

INSTRAN.org - Masyarakat dianjurkan memakai masker saat beraktivitas di luar rumah, termasuk saat berada di transportasi umum.

Hal ini dilakukan untuk menghindari jatuhnya cairan tubuh atau droplets saat berinteraksi, batuk, maupun bersin.

Memakai masker pun menjadi satu dari tiga hal yang harus dilakukan masyarakat untuk memutus rantai penularan COVID-19, selain menjaga jarak dan mencuci tangan

Nah, mengingat PSBB transisi sudah kembali diberlakukan di Jakarta, ketahui cara memakai masker yang benar saat berada di transportasi umum, yuk!

Virus yang menyebar di udara amat mungkin menempel di permukaan luar masker.

Maka dari itu, saat berada dalam transportasi umum sebaiknya kita enggak menyentuh permukaan luar masker kita.

Virus dapat menempel di permukaan luar masker hingga berjam-jam.

Untuk itu, sebaiknya kita mengganti masker setelah turun dari transportasi umum.

Jika enggak sengaja menyentuhnya, langsung cuci tangan dengan air dan sabun seenggaknya 20 detik atau menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol.

**Jaga Jarak, Hindari Kendaraan Padat Penumpang**

Pastikan kita enggak melepas masker saat masuk ke transportasi umum.

Meski sebagian besar sarana transportasi umum sudah memodifikasi posisi penumpang, namun sebaiknya kita tetap memilih kendaraan dengan bijak.

Kepadatan di dalam transportasi umum memungkinkan virus hinggap di permukaan luar masker, makanya jaga jarak kita dengan penumpang lain.

Jaga jarak juga sebaiknya dilakukan di stasiun, terminal, atau bandara.

Hindari kerumunan atau kepadatan saat berebut kendaraan, ikuti petunjuk protokol kesehatan di tempat umum sesuai anjuran pemerintah seperti berdiri sesuai tanda, dan menjaga jarak antar individu minimal 2 meter.

**Ganti Masker Secara Berkala**

Ganti masker secara berkala ketika kita rutin menggunakan transportasi umum, dapat dilakukan dengan membawa beberapa masker bersih di dalam tas atau tempat khusus.

Hal ini berguna untuk menghindari iritasi yang muncul karena pemakaian masker dalam waktu lama.

Selain itu, mengganti masker secara berkala sangat baik terutama ketika masker sudah kotor akibat debu dan keringat.

Pemerintah menganjurkan masyarakat mengganti masker setiap 4 jam.

**Jangan Buka Masker**

Jangan melepas atau menurunkan masker ke dagu saat berada di transportasi umum.

Hal tersebut dapat membahayakan kita dan orang lain karena kita membuka pintu keluar dan masuk droplets yang bisa membawa virus corona.

Jika situasi memaksa kita membuka masker sementara, jangan simpan masker sembarangan seperti di kursi.

Hindari sentuhan masker dengan benda-benda yang ada di dalam transportasi umum.

**Gunakan Face Shield Jika Diperlukan**

Untuk lebih melindungi jatuhnya cairan tubuh atau droplets, kita bisa memakai pelindung wajah atau face shield.

Hal tersebut bisa melengkapi kebiasaan kita mengenakan masker di transportasi umum.

Selain wilayah mulut dan hidung, pemakaian face shield juga dapat menghindarkan kita tertular virus melalui mata.

## Sering Keliru, Gini Cara Aman Pakai Masker di Transportasi Umum!

Wednesday, 14 October 2020 10:41 -

---

Kombinasi keduanya mampu secara efektif menangkal virus masuk dan keluar dari diri kita.

Sumber : cewekbanget.id, 13 Oktober 2020

<https://cewekbanget.grid.id/read/062379008/sering-keliru-gini-cara-aman-pakai-masker-di-transportasi-umum?page=all>