

# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL



## DI PASAR



Pada fase **"New Normal"**, **pasar kembali dibuka**, namun bukan berarti pandemi telah berakhir. Kita memasuki fase dimana semua orang bisa menjalankan kehidupan sehari-hari seperti biasa, namun diringi **melakukan kebiasaan-kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan secara disiplin** agar kita tetap produktif dan aman dari Covid-19.

Hotline PMI  
 021-7992322

 [palangmerah\\_indonesia](https://www.instagram.com/palangmerah_indonesia)  
 [palangmerah](https://twitter.com/palangmerah)  [www.facebook.com/palangmerah](https://www.facebook.com/palangmerah)

Gunakan tagar  
**#tanyapmi**

# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL BERSIAP KE PASAR



Palang  
Merah  
Indonesia

## APA YANG HARUS DISIAPKAN AGAR KITA AMAN DARI COVID-19 SAAT DI PASAR?

### BAWA PERLENGKAPAN:



MASKER  
CADANGAN



SARUNG  
TANGAN



HAND  
SANITIZER



KANTONG  
BELANJA  
SENDIRI



TISU  
BASAH

GUNAKAN  
MASKER



BOTOL  
MINUM



Daftar Belanja  
1. Bawang Putih, 2 kg  
2. Terigu, 12kg  
3. Wortel, 2 kg  
4. Kacang, 2 kg  
5. Bumbu op  
6. Kentang, 2kg  
7. Minyak goreng, 1l  
8. Bumbu, 1kg  
9. Gula merah, 2 gandum  
10. Plastik Mangkuk  
KAY AHI

### DAFTAR BELANJA

Buat daftar barang yang akan dibeli supaya aktivitas belanja lebih singkat dan efektif.



### UANG BELANJA

bawa uang berbagai nominal agar tidak perlu ada kembalian dari penjual.

# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL PERJALANAN MENUJU PASAR



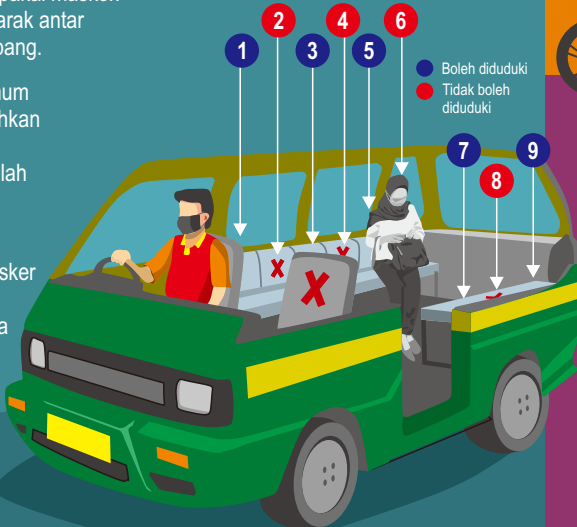
Palang  
Merah  
Indonesia

## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KITA AMAN DARI COVID-19 SAAT PERJALANAN MENUJU PASAR?

### MENGUNAKAN ANGKUTAN UMUM

Angkot, taksi, bis dan kereta

- Pilih angkutan yang telah menerapkan protokol kesehatan Covid-19, seperti supir pakai masker, pengaturan jarak antar kursi penumpang.
- Saat sudah sampai tujuan, bayar dengan uang pas yang telah disiapkan.
- Angkutan umum hanya dibolehkan mengangkut 50% dari jumlah daya angkut kendaraan.
- Gunakan masker dan kurangi bicara selama perjalanan.



Helm pribadi  
dengan visor  
tertutup



### MENGUNAKAN OJEG

- Gunakan masker dan helm sendiri.
- Tidak bersentuhan dengan pengemudi motor.
- Bayar dengan nontunai, atau uang pas yang sudah disiapkan.

#cegahcovid19

# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL BERSIAP BELANJA DI PASAR



Palang  
Merah  
Indonesia

## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KITA AMAN BERBELANJA DI PASAR?

### IKUTI ATURAN MASUK PASAR

Pastikan kita melalui pemeriksaan sesuai protokol kesehatan oleh petugas.



### PEMERIKSAAN

- Suhu tubuh maksimal 37,5 derajat Celsius.
- Pemberian Hand sanitizer.

### MENJAGA JARAK

- Menjaga jarak selama pemeriksaan.
- Menunggu giliran jika ada pembatasan jumlah orang masuk ke dalam pasar.

## LAKUKAN CUCI TANGAN

Cuci tangan pakai sabun minimal selama 20 detik menggunakan fasilitas yang tersedia.



