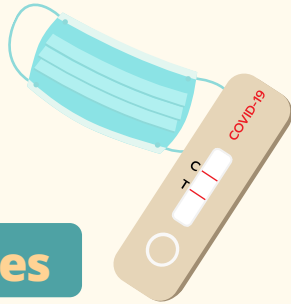


Pencegahan Tambahan Strategi

**Pakai
Masker**



Lakukan Tes

Sumber Daya

Dapatkan Lebih Banyak Informasi Seputar Vaksin

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

Temukan Penyedia Pelayanan Kesehatan

www.phila.gov/primary-care

Sampaikan Pertanyaan Kepada Departemen Kesehatan

215-685-5488 (buka Senin–Jumat
08.30–17.00)

Tekan 2 untuk interpretasi dalam bahasa Spanyol; tekan 3 untuk interpretasi dalam bahasa Anda.

Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

PANDUAN

**MENG-
HADAPI**

MUSIM

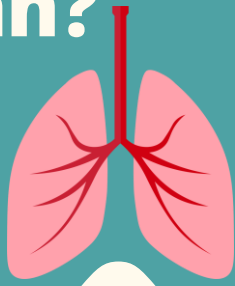
**VIRUS
PERNAPASAN**



Gunakan strategi tambahan apabila:

- Banyak orang yang sakit di lingkungan sekitar Anda.
- Anda, atau orang-orang di sekitar Anda, baru saja terpapar, sedang sakit, atau sedang dalam masa pemulihan.
- Anda, atau orang-orang di sekitar Anda, lebih berisiko sakit parah.

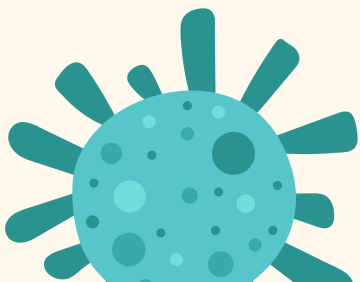
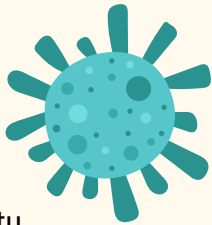
Apa itu Virus Pernapasan?



Virus pernapasan merupakan tipe virus yang menginfeksi sistem pernapasan (hidung, tenggorokan, paru-paru, dan saluran pernapasan).

Virus pernapasan dapat menginfeksi kita semua, tetapi kelompok yang lebih berisiko sakit **parah** adalah:

- lansia
- bayi dan anak-anak
- penyandang disabilitas
- ibu hamil
- penderita penyakit tertentu
- orang dengan sistem imun yang lemah



Tipe virus pernapasan yang paling umum meliputi:

RSV

COVID-19

Influenza

Gejala Virus Pernapasan



Sakit Kepala



Demam



Kelelahan



Batuk



Menggigil

Mencegah Penyakit



Lakukan Vaksinasi

Cuci Tangan



Minum Obat sesuai Kebutuhan

Tetap di Rumah untuk Mencegah Penyebaran

Perbaiki Sirkulasi Udara

Jika merasa sakit, **tetap di rumah** dan menjaga jarak dengan orang lain selama **24 jam** hingga menemui **DUA KONDISI** ini:

- Gejala yang Anda alami sudah berkurang
- Anda sudah tidak demam (tanpa minum obat)

Kemudian, lakukan tindakan pencegahan tambahan selama **5** hari ke depan.

Jika ada pertanyaan, hubungi penyedia pelayanan kesehatan Anda.