



TINGET
PESEN
INDOK



TOTOA MUBEAK CAO

Aturan Kesehatan 3M

OKTOBER 2020

BAHASA REJANG (PROVINSI BENGKULU)

MUBEAK CAO

Mubeak cao jano de kenlok ne?

Cao tai ne awei uleak atau cao te se suang baik ite dewek atau pun tun luyen. Cao de kenlok terutamo lem hal:

- **IMAN**, adeba beribadah cocok ngen agamo ngen pegong pakei te dewek-dewek;
- **AMAN**, adeba patuh ngen aturan kesehatan takea Covid-19, de ten gen ngen stilah 3M, adeba makei masker, jemago jarak ngen milok kekopoa serto mpuk tangen ngen sabun; ngen
- **IMUN**, adeba istirahat cukup, olahraga teratur, coa renyeng, riang, ngen mbuk kembuk gizi seimbang.

Strategi cao milok Covid-19 kundei Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bidang Mubeak Cao fokus ngen temiket temurut periteak 3M. Tip tun harus lok ngen pacok Mubeak Cao nurut 3M hingggo pacok mencegah dau kundei penularan Covid-19. Uyo bi dau keno positif Covid-19 coa de tando sehingga cao sehat 3M ijai uleak pencegah de penting.

NAMENKAN DIRAI NU

Namen Udi?

Kelompok de paling dau
sembea virus Covid-19 ade
nak rentang omor
20 - 40 taun.



TUN-TUN DE RISIKO LEKAT



Ade olon ne
luyen/
komorbid

(Daleak lekat,
Diabetes, Jantung,
Mengik, ngen
Gagal Ginjal)

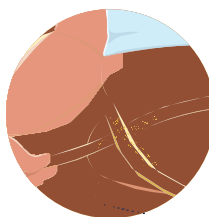


Beromor
lanjut

(Omor 60
Taun
Mindas)



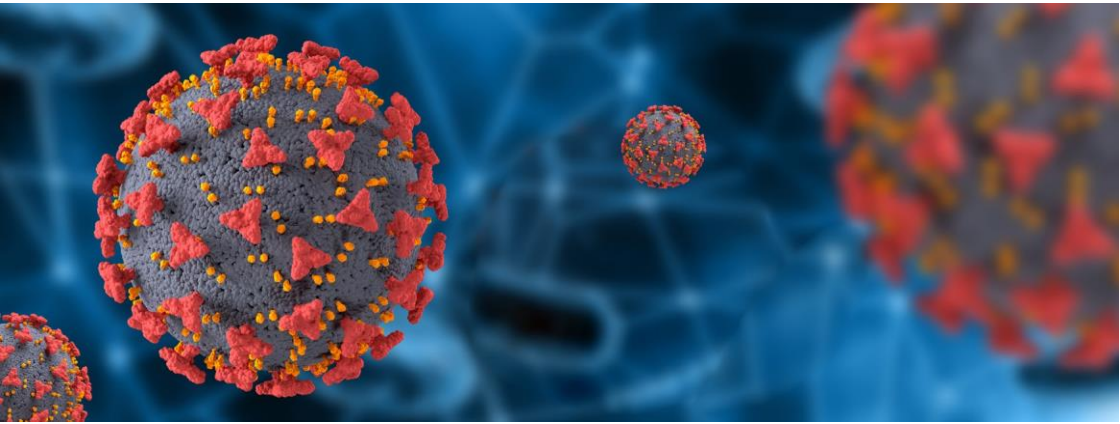
Temuan
daya taen
awok
(Imunitas)
Tembeak



Midep
Obesitas
(Benek Awok
Belbiak)

(BMI nak das 27)

NAMENKAN MUSUAK NU



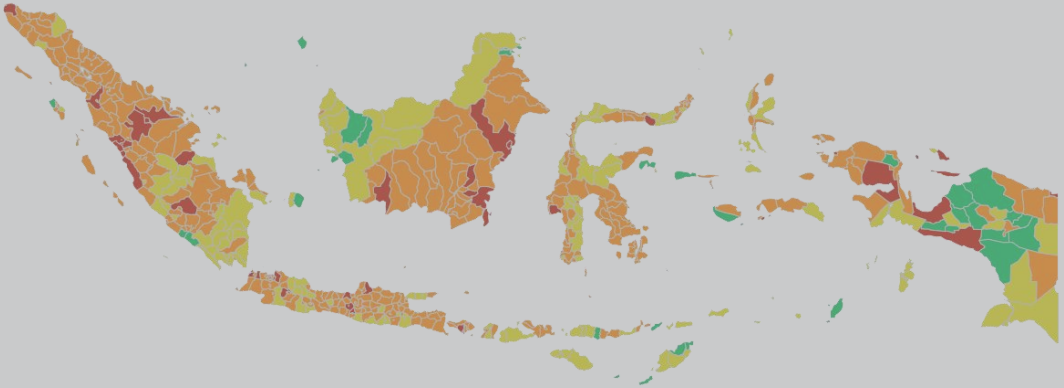
Virus SARS-CoV-2 atau virus corona semrang sistem nyabai manusio ngen menimboa gangguan lengan sapei benek, bahkan matei. Olon de nukoi virus yo gen ne Covid-19. Covid-19 nam **semrang api bae** coa si miliak pet ne, termasuk tuai u ai. Kelompok yo tem wan imun de lebiak baik sehingga mungkin dapet tepapar keno coa pakei gejala (asimtomatik), tetapi bahayo ne dapet munuak magea tun neak isia ne (***silent killer***).

