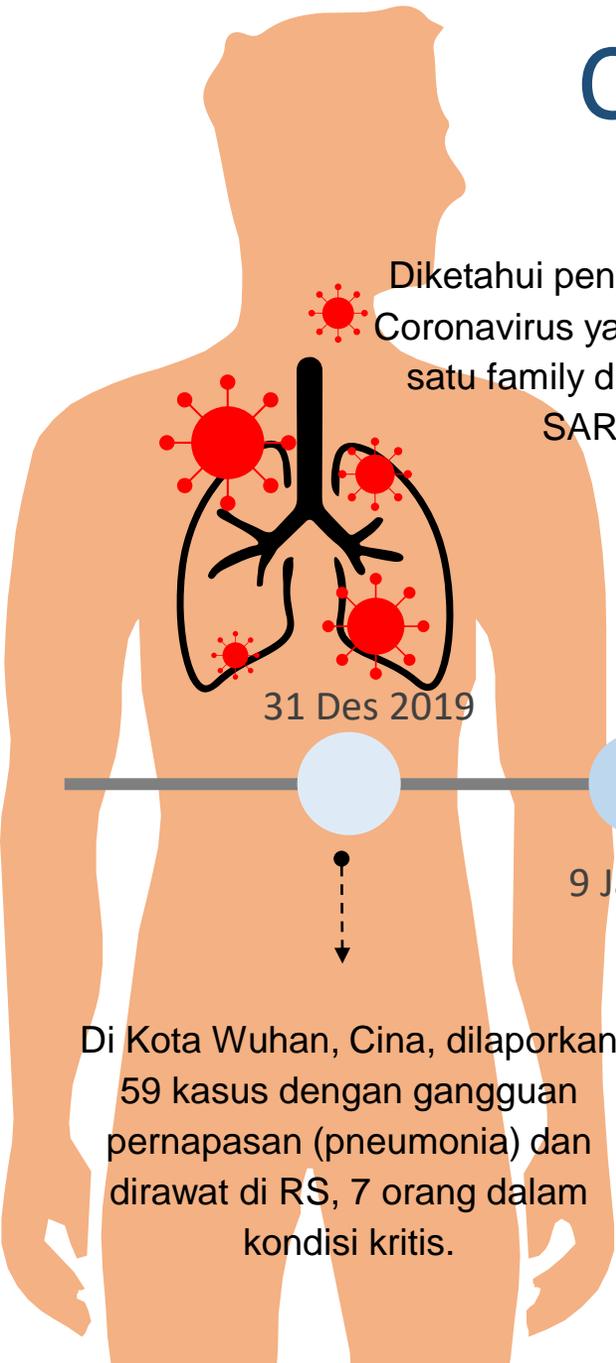


APA YANG HARUS DILAKUKAN MASYARAKAT UNTUK CEGAH PENULARAN COVID-19?



Dr SRI HARTATI HANDAYANI, SpP, M.Kes

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)



Diketahui penyebabnya adalah novel Coronavirus yaitu jenis virus baru yang satu family dengan virus penyebab SARS dan MERS.

31 Des 2019

Di Kota Wuhan, Cina, dilaporkan 59 kasus dengan gangguan pernapasan (pneumonia) dan dirawat di RS, 7 orang dalam kondisi kritis.

9 Jan 2020

WHO melaporkan bahwa sudah terjadi penularan terbatas dari manusia ke manusia (kontak keluarga) telah dikonfirmasi di sebagian besar Kota Wuhan, China dan negara lain.

27 Jan 2020

WHO menetapkan 2019-nCoV sebagai PHEIC/KKMMD.

30 Jan 2020

Indonesia melakukan pembatasan penerbangan dari China

3 Feb 2020

WHO menetapkan nama 2019-nCoV menjadi **COVID-19**, yang merupakan singkatan dari "coronavirus disease 2019."

12 Feb 2020

Covid19 sudah terjadi di 53 negara dan semua regional WHO ditempatkan dalam very high

29 Feb 2020



Apakah Penyakit COVID-19?

Penyakit yg disebabkan virus SARS-CoV2, bisa tanpa gejala atau gejala ringan, sedang, berat sampai kritis

Bagaimana Cara Penularannya?

