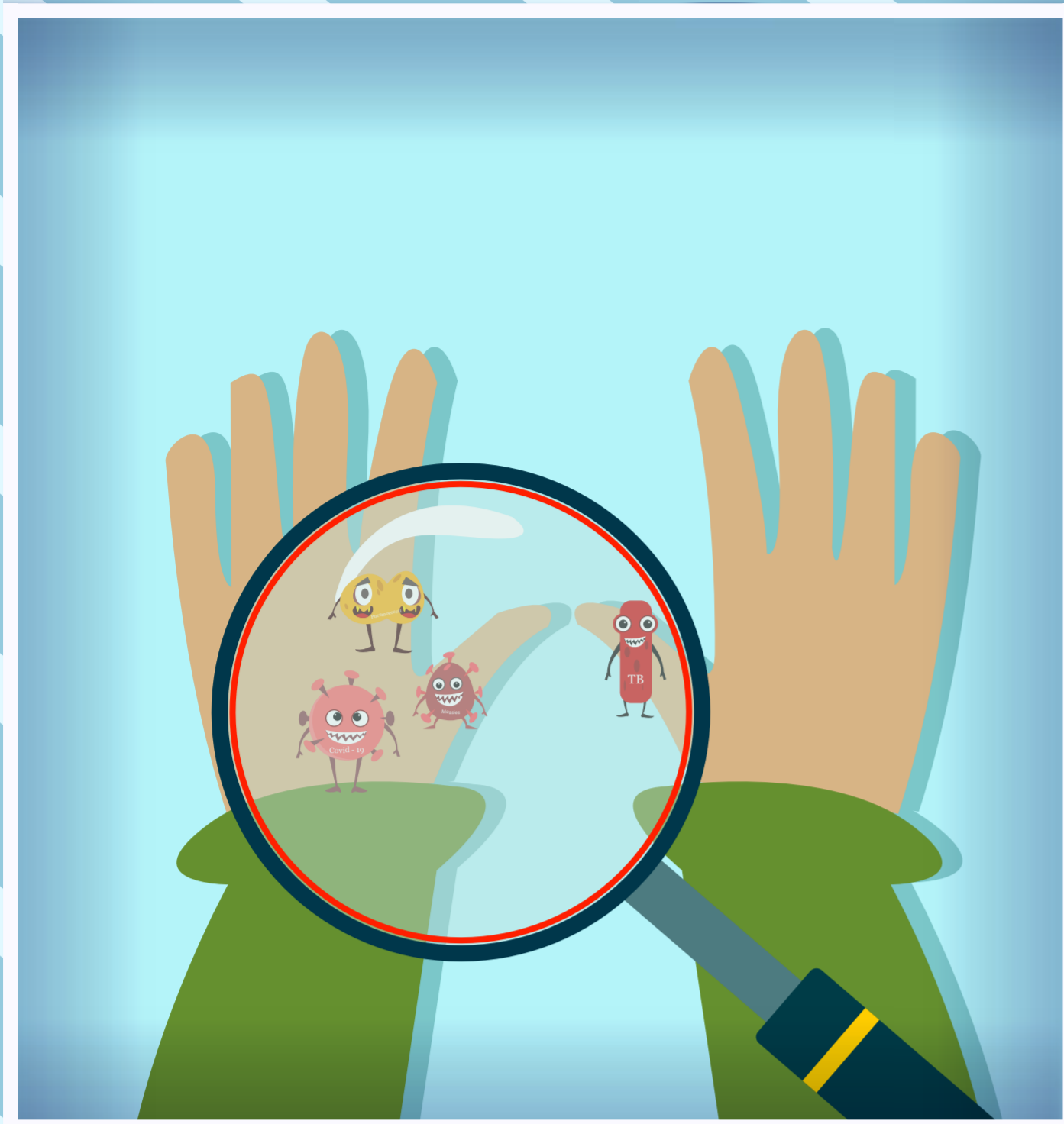


“ Hello, I am SARS-COV-2 and I cause COVID-19 infection. These are my germ friends. Measles and I are viruses. Pneumococcus and Tuberculosis (TB) are bacteria.

Hai, aku adalah SARS-COV-2 dan aku menyebabkan infeksi COVID-19. Mereka adalah teman sesama kuman.

Aku dan Campak adalah virus. Pneumokokus dan Tuberkulosis (TB) adalah bakteri.

”

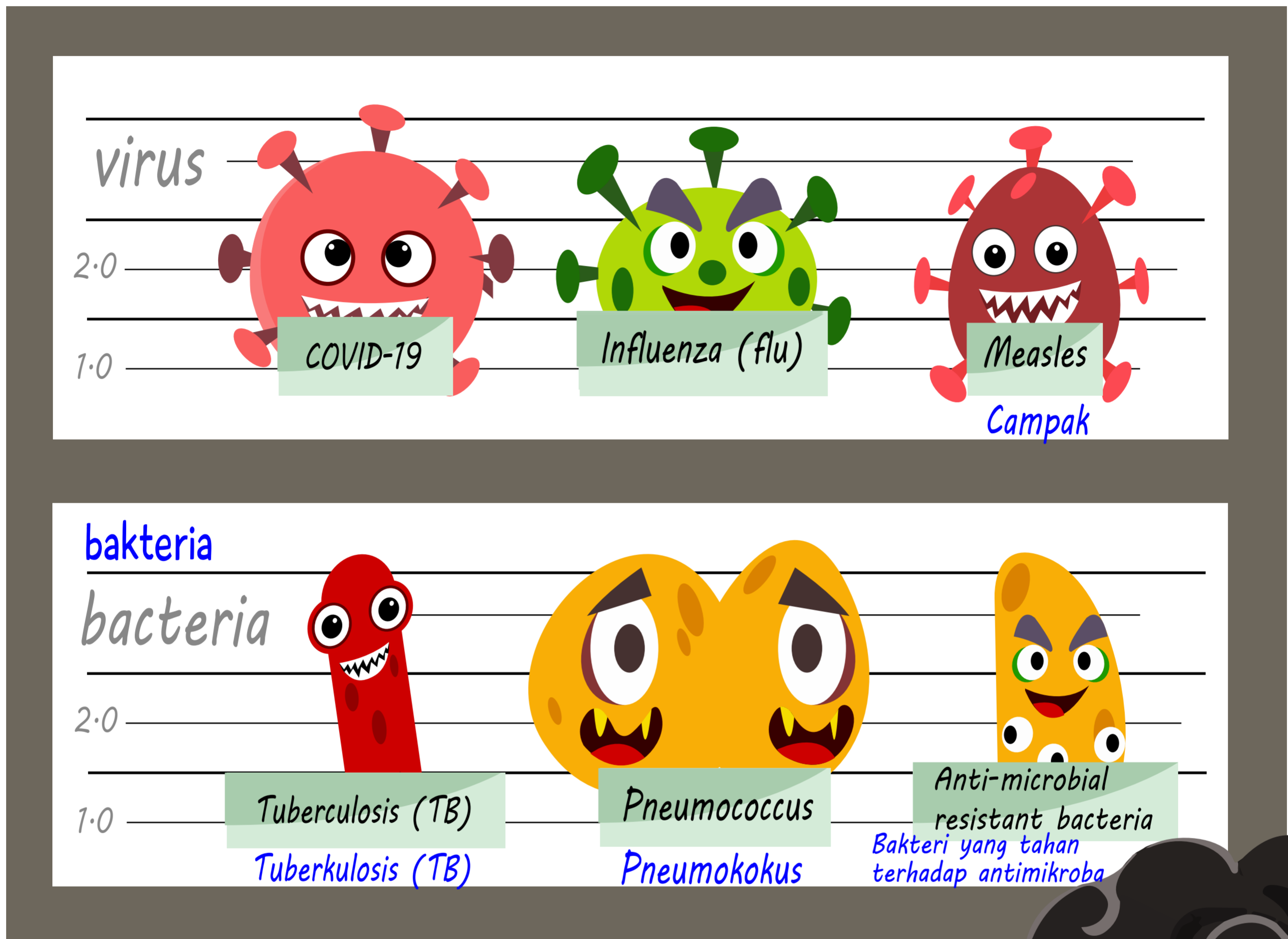


“ Germs are like tiny living things that live on you and in your environment. Most of the time, germs don't cause any problems.

Kuman adalah seperti makhluk hidup kecil yang hidup di tubuhmu dan lingkunganmu. Biasanya, kuman tidak menyebabkan masalah.

# HOW ARE RESPIRATORY GERMS CAUGHT?

## CARA PENULARAN KUMAN PERNAPASAN



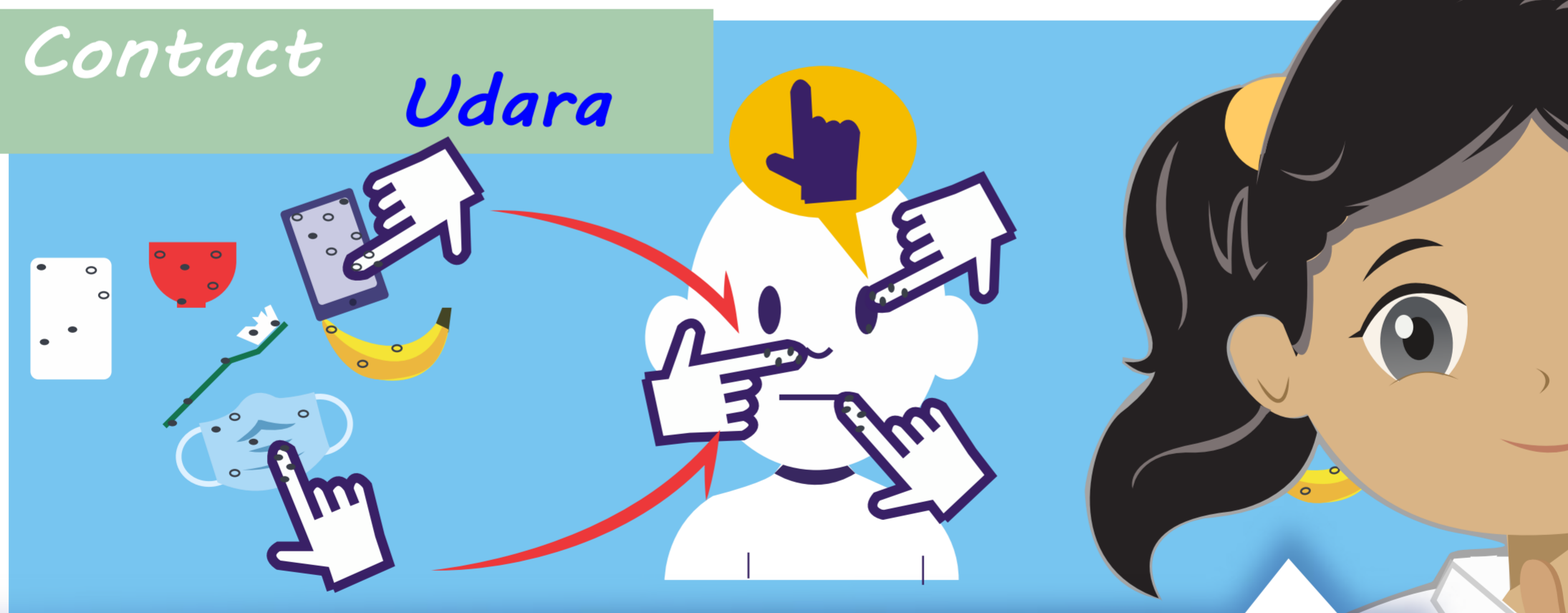
“ There are some BAD germs that can cause respiratory infections.

Ada beberapa kuman JAHAT yang bisa menyebabkan infeksi pernapasan.



# BAGAIMANA KUMAN MENYEBAR?

## HOW DO GERMS SPREAD?

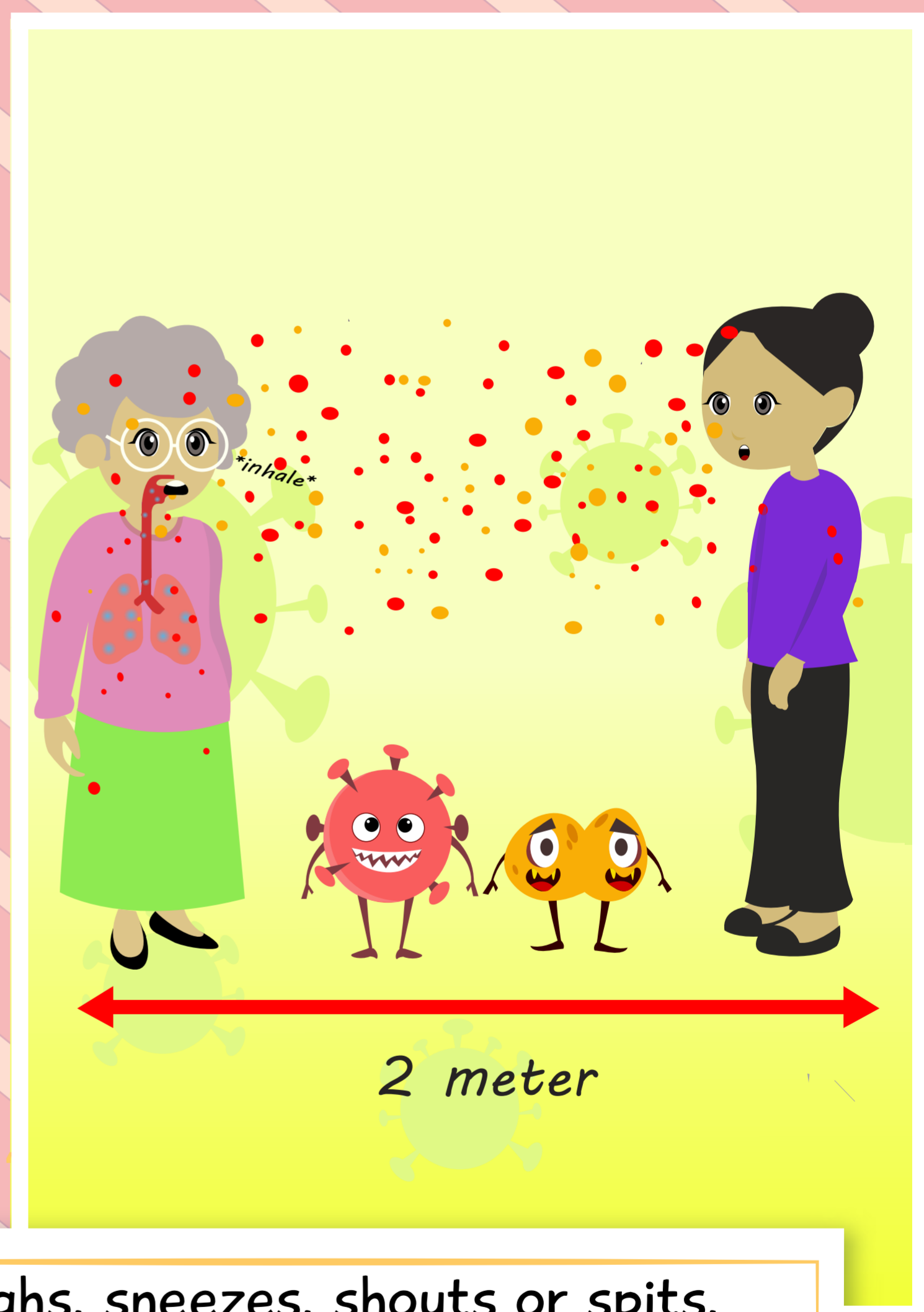
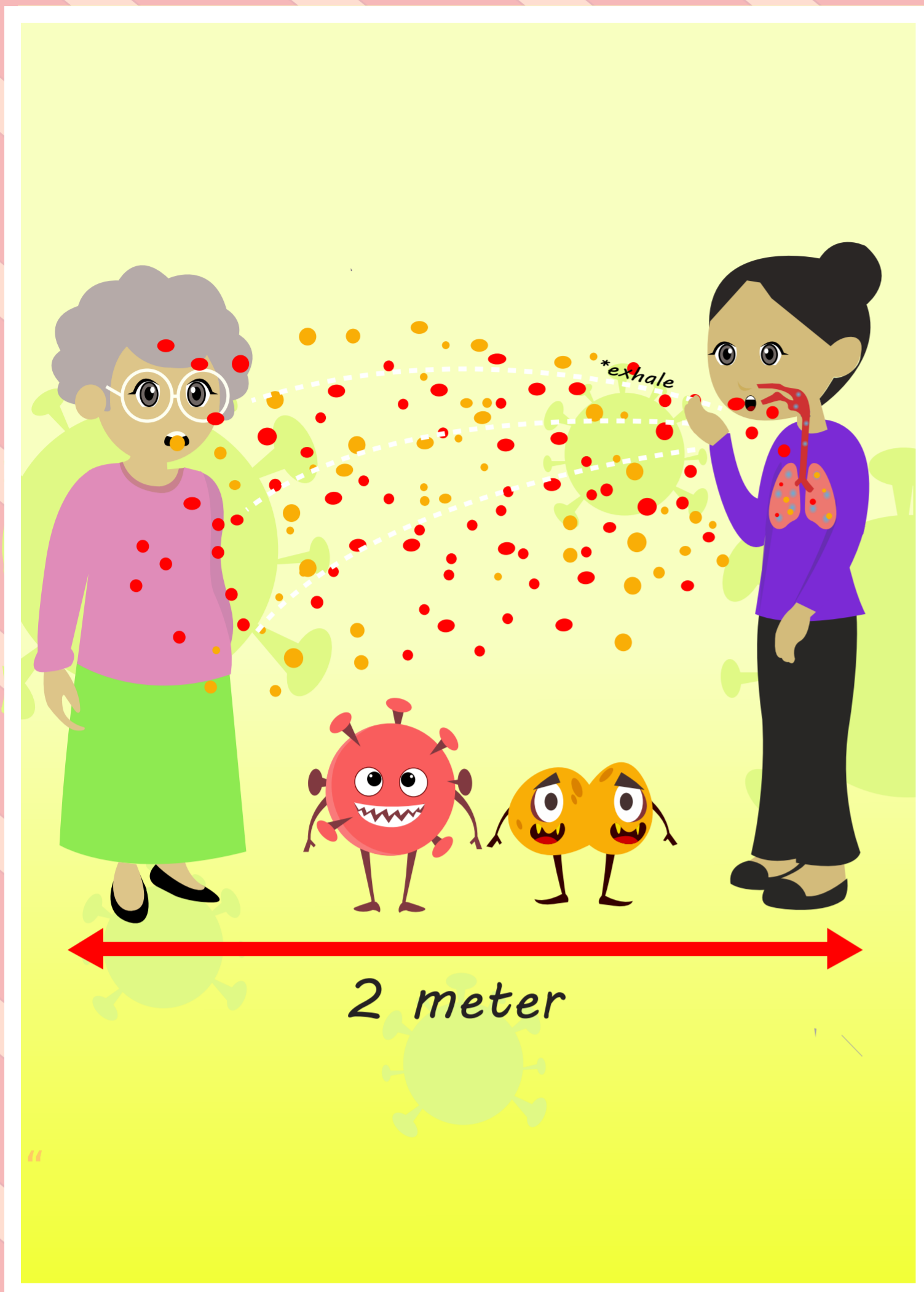


“ There are 3 common ways for respiratory germs to spread from one person to another.

Kuman pernapasan biasanya menyebar dari satu orang ke orang lainnya melalui 3 cara.

”

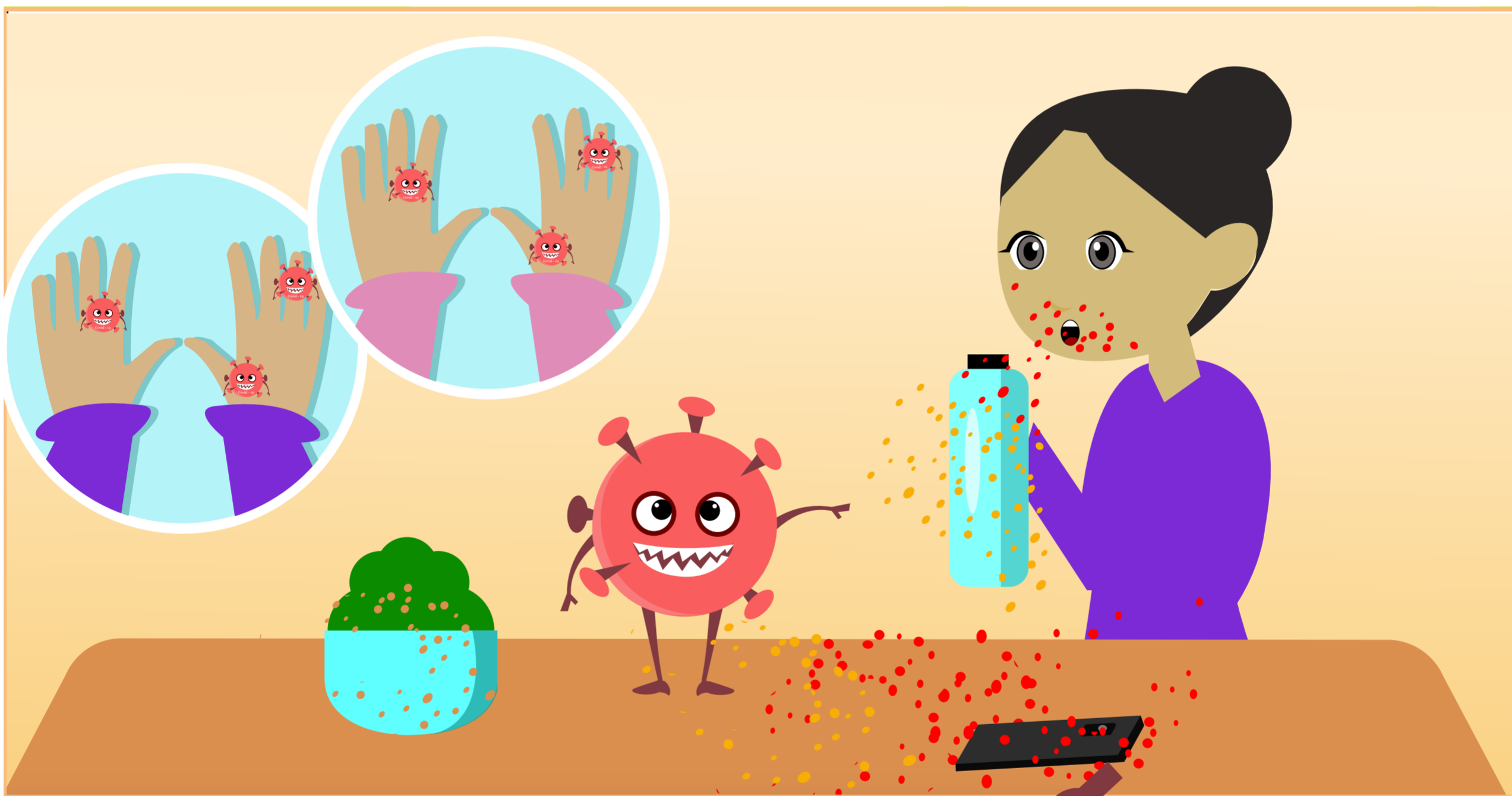
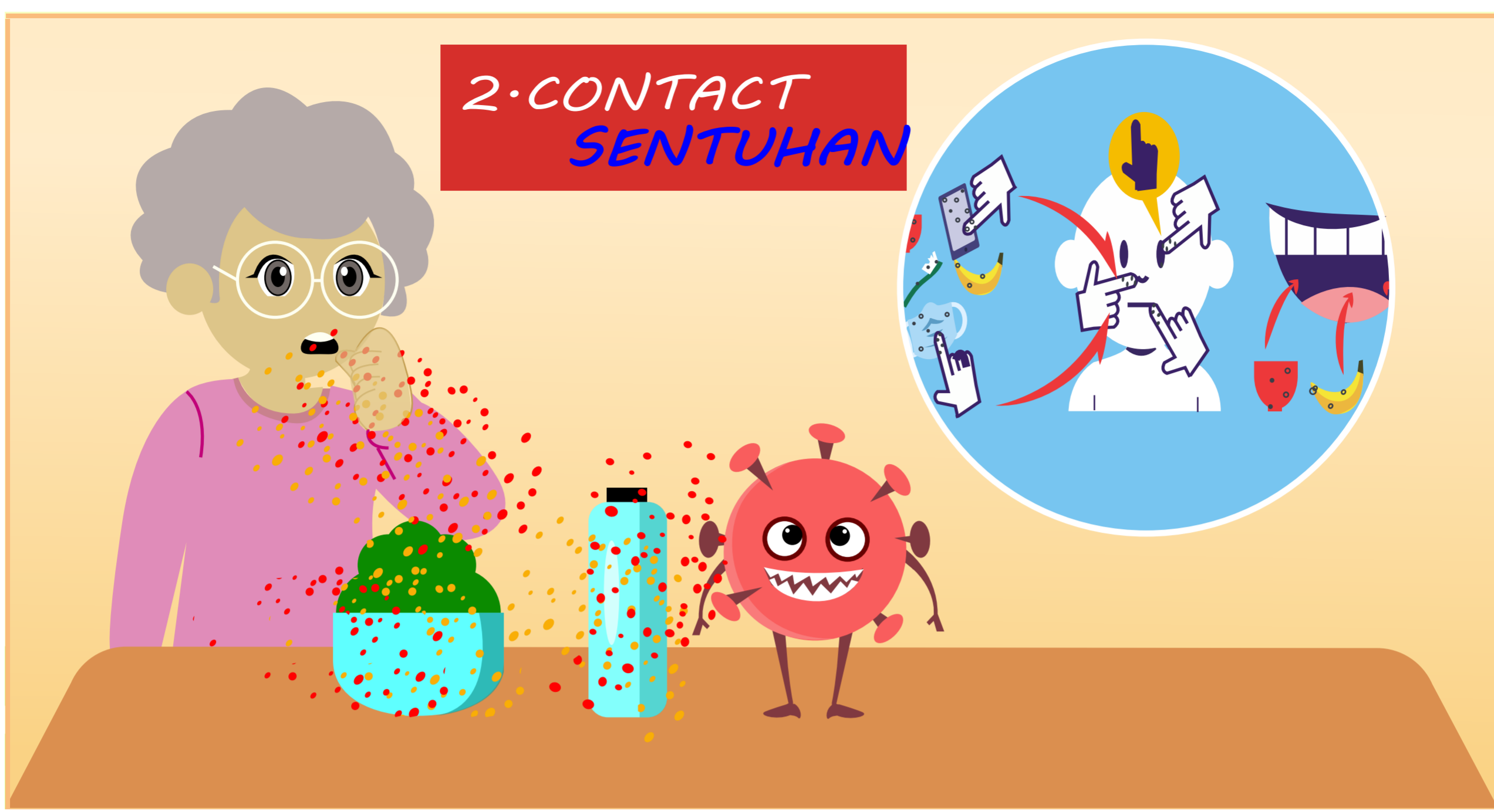
# 1. DROPLETS TETESAN



When one person coughs, sneezes, shouts or spits, the fluid that comes out of their mouths and noses are **DROPLETS**.

