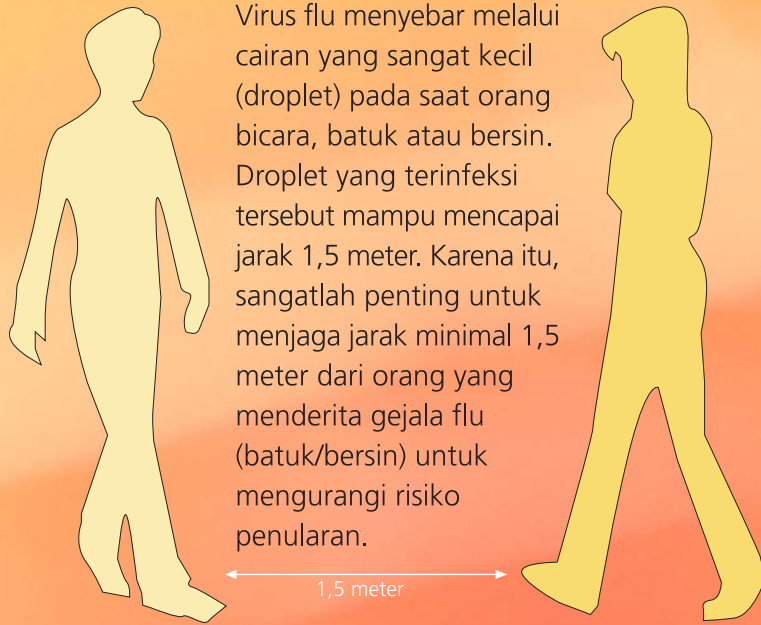


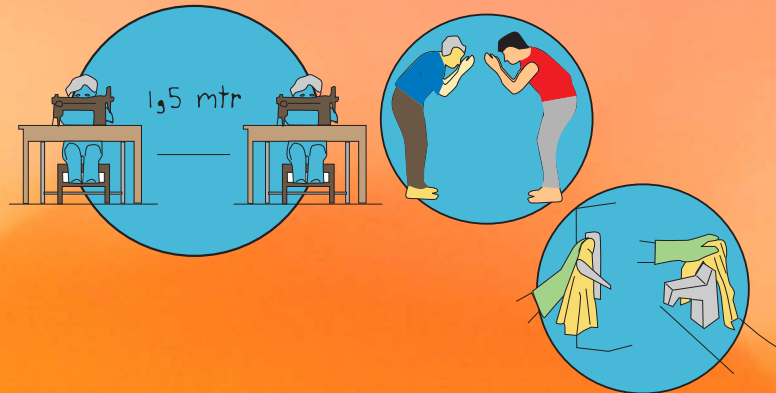
## Jaga Jarak dari orang yang menderita gejala flu

Virus flu menyebar melalui cairan yang sangat kecil (droplet) pada saat orang bicara, batuk atau bersin. Droplet yang terinfeksi tersebut mampu mencapai jarak 1,5 meter. Karena itu, sangatlah penting untuk menjaga jarak minimal 1,5 meter dari orang yang menderita gejala flu (batuk/bersin) untuk mengurangi risiko penularan.

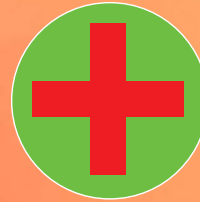
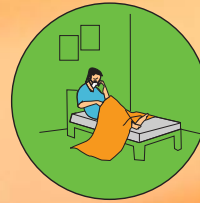


### Apa yang bisa kita lakukan:

- Jaga jarak dengan rekan kerja atau pelanggan yang batuk atau pilek
- Hindari jabat tangan
- Bersihkan secara rutin permukaan yang sering disentuh ditempat kerja (gagang pintu, tombol lift, meja, dan lain-lain)



## Dalam kondisi pandemi, tetap dirumah jika menderita gejala flu



Istirahat sedini mungkin begitu menderita gejala akan membantu mempercepat pemulihan. Mengurangi mobilitas dari penderita juga membantu mengurangi penyebaran virus. Kebanyakan penderita flu menderita gejala yang ringan dan sedang, sehingga memungkinkan untuk perawatan dirumah.