menular dari orang ke orang melalui droplet (percikan) yg mengandung virus SARS-CoV2 ketika berbicara, batuk, bersin

melalui udara (airborne) ketika dilakukan tindakan medis tertentu

kontak dengan lingkungan/ benda tercemar virus SARS-CoV2

Cara Penularan



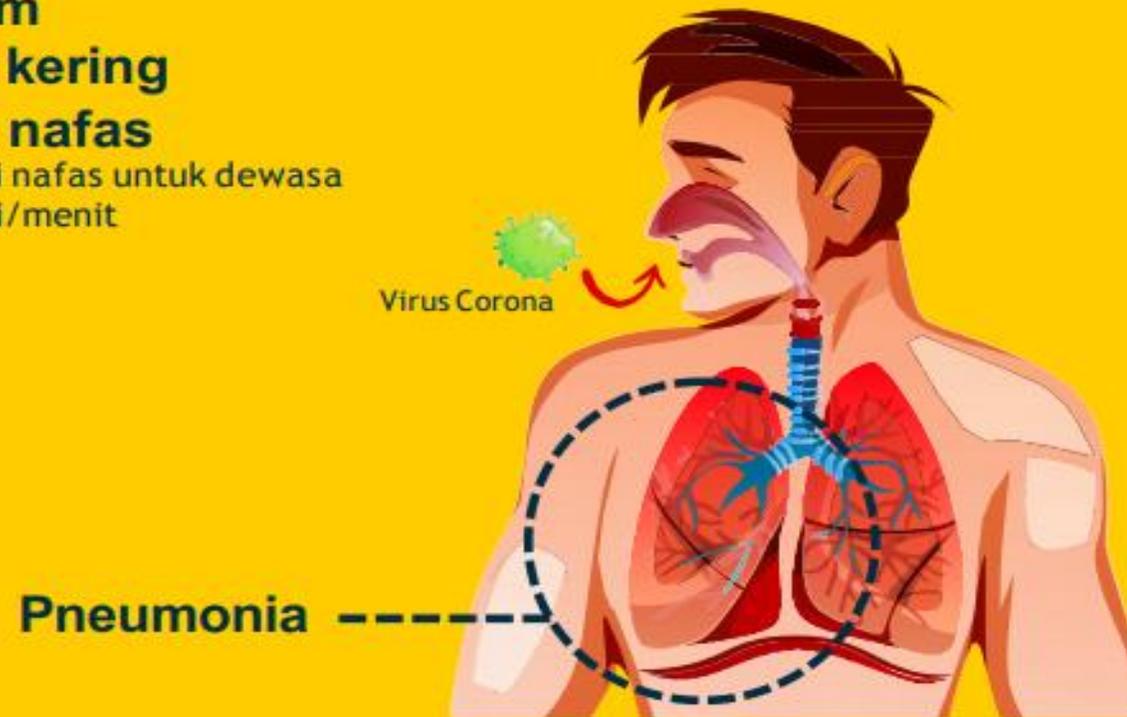
Saat **Orang Sehat** yang memiliki **daya tahan tubuh** rendah terkena percikan bersin/batuk dari **Orang Sakit** yang telah terinfeksi Virus Corona, setelah 1 sampai 14 hari orang yang awalnya sehat tersebut pada akhirnya juga akan sakit karena tertular (**Orang Tertular Sakit**)

Gejala

Patut di waspadai jika sebelumnya anda memiliki riwayat perjalanan dalam 14 hari dari daerah yang telah terpapar Virus Corona, disertai dengan gejala