Ketika seseorang batuk, bersin, berteriak, atau meludah, cairan yang keluar dari mulut dan hidung disebut dengan **TETESAN**.

## 2·CONTACT SENTUHAN

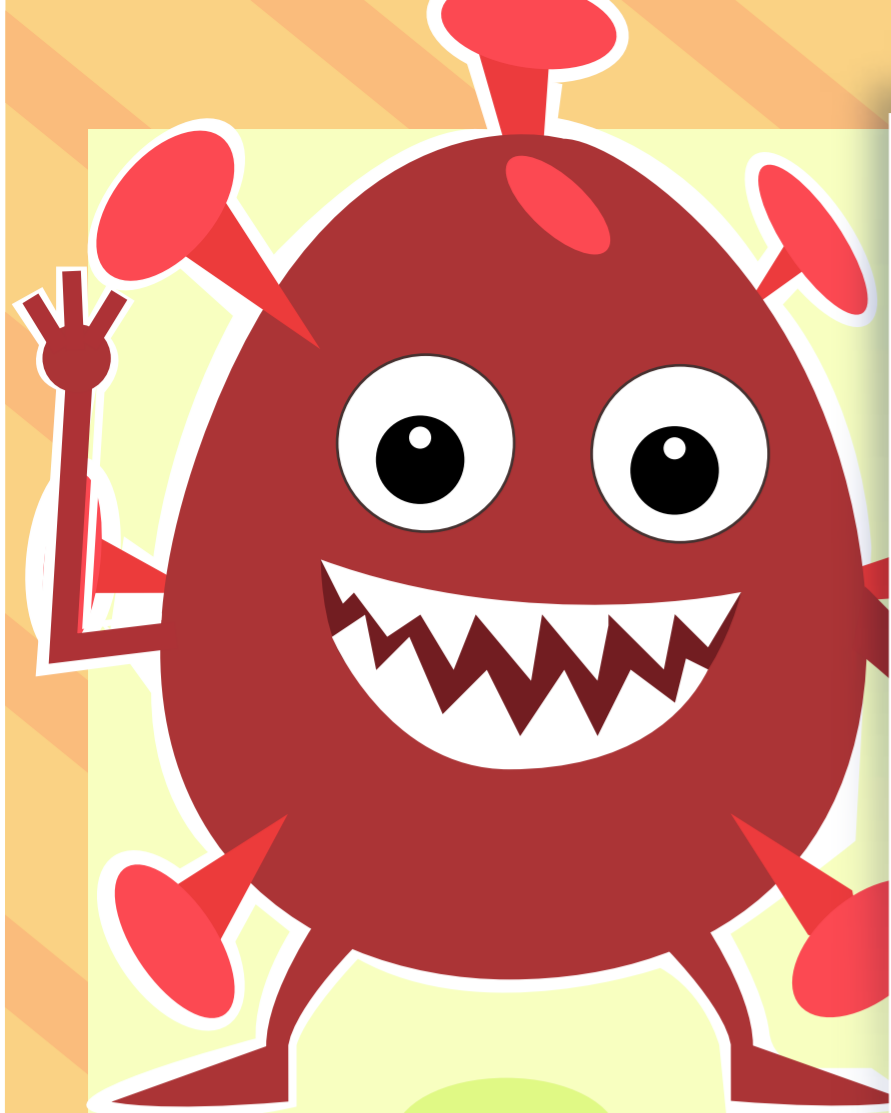


“ The 2nd way germs spread is through CONTACT.

Cara penyebaran kedua adalah melalui SENTUHAN.

”

When you touch things that are covered with germs, then touch your eyes, nose or mouth, you help us germs get into your body.  
Saat kamu menyentuh benda yang penuh dengan kuman, lalu menyentuh mata, hidung, atau mulutmu, kamu membantu para kuman masuk ke dalam tubuhmu.

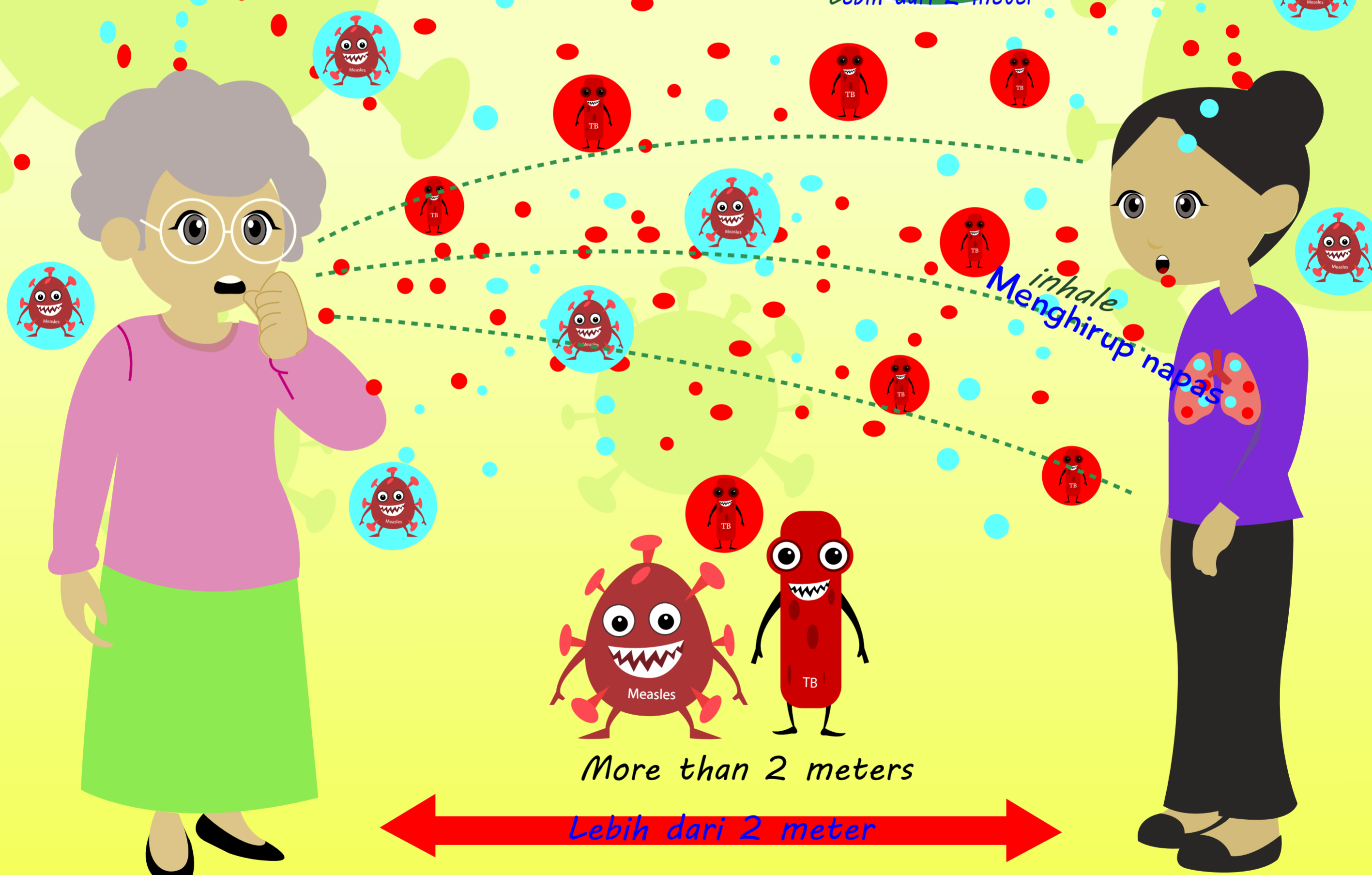
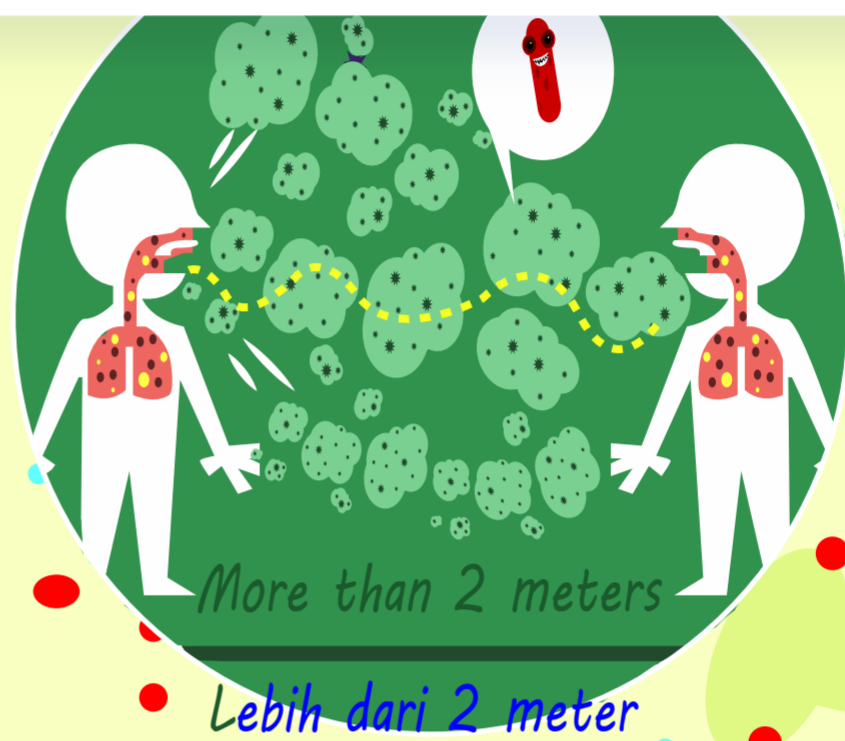


“ TB and I can be **AIRBORNE** - we can fly in the air. When a sick person coughs, sneezes or shouts, we can be breathed in by someone far away.

**Aku dan TB dapat menyebar lewat UDARA - kami bisa terbang di udara. Saat orang sakit batuk, bersin, atau berteriak, kami bisa dihirup oleh seseorang yang berada jauh dari kami.**

”

**3. AIRBORNE UDARA**



In some situations, the virus causing COVID-19 can also spread to more than 2 meters, especially when...

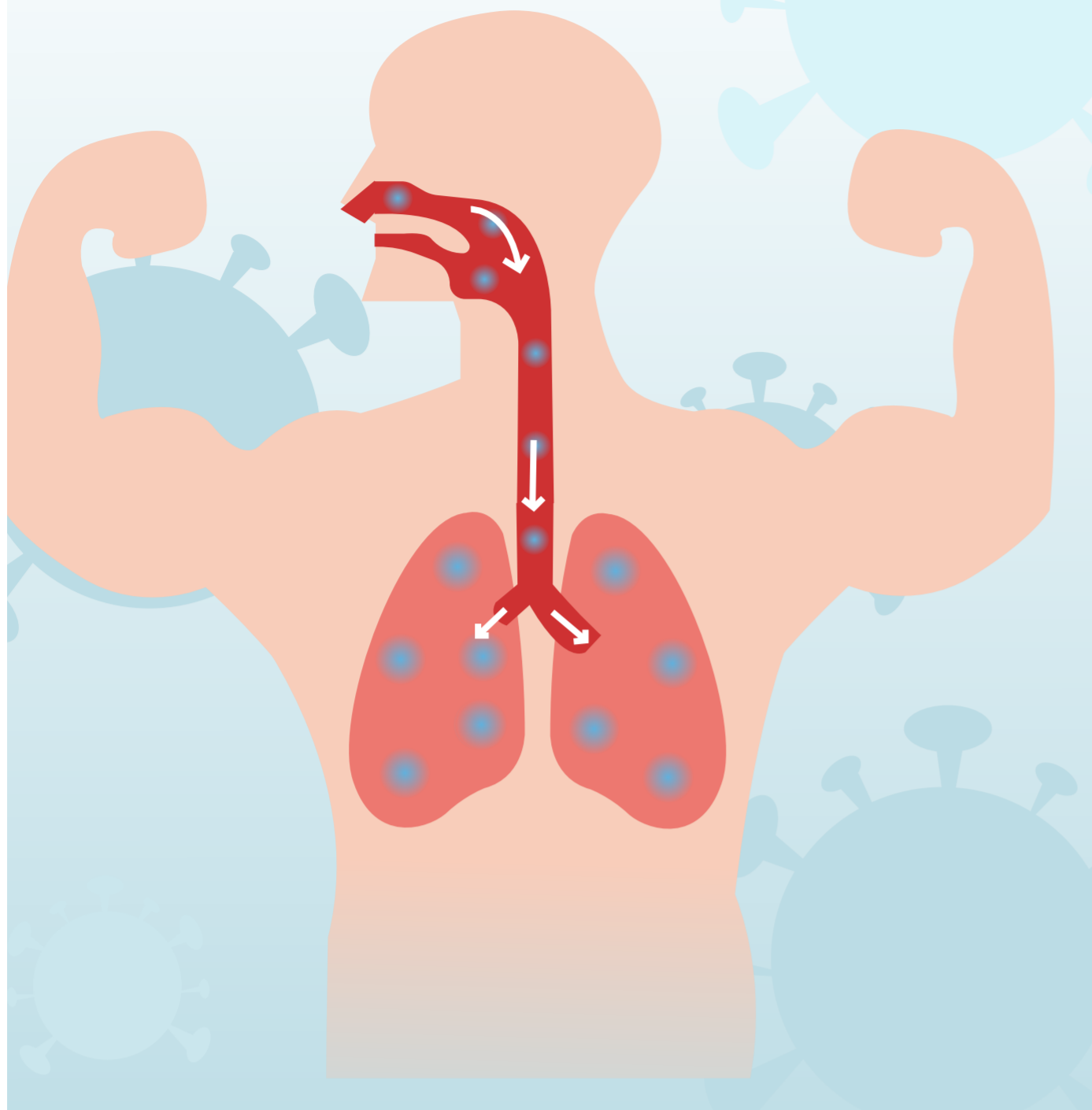
1. The person infected is breathing out strongly (eg. exercising, shouting)
2. The airflow is poor (e.g. closed windows)
3. The contact lasts a long time (eg. more than 15 minutes)

Dalam beberapa situasi, virus yang menyebabkan COVID-19 juga dapat menyebar ke lebih dari 2 meter, terutama ketika...

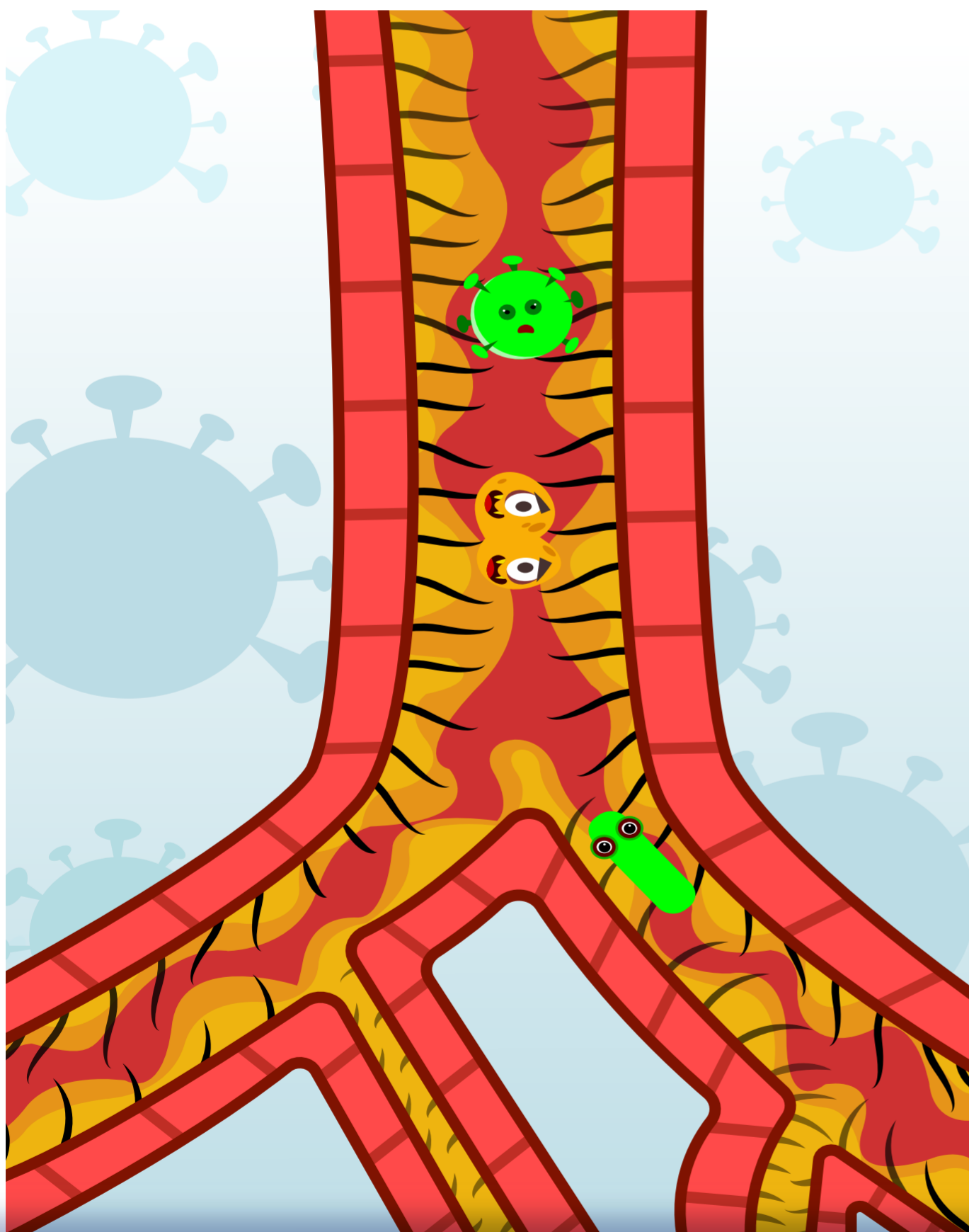
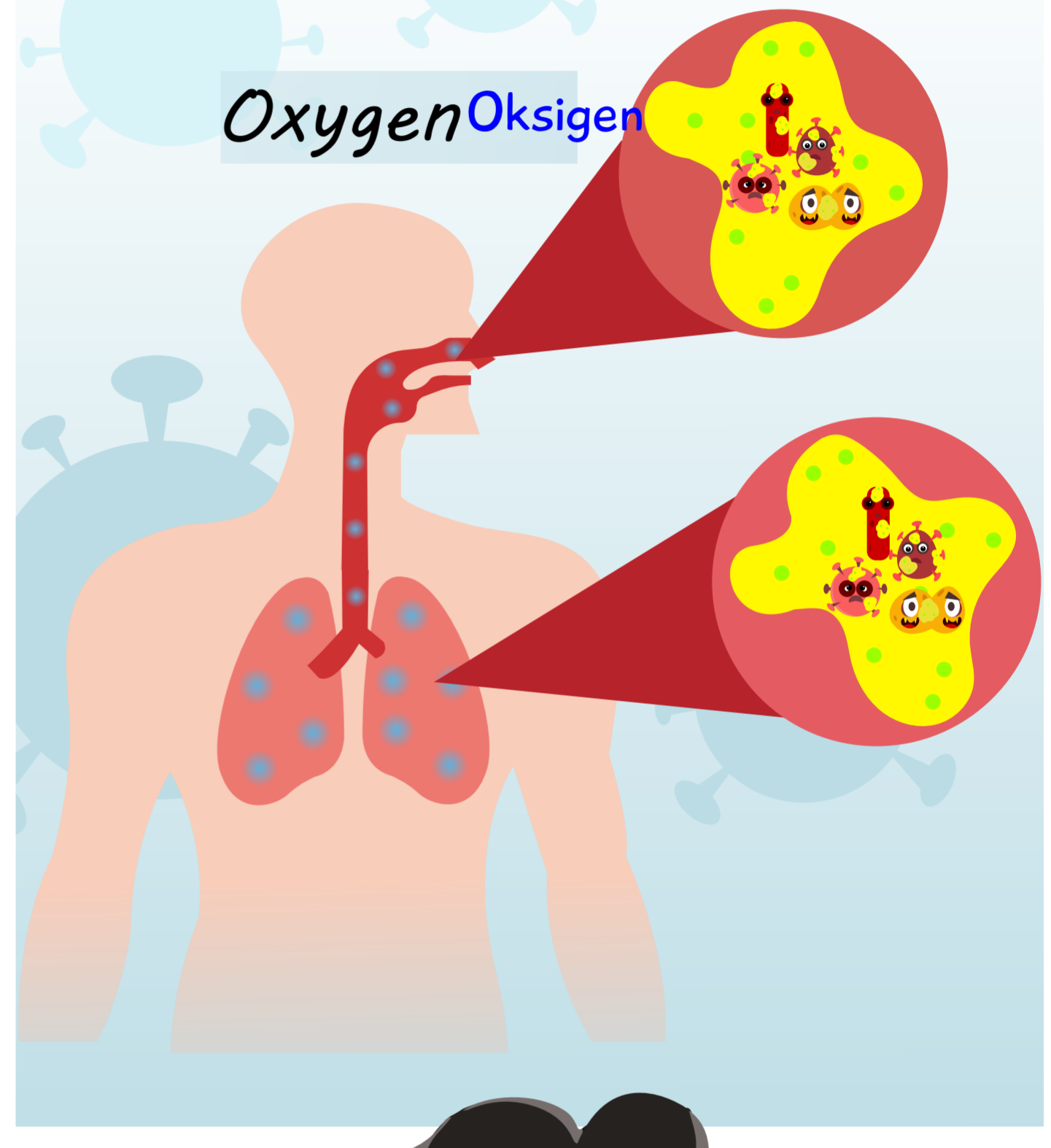
1. Orang yang terinfeksi sedang menghembus nafas dengan kuat (contoh: ketika berolahraga, berteriak)
2. Aliran udara yang buruk (contoh: jendela yang tertutup)
3. Kontak yang berlangsung lama (contoh: lebih dari 15 menit)

Source: Scientific Brief: SARS-CoV-2 Transmission. Centers for Disease Control and Prevention. (2021)

