

Tipe virus pernapasan yang paling umum meliputi:

RSV

COVID-19

Influenza

Gejala Virus Pernapasan



Sakit Kepala



Demam



Kelelahan



Batuk



Menggigil

Sumber Daya

Dapatkan Lebih Banyak Informasi Seputar Vaksin

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv

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

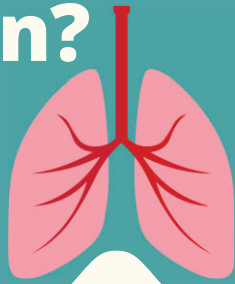
**MENG-
HADAPI**

MUSIM

**VIRUS
PERNAPASAN**



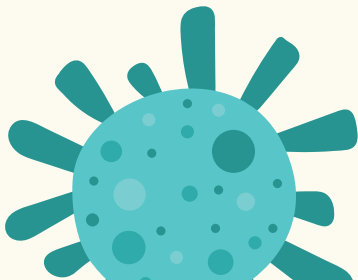
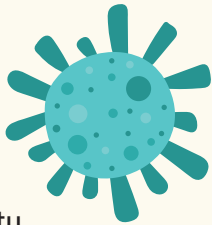
Apa itu Virus Pernapasan?



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



Cegah Penyebaran



Lakukan Vaksinasi

Cuci Tangan



Tetap di Rumah untuk Mencegah Penyebaran

Minum Obat sesuai Kebutuhan

Perbaiki Sirkulasi Udara

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

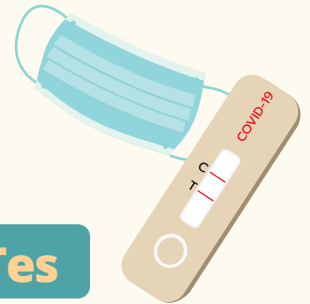
- Gejala yang Anda alami sudah berkurang
- Anda sudah tidak demam (tanpa minum obat)

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

Jika ada pertanyaan, hubungi penyedia pelayanan kesehatan Anda.

Pencegahan Tambahan Strategi

Pakai Masker



Lakukan Tes

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.