



Proyek ini didanai oleh
Uni Eropa

Hivos
people unlimited

CISDI
CENTER FOR
INDONESIA'S STRATEGIC
DEVELOPMENT INITIATIVES



Institut
KAPAL Perempuan
Inisiatif Perempuan Perempuan Perempuan



PUPUK
PUPUK
PUPUK

Sapda
Sapda
Sapda

4 Tips Jitu

Cegah COVID-19 dengan Masker

Penggunaan masker adalah salah satu upaya perlindungan diri dari virus SARS-COV-2 yang menyebabkan COVID-19.

Yuk simak tips memakai masker yang tepat serta cara membuangnya berikut ini!

1

Pilih Masker Yang Tepat



Orang dengan kondisi sehat:

Masker sekali pakai 3 lapis, masker kain atau masker dengan kawat di bagian hidung.

Orang dengan jenggot:
Masker sekali pakai pada lapisan pertama ditambah dengan masker kain pada lapisan kedua



Orang dengan gejala COVID-19:
Masker N95 atau masker medis.

2

Pakai Masker yang Menutupi Hidung dan Mulut



Cuci tangan dulu sebelum pakai masker.

Pastikan masker yang kamu pakai menutupi hidung dan mulut dengan rapat.



3

Ketika membuang, pastikan kamu memegang tali masker.



- Untuk mencopot masker, pegang tali masker dan lepaskan dari wajah.
- Jangan memegang permukaan masker karena biasanya virus berkumpul di situ.

4

Buang masker dengan tepat di tempat sampah limbah medis.



Disinfeksi maskermu dengan disinfektan.



Gunting maskermu menjadi dua.



Jika di rumahmu tidak ada tempat sampah limbah medis, bungkus limbah medismu dengan plastik bertuliskan "limbah medis".

4 Tips Jitu Cegah COVID-19 dengan masker

Penggunaan masker adalah salah satu upaya perlindungan diri dari virus SARS-COV-2 yang menyebabkan COVID-19. Yuk simak tips memakai masker yang tepat serta cara membuangnya berikut ini!

1. Pilih Masker yang Tepat.

- a. Orang dengan kondisi sehat: Masker sekali pakai 3 lapis, masker kain atau masker dengan kawat di bagian hidung.
- b. Orang dengan janggut: Masker sekali pakai pada lapisan pertama ditambahkan dengan masker kain pada lapisan kedua.
- c. Orang dengan gejala COVID-19: Masker N95 atau masker medis.

2. Pakai Masker yang Menutupi Hidung dan Mulut.

Cuci tangan dulu sebelum pakai masker dan pastikan masker yang kamu pakai menutupi hidung dan mulut dengan rapat.

3. Ketika membuang, pastikan kamu memegang tali masker.

Untuk mencopot masker, pegang tali masker dan lepaskan dari wajah dan jangan memegang permukaan masker karena biasanya virus berkumpul di situ.

4. Buang Masker dengan Tepat di Tempat Sampah Limbah Medis.

Disinfeksi maskermu dengan disinfektan, gunting maskermu menjadi dua, dan jika di rumahmu tidak ada tempat sampah limbah medis, bungkus limbah medismu dengan plastik bertuliskan "limbah medis".