

## **Pesan teks untuk Pekerja Rumah Tangga terkait dengan situasi COVID-19**

1. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19 ini, utamakan kesehatan Anda! Jika Anda demam, batuk, atau kesulitan bernapas, segera beri tahu atasan Anda. Anda juga dapat menghubungi hotline **COVID-19 Qatar** di nomor **16000**. Dalam kondisi darurat, hubungi 999 untuk meminta ambulans. Semua perawatan bersifat gratis dan dapat diakses tanpa kartu sehat atau QID yang valid.
2. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, jika Anda memiliki gejala COVID-19, Anda akan ditempatkan di ruang isolasi oleh pihak berwenang dan dites secara gratis. Jika Anda dinyatakan positif, Anda akan mendapatkan **fasilitas perawatan, makanan, dan penginapan yang diperlukan** secara gratis hingga Anda pulih. Untuk informasi lebih lanjut, baca [panduan Kesehatan dan Pekerjaan Anda: Informasi utama untuk para pekerja](#).
3. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, Anda bisa mendapatkan **informasi resmi** di halaman Facebook [MoPH](#), [ADLSA](#) dan [HMC](#). Bicarakan dengan majikan Anda jika Anda memerlukan informasi atau klarifikasi.
4. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, utamakan kesehatan Anda! Ingatlah untuk **beristirahat secara teratur** dan lebih memperhatikan kesehatan Anda. Anda seharusnya tidak bekerja lebih dari **10 jam per hari** sesuai dengan aturan hukum yang berlaku.
5. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, Anda mungkin tidak bisa menghabiskan hari libur di luar rumah karena terdapat larangan pemerintah terhadap kegiatan berkumpul. Tapi ingat, Anda tetap punya hak untuk mendapatkan **libur mingguan!**
6. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, selain kebersihan rumah, utamakan juga kesehatan Anda! Minta majikan Anda untuk menyediakan **hand-sanitizer, masker dan sarung tangan**. Gunakan perangkat tersebut terutama saat Anda menggunakan **produk pembersih yang keras**.
7. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, beri perhatian ekstra untuk aktivitas **mencuci tangan sebelum dan sesudah Anda menyiapkan makanan** serta merawat **lansia** atau anggota keluarga dengan **penyakit atau kebutuhan khusus**.
8. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, Anda dapat **mengirim uang ke rumah Anda** melalui [Ooredoo Mobile Money](#), [Vodafone](#), [Moneygram](#), [Western Union](#) dan platform online lainnya. Periksa platform mana yang paling efektif di negara asal Anda namun tetap berhati-hatilah terhadap penipuan!
9. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, krisis COVID-19 sangat menegangkan bagi kita semua! **Ajak keluarga, teman, dan atasan Anda membicarakan hal itu** untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan. Kita perlu saling mendukung.
10. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, selama krisis COVID-19, **tinggallah di rumah sesering mungkin** untuk membantu mengurangi penyebaran virus. Jika Anda harus keluar, yang perlu anda lakukan adalah menjaga jarak aman dari orang lain, tidak menyentuh wajah Anda, dan cuci tangan Anda secara teratur dengan sabun atau pembersih berbasis alkohol.

- 11. Pekerja Rumah Tangga yang terhormat, ingatlah bahwa selama krisis COVID-19, Anda masih dapat menghubungi Kementerian Pembangunan Administratif, Perburuhan dan Urusan Sosial di nomor kontak 40280661 jika Anda merasa yakin bahwa ada hak-hak Anda yang dilanggar.**