Oxygen Oksigen

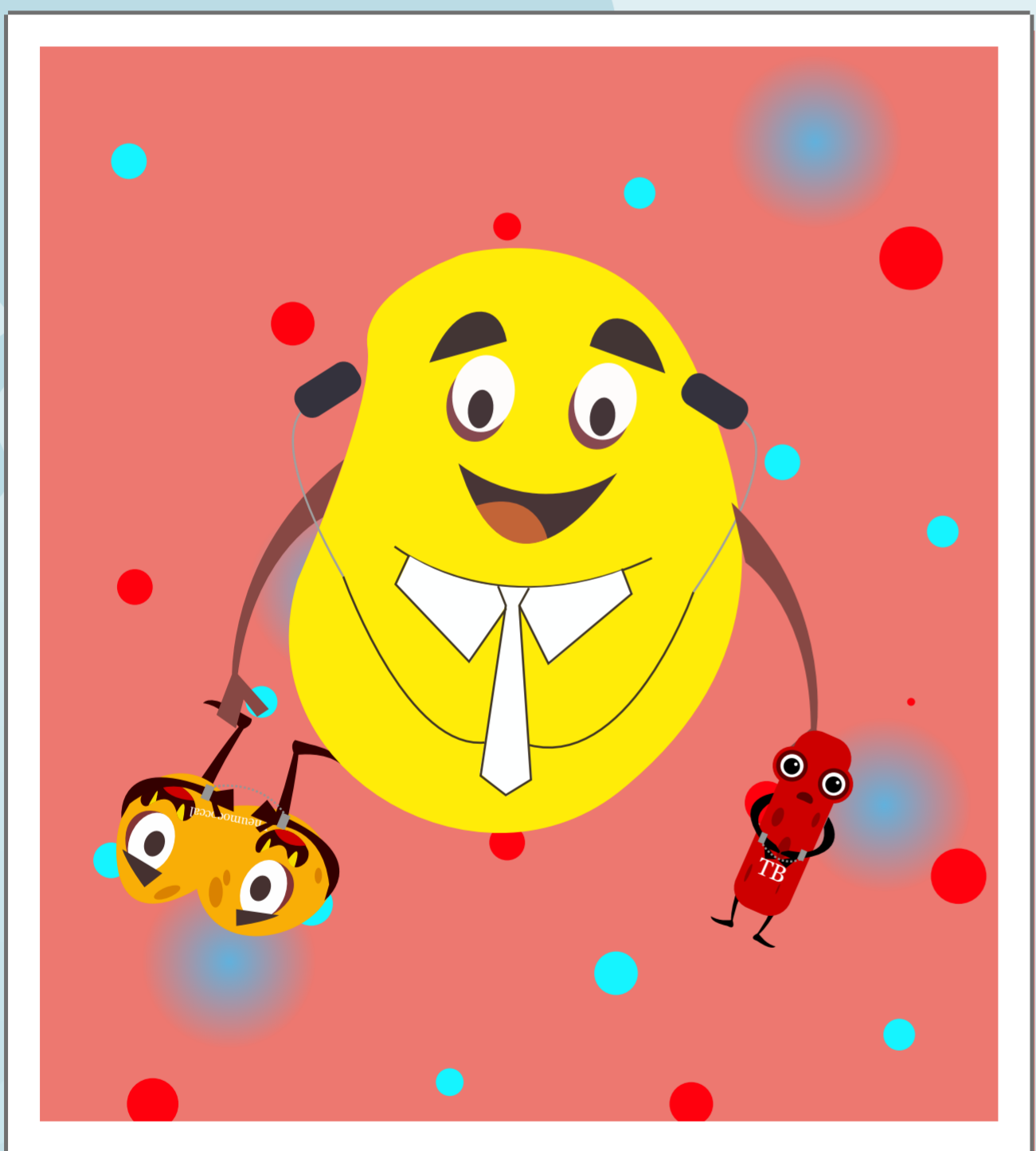
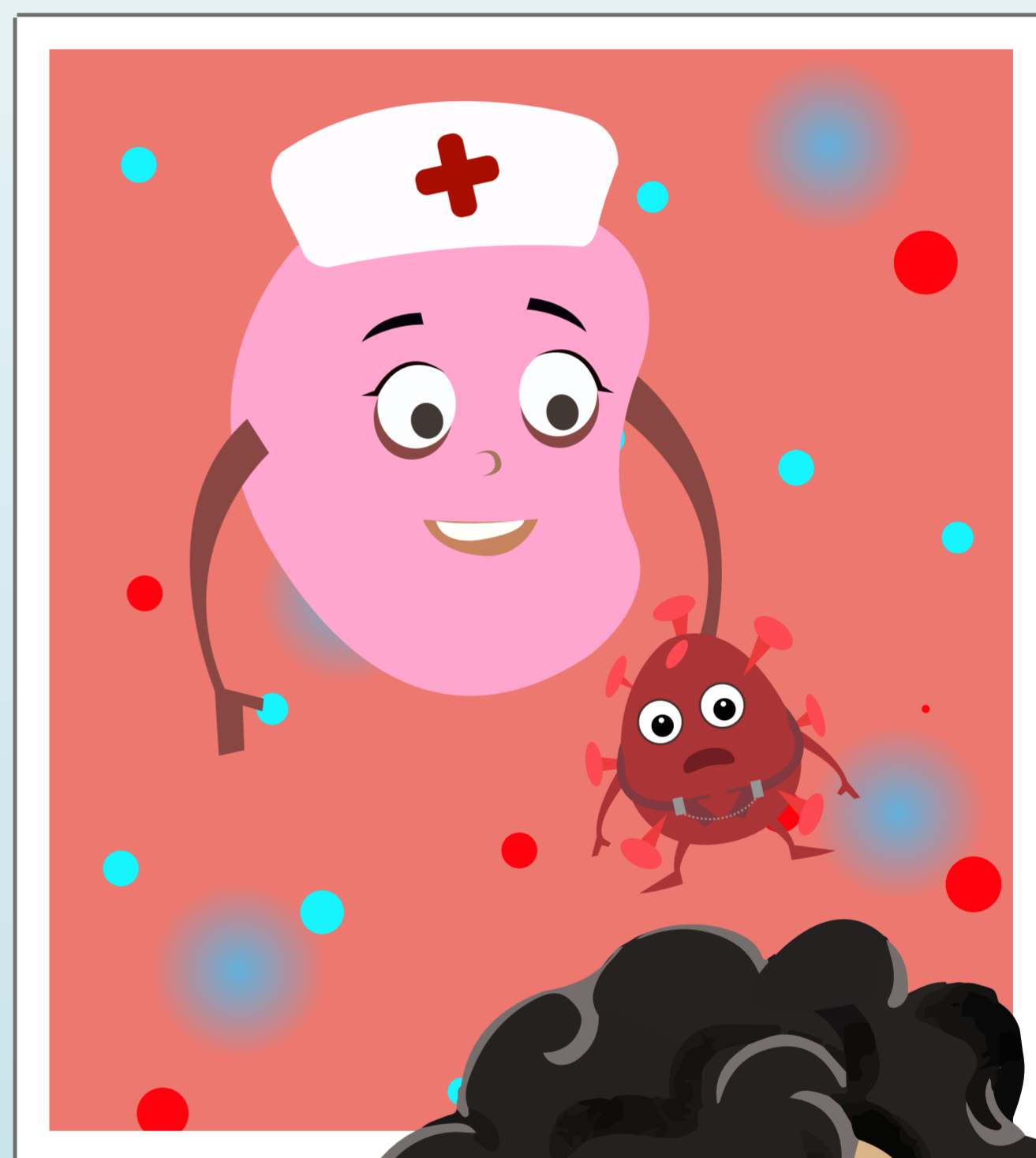
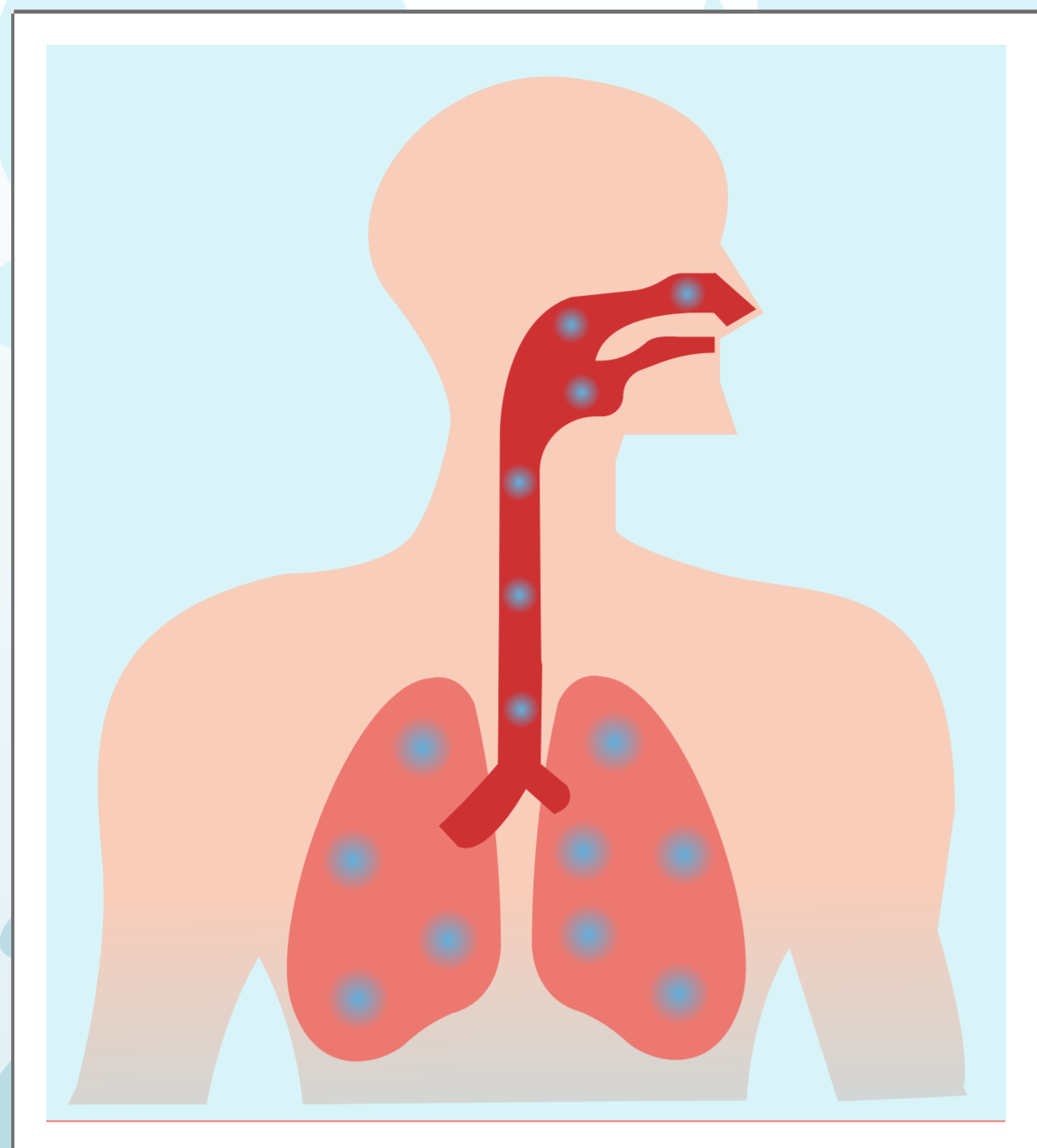


Oxygen Oksigen



As you breathe in, oxygen is drawn into your nose, mouth, lungs and body -giving you energy. But bad germs can also try to get into your body.

Saat menghirup udara, oksigen masuk ke dalam hidung, mulut, paru-paru, dan tubuh - memberimu tenaga. Tapi kuman jahat juga bisa ikut masuk ke dalam tubuhmu.



“Your body is powerful at fighting off many germs! The hairs and mucus in your breathing system trap germs and your immune system fights off the ones who get into your body.

Tubuhmu kuat untuk melawan banyak kuman! Rambut dan lendir di dalam sistem pernapasanmu menjebak kuman dan sistem kekebalan tubuhmu melawan kuman yang lolos masuk ke dalam tubuhmu.



But sometimes germs can still make us sick - that's called an **INFECTION**.

“ Tapi terkadang kuman tetap bisa membuat kita sakit - itu disebut dengan **INFEKSI**. ”

no symptoms  
Tanpa gejala



fever, cough, body aches  
Demam, batuk, nyeri badan

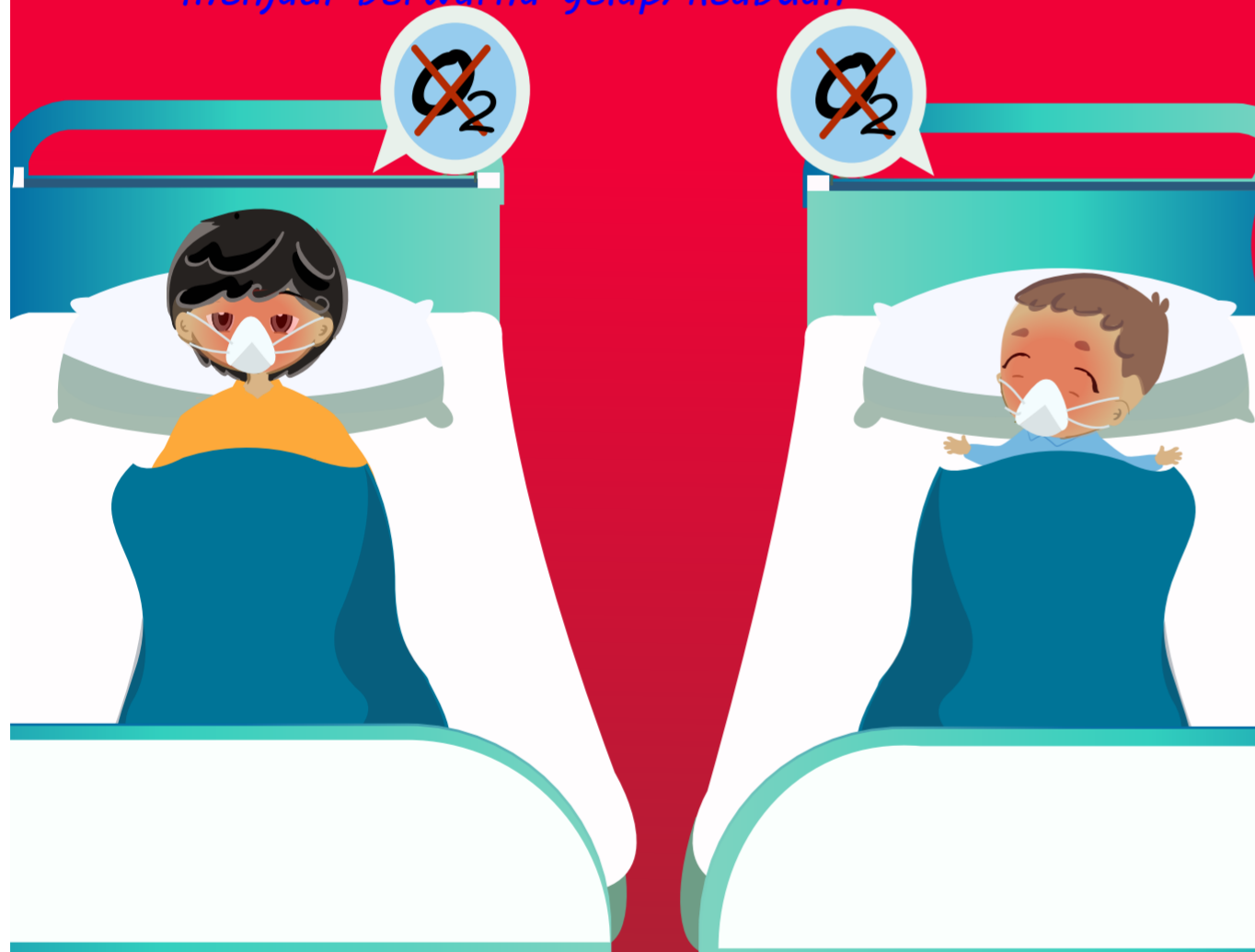


high fever, short of breath, blue lips  
Demam tinggi, sesak napas, bibir biru



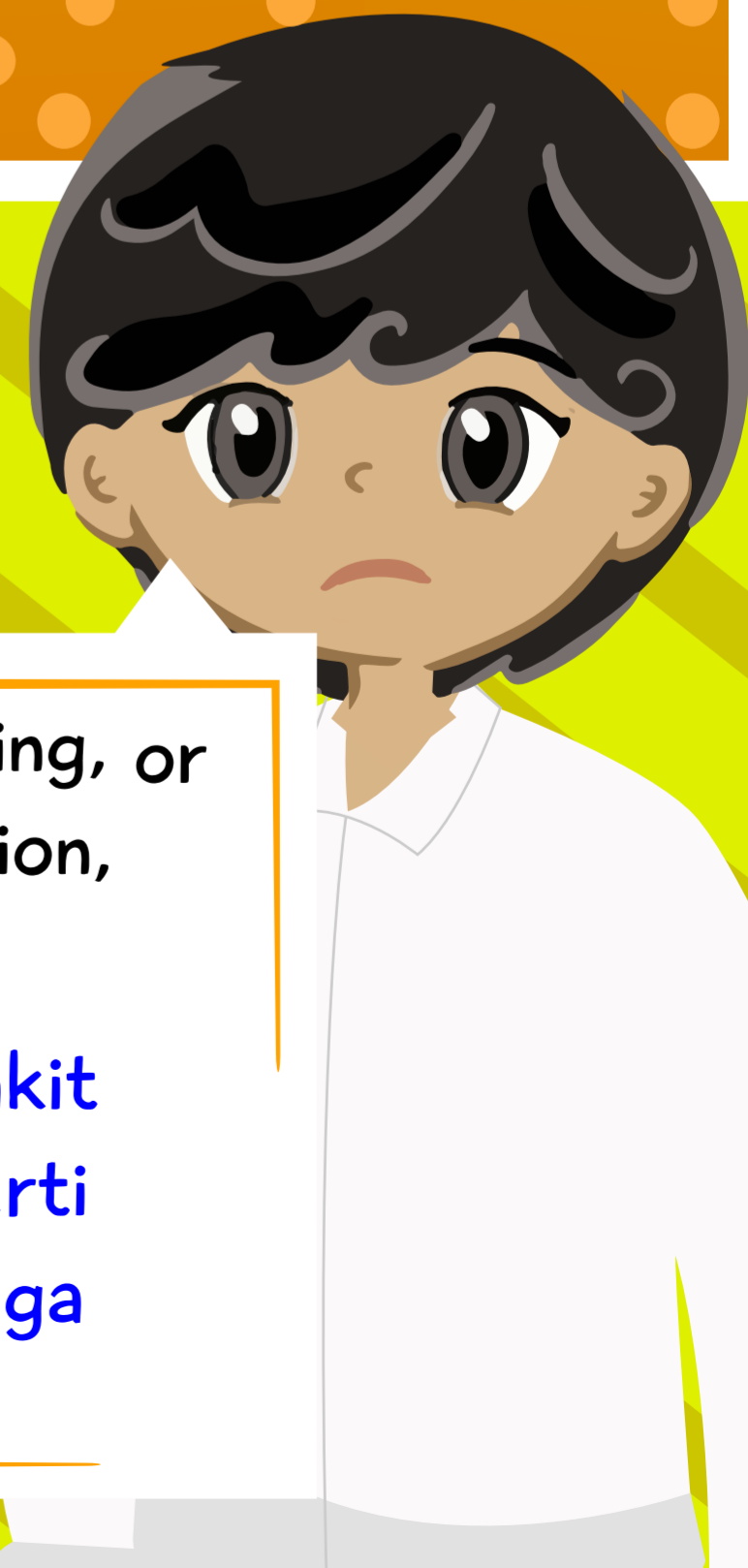
Organs cannot get enough oxygen and turn to dark/greyish colour

Organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen dan menjadi berwarna gelap/keabuan



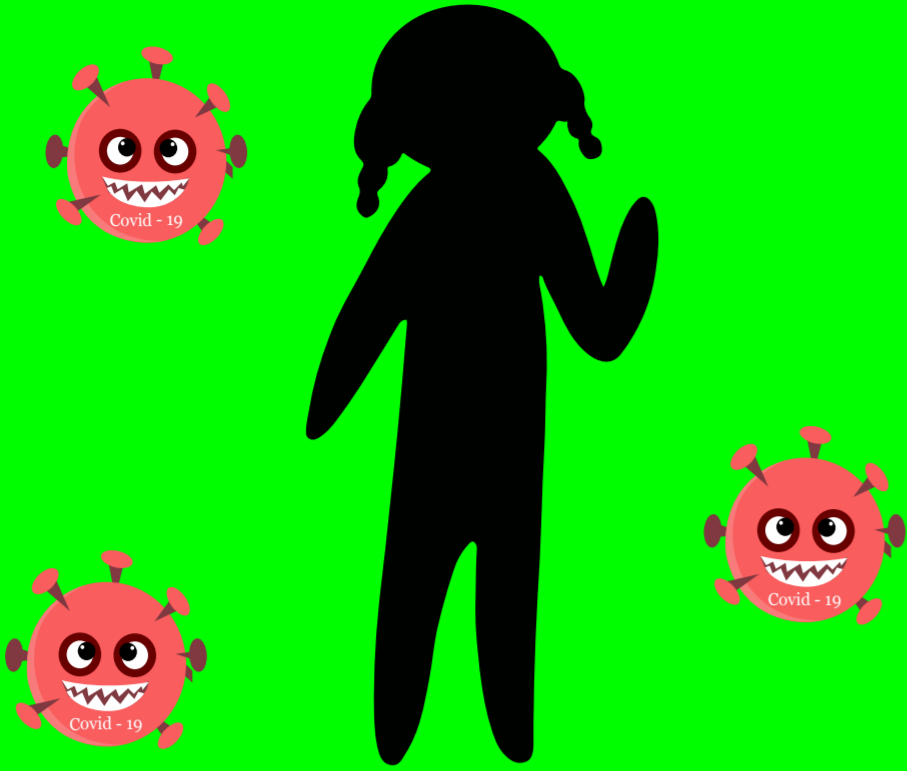
You may have fever, chills, body aches, cough, difficulty breathing, or other symptoms like diarrhoea and rash. For COVID-19 infection, some people also have a loss of the senses of smell or taste.

Kamu bisa mengalami demam, meriang, nyeri badan, pilek, sakit tenggorokan, batuk, sulit bernapas, atau gejala lainnya seperti diare dan ruam. Untuk infeksi COVID-19, beberapa orang juga kehilangan indera penciuman dan perasa.





no symptoms  
Tanpa gejala



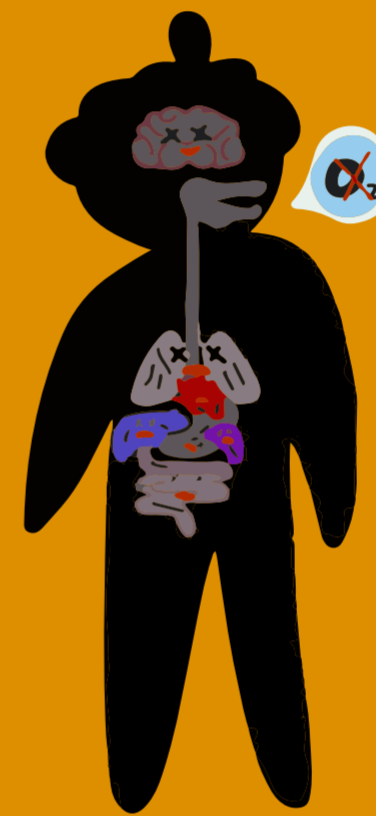
fever, cough, body aches  
Demam, batuk, nyeri badan



high fever, short of breath, blue lips  
Demam tinggi, sesak napas, bibir biru



Organs cannot get enough oxygen and  
turn to dark/greyish colour  
Organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen  
dan menjadi berwarna gelap/keabuan



dead  
Meninggal

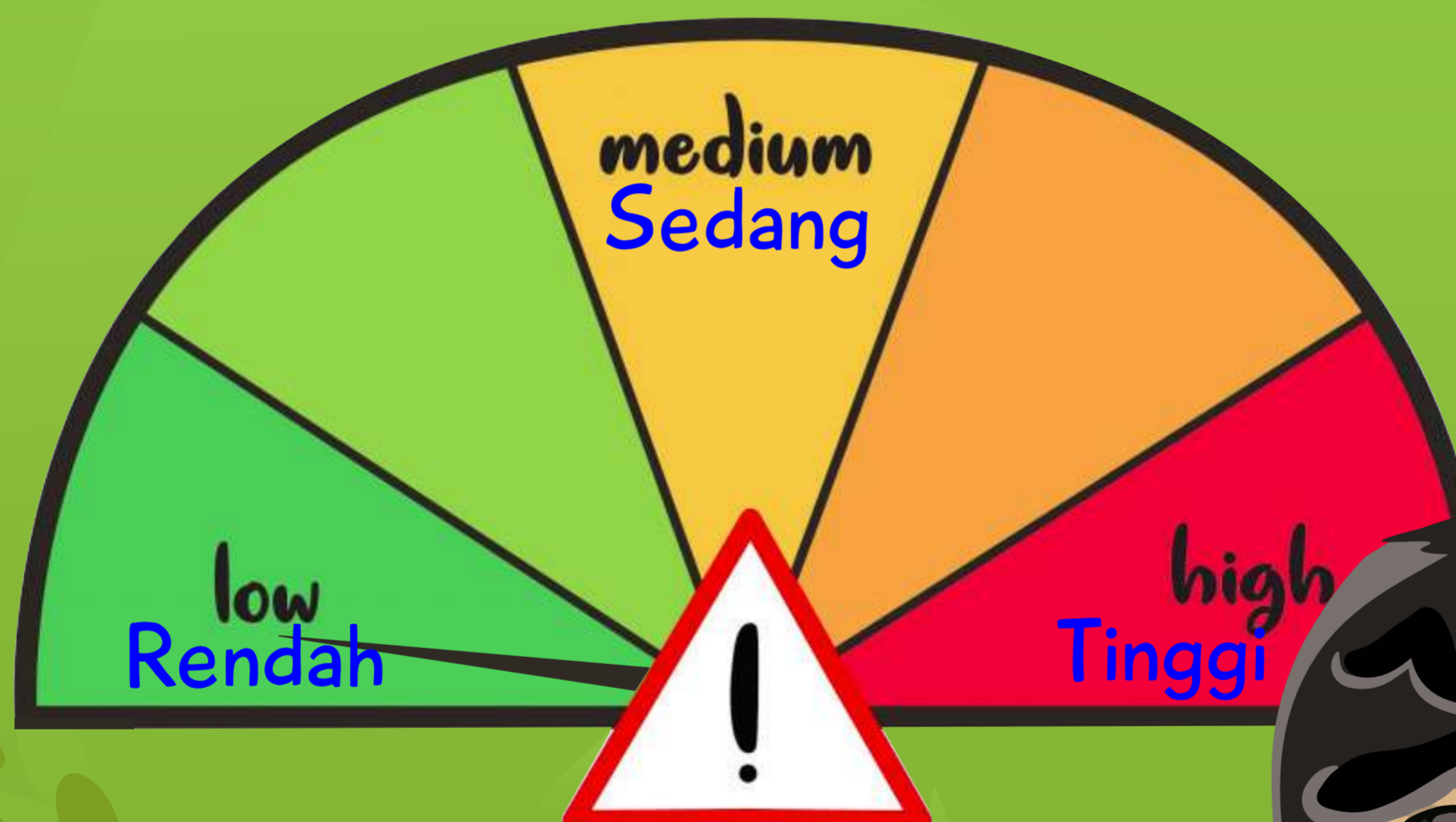


“ People who are infected can look and feel differently. For example, while many people infected by COVID-19 can get very sick, others feel completely fine. All of them may spread the virus!  
Orang yang terinfeksi bisa terlihat dan merasakan hal yang berbeda. Misalnya, banyak orang yang terinfeksi COVID-19 mengalami sakit parah, tapi ada juga yang merasa baik-baik saja. Keduanya bisa menyebarkan virus!



# LOW Risk is NOT No Risk!!!

*Risiko RENDAH BUKAN berarti  
Tidak berisiko*



**RISK**  
**Risiko**

LOW risk is NOT No risk.

