

Jika Anda harus **pergi ke kantor.**

***"The New Normal"*** berikut

**harus diketahui dan dilakukan:**



## Sebelum berangkat ke kantor



Pastikan dalam kondisi sehat, jika batuk, pilek, demam, laporkan ke PIC dan tetap tinggal di rumah



Bawa *hand sanitizer*/tisu basah berantiseptik



Gunakan baju/jaket ber lengan panjang



Ikut rambut, gunakan penutup kepala



Hindari penggunaan aksesoris (jam tangan atau perhiasan lain)



Simpan *handphone* (HP) di tas/kantong celana



Gunakan masker, pastikan mulut dan hidung tertutup, tidak terdapat celah



Bawa bekal makan siang



Bawa perlengkapan sholat sendiri



Sebisa mungkin hindari penggunaan transportasi umum

Jika harus menggunakan transportasi umum :

- Bawa baju ganti
- Bawa helm sendiri

## Perjalanan ke dan dari kantor

Hindari menyentuh wajah  
(mata, hidung, mulut).  
Gunakan tisu bersih jika  
terpaksa



Hindari menyentuh masker  
saat digunakan



Terapkan etika batuk dan  
bersin yang benar



Gunakan hand sanitizer jika  
harus menggunakan uang  
tunai



Gunakan hand sanitizer  
setelah memegang  
sesuatu



Gunakan tisu basah  
berantiseptik untuk  
membersihkan permukaan  
benda



Hindari penggunaan  
uang tunai



Jaga jarak dengan orang  
lain minimal 1 meter



# Saat berada di kantor

Gunakan siku untuk membuka pintu



Absen menggunakan talenta, tidak perlu *finger print*



Segera cuci tangan dengan air mengalir saat tiba di kantor



Mandi saat tiba di kantor bagi yang menggunakan kendaraan umum



Ganti pakaian, jika menggunakan transportasi umum



Gunakan masker, ganti masker jika basah



Untuk sementara tidak menggunakan lift



Bersihkan meja/area kerja dengan cairan handsanitizer



Upayakan tidak menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama, gunakan *hand sanitizer*



Selalu menjaga jarak aman dengan rekan kerja



Biasakan tidak berjabat tangan



Sesering mungkin mencuci tangan dengan air sabun dan air mengalir, atau handsanitizer



Setelah penggunaan hand sanitizer sebanyak 5 kali, dilanjutkan dengan mencuci tangan



Sholat dengan perlengkapan sendiri



Makan siang dengan bekal yang dibawa



Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja

## Saat pulang kantor dan sampai rumah



Lepas masker dari belakang dan bagian dalam



Cuci tangan setelah melepas masker



Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker



Lepas dan simpan sepatu di luar rumah



Minta anggota keluarga untuk membuka pintu, jaga jarak, dan jangan sentuh mereka



Hindari menyentuh benda apapun, tidak bersandar di kursi atau tempat tidur



Letakkan kunci, dompet, dan tas di tempat yang telah disiapkan



Lepaskan jaket / baju lapisan luar, rendam dengan air deterjen



Mandi dan bersihkan area badan yang terpapar udara luar dengan sabun dan sampo



Bersihkan kaca, tas, atau *handphone* dengan air dan sabun atau alkohol



Cuci tangan dengan air dan sabun secara menyeluruh