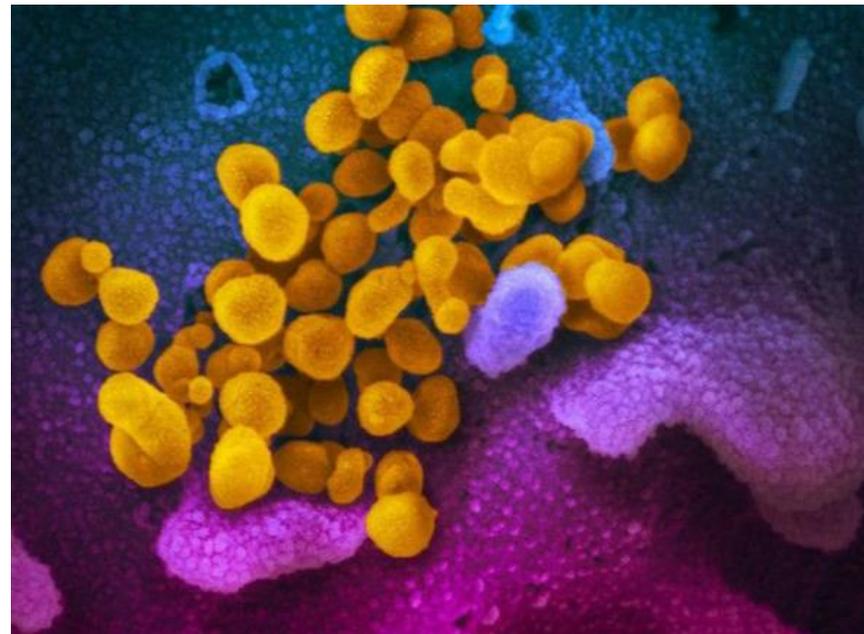
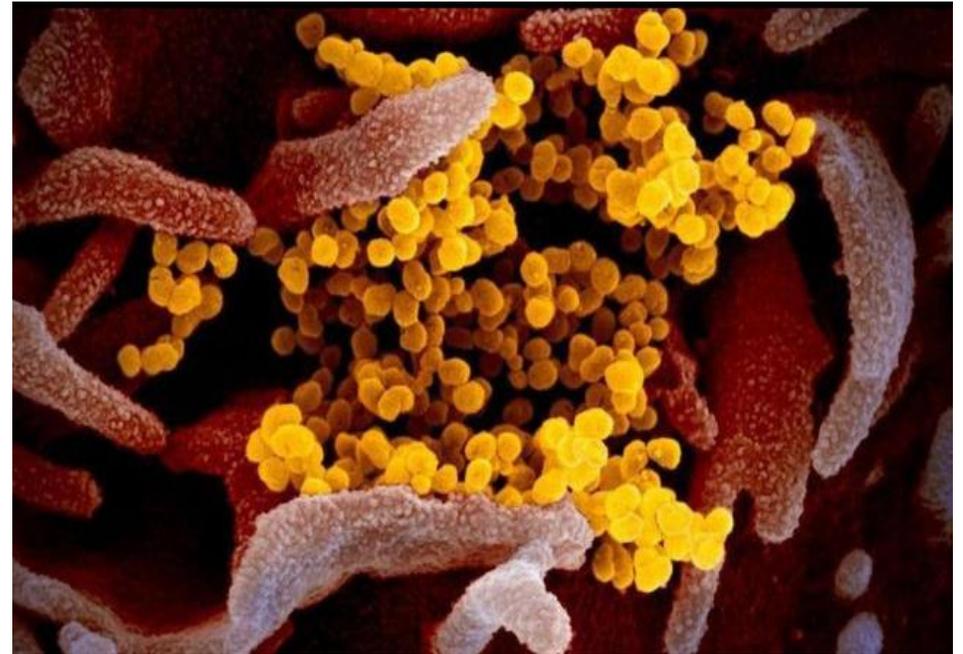
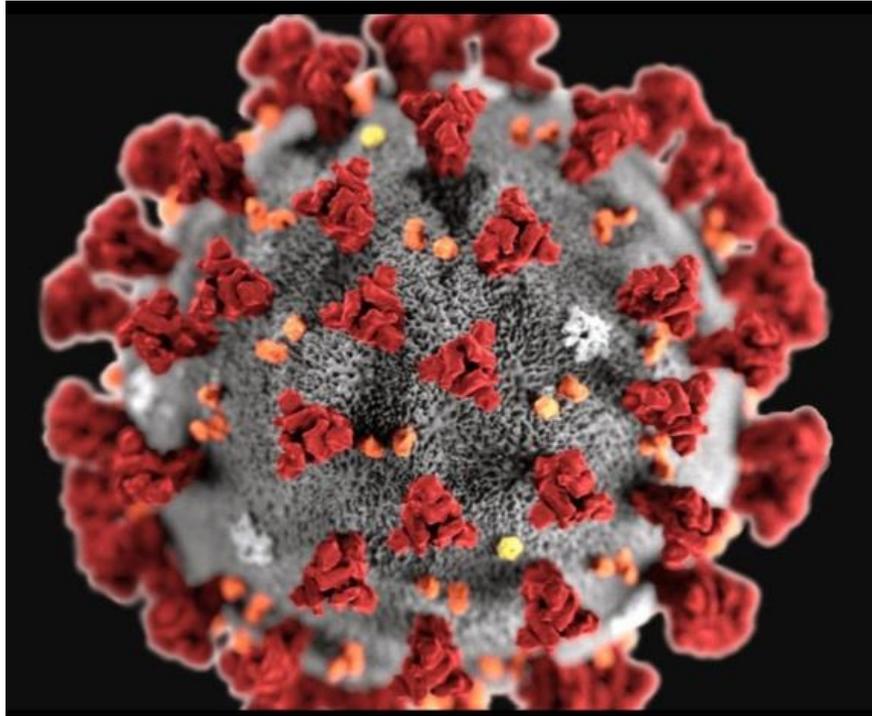
- **Demam**
- **Batuk kering**
- **Sesak nafas**

Frekuensi nafas untuk dewasa
16-20 kali/menit



Pneumonia adalah infeksi yang menyerang paru-paru, sehingga menyebabkan kantong udara di paru-paru meradang dan membesar. Selain itu kantong-kantong udara kecil di ujung saluran pernafasan juga dipenuhi dengan air/lendir.

SARS-CoV-2



Apa yg dimaksud dengan kontak erat, suspek atau konfrimasi COVID-19?

