



# Jaga Lansia Terhindar COVID-19

## Lansia Paling Berisiko Kematian



- Gunakan bahasa sederhana saat memberi pengertian terkait COVID-19.
- Gunakan masker, jaga jarak dan steril serta pakaian yang bersih.



- Makan makanan bergizi seimbang. Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi-vitamin.



- Tetap di rumah/ panti wreda/ senior living. Tetap lakukan kegiatan rutin (berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak dengan yang lain).
- Istirahat cukup dan tidur minimal 6-8 jam sehari/ lebih.



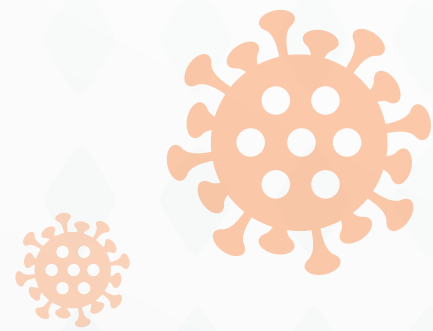
- Jaga jarak dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman/ cium pipi. Jauhi orang sakit dan sering cuci tangan.

- Tunda pemeriksaan kesehatan rutin dengan memastikan obat sehari-hari tersedia cukup.
- Keluarga memastikan lansia minum obat teratur.



- Jaga kondisi lingkungan bersih, aman dan nyaman, ventilasi dan cahaya matahari cukup





# Jaga Lansia Terhindar COVID-19

## Lansia Paling Berisiko Kematian



Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti arisan, reuni, rekreasi, belanja, dll.

● Keluarga/ kenalan yang memiliki aktivitas dan berisiko terpapar COVID-19 tidak boleh mendekati lansia.



Hanya saat yang diperlukan, anggota keluarga/ pengasuh (batasi jumlah 1-2 orang) setelah cuci tangan dengan sabun, bersih dan gunakan masker bila menemui lansia dengan jarak 1 meter dan waktu secukupnya.

● Hanya orang-orang sehat tanpa riwayat terpapar dapat menemui/ mendampingi lansia (sebagai caregiver).



Ajak lansia berkegiatan menyenangkan.