

## Sebarkan Pesan, Selamatkan Nyawa

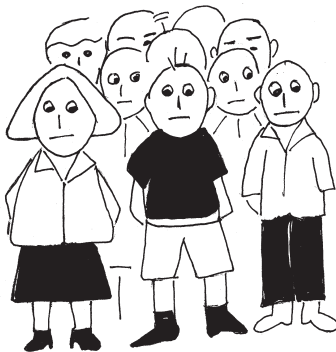
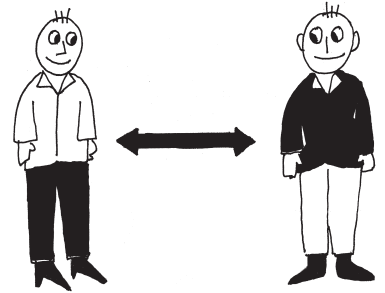
### LAKUKAN...



- cuci tangan



- Jaga jarak sekitar satu rentang lengan dari penderita flu



- hindari tempat ramai

- makan dan minum cukup



- istirahat dan tidur cukup

## Sebarkan Pesan, Selamatkan Nyawa

### JANGAN...

- ⦿ jabat tangan atau berpelukan
- ⦿ meludah di tempat umum
- ⦿ mengonsumsi obat tanpa berkonsultasi dengan dokter



### Jika sakit



- ⦿ tutup mulut dengan sapu tangan/tissue jika bersin atau batuk
- ⦿ tinggal di rumah dan batasi kontak dengan orang lain sedapat mungkin



- ⦿ istirahat dan banyak minum
- ⦿ cari dan dapatkan bantuan medis