KONTAK ERAT

- a. Kontak tatap muka/berdekatan dgn kasus probable atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- b. Sentuhan fisik langsung dengan pasien kasus probable atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dll).
- c. **Orang yang** memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.

periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Apa yg dimaksud dengan kontak erat, suspek atau konfirmasi COVID-19?

SUSPEK

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut:

1. **Orang** dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)* **DAN** pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal**.
2. **Orang** dengan salah satu gejala/tanda ISPA* **DAN** pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable COVID-19.
3. **Orang** dengan ISPA berat/pneumonia berat*** yang membutuhkan perawatan di rumah sakit **DAN** tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

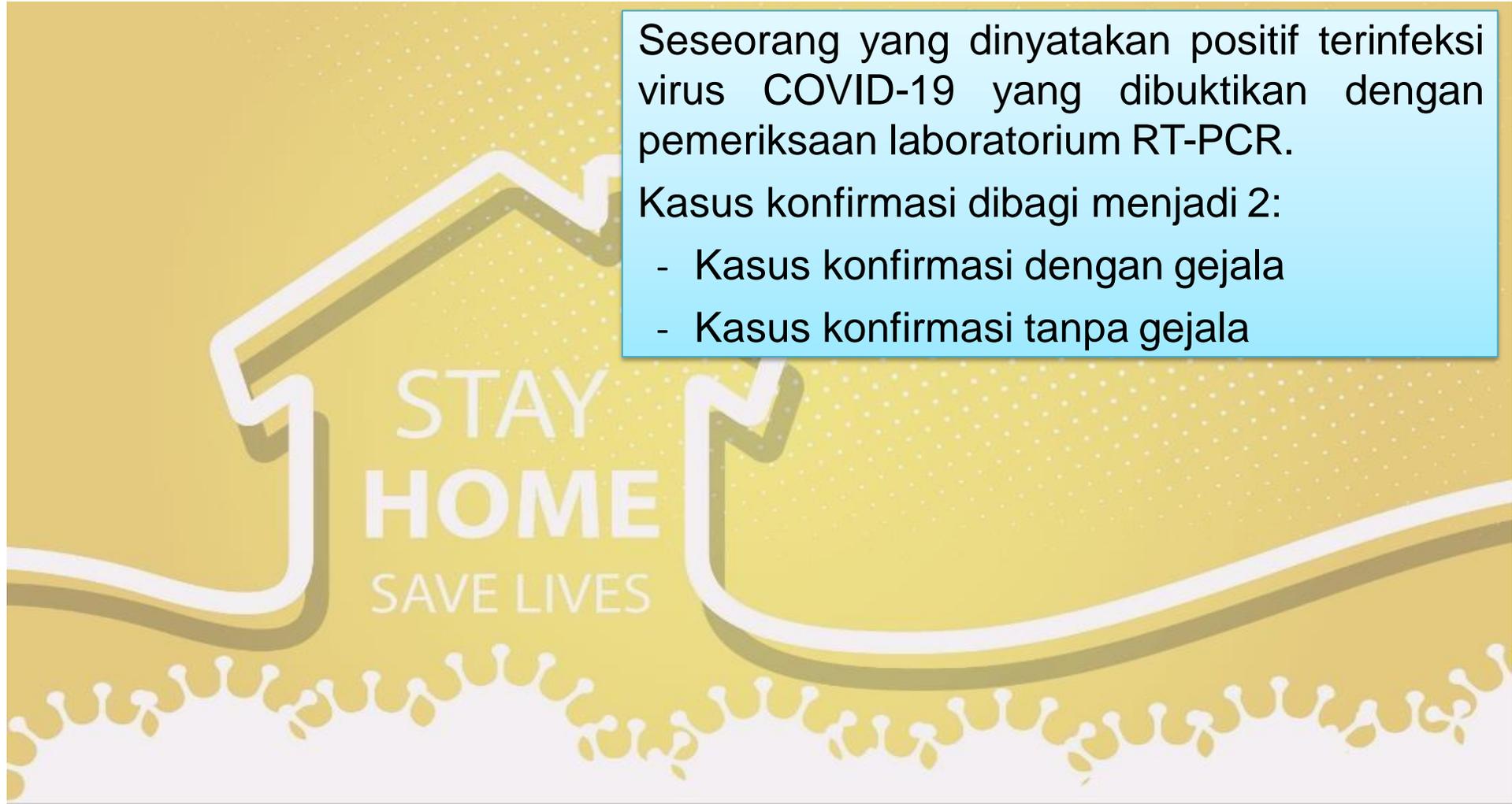
Apa yg dimaksud dengan kontak erat, suspek atau konfirmasi COVID-19?