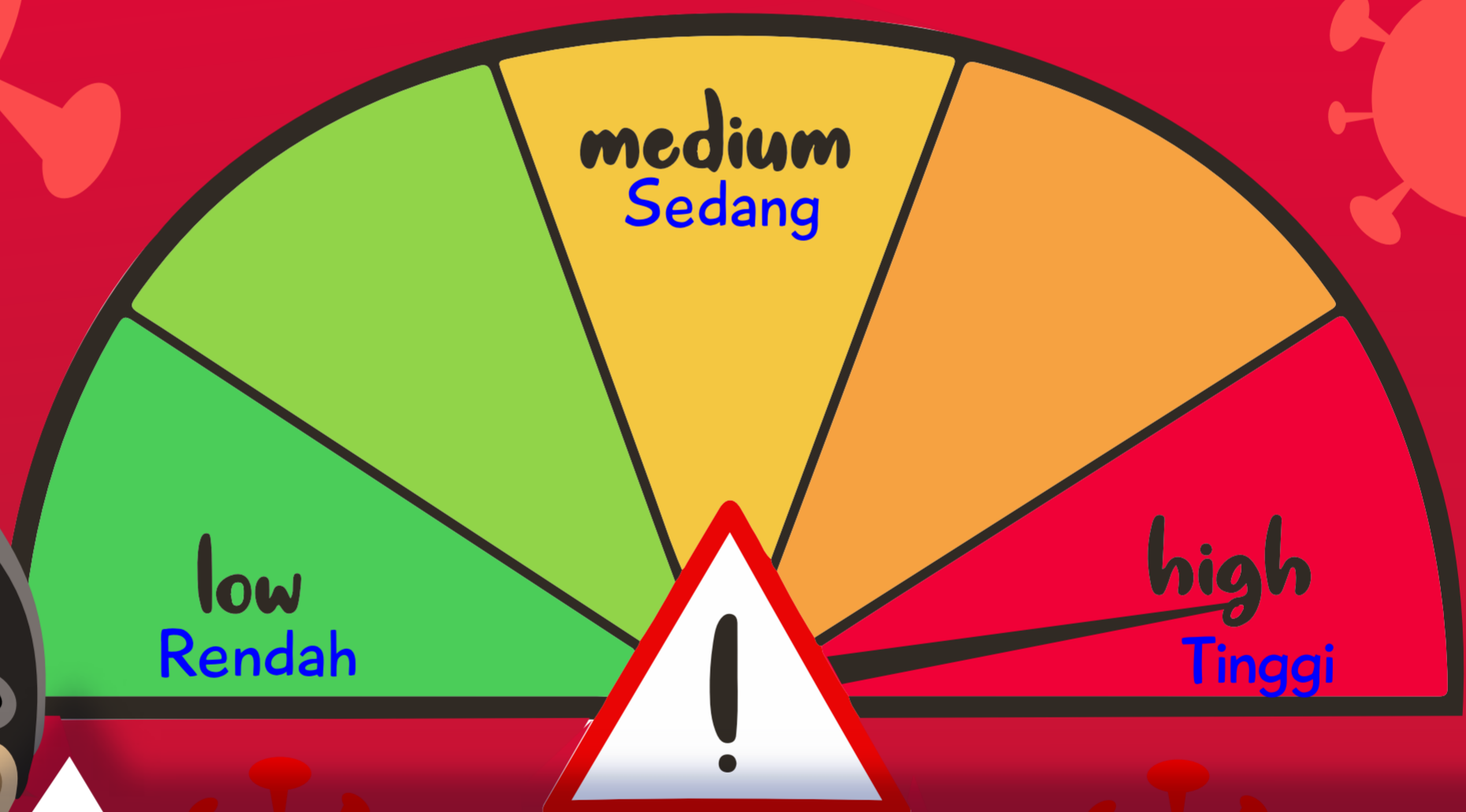
Even though children have lower risk than elderly for COVID-19, we can still become seriously sick and spread germs to others.

This is especially true if they are not vaccinated!

**Risiko RENDAH BUKAN berarti Tidak berisiko.** Meskipun risiko anak-anak lebih rendah daripada orang tua untuk infeksi COVID-19, kita masih tetap bisa menjadi sakit parah dan menyebarkan kuman ke orang lain. Hal ini benar terutama jika mereka tidak divaksinasi!



# RISK Risiko



For the new strain of COVID-19 infection (e.g. Omicron) and many other respiratory infections, like by pneumococcus and measles, babies and children are at **HIGHER** risks. Look out for serious signs like difficult breathing, blue lips (low oxygen), drowsiness (low blood pressure).

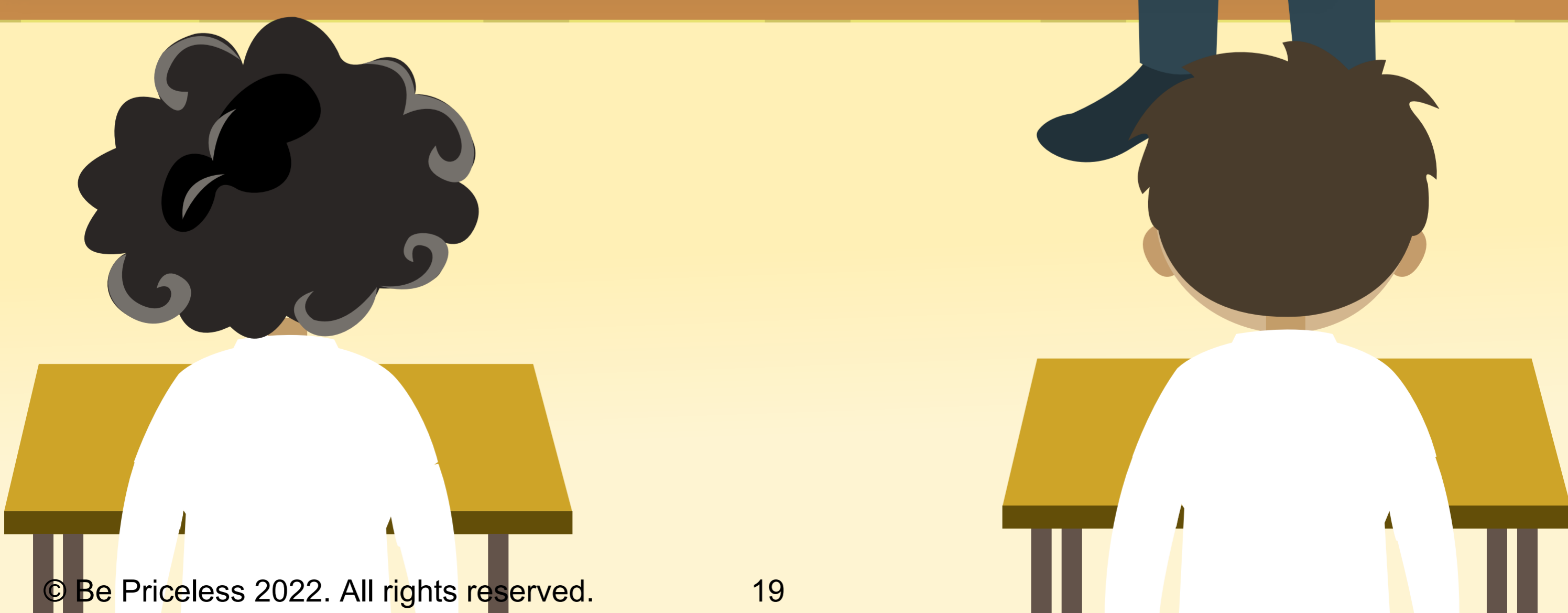
For babies, crying non-stop, being too sleepy, or not drinking can be signs of serious illness. Urgent care in a hospital is needed.

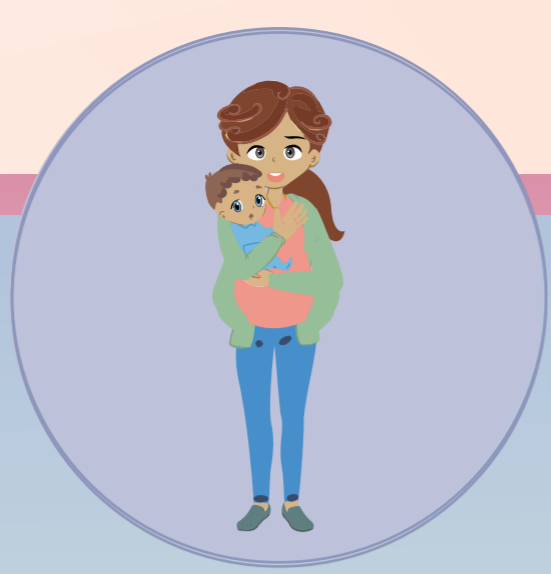
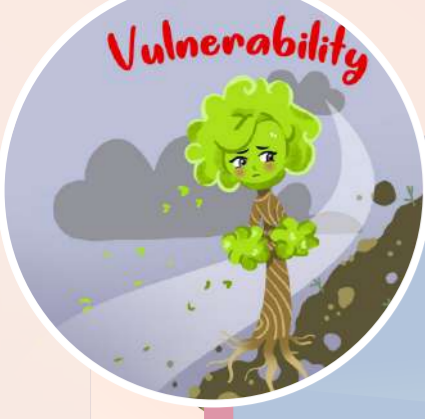
Untuk varian baru dari infeksi COVID-19 (seperti Omicron) dan infeksi pernapasan lainnya, seperti pneumokokus dan campak, bayi dan anak-anak mempunyai risiko lebih **TINGGI**.

Waspadaai gejala serius seperti sulit bernapas, bibir biru (kurang oksigen), rasa kantuk atau tekanan darah rendah. Pada bayi, menangis tanpa henti, mengantuk berat, atau berhenti meminta minum bisa jadi adalah tanda dari penyakit serius. Ini harus segera mendapat penanganan di rumah sakit.

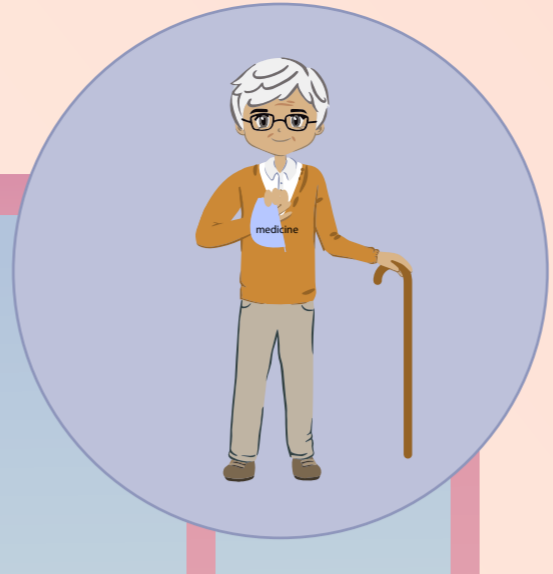


“ Know your risks - Learning about germs and making good choices that prevent infections can grow your capacity to face the infection risk!  
Ketahui risikomu - Belajarlah tentang kuman dan buat keputusan baik yang bisa mencegah infeksi. Kamu bisa meningkatkan kapasitasmu untuk menghadapi risiko infeksi!  
”





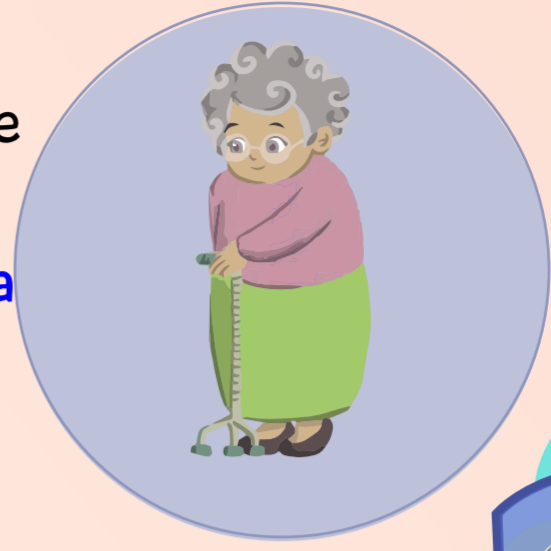
Pregnant women.  
Wanita hamil.



People who already have health problems.  
Orang yang sebelumnya telah memiliki masalah kesehatan



Babies and young children  
Bayi dan anak kecil.



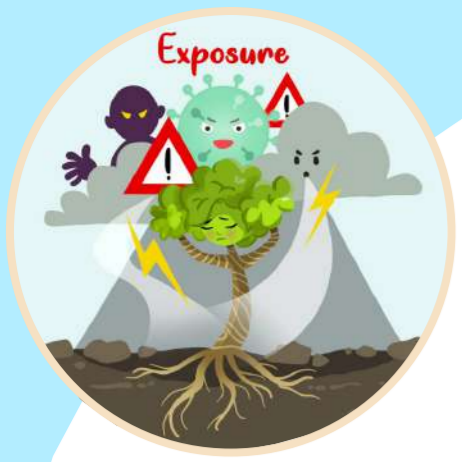
Older people.  
Orang tua.



Some people are more vulnerable to getting very sick from respiratory infections. Different germs may target some groups more. We need to prevent them from getting infected. If they do get sick, they will need health care early.

Ada sekelompok orang yang lebih rentan menjadi sakit parah karena infeksi pernapasan. Kuman jenis tertentu cenderung menyerang kelompok tertentu dibandingkan kelompok lain. Kita harus mencegah agar mereka tidak terinfeksi. Jika mereka sakit, mereka butuh penanganan kesehatan segera.





“Others may be at higher risk for infection because their jobs make them have more exposure to germs.

Some examples are doctors, nurses, cleaners who help take care of others in their community.

**Kelompok tertentu berisiko tinggi karena pekerjaan mereka membuat mereka lebih sering terpapar kuman. Beberapa contoh meliputi dokter, perawat, petugas kebersihan yang membantu merawat orang lain di dalam komunitas mereka.**



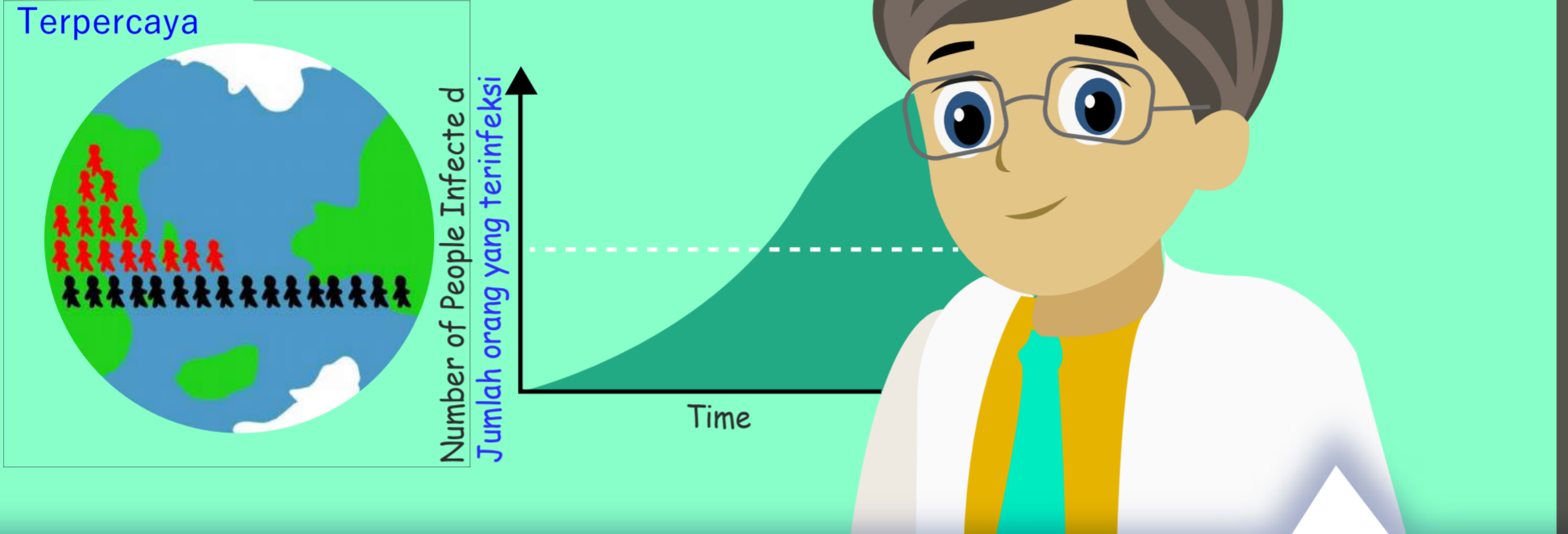
How can we keep 2m distance?  
" Bagaimana caranya kita menjaga jarak 2 meter?"

Lower capacity also increases the infection risk. For example, for people who are disadvantaged or lack the chance to be educated; people with weaker social support like those living in violent environments (abusive, neglectful or exploitative), people from minority ethnic groups, asylum seekers, migrants, refugees; people who may be treated unfairly such as girls, women and those who do not believe they are the sex they are born with, and people who need others' care, such as people living with disability or mental disorders.

Kapasitas rendah juga dapat meningkatkan risiko infeksi. Sebagai contoh, orang yang tidak berkecukupan atau tidak mempunyai kesempatan untuk mengemban pendidikan; orang dengan dukungan sosial lemah seperti mereka yang tinggal di lingkungan yang keras (dilecehkan, ditelantarkan, atau dieksploitasi), orang dari etnis minoritas, pekerja migran, pengungsi; orang yang mungkin diperlakukan secara tidak adil, seperti anak perempuan, wanita, dan mereka yang merasa dirinya tidak sesuai dengan jenis kelamin yang dimiliki sejak lahir; serta orang yang membutuhkan perawatan orang lain, misalnya penyandang disabilitas atau orang dengan gangguan jiwa.

## NEWS BERITA **Outbreak** **Wabah**

Trusted source  
Sumber  
Terpercaya



Thanks for your question.

Outbreak is when the number of people getting an infection increases to more than what is normally expected.

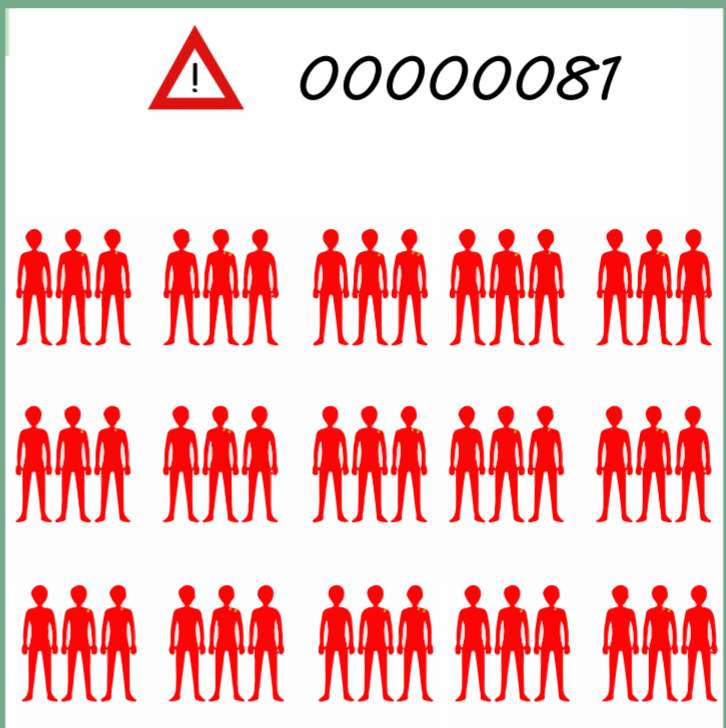
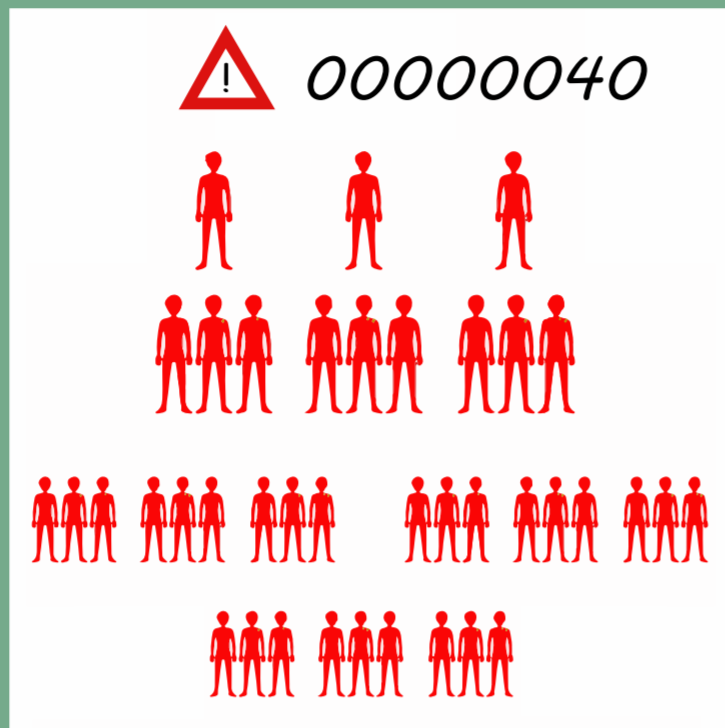
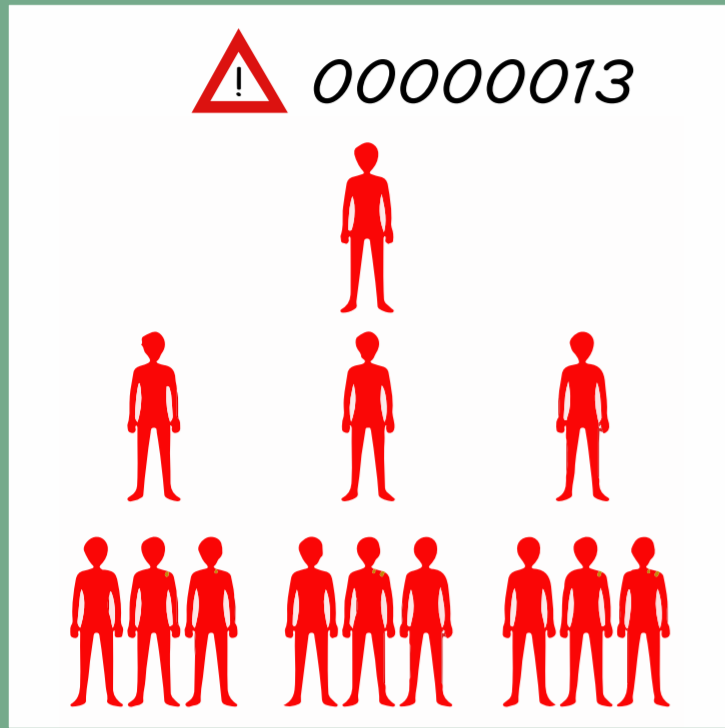
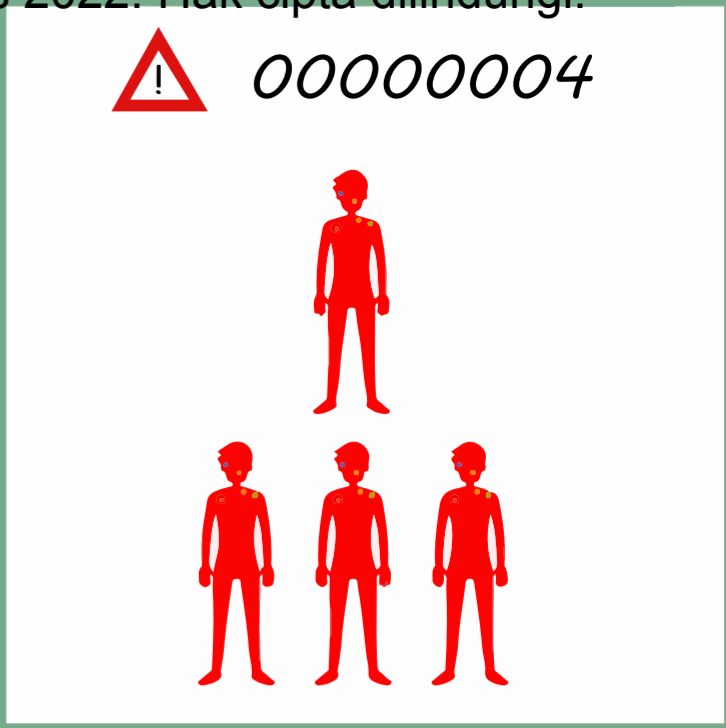
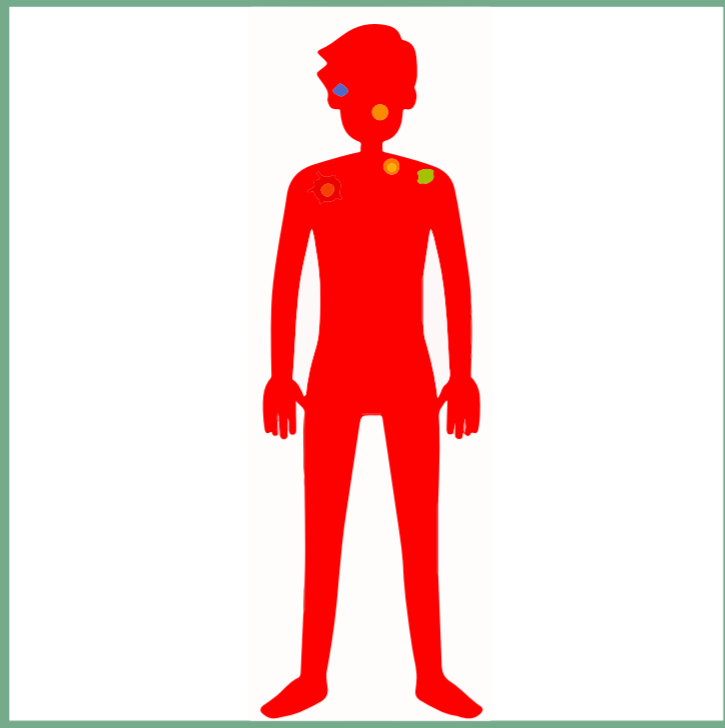
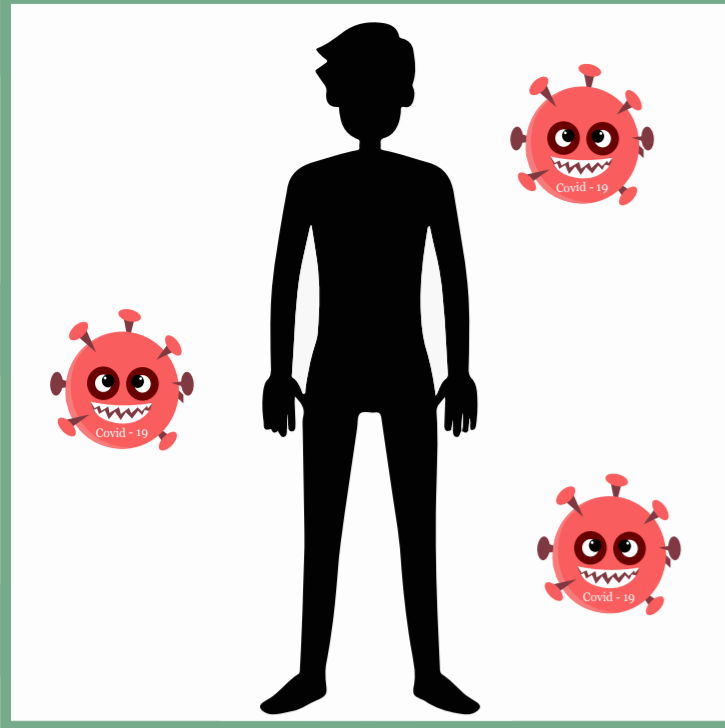
It shows us how connected people really are and why we must protect each other.

