



Terakhir diperbarui 10-4-2020

## NARASI VIDEO 1

Salam sejahtera/shalom/assalamualaikum/om swastiastu, banyak dari kalian mungkin sudah mengenal saya: Saya [NAMA ANDA beserta penjelasan tentang keluarga, status, dll.]. Saya di sini berbicara kepada Anda, warga negara/anggota desa/anggota komunitas kami, untuk memberitahu Anda tentang penyakit yang disebut virus corona atau COVID-19 yang sering kita dengar.

Virus corona adalah virus yang sangat mengerikan, dan setiap harinya telah membunuh ribuan orang di seluruh dunia. Sejauh ini, belum ada obat atau vaksin yang bisa melindungi Anda dari virus tersebut. Jangan percaya bila ada yang bilang sebaliknya: belum ada obat yang menyembuhkan! Sehingga, hal yang paling penting adalah menghindari penyakit tersebut.

### **Bagaimana Anda dapat menghindari penyakit tersebut?**

- Berdiamlah di rumah sebisa mungkin dan jangan mengunjungi orang lain—walaupun Anda merasa sehat.
- Sering-seringlah mencuci atau menggunakan hand sanitizer, terutama sewaktu pulang ke rumah setelah bepergian keluar. Selalu ingat untuk menggunakan air bersih dan sabun untuk mencuci tangan Anda.
- Jangan sentuh hidung, mulut, dan mata sebelum mencuci tangan.
- Di rumah, bersihkan dan semprotkan disinfektan pada permukaan dan benda yang Anda dan orang lain sentuh dengan tangan: piring, peralatan makan, meja, telepon, dll.
- Ketika bertemu dengan orang lain, jangan bersalaman atau berpelukan, dan jagalah jarak paling tidak 2 meter dari mereka.

Kita harus melindungi diri kita dan orang lain: **Jadi, bagaimana kita dapat melindungi orang lain?**

- Anda bisa jadi sudah tertular tetapi masih merasa sehat! Jadi, ingatlah untuk menjaga jarak ketika bertemu dengan orang lain. Anda bisa menularkan penyakit kepada mereka walaupun Anda tidak merasa sakit.
- Jika Anda ingin batuk atau bersin, tutupilah hidung dan mulut Anda dengan tisu sekali pakai (lalu segera buang tisu tersebut dan cuci tangan). Atau, saat batuk, tutupi mulut Anda dengan siku tangan atau lengan baju. Jangan pernah batuk atau bersin langsung di udara, atau ke arah orang lain. Jangan menutupi batuk atau bersin dengan tangan Anda, karena Anda bisa menularkan virus tersebut ke orang lain melalui sentuhan atau benda-benda yang Anda sentuh.



- Gejala virus corona mirip dengan gejala malaria, ditambah batuk-batuk. Jika Anda sakit, berdiamlah di rumah dan hindari bertemu dengan anggota keluarga lain sebisa mungkin.
- Jika Anda pernah berdekatan dengan seseorang yang kemudian jatuh sakit, berdiamlah di rumah untuk mencegah menularkan virus corona. Virus tersebut bisa berada dalam keadaan dorman di dalam tubuh Anda selama 14 hari.

Di masa yang genting ini, setiap orang dapat membuat perbedaan, dan hanya dengan bersatu kita bisa benar-benar melindungi komunitas kita. Jadi marilah kita saling tolong-menolong dan membantu menyebarkan informasi ini.

---

## NARASI VIDEO 2

Selamat pagi/siang/malam, saya XXXXX. Ini adalah video nomor 2 tentang virus corona. Di video kali ini, saya akan menjelaskan lebih banyak tentang gejala virus corona. Di video pertama, saya membicarakan tentang cara mencegah penularan virus. Karena belum ada obatnya, hal terbaik yang bisa kita lakukan adalah menjaga agar tidak tertular atau menularkan virus tersebut ke orang lain. Harap tonton juga video tersebut.