KONFIRMASI

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2:

- Kasus konfirmasi dengan gejala
- Kasus konfirmasi tanpa gejala



APA ITU OTG?

Kementerian Kesehatan memperbarui pedoman pencegahan dan pengendalian Covid-19 pada 27 Maret 2020. Salah satu hal baru adalah kategori anyar kelompok terkait Covid-19, yakni orang tanpa gejala (OTG).



Kategori OTG merupakan mereka yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 (kasus), tapi memiliki **kontak erat**.

Kontak erat adalah seseorang yang melakukan kontak fisik atau berada dalam ruangan/berkunjung, dalam radius 1 meter dengan PDP atau kasus konfirmasi Covid-19, dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Berikut kriteria orang yang berpotensi sebagai OTG:



Petugas kesehatan yang memeriksa, merawat, mengantar dan membersihkan ruangan di tempat perawatan kasus **tanpa menggunakan APD (alat perlindungan diri) sesuai standar.**



Orang yang berada dalam suatu ruangan yang sama dengan kasus, dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.



Orang yang **bepergian bersama (radius 1 meter)** dengan segala jenis alat angkut/kendaraan dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Fenomena Orang tanpa Gejala Covid-19

Apa itu Orang tanpa Gejala (OTG)?

OTG merupakan istilah yang digunakan untuk kondisi teringan pada seseorang yang terinfeksi virus korona, tapi tidak menunjukkan gejala. OTG harus melakukan isolasi mandiri di rumah dengan kamar atau ruangan yang terpisah.

Kriteria yang Berpotensi sebagai OTG



Petugas kesehatan.



Orang yang berada dalam suatu ruangan.



Orang yang bepergian bersama.



Persentase Pasien Berdasarkan Reaksi

- Tanpa gejala
- Bergejala

Jenis OTG

Silent carrier

- Biasanya didiagnosis positif covid-19.
- Dikhawatirkan terjadi pada petugas medis.

Hidden carrier

- Orang yang tampak sehat.
- Imunitas kuat.
- Berbahaya bagi orang dengan imun lemah.

Dugaan Penyebab OTG

- Imunitas tubuh baik.
- Tingkat reseptor ACE2 tinggi di dalam tubuh.
- Virus korona menghasilkan *dummy* yang rusak.



Temuan Baru

- Sel-sel yang terinfeksi melepaskan partikel tak dikenal.
- Partikel memiliki gen virus korona, tapi tak lengkap dan tak terbungkus membran.
- Ukuran partikel lebih kecil daripada virus normal.
- Diduga, partikel itu ialah partikel pengganggu yang rusak.
- OTG memiliki patogen dengan pasien bergejala.
- Materi genetik virus pada pasien tidak berarti mereka dapat menularkannya.
- *Viral load* pasien bergejala sedikit lebih lambat ketimbang OTG.

Proses yang Terjadi di Dalam Tubuh OTG

Terpapar covid-19 melalui *droplet* atau medium lain.

ACE2 Respons imun dalam melawan penyakit

1
Virus sedikit
Anak muda usia produktif

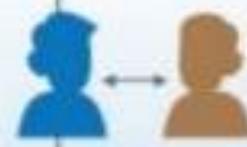
OTG
Menularkan virus ketika pertama kali sakit sampai 48 jam kemudian.

2
Virus berlebih
Anak-anak

Badai sitokin.
Sitokin adalah molekul pemberi sinyal yang memandu respons imun.

Peradangan dan kerusakan organ.

Cara Mewaspada Orang tanpa Gejala



Tetap melakukan *Physical Distancing*



Merjaga kebersihan tangan.