Terima kasih atas pertanyaannya. Wabah terjadi ketika jumlah orang yang terinfeksi bertambah jauh lebih banyak dari yang sewajarnya.

Itu menunjukkan betapa saling terhubungnya manusia dan kenapa kita harus melindungi satu sama lain.

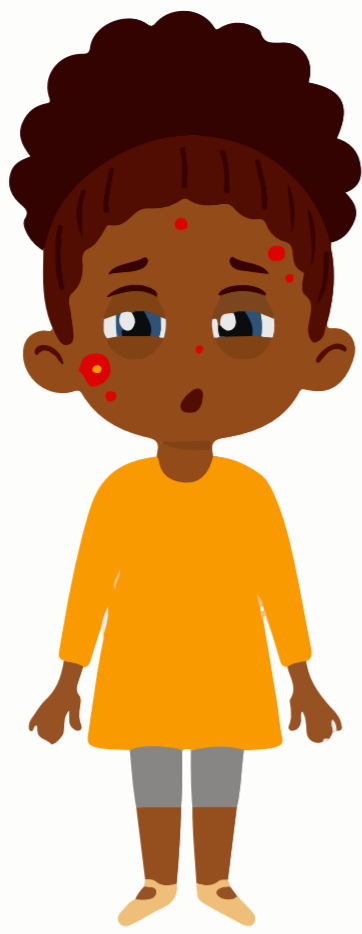
“  
What is an outbreak?  
Apa itu wabah?  
”





In many places, the earlier strains of the virus causing COVID-19 (e.g. Delta) spread from each infected person to 2 to 4 others. As the outbreak continues, the virus can change to spread more easily. This makes it harder to control the outbreak.

Di banyak tempat, jenis virus COVID-19 sebelumnya (misalnya Delta) menyebar dari satu orang yang terinfeksi ke 2-4 orang lainnya. Seiring berlanjutnya wabah, virus dapat berubah dan menyebar secara lebih mudah. Hal ini membuat wabah susah untuk diatasi.

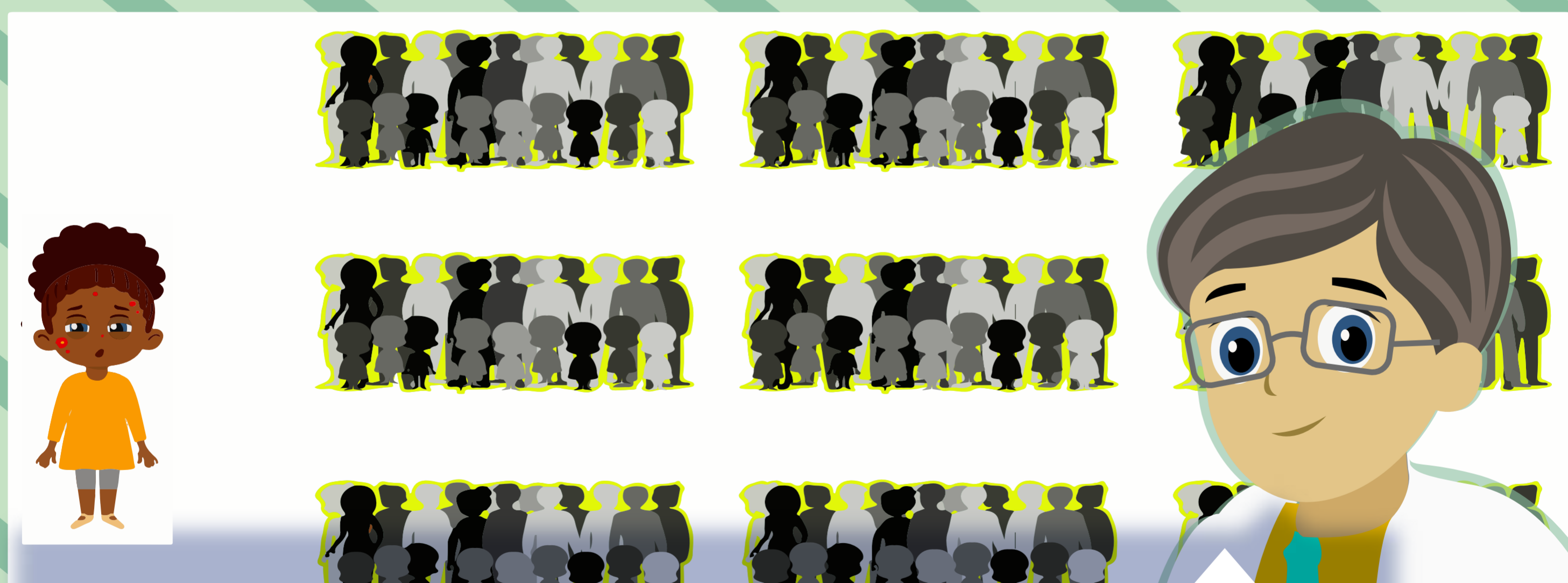
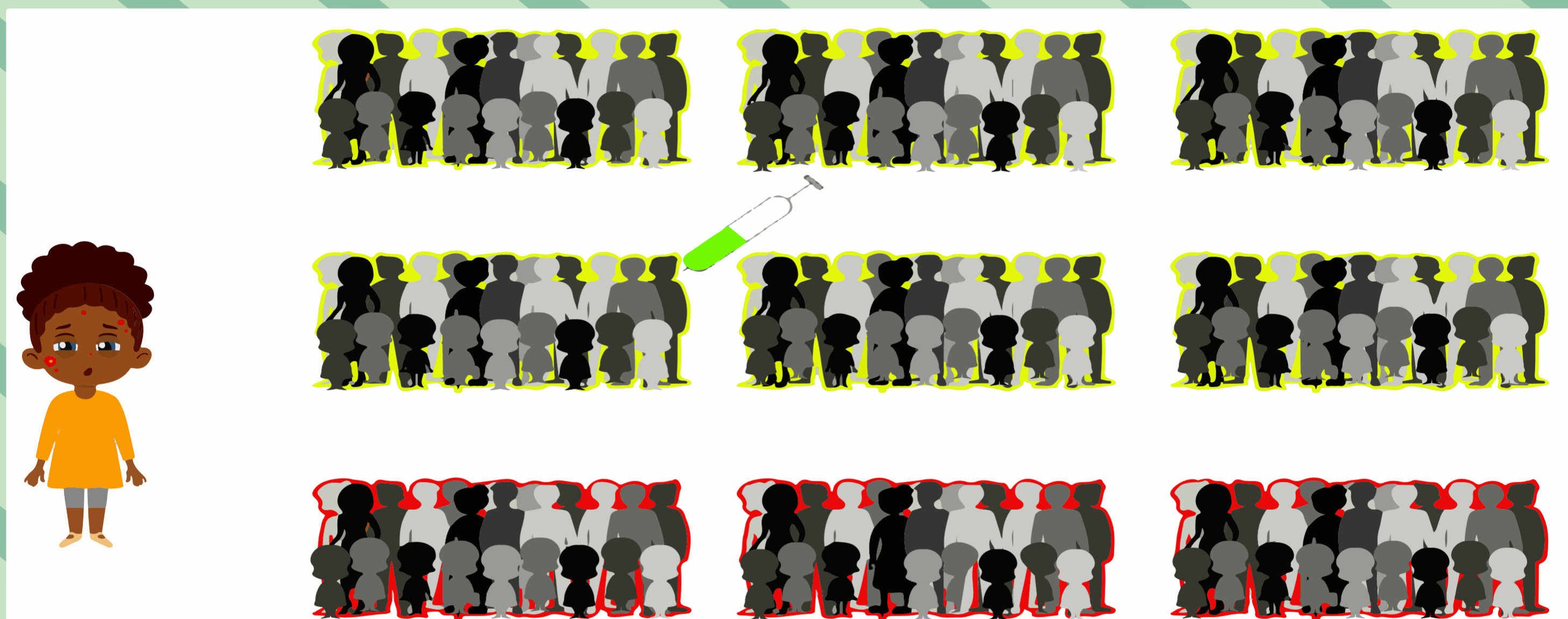
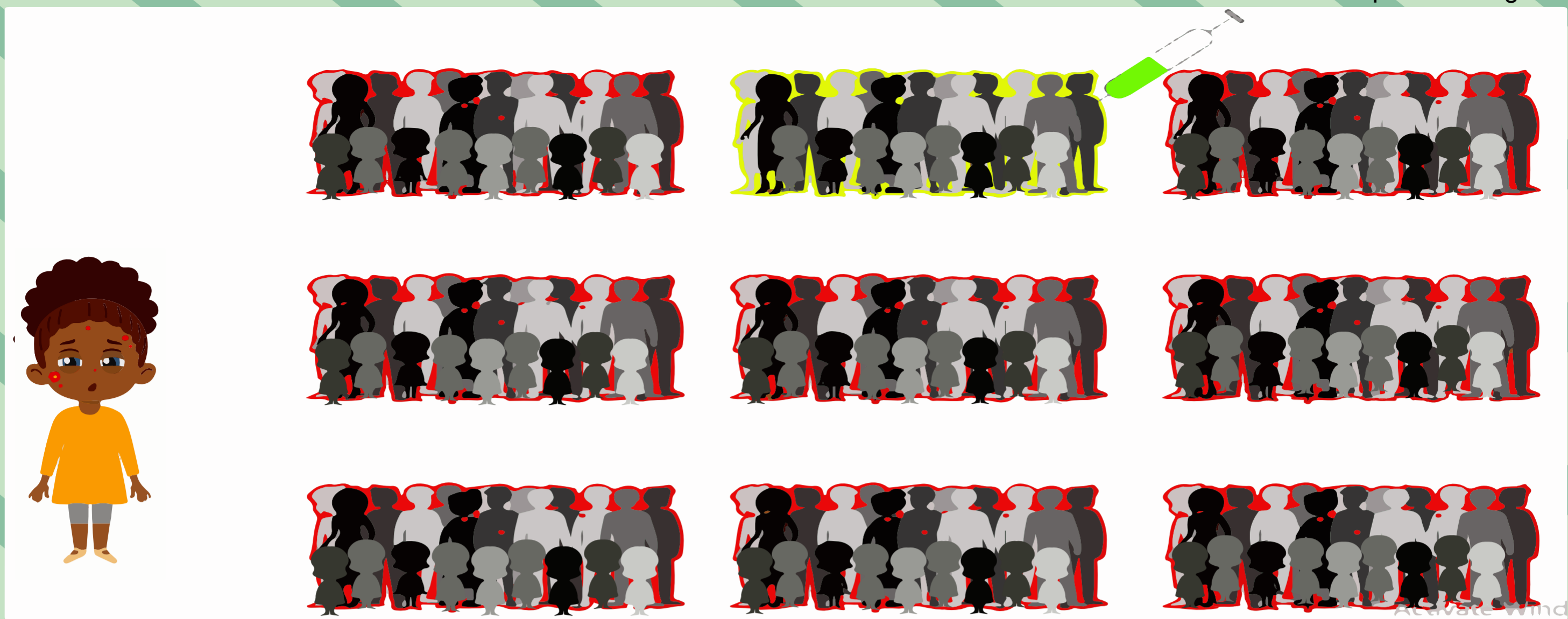


But the newer strains of the virus causing COVID-19 (e.g.Omicron) and the measles virus can spread much faster.

This can hurt many young babies, children and other vulnerable groups of people.

Tapi jenis baru dari virus penyebab COVID-19 (seperti Omicron) dan virus campak bisa menyebar dengan lebih cepat.

Hal ini dapat menyakiti banyak bayi, anak-anak, dan kelompok masyarakat rentan lainnya.



That is why getting full COVID-19 vaccines, measles vaccines (2 doses), other childhood vaccines and flu vaccine on time is so important in saving lives!

Itu sebabnya mendapat vaksin COVID-19 yang lengkap, vaksin campak (2 dosis), vaksin flu, serta vaksin anak-anak lainnya secara tepat waktu itu sangat penting dalam menyelamatkan nyawa!



## Flattening The Curve

This protects the health system, health workers and everyone needing healthcare!

## Melandaikan kurva.

Hal ini melindungi sistem kesehatan, petugas kesehatan, dan semua orang yang membutuhkan pelayanan kesehatan!

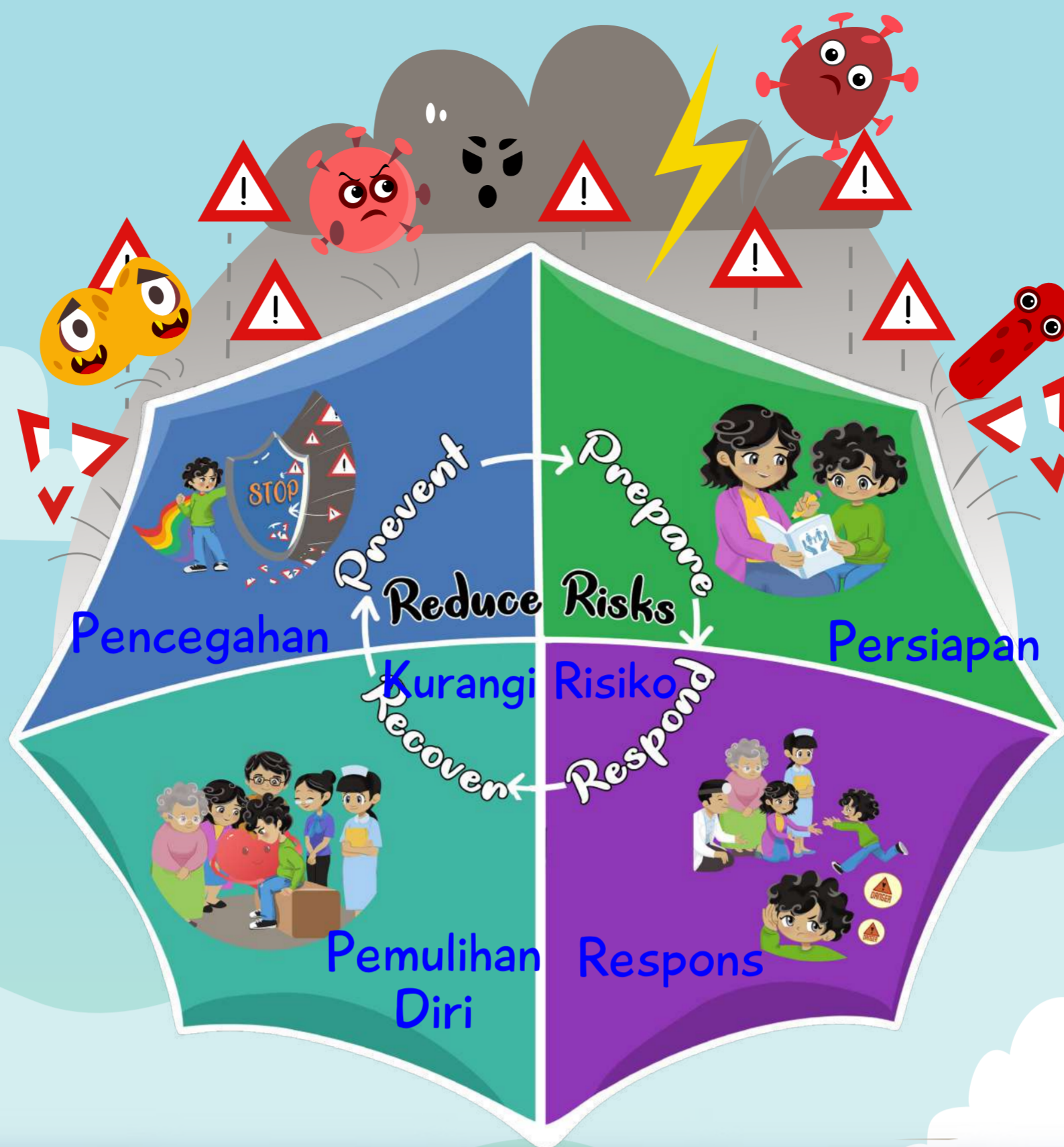


We can fight the outbreak when we all do our part in preventing, preparing, responding, recovering from infections.

We must also be fair and kind to each other.

Working together is the only way to control the outbreak!

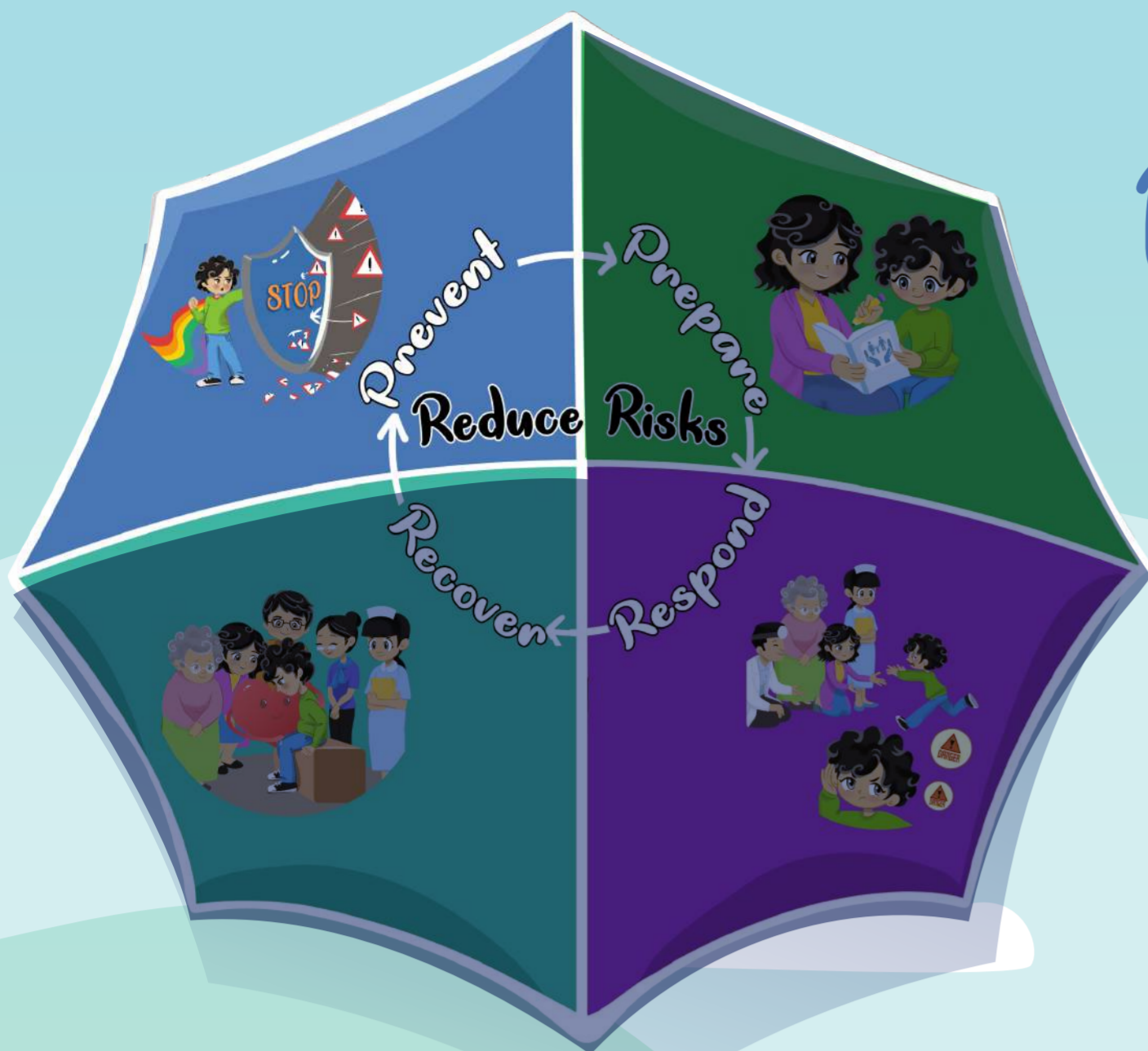
Kita bisa melawan wabah saat kita melakukan bagian kita dalam mencegah, mempersiapkan diri, menanggapi, memulihkan diri dari infeksi. Kita juga harus adil dan berbaik hati kepada satu sama lain. Bekerja sama adalah satu-satunya cara untuk mengendalikan wabah!



“ We’re gonna stop the germs from spreading in our community.  
Kita akan **MENGHENTIKAN** penyebaran kuman di komunitas kita!  
”



# PREVENT Pencegahan

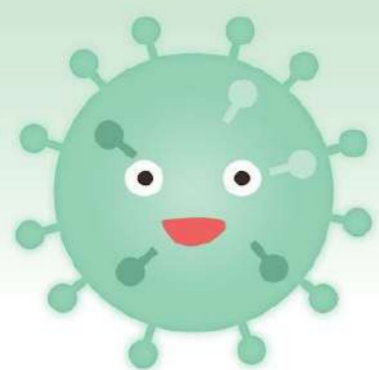


“ Let’s use the risk reduction cycle !  
Ayo kita pakai siklus pengurangan risiko! ”



“Great! Start with Prevention - STOP the germs from getting to us in the first place.  
Bagus! Mulai dengan Pencegahan - STOP kuman agar mereka tidak mendekati kita dari awal.”

# Ayo Lindungi Diri dari Infeksi Pernapasan!



## Let's Stay Safe From Respiratory Infections!

Properly Wear A Mask When Advised To



Pakai masker saat disarankan

Bersin di siku yang ditekuk atau tisu, lalu buang di tempat yang aman dan cuci tangan.



Wash Your Hands Carefully With Soap (rub in 7 steps for at least 40 seconds)

Cuci tangan dengan saksama menggunakan sabun

(gosok 8 langkah selama minimal 40 detik)

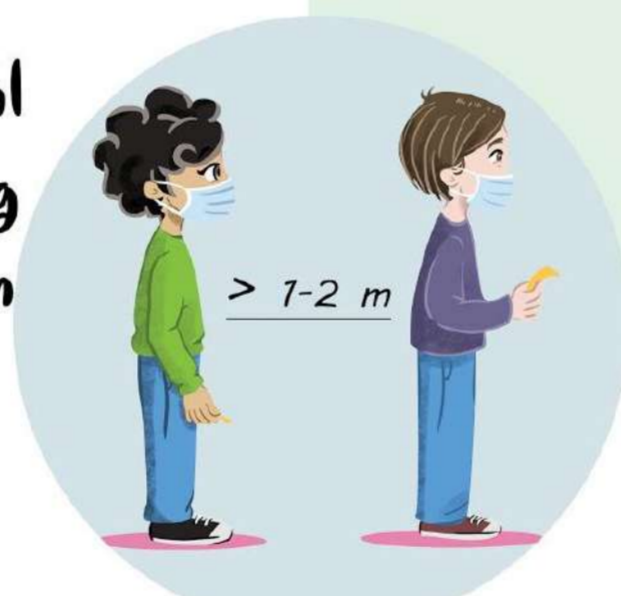
Sneeze In Your Elbow or Tissue then throw away safely and wash hands.



Clean Surfaces With Detergent

Bersihkan permukaan dengan cairan pembersih

Physical Distancing More than 1-2 M



Jaga jarak fisik lebih dari 1-2 meter



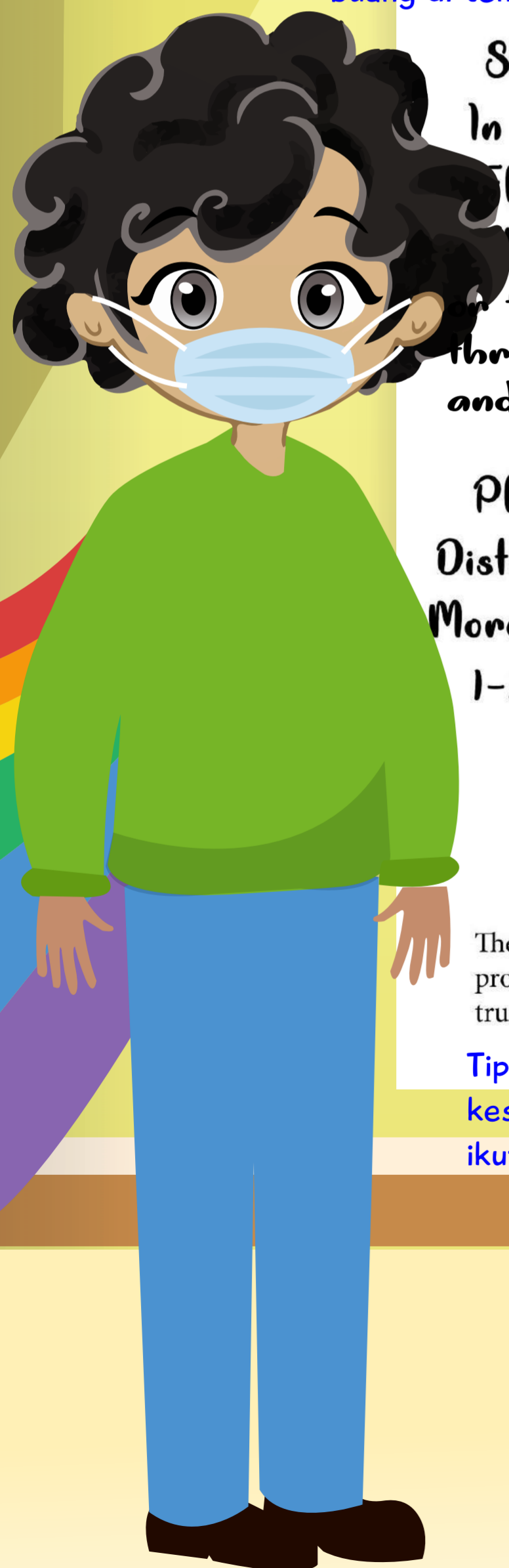
Stay Home When You Feel Sick

Tetap di rumah ketika sakit

These tips are for general information purposes only. It does not replace advice from health professionals and your own actions to protect from germs. Please pay attention to new and trusted information.



