

Kepada Yth. Seluruh Peserta Magang

Hal-hal yang Harus Diperhatikan untuk Mencegah Penularan COVID-19

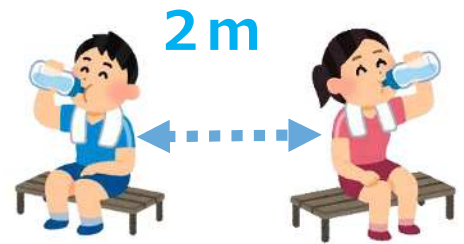
Sebelum Pergi Bekerja

- Mengukur suhu tubuh dengan alat pengukur suhu tubuh, dan jika kondisi tubuh Anda tidak normal seperti 1) demam lebih dari 37,5 derajat Celsius, 2) ada gejala pilek seperti lemas, maka hubungilah pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan.



Ketika Pergi Keluar Rumah

- Jika merasa tidak enak badan, jangan pergi keluar rumah.
- Mengenakan masker saat pergi keluar rumah. Berhati-hati dengan sengatan panas di hari yang panas, dan melepas masker bila berjarak (dua meter) dengan orang lain saat berada di luar ruangan.



Ketika Sampai di Rumah dari Bepergian

- Mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Bila membuang masker, tisu, sarung tangan dll. setelah selesai digunakan, ujung kantong sampah diikat kencang agar tidak disentuh orang lain kemudian dibuang.



Bila Tinggal Serumah dengan Orang Lain

- Di dalam rumah pun usahakan untuk berjarak (dua meter) dengan orang lain.
- Saat berbicara, memakai masker dan jangan terlalu keras suaranya.
- Mencuci tangan setelah berbatuk atau bersin. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Mengganti udara dengan membuka jendela sekitar dua kali perjam.
- Disinfektan benda-benda (*remote control*/telekomando, kulkas, saklar lampu, pengering rambut) yang digunakan bersama dengan orang lain setelah digunakan.
- Setelah menggunakan toilet, tutup kloset dan membilas.

[Saat Makan]

- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Sebisa mungkin duduk sebalahan saat makan.
- Makanan disiapkan di piring terpisah untuk setiap orang.



Bila Tinggal Serumah dengan Orang Lain

【Ketika Mandi】

- Menggunakan handuk milik sendiri.
- Menggunakan kamar mandi secara bergantian seorang demi seorang.

【Ketika Tidur】

Ketika tidur sekamar dengan orang lain:

- sedapat-dapatnya tidur berjauhan.
- sebisa-bisanya posisi kepala berlawanan arah satu sama lain.

Berhati-hati dengan Sengatan Panas

- Mengganti udara dengan membuka jendela untuk mencegah sengatan panas.
Sering mengatur *setting* suhu AC agar dapat menghindari kepanasan.
- Ketika suhu dan kelembaban udara tinggi, dan bila jauh dari orang lain (lebih dari dua meter) di luar ruangan, maka melepas masker.
- Saat mengenakan masker, hindari olahraga berat, dan beristirahatlah dengan melepas masker untuk sementara di tempat yang dapat menjaga jarak yang cukup dengan orang di sekitarnya.
- Meskipun tidak haus, minum air (1,2 liter dalam sehari).
- Saat Anda merasa mual atau pusing, segera memberitahukan kepada pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan, dan sebagainya. Mendinginkan tubuh Anda dan minum air. Beristirahatlah di rumah saat kondisi tubuh tidak sehat.



※Untuk informasi lebih detail, silakan lihat situs di bawah ini.

■ Tentang Pencegahan Penularan COVID-19

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ Tentang Pencegahan Sengatan Panas

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Homepage
Kementerian Kesehatan,
Ketenagakerjaan, dan
Kesejahteraan



Homepage
Organisasi
Pemagangan
WNA



Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan, dan Kesejahteraan
Badan Imigrasi, Kementerian Kehakiman