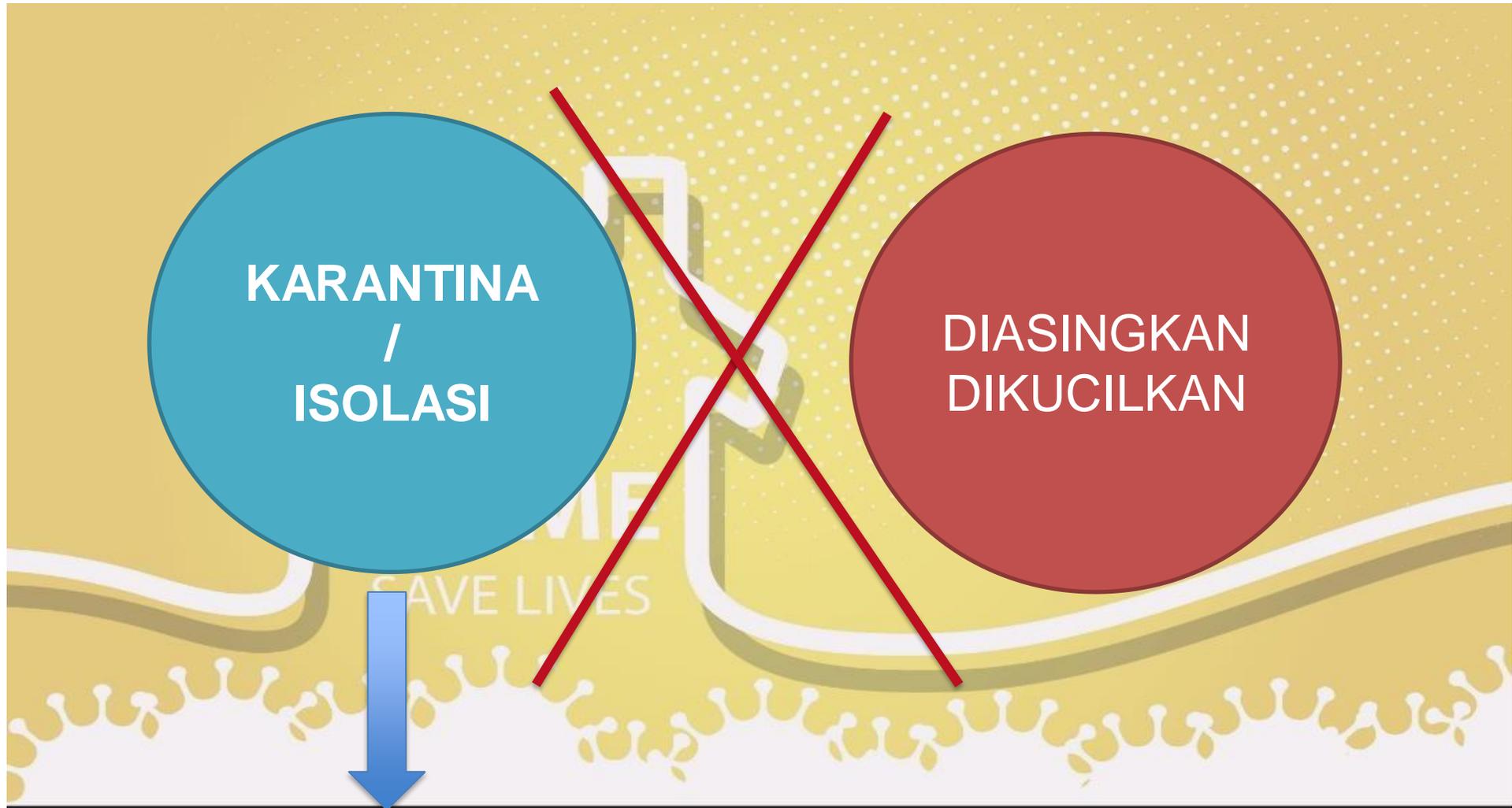
Selalu menggunakan masker.

Bagaimana dengan seseorang yg kontak erat, suspek atau konfirmasi COVID-19?

Karantina adalah proses mengurangi risiko penularan dan identifikasi dini COVID-19 melalui upaya **memisahkan individu yang sehat atau belum memiliki gejala COVID-19 tetapi memiliki riwayat kontak** dengan pasien konfirmasi COVID-19

Isolasi adalah proses mengurangi risiko penularan melalui upaya **memisahkan individu yang sakit baik yang sudah dikonfirmasi laboratorium atau memiliki gejala COVID-19** dengan masyarakat luas.

Bagaimana dengan seseorang yg kontak erat, suspek atau konfrimasi COVID-19?



MEMUTUS RANTAI PENULARAN

Apakah saya harus karantina atau isolasi dan dapat isolasi mandiri?

Seseorang yang kontak erat dgn kasus konfirmasi COVID-19

Seseorang terinfeksi Covid-19 yang tidak memiliki gejala atau gejala ringan tanpa komorbid

Seseorang suspek COVID-19 dengan gejala ringan dan tanpa komorbid (penyakit penyerta)

- ◆ Ditetapkan oleh petugas kesehatan
- ◆ Dilakukan monitor oleh petugas kesehatan dari Fasilitas kesehatan primer (Puskesmas)
- ◆ Selesai isolasi mandiri akan ditentukan oleh petugas kesehatan

Prinsip Isolasi Mandiri



Mengapa kontak dekat harus ditempatkan di bawah pengawasan medis terisolasi selama 14 hari?

- Saat ini periode inkubasi terpanjang yang diamati untuk Covid-19 umumnya 14 hari. Diperlukan pemantauan ketat terhadap kontak erat dan tindakan pencegahan lainnya. Ini bukan hanya praktik yang bertanggung jawab secara sosial untuk kesehatan dan keselamatan publik tetapi juga konsisten dengan konvensi internasional.