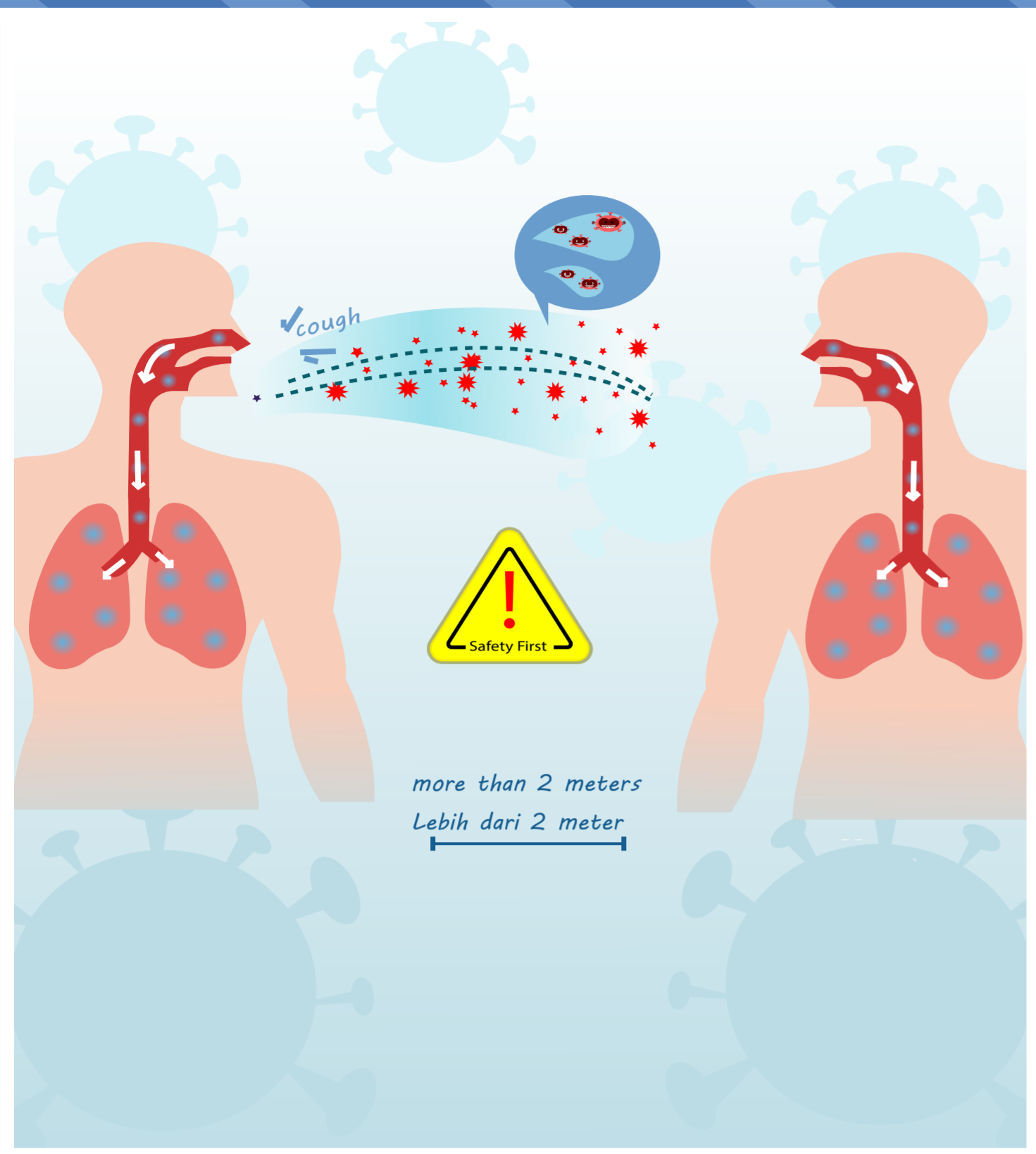
Tips ini hanya sekadar informasi umum. Ini tidak menggantikan saran dari ahli kesehatan dan tindakanmu sendiri untuk melindungi diri dari kuman. Silakan ikuti informasi terbaru dan terpercaya.



“  
Let's prepare our safety plan!  
Mari siapkan rencana keselamatan kita!  
”







“ Physical distancing helps lower our risk of infection. It means stay at least 1- 2 meters from others so that droplets cannot easily reach you. **Menjaga jarak fisik dapat mengurangi risiko infeksi. Hal ini berarti kita menjaga jarak minimal 1-2 meter dari orang lain untuk menghindari tetesan mereka.** ”

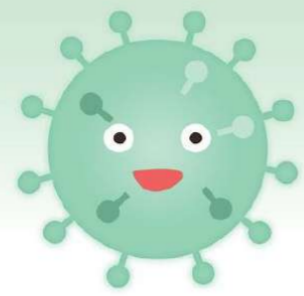


Would you like to come to my birthday party?  
Maukah kamu datang ke pesta ulang tahunku?



No, lower germ exposure by limiting the number of people and shared spaces you contact. Also stay at home as much as possible. Avoid crowds and meeting people that you don't live with.

Tidak, kurangi paparan terhadap kuman dengan membatasi jumlah orang dan ruang bersama yang bersinggungan denganmu. Diam di rumah sebisa mungkin. Hindari kerumunan dan bertemu orang yang tidak tinggal denganmu.



## Let's Stay Safe From Respiratory Infections!

Properly  
Wear A  
Mask  
When  
Advised  
To



Wash Your  
Hands  
Carefully  
With Soap  
(rub in 7 steps for  
at least 40 seconds)



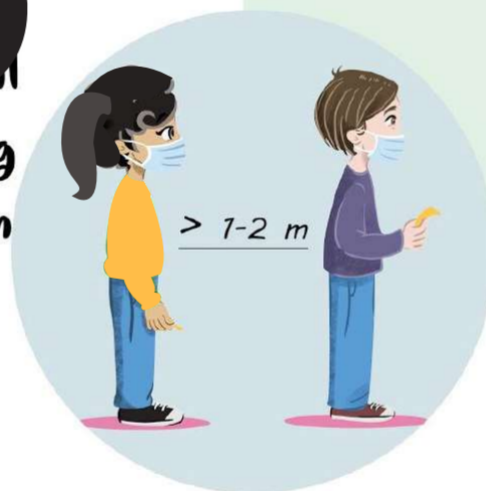
Sneeze  
into Your  
Elbow



Clean  
Surfaces  
With  
Detergent



Physical  
Distancing  
more than  
1-2 M



Stay Home  
When You  
Feel Sick



These tips are for general information purposes only. It does not replace advice from health professionals and your own actions to protect from germs. Please pay attention to new and updated information.

BE PRICELESS



Prevent contact with germs by:

1. Avoiding touching high contact surfaces.
2. Not touching your face.
3. Cleaning surfaces or objects before touching them.
4. Avoid shaking hands and touching other people.

Cegah kontak dengan kuman dengan cara:

1. Jangan menyentuh permukaan yang sering disentuh
2. Jangan sentuh wajahmu
3. Bersihkan permukaan atau benda sebelum menyentuhnya
4. Hindari bersalaman atau menyentuh orang lain



# If you cough or sneeze, please do these ...

Jika kamu batuk atau bersin, lakukan ini...

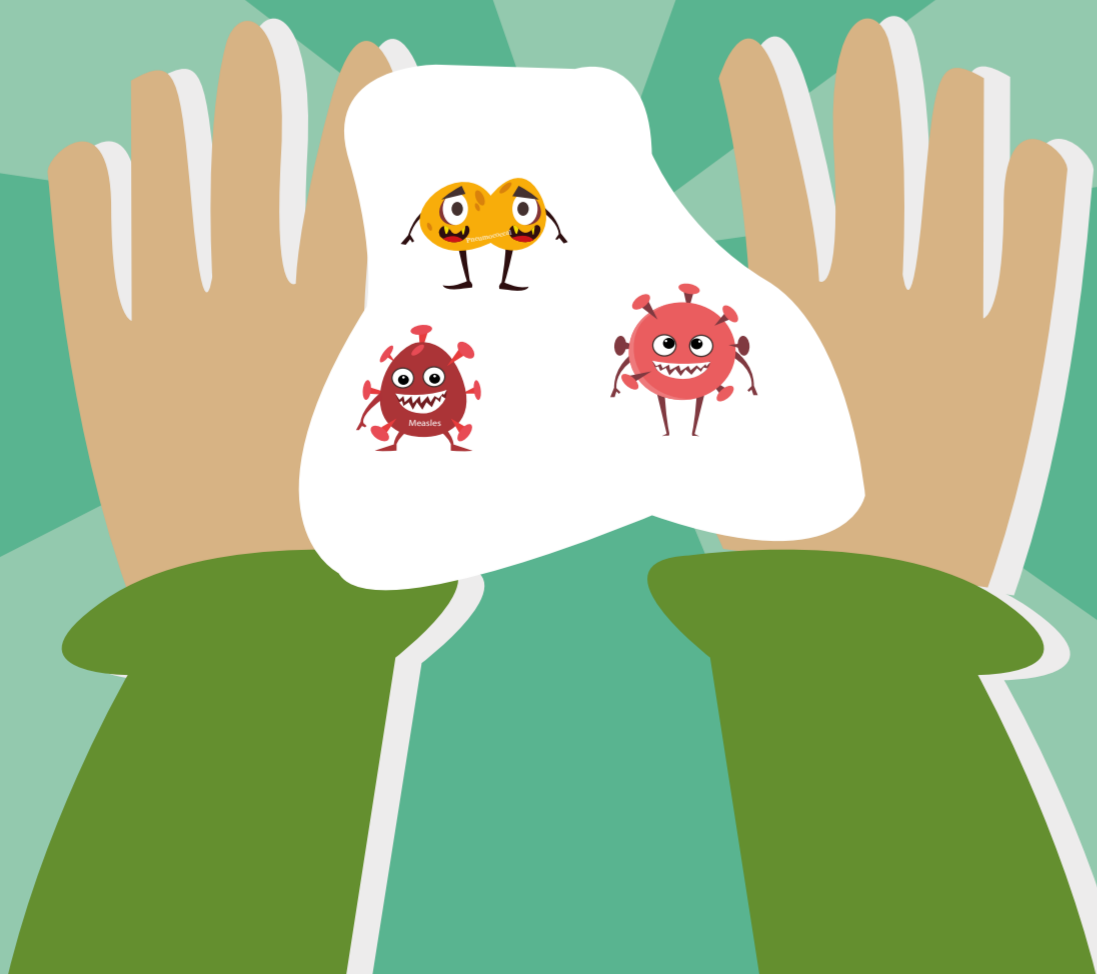
Cover your nose and mouth when you cough or sneeze with a tissue (or a flexed elbow).

Tutup hidung dan mulut saat kamu batuk atau bersin dengan tisu (atau dengan siku yang ditekuk)



**COVER IT!**  
**Tutupi!**

Germs can live for a few hours on a tissue!  
Throw your tissue away as soon as possible.  
Kuman bisa hidup beberapa jam di tisu!  
Buang tismu sesegera mungkin.



wash the germs off the hands.  
Cuci tanganmu supaya bersih dari kuman



**WASH IT!**  
**Cuci!**

**BIN IT!**  
**Buang!**



# Mencuci Tangan

**40 SEC** **HAND-WASHING**

Pakai sabun atau pembersih tangan dengan kadar alkohol 70-80%

Use soap or 70-80% alcohol hand sanitizer.

- 1 Gosok telapak tanganmu  
Rub your palms.
- 2 Gosok punggung tangan  
Rub the back of hands.
- 3 Gosok sela-sela jari  
Rub between fingers.
- 4 Gosok sela-sela jari  
Rub between fingers.
- 5 Gosok punggung jari  
Rub back of thumb.
- 6 Gosok pergelangan tangan  
Rub wrists.
- 7 Bilas dan bersihkan sabun yang tersisa  
Rinse and rub the soap off.

Lap tangan sampai bersih!  
Wipe clean!

**BEFORE SEBELUM**

- Touching your face  
Menyentuh wajahmu
- Putting on and removing mask  
Memakai dan melepas masker
- Eating / Makan
- Preparing food  
Menyiapkan makanan
- Contact with people of high infection risk  
Kontak dengan orang yang terinfeksi

**AFTER SESUDAH**

- Coughing, sneezing and wiping nose  
Batuk, bersin, dan mengusap hidung
- Cleaning  
Bersih-bersih
- Touching dirty things / body fluids, animals  
Menyentuh benda kotor, cairan tubuh, hewan
- Touching or removing mask  
Menyentuh atau melepas masker
- Using the toilet  
Menggunakan toilet

“ First, wash your hands properly and often!  
Pertama, sering cuci tangan dan dengan cara yang benar!



## Do's → Anjuran

- Cuci tanganmu sebelum menyentuh masker**  
Wash your hands before touching the mask
- Periksa jika masker berlubang atau koyak**  
Inspect the mask tears or holes
- Cari bagian atas masker, di mana potongan logam atau bagian yang kaku berada**  
Find the top side, where the metal piece or stiff edge is
- Pastikan bagian berwarna menghadap ke luar**  
Ensure the colored-side faces outwards
- Taruh bagian yang kaku atau bagian potongan logam di atas hidung**  
Place the metal piece or stiff edge over your nose
- Tutup bagian mulut, hidung, dan dagu**  
Cover your mouth, nose, and chin
- Sesuaikan masker dengan wajah tanpa meninggalkan celah di sisi-sisi wajah**  
Adjust the mask to your face without leaving gaps on the side
- Hindari memegang masker**  
Avoid touching the mask
- Lepaskan masker dari bagian belakang telinga atau kepala**  
Remove the mask from behind the ears or head
- Jauhi masker dari diri Anda dan dari permukaan lainnya ketika melepasnya**  
Keep the mask away from you and surfaces while removing it
- Buang masker yang telah dipakai segera, sebaiknya ke dalam tong sampah tertutup**  
Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin
- Cuci tangan setelah membuang masker**  
Wash your hands after discarding the mask

## Don'ts → Larangan

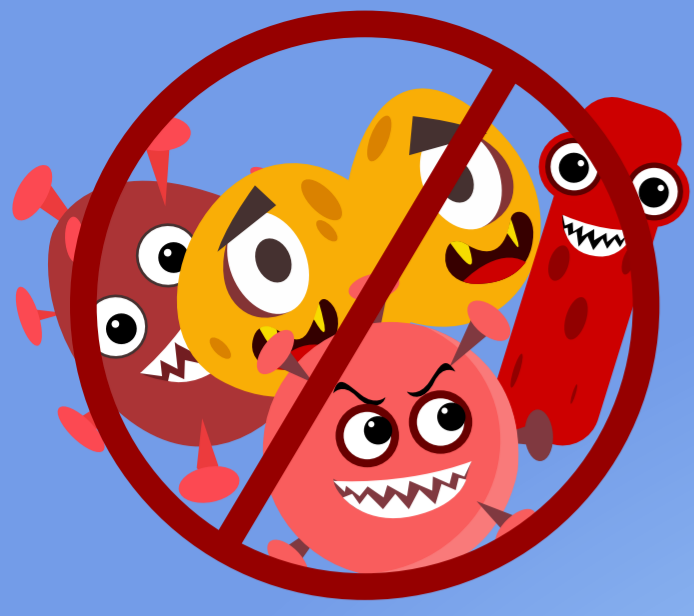
- Jangan pakai masker yang telah koyak atau lembab**  
Do not Use a ripped or damp mask
- Jangan pakai masker hanya di bagian mulut atau hidung saja**  
Do not wear the mask only over mouth or nose
- Jangan pakai masker yang terlalu renggang**  
Do not wear a loose mask
- Jangan sentuh bagian depan masker**  
Do not touch the front of the mask
- Jangan lepas masker untuk berbicara kepada seseorang atau melakukan hal lain yang melibatkan sentuhan di masker**  
Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask
- Jangan biarkan masker yang telah dipakai di tempat yang bisa dijangkau orang lain**  
Do not leave your used mask within the reach of others
- Jangan pakai kembali masker**  
Do not re-use the mask

**Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1.5m distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.**

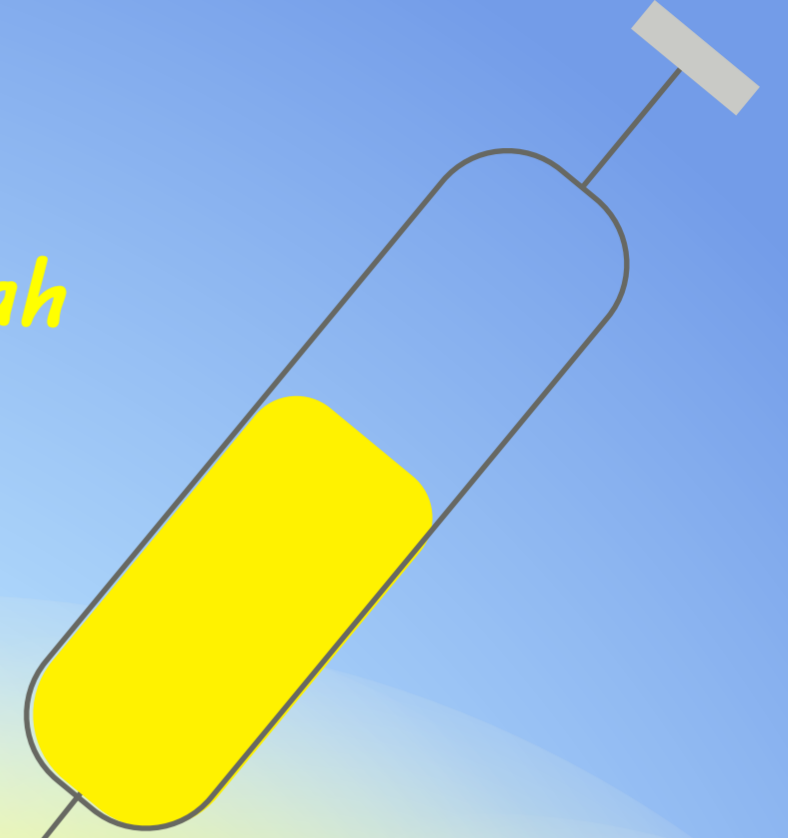
How to wear a medical mask safely.  
New South Wales, Australia:  
World Health Organization; 2020.  
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.  
© NSW Health July 2020.

**Ingat, masker saja tidak cukup untuk melindungimu dari COVID-19. Jaga jarak minimal 1 meter dari orang lain dan sering cuci tangan dengan cermat, bahkan saat memakai masker.**

**“Wear a mask properly to block the germs from your nose and mouth!  
Pakai masker dengan benar untuk menghadang kuman dari hidung dan mulutmu!”**



Infection and serious illness  
*Cegah infeksi dan sakit parah*



When most people get the vaccine, the community can be better protected from the germ. We must do our part by getting the vaccine to save the lives of people at high risk.

Saat sebagian besar orang sudah divaksin, komunitas akan terlindungi lebih baik dari kuman. Kita harus melakukan bagian kita, yakni dengan divaksin untuk menyelamatkan orang yang berisiko tinggi.



Many respiratory diseases like COVID-19 infection can be prevented by vaccines.

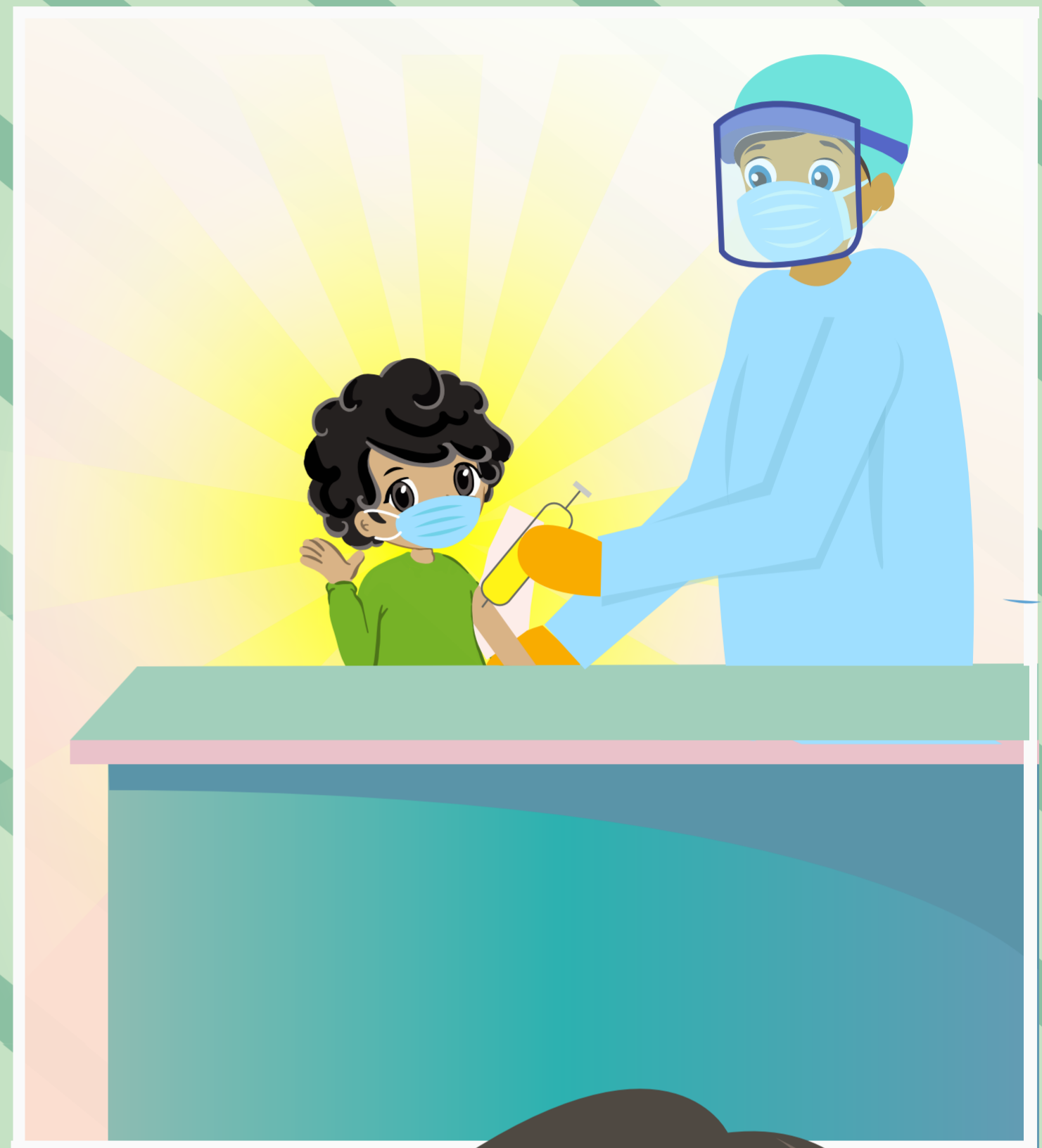
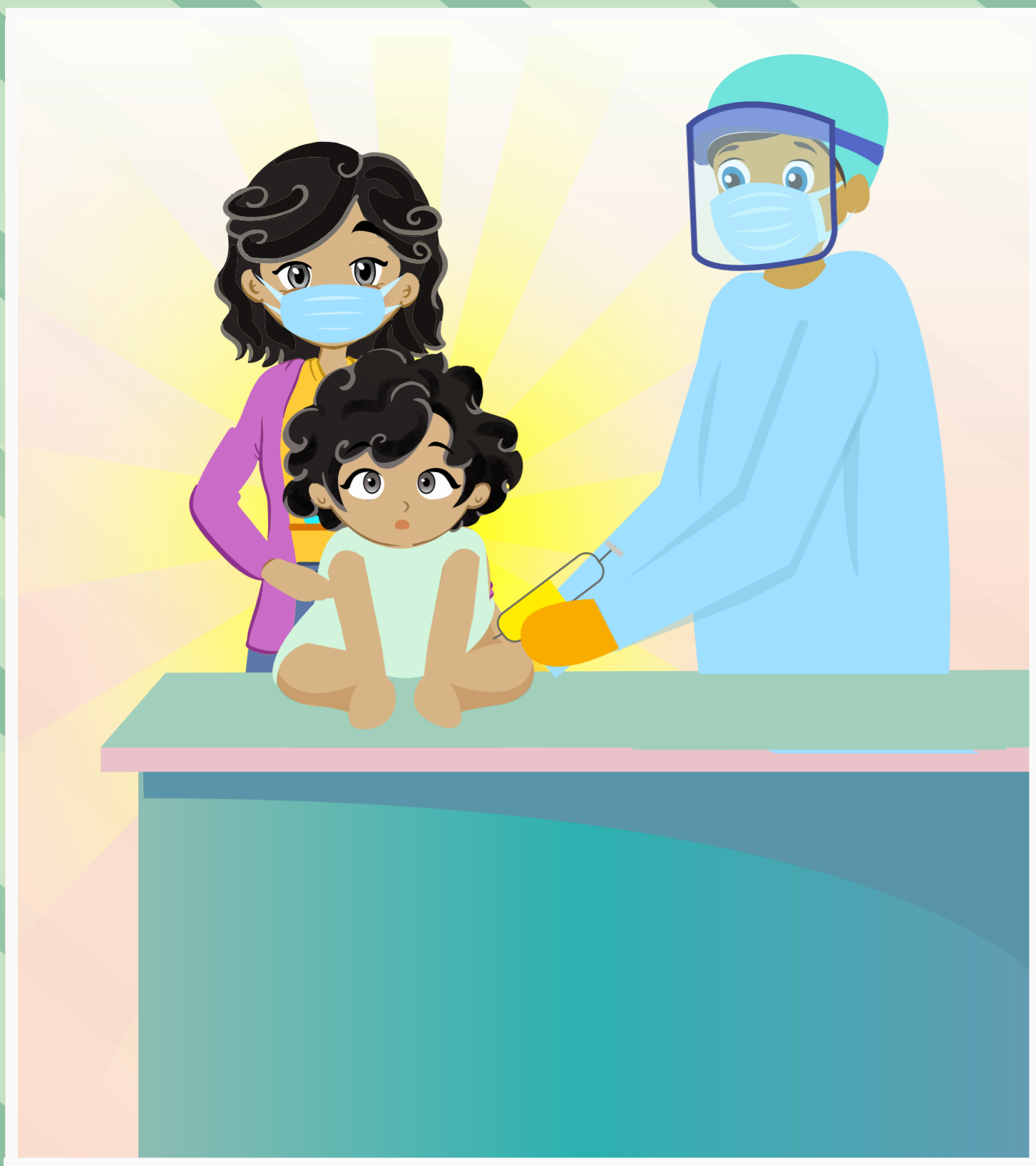
Vaccines give your body "immunity" — that means it teaches your immune system to fight germs.