### Apa yang bisa kita lakukan:

- Hindari kontak dengan orang lain selama sakit
- Kenakan masker dan praktekan cara-cara pencegahan lainnya jika terpaksa harus tetap kontak dengan orang lain selama sakit
- Jika sakit semakin berat atau muncul tanda-tanda bahaya (misalnya: sesak nafas, panas tinggi tidak turun lebih dari 3 hari), segera periksa ke dokter/fasilitas kesehatan terdekat.

**Kantor ILO Jakarta**  
Gedung Menara Thamrin Lantai 22,  
Jl. M.H. Thamrin Kav. 3  
Jakarta 10250  
Telp. 62 21 391 3112  
Faks. 62 21 310 0766  
Email: jakarta@ilo.org  
Website: [www.ilo.org/jakarta](http://www.ilo.org/jakarta)



Departemen  
Tenaga Kerja dan  
Transmigrasi



Organisasi  
Perburuhan  
Internasional

LINDUNGI DIRI DAN REKAN  
ANDA DI TEMPAT KERJA

DARI **PANDEMI  
INFLUENZA**

PEKERJAAN YANG LAYAK

Dunia yang lebih baik dimulai di sini



[www.ilo.org/decentwork](http://www.ilo.org/decentwork)

## Apakah Pandemi Influenza / Pandemi influenza A H1N1?

Pandemi influenza terjadi jika muncul virus influenza baru yang mempunyai kemampuan menular antar manusia dengan mudah dan menyebar dengan cepat keseluruh dunia (karena virus ini baru dan manusia belum mempunyai kekebalan terhadapnya)

Virus influenza A H1N1, ini sebelumnya dikenal juga dengan Flu Babi atau Flu Mexico.

## Bagaimana tanda dan gejala dari orang yang menderita influenza A H1N1 ini?

Gejala yang muncul sama dengan gejala influenza pada umumnya, seperti:

- Demam ( $> 38^{\circ}\text{C}$ )
- Batuk, pilek
- Sakit tenggorokan
- Letih, lesu, mungkin disertai mual, muntah dan diare
- Jika semakin berat bisa mengakibatkan sesak nafas atau nafas cepat



## Bagaimana Virus ini menular

Virus influenza menular dari manusia ke manusia melalui:

- Terpapar langsung dengan cairan saluran nafas (droplet) yang keluar pada saat berbicara, bersin ataupun batuk (droplet dapat mencapai jarak 1-2 meter dari penderita)
- Menyentuh permukaan/benda terkontaminasi virus flu, kemudian tangan kita menyentuh mulut atau hidung kita (virus flu dapat bertahan beberapa jam pada permukaan: knob pintu, gelas, meja, telapak tangan, dan lain-lain).

Penderita flu mampu menularkan virus mulai satu hari sebelum muncul gejala sakit sampai dengan 7 hari setelah sakit.

## Kenali dan praktekan cara pencegahan penularan

### Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Kebersihan tangan sangat penting, karena tangan kita merupakan media penyebar virus. Droplet/cairan saluran nafas yang mengandung virus dapat menempel pada tangan atau permukaan benda yang biasa kita sentuh. Jika tangan orang yang sehat menyentuh tangan atau permukaan terinfeksi tersebut, dan kemudian menyentuh mulut, mata atau hidung mereka, mereka bisa tertular.

### Apa yang bisa kita lakukan:

- Cuci tangan sesering mungkin
- Cuci tangan setelah batuk atau bersin
- Jika tidak ada air dan sabun, bisa juga menggunakan cairan antiseptik pencuci tangan
- Hindari menyentuh mulut, hidung atau mata



## Tutup mulut dan hidung jika batuk atau bersin

Batuk dan bersin mampu menyebarkan virus secara luas, dengan menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, kita membantu mengurangi penyebaran virus dan risiko menularkan virus ke orang lain



### Apa yang bisa kita lakukan:

- Gunakan tisu sekali pakai untuk menutup mulut dan hidung saat batuk/bersin dan buang segera ke tempat sampah
- Cuci tangan segera
- Jika tidak ada tisu, lebih baik gunakan lengan atas anda untuk menutup mulut dan hidung daripada telapak tangan anda. Ini akan membantu mengurangi penyebaran virus

