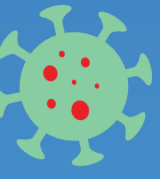
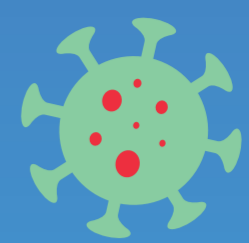
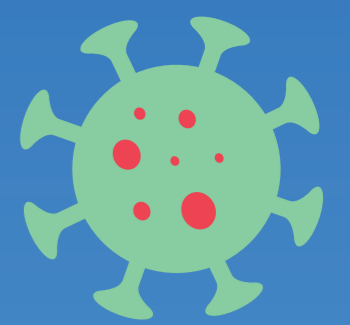




# Mari kita bersama-sama memerangi COVID-19 dengan 4 Langkah Mudah



## 1 Jaga diri anda!



- ✓ Tutup mulut anda dengan tisu atau lengan ketika bersin atau batuk
- ✓ Elakkan menyentuh muka sebelum mencuci tangan anda
- ✓ Basuh tangan dengan kerap menggunakan sabun selama sekurang-kurangnya 20 saat
- ✓ Patuhi nasihat kerajaan mengenai penggunaan topeng muka di khalayak ramai dan pakai Pakaian Perlindungan Diri (PPE) semasa mengendalikan racun perosak. Basuh PPE dengan sabun atau lupuskan PPE anda dengan betul selepas digunakan
- ✓ Sekiranya anda tidak sihat (demam, batuk kering, sukar bernafas), **JANGAN** hadir ke tempat kerja



## 2 Jaga rakan-rakan & teman sekerja anda!

- ✓ Kekalkan jarak sosial sekurang-kurangnya 1 m dari orang lain
- ✓ Elakkan tempat yang sesak dan perhimpunan yang tidak penting
- ✓ Laksanakan sistem syif di tempat kerja dan rehat secara bergilir-gilir untuk mengurangkan interaksi
- ✓ Pastikan pengaliran udara yang baik di dalam bangunan dengan membuka tingkap atau pintu

## 3 Jaga ruang kerja & persekitaran anda!

- ✓ Pastikan kemudahan sanitasi (iaitu air, sabun & cecair pembasmi kuman) tersedia untuk semua pekerja
- ✓ Basmi kuman pada semua permukaan dan peralatan kerja dengan larutan disinfektan yang mengandungi sekurang-kurangnya 70% alkohol
- ✓ Sekiranya pungutan bekas kosong terhenti akibat COVID-19, simpan bekas racun perosak yang sudah kosong dengan selamat setelah membilas sebanyak tiga kali dan menebuknya



## 4 Dapatkan komunikasi terkini



- ✓ Rujuk pada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk sumber maklumat berita rasmi
- ✓ Berhati-hati agar tidak menyebarkan berita atau maklumat palsu kepada keluarga dan rakan-rakan anda
- ✓ Sekiranya berlaku kecemasan, sila hubungi Crisis Preparedness and Response Centre (CPRC) Kebangsaan KKM melalui talian 03 8881 0200 / 03 8881 0600 / 03 8881 0700 atau Jabatan Kesihatan Negeri untuk bantuan perubatan segera

**TERIMA KASIH & KEKAL SELAMAT,  
WIRA MAKANAN KAMI!**