Virus corona sangat kecil dan tidak terlihat. Virus tersebut dapat menular ke orang lain dengan mudah. Anda mungkin sudah terjangkit selama 2 minggu sebelum gejala pertama muncul. Anda mungkin sudah tertular saat ini tetapi belum menyadarinya. Virus corona adalah penyakit yang sangat berbahaya karena banyak orang tidak tahu bahwa mereka sudah terjangkit virus tersebut, tidak tahu bahwa mereka bisa menularkan penyakit itu ke orang lain. [KONTEN YANG SESUAI BUDAYA]

### **Apa saja gejalanya?**

- Virus tersebut menyerang dan hinggap di paru-paru kita. Banyak orang meninggal karena virus corona disebabkan paru-paru mereka tidak mendapat cukup oksigen.
- Gejala yang paling sering terjadi mirip dengan gejala malaria dan batuk kering. Jadi, jika Anda mengalami demam, kelelahan, sakit dan nyeri, DAN batuk kering, Anda mungkin telah tertular virus corona.
- Beberapa orang mengalami diare, nyeri tulang atau sendi, sakit kepala, dan hidung berair. Beberapa orang bahkan tidak dapat mencium atau mengecap rasa.
- Dalam kebanyakan kasus, gejala pertamanya adalah demam, diikuti batuk kering.
- Setiap orang yang mengalami demam atau batuk kering atau keduanya harus berdiam di rumah dan mengurangi kontak dengan orang-orang yang tinggal serumah.

Jika Anda mengalami salah satu dari gejala ini, jauhkan diri Anda dari orang lain dan ikuti saran-saran yang saya sebutkan. Tetaplah di rumah, jaga jarak dengan orang lain, sering-seringlah mencuci tangan dengan air dan sabun, tutupi batuk atau bersin dengan tisu



atau siku tangan Anda. Jika Anda tinggal dengan seseorang yang memiliki gejala-gejala tersebut, tetaplah tinggal di rumah. Anda mungkin telah tertular, tetapi gejala-gejala tersebut baru akan muncul setelah dua minggu.

---

### **NARASI VIDEO 3**

Hi, saya XXXXX dan ini video ketiga saya tentang virus corona. Di video ini saya akan memberi tahu Anda lebih banyak tentang cara virus corona menyebar di masyarakat.

#### **BAGAIMANA VIRUS CORONA MENYEBAR?**

- Virus corona terdiri dari partikel-partikel yang sangat kecil dan tidak terlihat yang memasuki tubuh Anda melalui mulut, hidung, dan mata. Virus corona kebanyakan menyebar melalui tetesan pernapasan, yang merupakan tetesan air liur yang tidak terlihat yang dikeluarkan di udara setelah bernapas, batuk, atau bersin. Tetesan pernapasan dapat ditemukan di tangan, baju, dan badan seseorang dan benda-benda seperti bantal, selimut, telepon, dan handuk. Virus tersebut juga dapat ditemukan di feses (kotoran) orang yang tertular.
- Virus tersebut juga bertahan di udara selama 3 jam dalam bentuk tetesan-tetesan kecil yang disebut "aerosol". Tetesan tersebut dapat ditemukan di ruang tertutup seperti bus, kantor, supermarket, dan rumah sakit. AC dapat memperburuk keadaan karena AC dapat mensirkulasikan aerosol ke seluruh ruangan.
- Virus tersebut dapat bertahan selama beberapa saat di permukaan yang terbuat dari plastik dan logam atau bahan lainnya, seperti kardus.
- Virus tersebut tidak dapat menembus kulit.

Ingat: Tetaplah berada di rumah sebisa mungkin, jauhkan diri Anda dari orang lain, cuci tangan sesering mungkin dengan air dan sabun, tutupi batuk dan bersin dengan tisu atau siku Anda.

---

### **NARASI VIDEO 4**

Hi, saya XXXXX dan ini video keempat saya tentang virus corona. Di video ini saya akan membahas tentang bagaimana kita harus menyesuaikan kehidupan sosial kita di tengah pandemi ini.

Saya menyadari bahwa saran-saran berikut ini akan sulit diikuti oleh sebagian besar dari kita karena kita menghabiskan sebagian besar waktu kita di luar rumah. Namun, berusaha sebisa mungkin untuk mengikuti saran-saran ini. Kita bisa menghentikan penyebaran virus corona hanya jika kita semua bersatu melakukan hal-hal ini.