Even if someone still gets infected, the chance of having a serious illness after a vaccine is much lower!

**Banyak penyakit pernapasan seperti infeksi COVID-19 dapat dicegah dengan vaksin.**

**Vaksin dapat memberikan tubuhmu "kekebalan", yang berarti mengajarkan sistem kekebalan tubuhmu untuk melawan kuman. Meski jika seseorang terinfeksi, peluang untuk menjadi sakit parah setelah vaksin akan menjadi lebih rendah!"**





Every baby and child needs to get a number of childhood vaccinations.

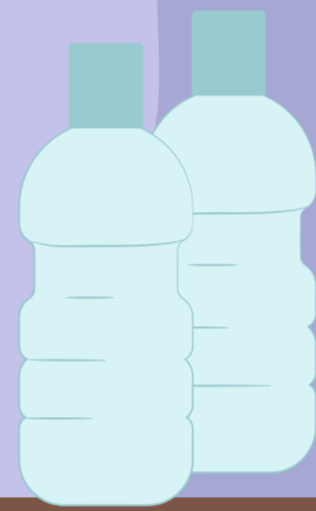
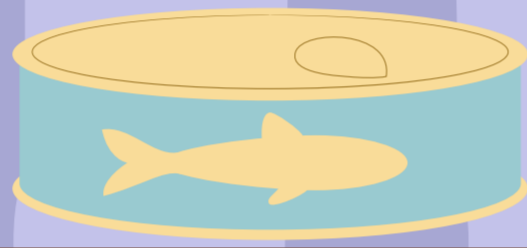
Make sure you get them on time to prevent serious infections.

Around the world, vaccination saves 2 to 3 million children each year from deadly infections like measles, diarrhoea and respiratory infections.

Setiap bayi dan anak harus mendapat sejumlah vaksin. Pastikan kamu mendapatkannya tepat waktu untuk mencegah infeksi yang serius.

Setiap tahun, vaksin menyelamatkan 2-3 juta anak di seluruh dunia dari infeksi mematikan seperti campak, diare, dan infeksi pernapasan.

# PREPARE Persiapan



Next PREPARE You and Your Home!  
Get Ready to Fight Germs!  
Selanjutnya SIAPKAN Dirimu dan Rumahmu!  
Bersiaplah untuk Melawan Kuman!



Stay strict about preventing infections  
Lakukan upaya pencegahan infeksi dengan ketat

Get up to date information from trusted sources.  
Dapatkan informasi terbaru dari sumber terpercaya

Avoid close contact with people who don't live with you or have respiratory infection  
Hindari kontak erat dengan orang yang tidak tinggal denganmu atau yang sedang mengalami infeksi pernapasan



Emergency contact.  
Kontak darurat



Practice the safety plan and make sure it works for those with high risk.  
Praktikkan rencana keselamatan dan pastikan itu bisa diterapkan oleh mereka yang berisiko tinggi

Make an action plan (safety plan) - if you or someone in your home is sick.  
Buatlah rencana tindakan (rencana keselamatan) - jika kamu atau seseorang di rumahmu jatuh sakit.



Prepare things you need to stay at home.  
Siapkan hal-hal yang kamu butuhkan untuk diam di rumah



Pack a Go Bag for the hospital or isolation.  
Kemas GO-bag untuk dibawa ke rumah sakit atau isolasi



Look out for symptoms of infection!  
Waspadai gejala infeksi!

# Our Classroom and Home

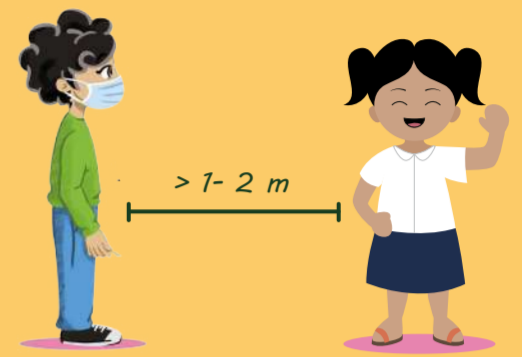
are **READY** to fight the **Respiratory Outbreak!**



## 6W's



Watch your distance



at least 1-2 m away

Wait for your turn to go to shared spaces



Wave. Don't shake hands or touch others



Cough or sneeze into

**WHOA!**



your elbow or a tissue

## 3 Don'ts

Don't touch your face or your mask



Don't share supplies, food or drinks

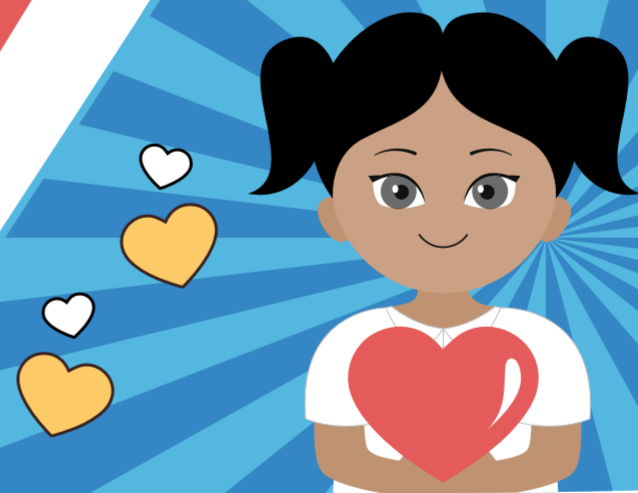


Don't go out (unless to get healthcare) if you are sick



## 3 Dos

to yourself and others



**NEWS**



Be aware of the latest news about the infection risks



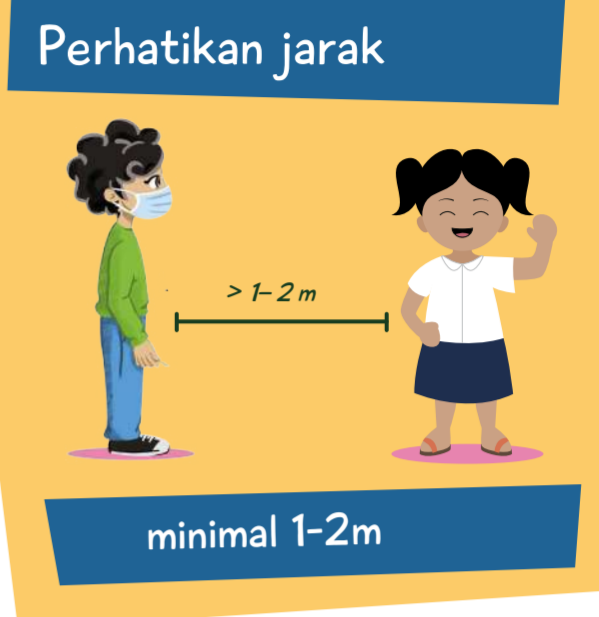
Be connected to those who help you be well and safe





# Ruang kelas dan rumah kita sudah SIAP untuk melawan Wabah Pernapasan

## 6W's 6 Anjuran



## 3 Larangan

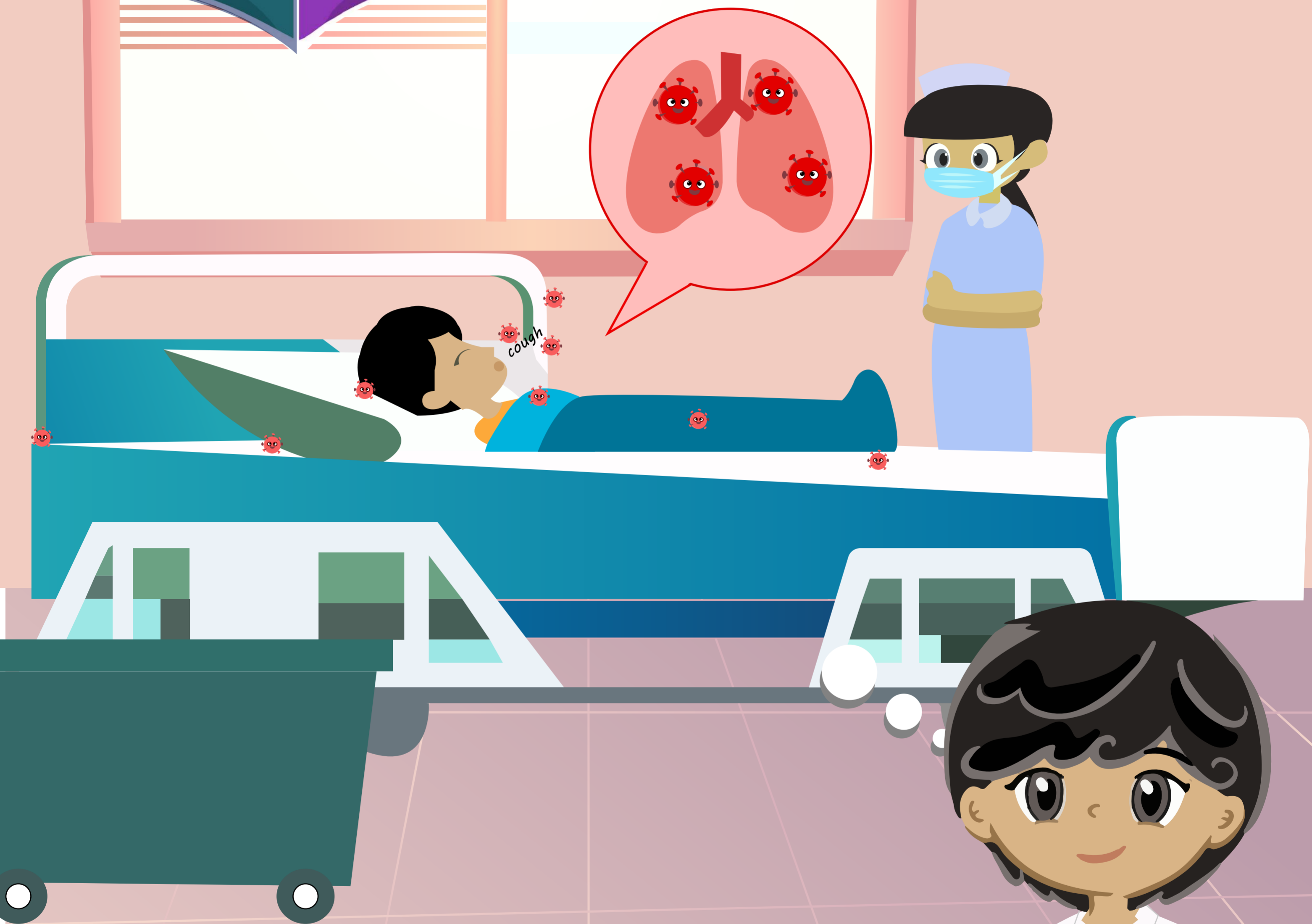
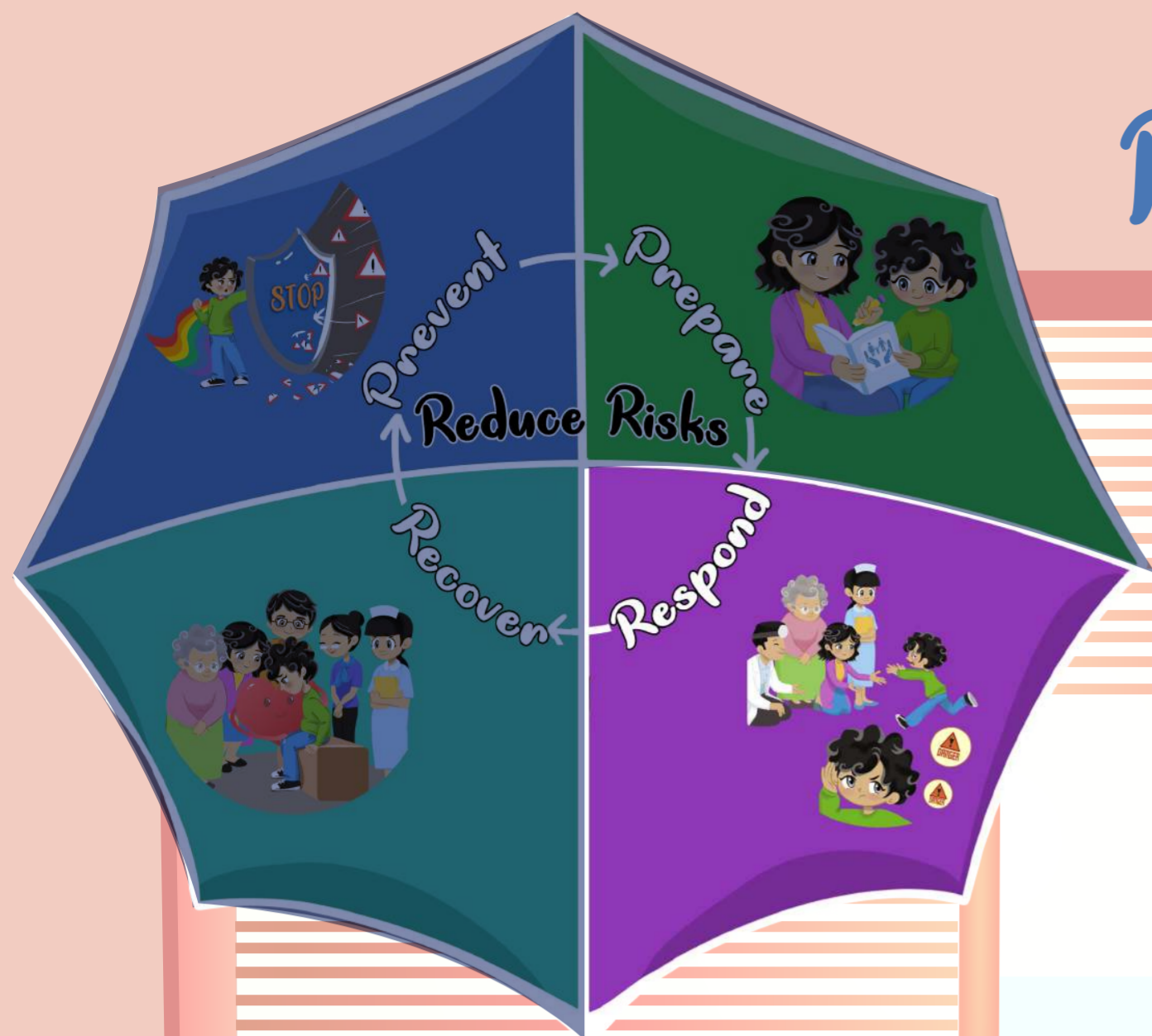


## 3 Selalu



# RESPOND

## RESPONS



“ Even if you work really hard to fight germs, we all get sick sometimes. Don't be scared. There are a lot of things that you, the doctors and nurses can do to help you get better soon.

Meski sudah berupaya keras untuk melawan kuman, terkadang kita masih bisa menjadi sakit. Jangan takut. Ada banyak hal yang bisa dilakukan olehmu, dokter, dan perawat agar kamu bisa segera sembuh.

”



# Respond early to infections

**Get health care early**

If you are are unwell, call the health workers early, especially if you have risk factors (e.g. very young, elderly, or have chronic illness). Look out for serious warning symptoms. You will need emergency hospital care or call 999.

**Watch out for serious symptoms**

*Drowsy / Seizure*

blue lips      high fever

difficulty in breathing      fast heart rate

Reduced urine output      low blood pressure

**Take care of your mind**

Throw away used tissues in bins with a lid and a bag inside

**Wash your hands**

40 sec

**Wear a mask**

Cough or sneeze into your elbow or a tissue

**Avoid close physical contact**

**Keeping more than 2 meters away from others**

more than 2 meters

**Don't share personal items**

**Clean the shared spaces often.**

**Stay home**

unless to get medical care

**Open window and keep good air flow**

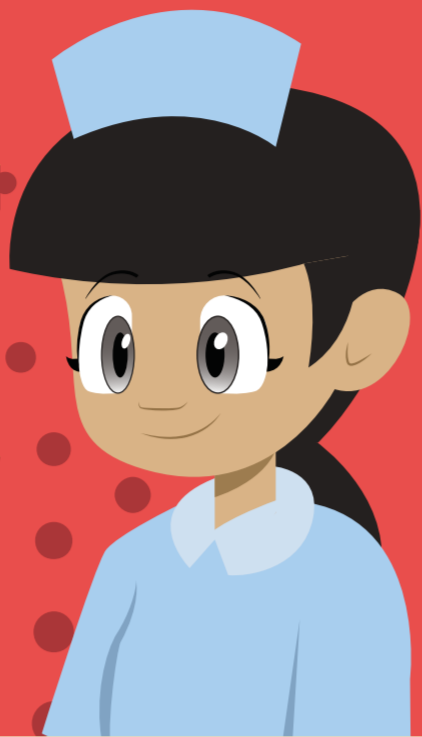
Follow doctor's or public health advice



# Menanggapi infeksi sejak dini

Segera dapatkan penanganan kesehatan dini.

Jika kamu sakit, hubungi dokter atau perawat segera, terutama jika kamu lebih rentan (misalnya sangat muda, tua, atau mempunyai penyakit kronis).  
Kamu memerlukan penanganan kesehatan darurat atau telepon 999.



### Waspadaai gejala serius

Mengantuk/Kejang

Bibir biru

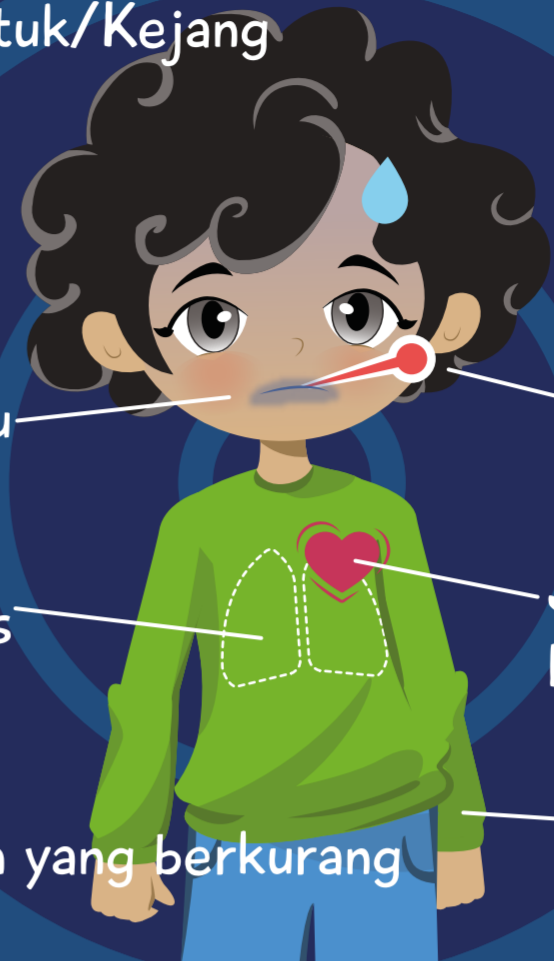
Sulit bernapas

Produksi Urin yang berkurang

Demam tinggi

Jantung berdebar kencang

Tekanan darah rendah



### Rawatlah pikiranmu



### Pakai masker



### Batuk atau bersin



di siku atau tisu

Buang tisu yang sudah digunakan di tempat sampah tertutup dan diberi kantong



### Cuci tangan



### Hindari kontak fisik yang terlalu dekat



### Jaga jarak lebih dari 2 meter dari orang lain



超過2米

### Jangan berbagi benda pribadi



### Rajin membersihkan ruang bersama



### Diam di rumah

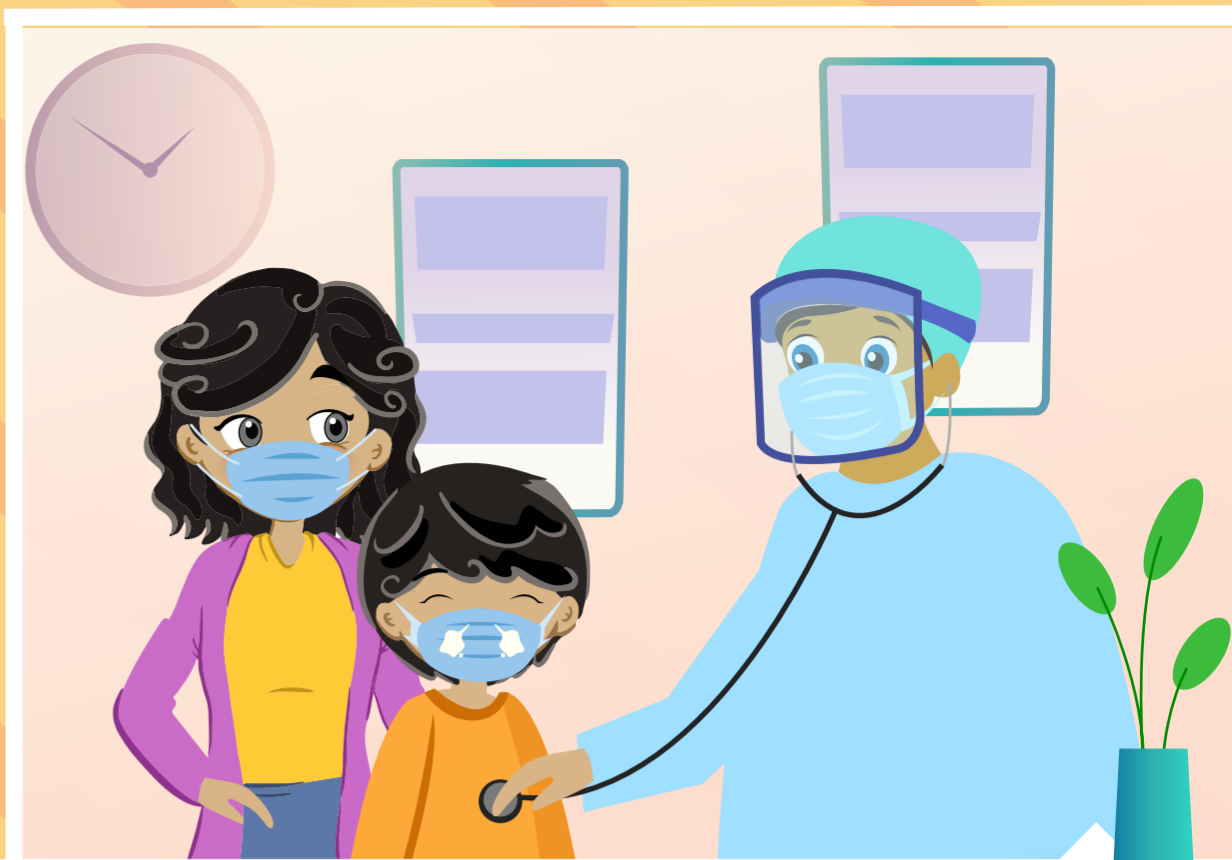
kecuali untuk mendapat penanganan medis

### Buka jendela dan jaga aliran udara yang baik



Ikuti saran dokter atau ahli kesehatan masyarakat





I'm glad you came early before you get more sick. When you are not feeling well, call and go to your doctor or nurse early. This can help prevent more serious health problems.

Aku senang kamu segera datang sebelum penyakitmu menjadi makin parah. Saat merasa sakit, hubungi atau temui dokter atau perawat segera. Ini bisa mencegah masalah kesehatan yang lebih serius.



"The test shows that you have COVID-19 infection. You can stay in our care center for a little while so that you get the health care that you need while preventing germs from spreading to others. It is safe there - we will take good care of you.

Tes menunjukkan kamu terinfeksi COVID-19. Kau bisa diam di pusat perawatan kami untuk sementara waktu agar kamu mendapat penanganan kesehatan serta mencegah kuman menyebar ke orang lain. Di sana aman. Kami akan merawatmu dengan baik.



Ok. I have to do my part in protecting my family and community from germs.

Oke. Aku harus melakukan bagianku dalam melindungi keluarga dan komunitasku dari kuman.



"You really are a germ fighting hero with integrity. Kamu benar-benar adalah pejuang melawan kuman yang mempunyai integritas.



“ The brave doctors, nurses and cleaners are working to help us.  
We have to protect them too by stopping the spread of germs.  
Dokter, perawat, dan petugas kebersihan yang pemberani berupaya menolong kita.  
Kita juga harus melindungi mereka dengan cara menghentikan penyebaran kuman. ”



“You can go back to your daily life and to school (when it is open) just like everyone else.

