



Perempuan
Tangguh Bencana
Keluarga Bahagia

Jika....
Melihat/Mengalami
Kekerasan Pelanggaran &
Anak
Hubungi Kami :
UPT P2TP2A PROVINSI SULAWESI SELATAN
0821-8905-9050



Konsultasi
Keluarga & Parenting
Kunjungi website
www.sigasulsel.go.id



BERJAKRAK
BERSAMA JAGA KELUARGA KITA

Perempuan Tangguh Bencana Covid - 19

Apa yang Harus dilakukan?



PEREMPUAN TANGGUH BENCANA KELUARGA SEHAT BAHAGIA



HALLO PARA PEREMPUAN TANGGUH INDONESIA

Saat ini INDONESIA dalam posisi tanggap darurat bencana non alam pandemic COVID 19 Semua pihak memiliki peran masing-masing untuk menjaga diri dan lingkungan sekitarnya

Apa yang bisa dilakukan sebagai "PEREMPUAN TANGGUH BENCANA" saat ini?

Hindari Berjabat Tangan



Batasi dirimu minimal 1 meter dari jarak terdekat



Sebisa Mungkin Tetap Dirumah



Bagi perempuan usia Remaja & Dewasa Pahami dirimu tidak hanya bisa menjadi korban, Tapi juga sebagai pembawa (carrier) virus berbahaya ini.



Bagi perempuan Kelompok Usia Rentan Pahami dirimu sebagai kelompok yang rentan terkena virus COVID-19 Jika ada anggota keluarga yang tidak mengunjungimu, bukan mereka tidak sayang melainkan melindungimu dari paparan virus COVID-19



Kurangi Kontak Langsung Dengan Orang Lain Tapi Tetap Berkomunikasi Dengan Menggunakan Video Call



Selalu Jaga Kesehatan Dengan Berolahraga



Jika merasa ada keluhan kesehatan mirip dengan gejala COVID-19 agar segera periksakan diri ke RS Rujukan pemerintah khusus COVID-19 di daerah masing-masing

Ingat PEREMPUAN TANGGUH BENCANA KELUARGA BAHAGIA



Perbanyak Konsumsi Makanan Sehat

Untuk semua, tidak perlu panik sehingga membeli dan menyetok bahan makanan secara berlebihan dan membuat harga pasar naik. Karena itu maka meyulitkan saudara-saudara kita yang kurang mampu untuk mengakses kebutuhan pokok mereka

Perempuan tangguh harus Bersiap dan Melindungi Keluarga dan Rumah Tangga Anda ketika terjadi Wabah Virus Corona (covid-19)

Rencanakan dan persiapkan



- Dapatkan Informasi terbaru tentang aktivitas Covid-19 di daerah Anda dari departemen dan pejabat publik
- Buat daftar organisasi dan penyedia penting yang dapat dihubungi rumah tangga Anda dalam keadaan darurat.
- Pilih ruang khusus yang dapat digunakan untuk memisahkan anggota keluarga yang sakit atau yang sedang dalam pengawasan.

Lakukan Tindakan Pencegahan Setiap Hari



- Cuci tangan secara rutin
- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut
- Biarkan anggota keluarga yang sakit atau yang mengalami masalah tetap berada di rumah dan tidak ke kantor, sekolah, atau tempat yang ramai.
- Tutup dengan tisu ketika batuk atau bersin lalu buang tisu ke tempat sampah
- Bersihkan dan disinfeksi benda dan permukaan yang sering disentuh
- Hindari pinjam-meminjam barang pribadi

Tetap Jalin Komunikasi



- Dapatkan Informasi mengenai situasi wabah lokal
- Bagi Perempuan Usia Remaja & Dewasa pahami bahwa dirimu bukan saja bisa menjadi korban, tetapi bisa juga sebagai pembawa virus (carrier) virus berbahaya ini
- Bagi Perempuan Lansia (Kelompok Usia Rentan) pahami bahwa dirimu sebagai kelompok usia rentan terkena virus, hindari kontak langsung dan batasi kunjungan keluarga
- Jika Anda tinggal sendiri, minta keluarga, teman dan penyedia layanan kesehatan untuk memeriksa kondisi Anda selama wabah ini
- Tetap jalin komunikasi dengan keluarga dan teman drngan kondisi medis kronis

Jaga Kesehatan Emosi dan Rumah Tangga Anda



- Wabah melelahkan bagi orang dewasa dan anak-anak, Anak-anak dapat merespons situasi yang menyebabkan stres secara berbeda
- Berbicaralah dengan anak-anak anda dan jawab pertanyaan mereka & lindungi anak dari bahaya kekerasan terhadap anak
- Biarkan mereka mengungkapkan ketakutan atau kekhawatiran mereka, ajak bermain & melakukan kegiatan yang menyenangkan
- Lakukan meditasi & hindari konflik dengan pasangan