Yang dilakukan saat **ISOLASI DIRI**

Tetap di rumah
selama 14 hari

Menggunakan kamar
terpisah dari anggota
keluarga lain

Jika memungkinkan jaga
jarak setidaknya 1 meter
dari anggota keluarga lain

Menggunakan masker
selama isolasi diri

Melakukan pengukuran
suhu tubuh harian dan
observasi gejala klinis

Hindari pemakaian
bersama peralatan
makan, peralatan
mandi dan linen/sprei

Terapkan Perilaku
Hidup Bersih dan Sehat
(PHBS)
terutama makan
dengan gizi seimbang
dan sering cuci tangan
pakai sabun

Berada di ruang
terbuka dan
berjemur di bawah
sinar matahari
setiap pagi

Jaga kebersihan
rumah dengan
cairan disinfektan

Hubungi segera
fasyankes jika
mengalami
perburukan gejala
untuk perawatan
lebih lanjut



Cara Pencegahan

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi **Virus Corona** adalah

- **Menghindari kontak:** menjaga jarak minimal 1 meter dan kontak fisik (jabat tangan, berpelukan, dll.)
- **Cuci tangan dengan benar:** 6 langkah dengan air mengalir dan sabun selama 40-60 detik. Seluruh bagian tangan harus tercuci.
- **Menjaga daya tahan tubuh:** konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan olahraga teratur.

Apakah bisa dicegah agar tidak tertular COVID-19?

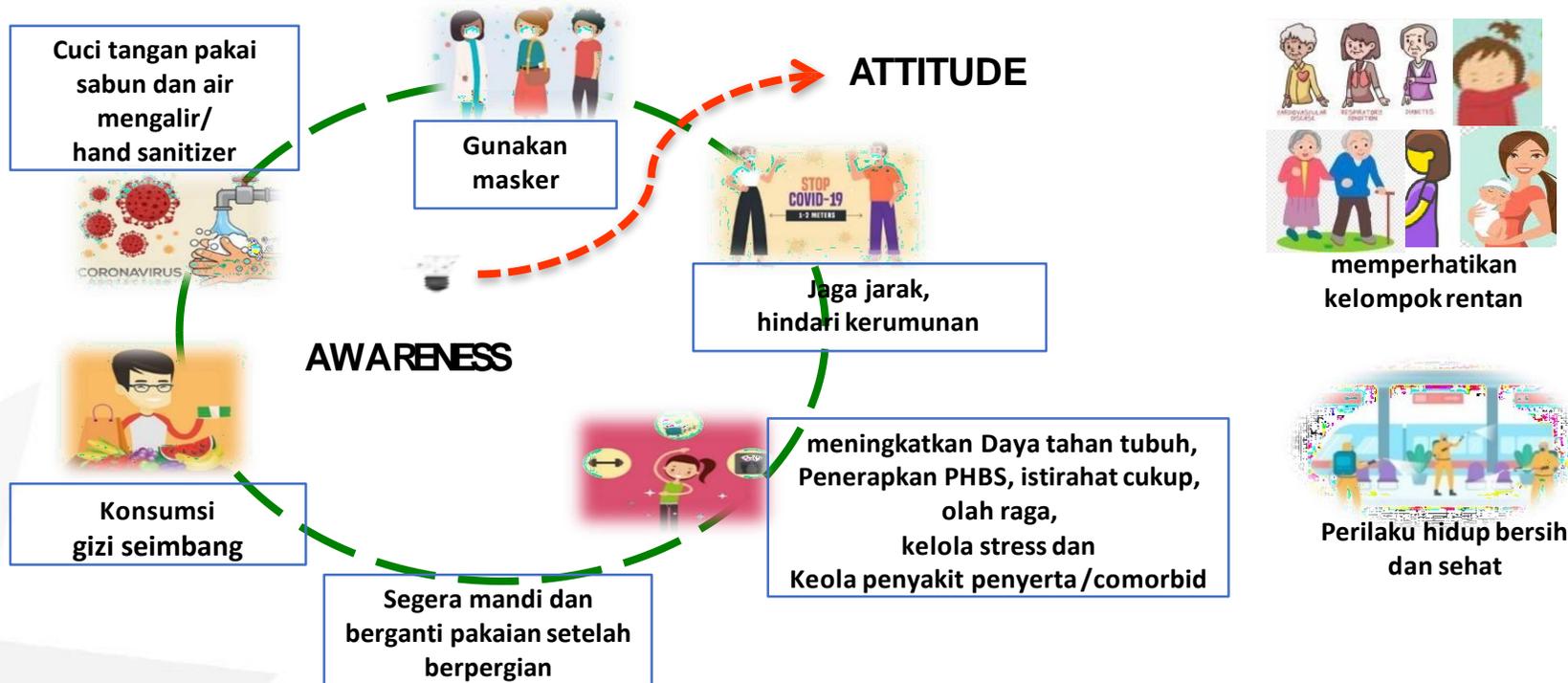
Lakukan Perlindungan Diri:

