

# 10 Cara Untuk Mengurangkan Hubungan Dengan Orang

Risiko Jangkitan Covid-19 Boleh Dijangkiti Kepada Sesiapa Sahaja. Untuk Menyelamatkan Nyawa Anda Dan Orang Yang Dikenali, Mari Kita Kaji Semula Kehidupan Sehari-hari Kita.

<p><b>1</b> Balik Kampong</p> <p>Lakukan secara dalam talian</p> 	<p><b>2</b> Membeli-belah sendirian atau kurangkan orang bersama</p> <p>Elakkan waktu sesak</p> 	<p><b>3</b> Bersenam Sendirian atau kurangkan orang yang bersama</p> <p>Pilih masa dan lokasi untuk bersenam</p> 	
<p><b>4</b> Jika tidak penting, Beli secara dalam talian</p> 	<p><b>5</b> Berpesta Secara dalam talian</p> 	<p><b>6</b> Gunakan khidmat doktor dalam talian</p> <p>Ubah jadual pemeriksaan kesihatan</p> 	
<p><b>7</b> Latihan atau yoga</p> <p>Gunakan kelas dalam talian</p> 	<p><b>8</b> Restoran, etc.</p> <p>Bungkus atau di hantar ke rumah</p> 	<p><b>9</b> Bekerja dari rumah</p> <p>Kecuali anggota perubatan, infra-logistik dan lain-lain untuk mengekalkan fungsi sosial</p> 	
<p><b>10</b> Perbualan dengan memakai 'mask'</p> 	<p><b>Jauhi 3 perkara</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawasan tertutup dengan pengudaraan terhad</li> <li>2. Kawasan sesak dengan orang</li> <li>3. Pergaulan rapat seperti perbualan jarak dekat</li> </ol>		<p><b>Basuh tangan.</b></p> <p><b>Etika ketika batuk.</b></p> <p><b>Pengudaraan, Jaga kesihatan</b></p> <p>Juga sangat penting</p>