## BERSIAP

- Masker wajah terpasang dengan baik.
- Segera pakai sarung tangan.



# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL BELANJA DI PASAR



Palang  
Merah  
Indonesia

## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KITA AMAN BERTRANSAKSI DI PASAR?

### PILIH LAPAK YANG AMAN

- Pilihlah kios atau lapak yang bersih dan memenuhi syarat sesuai protokol kesehatan covid-19.
- Belanjalah sesuai dengan daftar belanja yang dibuat agar tidak membuang waktu. Lebih cepat berbelanja akan lebih mengurangi kontak dengan orang lain sehingga bisa mengurangi risiko tertular virus.

## BAYAR DENGAN AMAN

Bayar dengan nontunai, atau hindari bayar dengan kembalian.



JAGA JARAK MINIMAL 2 METER

SELALU PAKAI  
MASKER

SARUNG  
TANGAN

FACE SHIELD

MASKER

TOEKANG  
SAYOER  
Cakep!



# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL BELANJA DI PASAR



Palang  
Merah  
Indonesia

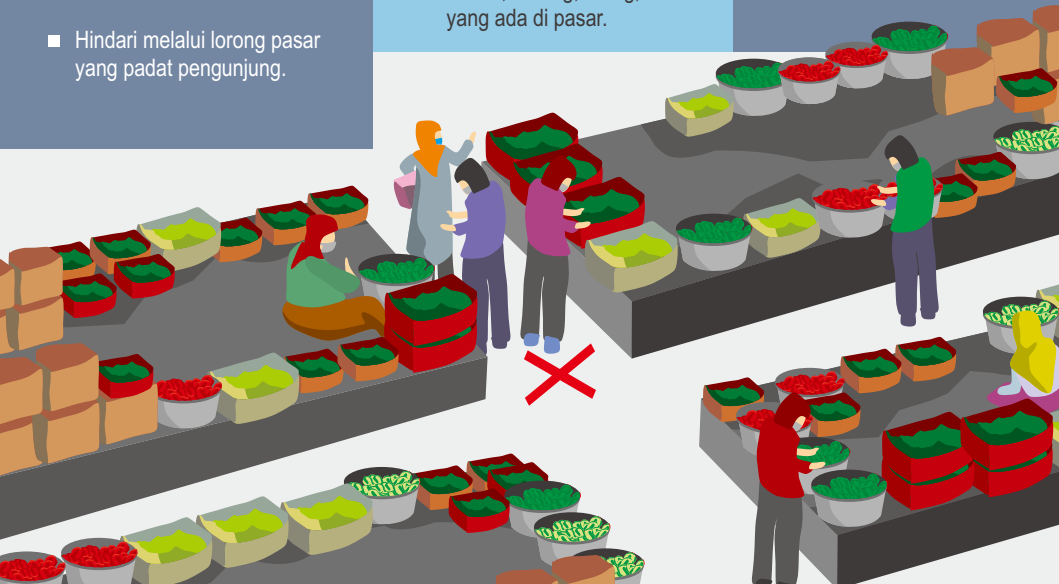
## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KITA AMAN SELAMA BERADA DI PASAR?

### JAGA JARAK

- Selama di pasar selalu menjaga jarak dengan pengunjung pasar lainnya.
- Hindari melalui lorong pasar yang padat pengunjung.

### KURANGI SENTUH FISIK

Hindari menyentuh benda-benda, barang, orang, hewan yang ada di pasar.



# ADAPTASI KEBIASAAN BARU SAAT NEW NORMAL PULANG KE RUMAH



Palang  
Merah  
Indonesia

## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KITA DAN KELUARGA DI RUMAH AMAN?



### BUANG APD SEKALI PAKAI

Tiba di rumah,  
Alat Pelindung Diri  
(APD) sekali pakai  
seperti masker dan  
sarung tangan buang  
ke tempat sampah.

### CUCI PAKAIAN



Pakaian dan masker kain  
yang telah digunakan,  
simpan di tempat terpisah  
untuk langsung dicuci  
dengan detergen.



BERSAMA  
KITA CEGAH  
#covid19



### MANDI

Bersihkan tubuh dan keramas  
terlebih dahulu sebelum  
menemui anggota keluarga.

### PAKAIAN BERSIH

Setelah mandi, pakai  
pakaian yang bersih.



### MENYAPA KELUARGA

Setelah mandi dan  
menggunakan pakaian  
bersih, barulah kita bisa  
berkumpul bersama  
keluarga atau mengolah  
hasil belanja di dapur.

#pmiselalubantu  
#cegahcovid19