Covid-19 coa maliak kundi ternok, tapi kundi manusio moi manusio terutamo tun de paling paok ne. Covid-19 malia kundi mecik bioa inoa (*droplet*) de kenlua tun kundi bibia, yung gi dong bersin, botok, ngen waktau miling. Droplet dapet cucia ngen nepek neak kracok isia o. Kerno o gi dong ite megong barang-barang o tangen te pacok jijai kakea maliak ne amen megong **yung, bibia, ngen matai**.

Kelemahan virus o adeba:

- dapet matei gi dong kakea idup ne nebersih ngen sabun
- virus yo taen temperatur lekat, tambea lekat temperatur ne, tambeak pendok maso bertaen ne virus.

NAMENKAN KAKEA PERANG NU



Ite harus trus namen ngen teatei nak kakea ite diem: **zona mileak, zona oren, zona kuning, atau zona ijo.**

Selain o, ite kulo harus teatei kakea-kakea temular Covid-19 de **berisiko lekat.**



MENANG MELAWEN COVID-19

Maro ite kemerjo

3M



MENANG MELAWEN COVID-19

MAKEI MASKER



GENE HARUS MAKEI MASKER?

1 MELINDUNGI DIRAI TE DEWEK.

Masker temegeak masuk ne mecik bioa inoa de kelua tiko te botok/bersin/miling sehingga ite coa maliak.

2 MELINDUNGI TUN LUYEN. Masker

temaen mecik bioa inoa de kelua tiko te botok/bersin/miling sehingga ite coa maliak virus ngen tun luyen.

RISIKO MALIAK

TUN BOLON



RISIKO
MALIAK

100 %



RISIKO
MALIAK

70 %



RISIKO
MALIAK

5 %



RISIKO
MALIAK

1,5 %

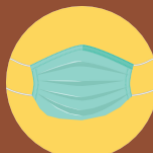
TUN SEHAT



JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedea



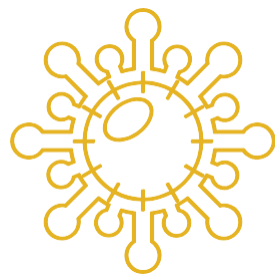
Masker
Kain SNI



Masker
Kain

Sumber: Intermountain Healthcare

MENANG MELAWEN COVID-19

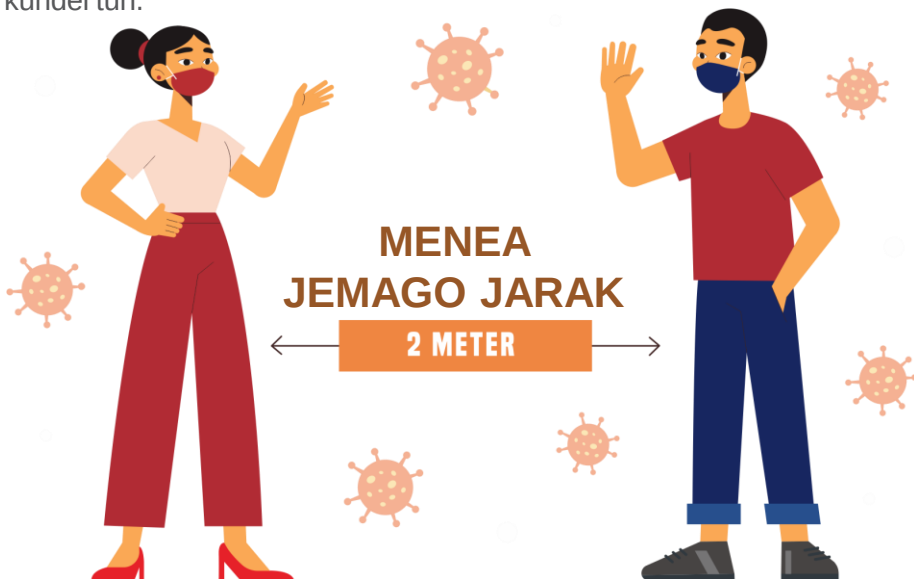
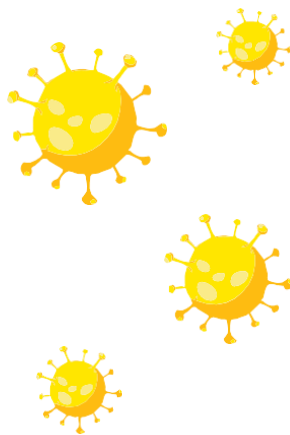