## virallanguages

- Setiap orang dapat menularkan virus tersebut, bahkan orang yang tidak menunjukkan gejala apa pun. Ini berarti kita harus melakukan tindakan pencegahan khusus dalam kehidupan sehari-hari kita.
- Virus dapat bertahan di udara selama beberapa jam. Jadi, ada banyak tempat yang memiliki risiko lebih tinggi untuk menularkan virus tersebut kepada Anda. Tempat-tempat tersebut adalah:
  - tempat umum yang banyak orang berkumpul, seperti pasar, kantor, dan rumah ibadah;
  - rumah sakit;
  - transportasi umum, termasuk taksi dan motor yang digunakan bersama.
- Benda-benda seperti uang kertas dan koin dapat menyebarkan virus tersebut. Jangan sentuh mata, hidung, dan mulut setelah menyentuh uang kertas dan koin. Cuci atau semprotkan hand sanitizer ke tangan Anda setelah menyentuh uang kertas dan koin.
- Bantal, selimut, dan baju yang dipakai saat keluar rumah harus sering dicuci. Jangan mengibas-ibaskan kain kotor karena hal itu dapat menyebarkan virus.
- Jika seseorang yang tinggal di rumah Anda menunjukkan gejala-gejala virus corona (lihat di atas), orang lain yang tinggal di rumah yang sama disarankan untuk tidak melakukan kontak langsung dengan mereka atau benda yang mereka sentuh seperti selimut, baju, kacamata, peralatan makan, telepon, dan komputer, kecuali benda-benda tersebut telah disemprotkan disinfektan.
- Anak-anak memiliki kemungkinan meninggal yang lebih kecil daripada orang dewasa tetapi mereka dapat menyebarkan virus tersebut seperti orang lain. Ajari anak-anak cara menutupi batuk atau bersin dengan siku mereka, dan cara mencuci tangan yang benar. Jelaskan kepada anak-anak bahwa, untuk beberapa saat, jangan berpelukan atau berdekatan dengan orang lanjut usia atau orang lain yang memiliki masalah kesehatan.
- Jika ada pertemuan yang tidak dapat dibatalkan (seperti pertemuan arisan), batasi jumlah orang yang berkumpul pada waktu yang sama. Orang-orang harus berdiri atau duduk dengan jarak 2 meter dari orang lain selama pertemuan. Orang-orang dianjurkan untuk tidak makan dan minum selama pertemuan. Orang-orang yang memiliki demam atau gejala COVID-19 harus berdiam di rumah.

Ingat: Tetaplah berada di rumah sebisa mungkin, jauhkan diri Anda dari orang lain, cuci tangan sesering mungkin dengan air dan sabun, tutupi batuk dan bersin dengan tisu atau siku Anda.

## NARASI VIDEO 5

### MASKER WAJAH

Hi, saya XXXXX dan ini video kelima saya tentang virus corona. Di video ini saya akan membicarakan lebih lanjut tentang penggunaan masker wajah.

- Virus corona tetap berada di udara selama beberapa jam, jadi masker wajah dapat melindungi agar orang yang sakit tidak menularkan penyakitnya ke orang lain.
- Masker wajah dapat membantu perawat saat berinteraksi dengan orang sakit, tapi masker tidak memberikan perlindungan 100%.
- Banyak negara yang kekurangan masker wajah, yang penting bagi tenaga medis: jika tenaga medis jatuh sakit, siapakah yang akan membantu orang sakit? Kita harus melindungi para perawat dan dokter medis.
- Masker buatan sendiri yang dibuat dari handuk teh (kain katun yang cukup kuat) memberikan tingkat perlindungan tertentu.
- Meskipun memakai masker, tetaplah menjaga jarak dengan orang yang Anda tolong.
- Ada beberapa hal yang harus diperhatikan terkait penggunaan masker saat Anda sakit atau mengurus orang sakit:
  - Jika Anda memiliki penyakit jantung, Anda dianjurkan untuk tidak memakai masker (kesulitan bernapas).
  - Pastikan Anda tidak menyentuh masker saat memakainya. Sentuh masker hanya untuk melepaskan dan membuangnya (atau mencucinya jika dapat dicuci).
  - Pastikan masker menempel ke wajah Anda. Pakailah kaca mata untuk melindungi mata Anda dan menutupi jarak antara masker dan kulit di sekitar hidung Anda.
  - Masker paling efektif (dalam batas mereka) saat jam-jam pertama penggunaan. Semakin lama Anda memakai masker, semakin tidak efektif masker tersebut akan melindungi Anda.

Ingat: Tetaplah berada di rumah sebisa mungkin, jauhkan diri Anda dari orang lain, cuci tangan sesering mungkin dengan air dan sabun, tutupi batuk dan bersin dengan tisu atau siku Anda.