



# Tetap PATUHI PROTOKOL KESEHATAN

**5M** NEW



MEMAKAI MASKER



MENCUCI TANGAN



MEMBATASI MOBILISASI DAN INTERAKSI



MENGHINDARI KERUMUNAN



MENJAGA JARAK

Sebelumnya, Pemerintah Indonesia menggalakkan gerakan 3M dan 3T: menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan; dan testing, tracing, treatment, untuk memutus rantai penyebaran virus corona.

Namun, kini, kebijakan tersebut telah berubah menjadi 5M dan 3T. Terkait istilah 5M, berikut ini penjabarannya:

## 1. Memakai Masker

Anda diwajibkan untuk memakai masker saat berada di luar rumah, atau ketika berkumpul bersama kerabat di mana pun berada.

## 2. Mencuci Tangan

Anda wajib mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun secara berkala. Jika tak ada air dan sabun, Anda bisa menggunakan *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan dari kuman-kuman yang menempel.

## 3. Menjaga jarak

Jika ada keperluan mendesak yang membuat Anda harus pergi ke luar rumah, ingatlah untuk menjaga jarak satu sama lain. Jarak yang dianjurkan adalah 1 hingga 2 meter dari orang sekitar anda.

## 4. Menjauhi kerumunan

Anda juga diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering Anda bertemu orang, kemungkinan terinfeksi corona bisa semakin tinggi.

## 5. Mengurangi mobilitas

Jika tidak ada keperluan yang mendesak, tetapkanlah berada di rumah. Meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu Anda pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama.

**Selalu ingat, virus corona bisa menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.**