MENEA JEMAGO JARAK & MILOK KEKOPOA

GENE MENE JEMAGO JARAK O PENTING?

Mecik bioa inoa de kelua bi dong ite botok amen coa makei masker pacok melucua mecik ke uak 2 meter. Bi dong miling coa masker, *aerosol* (uep bioa) pacok melucua ke uak 2 meter. Bi dong bersin coa masker, mecik bioa inoa pacok melucua ke uak 6 meter.

Ngen menea jemago jarak, ite nam kemuang risiko maliak tun ngen maliak kundei tun.



MENANG MELAWEN COVID-19

MENEA JEMAGO JARAK & MILOK KEKOPOA

JANO PAO BENTUK MENEA JEMAGO JARAK?

DE NEA TE

Patuh ngen aturan kesehatan de belakang:

MEUAK KAKEA RAMI
KEKOPOA DE DAU TUN



JAGO JARAK
NGEN TUN LUYEN 2 METER



JIBEAK
SESALAM,
GANDENG
TANGEN, ATAU
GEGEP

MILOK
PAOK NGEN TUN LUYEN
NGEN API BAE NEAK IPE
BAE

MENANG MELAWAN COVID-19

MPUK TANGEN MAKEI SABUN

GENE MPUK TANGEN PENTING MAKEI SABUN?

Virus matei o ngen sabun bioa ngalia. Kenea ba num lakea cao mpuk tangan de benea ne ade ba awei yo. Mpuk tangan makei sabun ngen bioa ngalia paling didik ne 20 detik atau mpuk tangan ngen penyanitasi tangan ngen kandungan alkohol minimal 60%.

NAMEN COA UDI?

↓
Covid-19 adeba de nebus ngen protein ngen lemak. Sabun pacok melarut sehinggo virus ajua ngen matei.

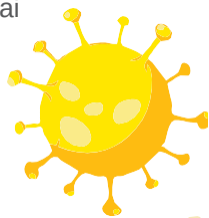
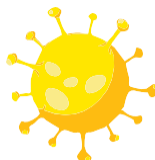
..... ➤ Awei ipe amen coa gen bioa ngen sabun?



Pacok makei penyanitasi tangan.

TENGEN?

➤ Mpuk tangan gegalok ne de utamo ne ayok megong matai ngen bibia.



CAO JEMAGO DAYO TAEN AWOK



**JEMUA NAK BEAK
MATAI BILAI PUENG
KEAN 5-15 MENIT, 2-3
KILAI DEMINGGAU**



**OLAHRAGA TERUS
PALING DIDIK 30
MENIT TIP BILAI**



**MENEM BIOA PUTIAK
± 2 LITER TIP BILAI**



**TIDUA CUKUP
7-8 JAM
TIP BILAI**



**MBUK KEMBUK
SEHAT & GIZI
SEIMBANG**



**MBUK SUPLEMEN ATAU
VITAMIN SESUAI NGEN
NADEAK DOKTER**

CAO JEMAGO DAYO TAEN MENTAL



**RAJIN IBADAH
NGEN COA
RENYENG**



**JEMAGO HUBUNGAN
BAIK NGEN TUN DE
PAOK NE & KAKEA
NEAK KOROK TE YO**



**PACOK MILIAK
INFORMASI**



Totoa yo snusun nukoi Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Bidang Perubahan Perilaku kerjo samo ngen Kantor Bahasa Provinsi Bengkulu, Badan pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pengarah:

Letjen TNI Doni Monardo (Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Dr. Sonny Harry B. Harmadi (Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Prof. E. Aminudin Aziz, M.A., Ph.D. (Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud)

Drs. Abd. Khak, M.Hum (Kepala Pusat Pembinaan Bahasa Dan Sastra)

Yanti Riswara, S.S., M.Hum. (Kepala Kantor Bahasa Provinsi Bengkulu)

Tun metai ne :

H.A. Samid

Tun menea ne :

Resy Novalia, S.Pd.

Tun verifikatur ne :

Yanti Riswara, S.S., M.Hum.