Kamu bisa kembali ke kehidupan sehari-hari kamu dan ke sekolah (ketika sekolah telah dibuka) seperti orang lainnya.



more than 2 meters  
Lebih dari 2 meter.

more than 2 meters  
Lebih dari 2 meter.

# RECOVER Pemulihan Diri



“ I’m recovering well from the infection.  
Aku telah pulih dengan baik dari infeksi ”



“ How are you?  
Apa kabar? ”



“ Welcome back!  
Selamat datang kembali! ”

“  
Was it boring at the hospital?  
Apa di rumah sakit membosankan?  
”



“  
Yes, sometimes. I was grateful to get the care I needed...  
but it was hard to stay happy. My mood was quite low sometimes.  
Iya, kadang-kadang. Aku bersyukur mendapat perawatan  
yang kubutuhkan... tapi sulit untuk terus merasa senang.  
Kadang suasana hatiku memburuk.  
”





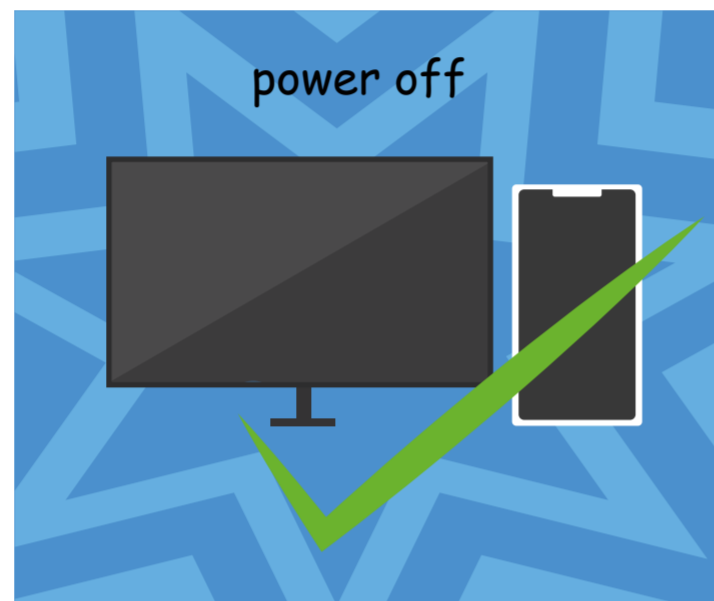
“  
It's normal to feel down or have negative thoughts when you are unwell. There are many ways to help you feel better. Don't worry, things will be ok. You are **NOT** alone.  
**Saat sakit, merasa sedih atau memiliki pikiran negatif itu wajar. Ada banyak cara yang bisa membuatmu merasa lebih baik. Jangan cemas, semuanya akan baik-baik saja. Kamu TIDAK sendirian.**”





# ACTIONS FOR COPING WITH STRESS

## Stay informed

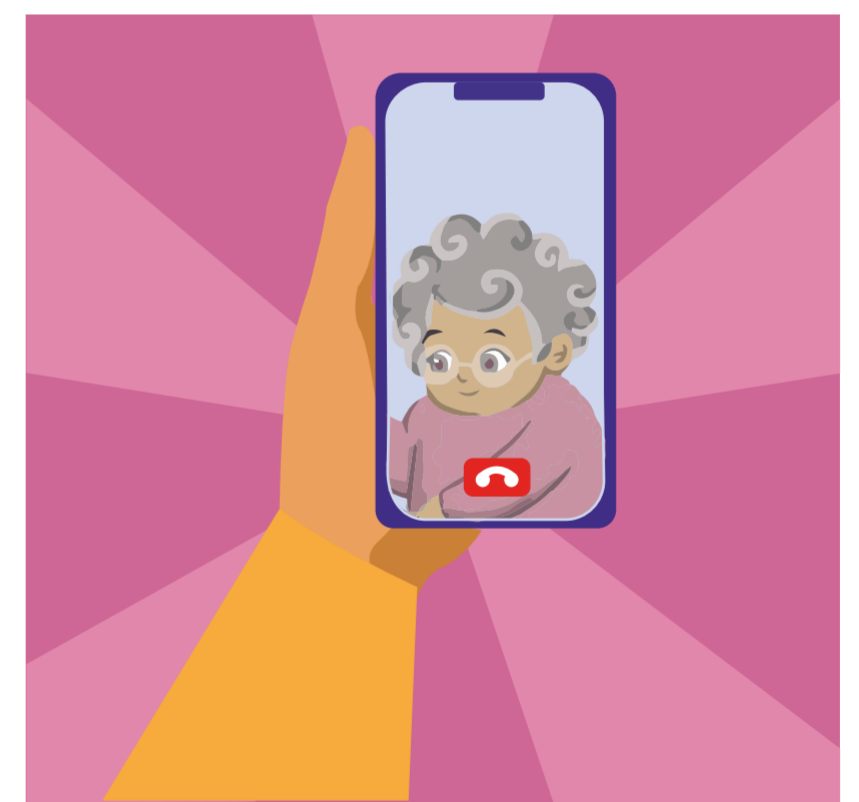
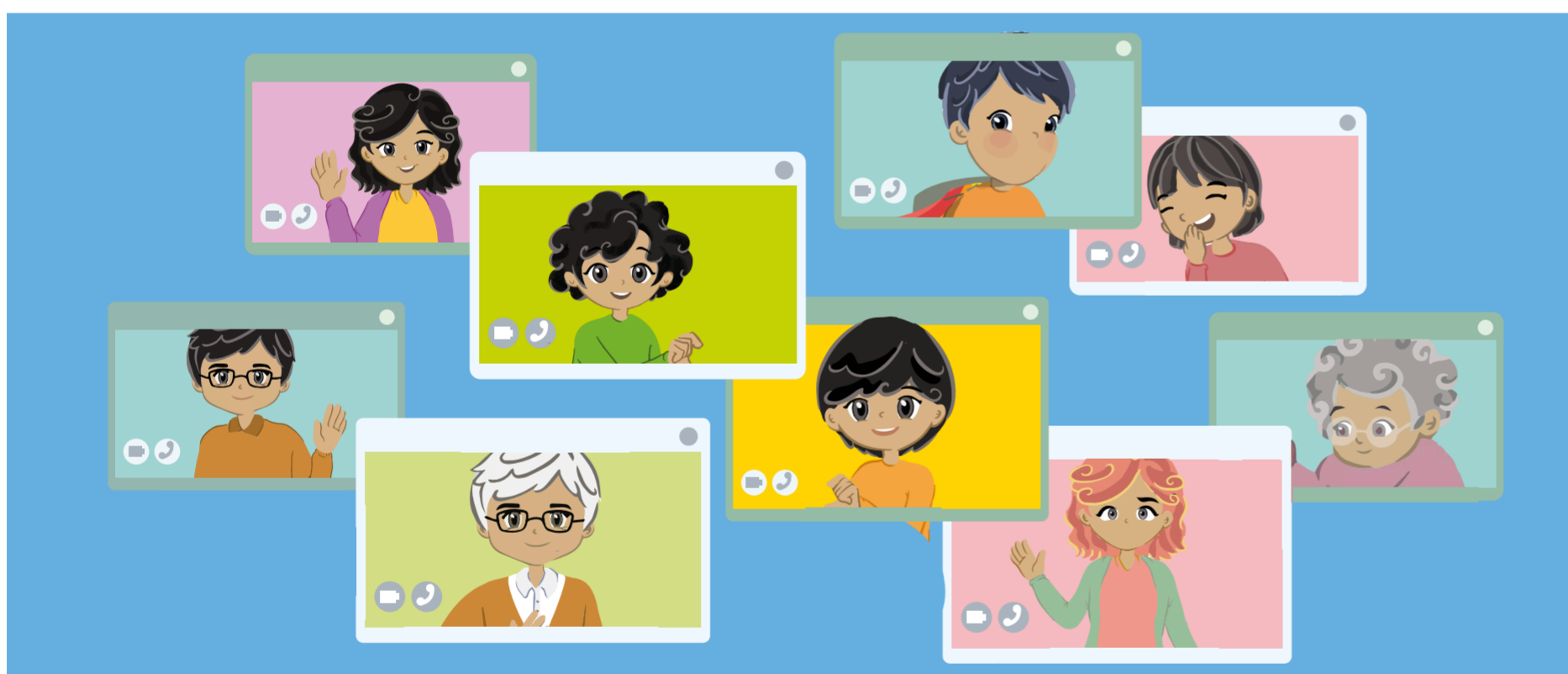


## Self-care routines

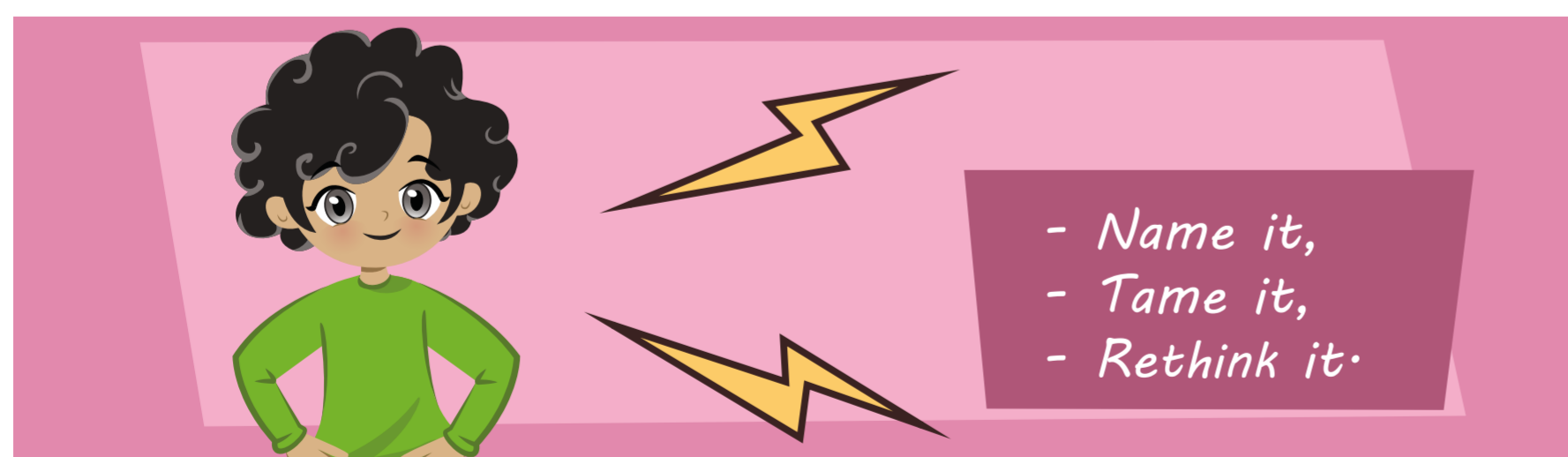
### MY SELF-CARE CIRCLE



## Stay connected -with people who make you feel positive and supported.



## Use helpful ways to respond to stress.







# Cara mengatasi stres

## Ikuti informasi terbaru

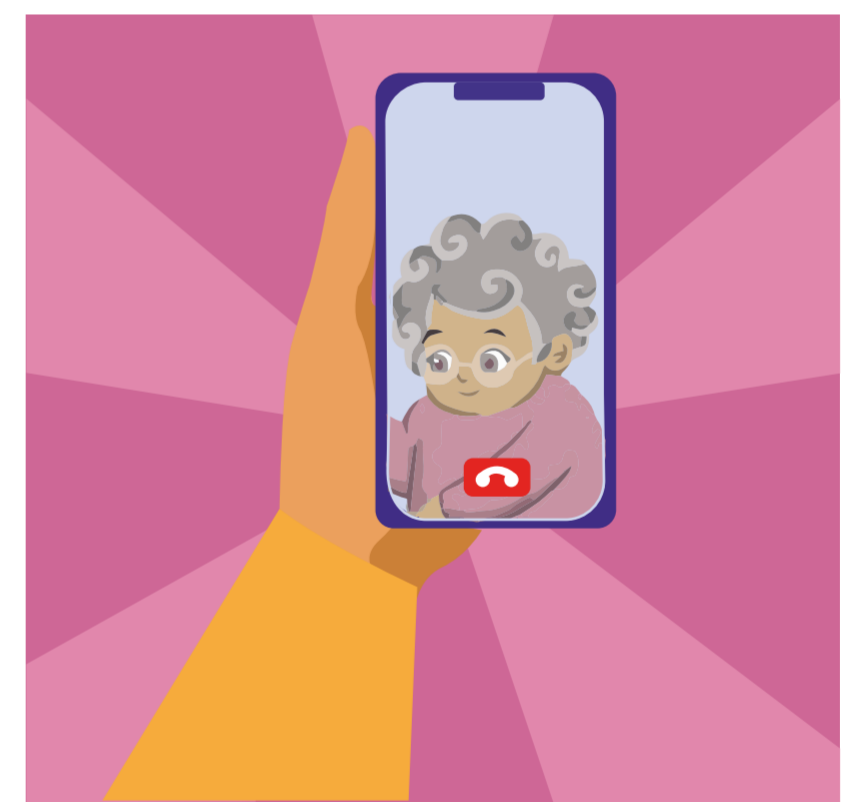
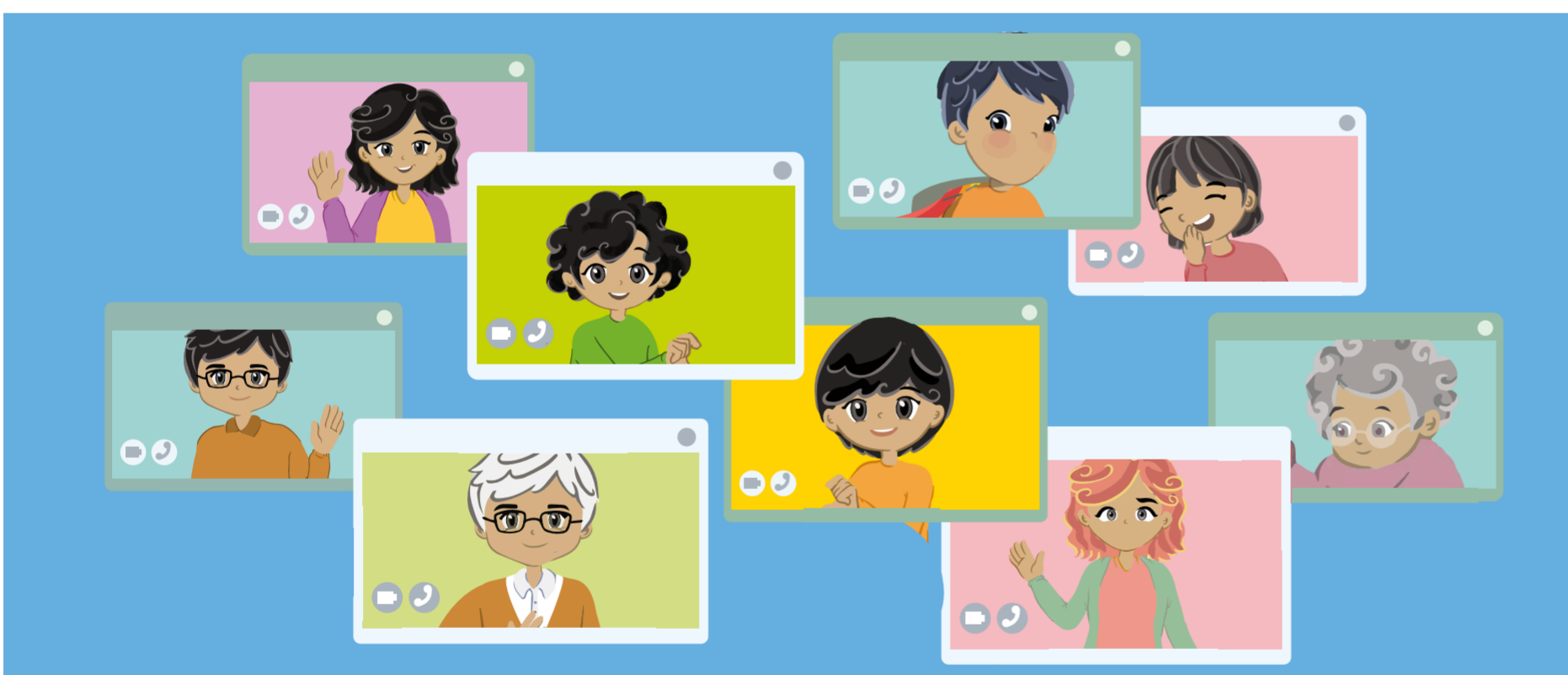


## Rutinitas perawatan diri

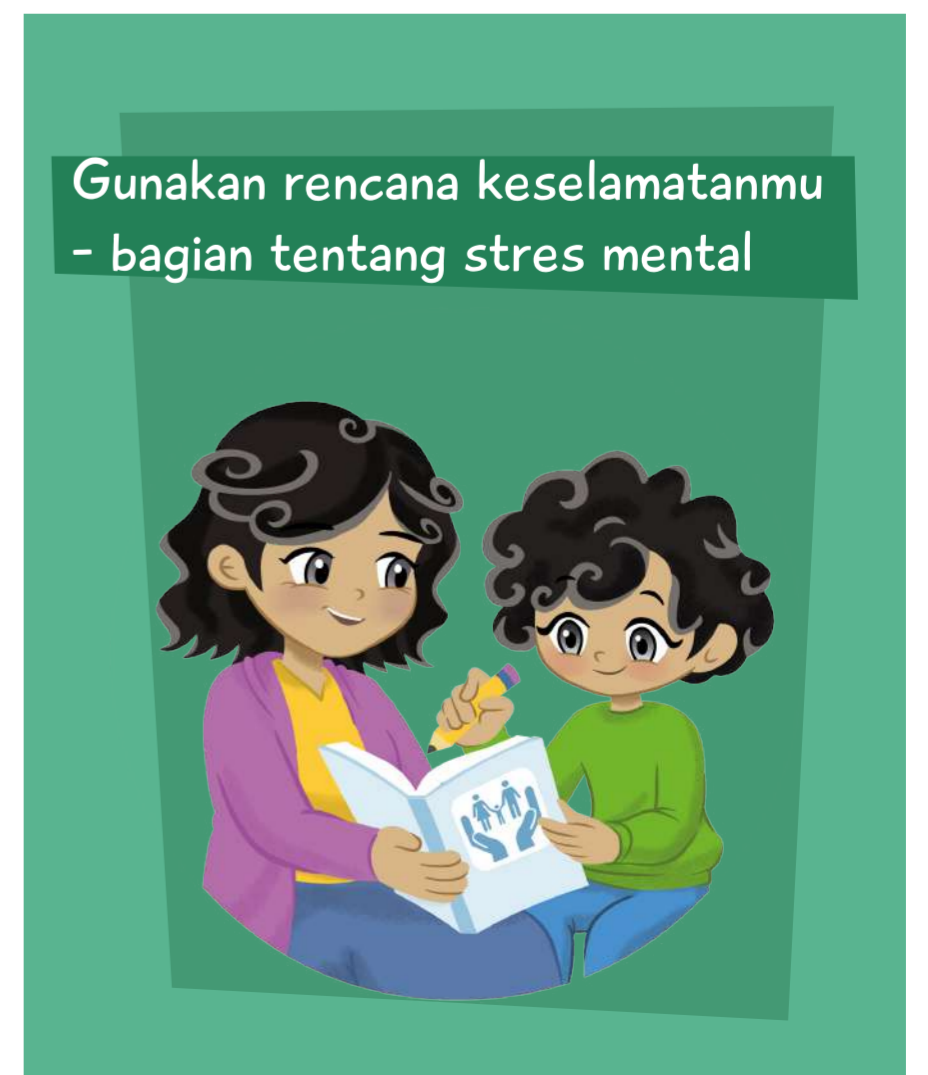
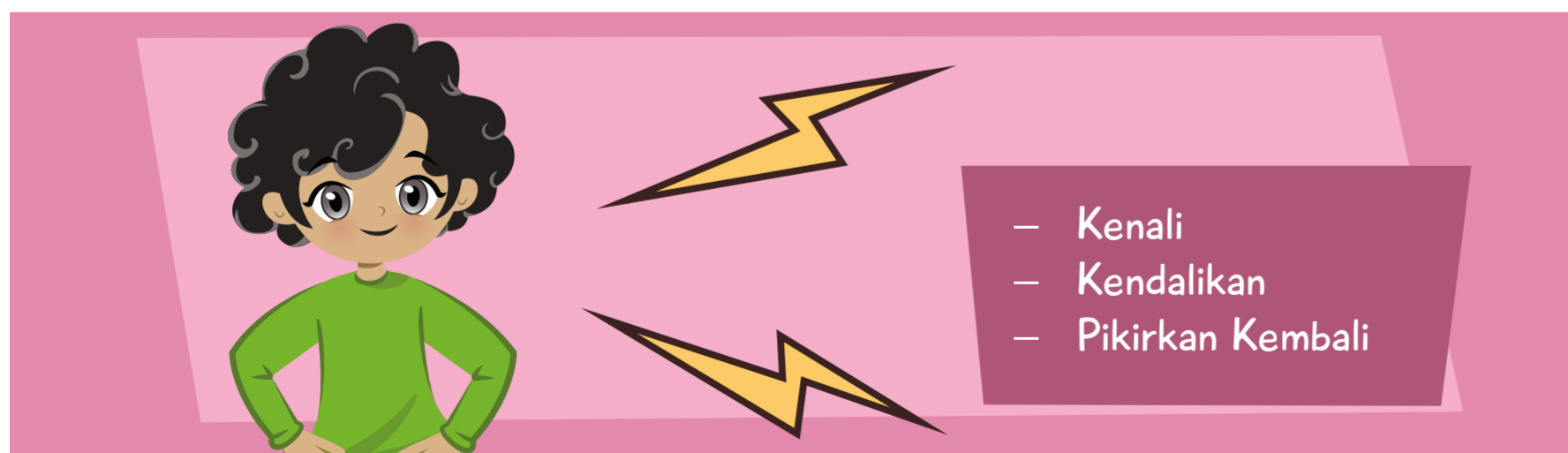


## Tetap terhubung

dengan orang yang memberimu dukungan dan perasaan positif  
Cari cara kreatif untuk bersenang-senang.  
Tunjukkan kebaikan hati



## Gunakan cara bermanfaat untuk merespons stres:





Willow

04:56



“ It has been hard for me and my family. We needed support from each other. Ini benar-benar sulit untukku dan keluargaku. Kami butuh dukungan satu sama lain.



“ Self-care and being kind to yourself is really important. Also ask for help if you need it. Perawatan diri dan berbaik hati pada diri sendiri itu sangat penting. Jangan ragu untuk minta tolong jika kamu membutuhkannya.



“ I was also worried that others would be mean to me for being infected before.  
Aku juga khawatir orang lain akan bersikap jahat padaku... karena aku pernah terinfeksi. ”

Germs can infect anyone! It's wrong to blame people. It's even worse to spread rumors about people or medicines and vaccines.

**Menyalahkan orang lain itu tidak benar. Lebih buruk lagi jika menyebarkan rumor tentang orang lain, atau tentang obat dan vaksin.**

It's wrong to link COVID-19 infection with people who come from a certain country.

**Mengaitkan infeksi COVID-19 dengan orang-orang dari negara tertentu juga salah.**



**“ NEVER blame anyone for having illness or special needs for their body or the mind.**

**JANGAN salahkan siapa pun karena memiliki penyakit atau kebutuhan khusus untuk tubuh atau pikiran mereka.**

”



We should all be fair. **STOP UNFAIR** views and actions - they spread inequity and infections. Stigma and discrimination hurt people who need care the most.

**Kita semua harus adil. HENTIKAN** pandangan dan perbuatan **TIDAK ADIL** - semua itu menyebarkan ketidaksetaraan dan infeksi.

**Stigma dan diskriminasi menyakiti mereka yang paling membutuhkan perawatan.**





Beware of signs of infections, have an action plan for what to do if you or others around you get infected.

Waspadai tanda-tanda infeksi, buatlah rencana tindakan tentang apa yang harus dilakukan jika kamu atau orang-orang di sekitarmu terinfeksi.



Let's do our part in stopping the outbreak.  
Ayo lakukan bagian kita dalam menghentikan wabah!

“ Learn and share **TRUSTED** information about how to prevent the spread of germs!  
Pelajari dan bagikan informasi terpercaya tentang cara mencegah penyebaran kuman! ”



“ Stand together with those who need your help.  
Mari dukung mereka yang membutuhkan pertolonganmu. ”





Do good. Your actions and words matter!  
Be kind to those who are infected or have recovered!  
**Selalu berbuat baik. Perbuatan dan perkataanmu penting! Berbaik hatilah pada mereka yang terinfeksi atau yang sudah pulih!** ”



Be a Germ Fighting Hero by caring for and protecting each other.  
Let's stand together!



Jadilah Pejuang Pelawan Kuman dengan cara menjaga dan melindungi satu sama lain. Ayo kita dukung satu sama lain!

## Disclaimer:

This product is for educational purposes only and shall not replace the advice of health professionals or local authorities.

Always seek the advice and updated information from your local trusted sources.

Remember, knowledge is only able to protect if you turn it into helpful actions.

Be Priceless hereby disclaims all liabilities to any party for any direct, indirect or other consequential damages arising from any use of this product.

In the event that there are any inconsistencies in the different language texts, the English version will prevail.

## Penafian:

Produk ini hanya untuk tujuan pendidikan dan tidak untuk menggantikan saran dari para ahli kesehatan atau otoritas setempat.

Selalu cari saran dan informasi terbaru dari sumber setempat yang terpercaya.

Ingat, pengetahuan hanya dapat melindungi Anda jika Anda mengubahnya menjadi tindakan yang bermanfaat.

Dengan ini, Be Priceless melepas segala pertanggungjawaban terhadap pihak mana pun atas semua kerugian, baik langsung dan tidak langsung, maupun kerugian lain yang timbul dari penggunaan produk ini.

Apabila terdapat terjemahan bahasa yang tidak konsisten pada bacaan ini, versi bahasa Inggris yang akan berlaku.



Remember that you are Priceless and Limitless  
 Ingat, kamu itu Berharga dan Tidak Terbatas!