- **Gunakan masker** jika keluar rumah/ interaksi dg org yg tidak diketahui kesehatannya
- **Bersihkan tangan** secara teratur
- **Jaga jarak minimal 1 meter** untuk menghindari terkena droplet dari oran berbicara, batuk, bersin
- **Tingkatkan daya tahan tubuh**



PROTOKOL KESEHATAN

PERLINDUNGAN KESEHATAN INDIVIDU



Fungsi Penerapan Protokol Kesehatan

Penerapan Protokol kesehatan (jaga jarak, penggunaan masker, kebersihan tangan, hidup sehat → mencegah penularan

Beberapa penelitian mendapatkan pada kasus tanpa gejala / gejala ringan → jumlah virus menurun atau tidak terdeteksi dalam 14 hari atau sesudah tidak ada gejala

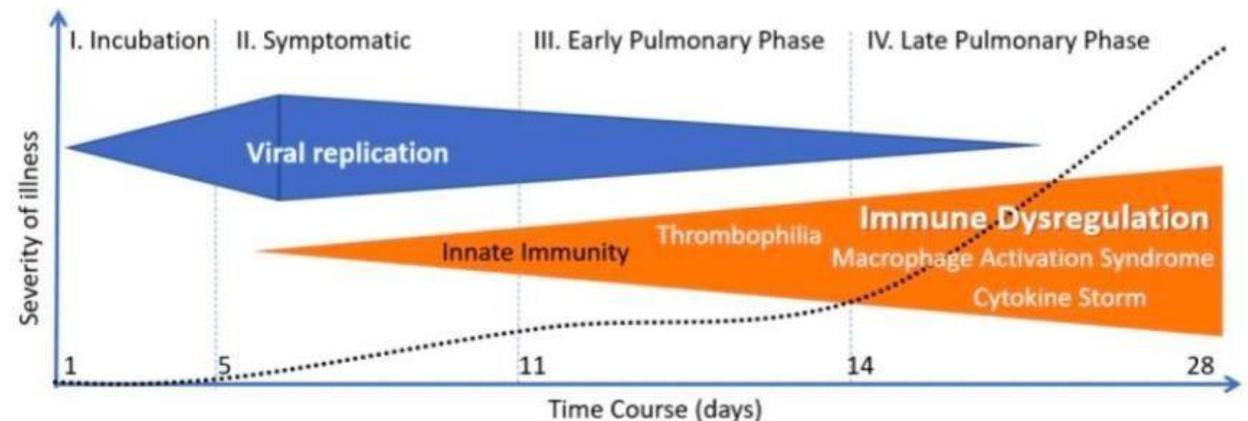
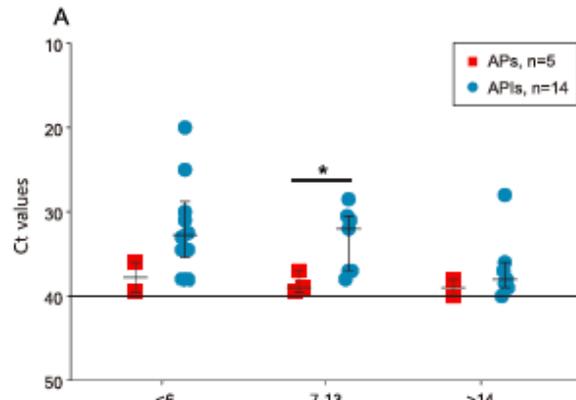


Viral dynamics in asymptomatic patients with COVID-19

Rui Zhou^{a,1}, Furong Li^{a,1}, Fengjuan Chen^{b,1}, Huamin Liu^a, Jiazhen Zheng^a, Chunliang Lei^{b,**}, Xianbo Wu^{a,*}

^a Department of Epidemiology, School of Public Health (Guangdong Provincial Key Laboratory of Tropical Disease Research), Southern Medical University, Guangzhou 510515, China

^b Guangzhou Eighth People's Hospital, Guangzhou 510000, China





ADAPTASI KEBIASAAN BARU

WAJIB PAKAI MASKER

1-2 METER

TETAP JAGA JARAK

SERING CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AJR MENGALIR

SEDIA HAND SANITIZER

MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG

RAJIN OLAHRAGA dan ISTIRAHAT CUKUP

SAY HELLO AJA, TIDAK BERSALAMAN DULU

GUNAKAN UANG ELEKTRONIK

SETIBANYA DI RUMAH LANGSUNG MANDI

Adaptasi Kebiasaan BARU

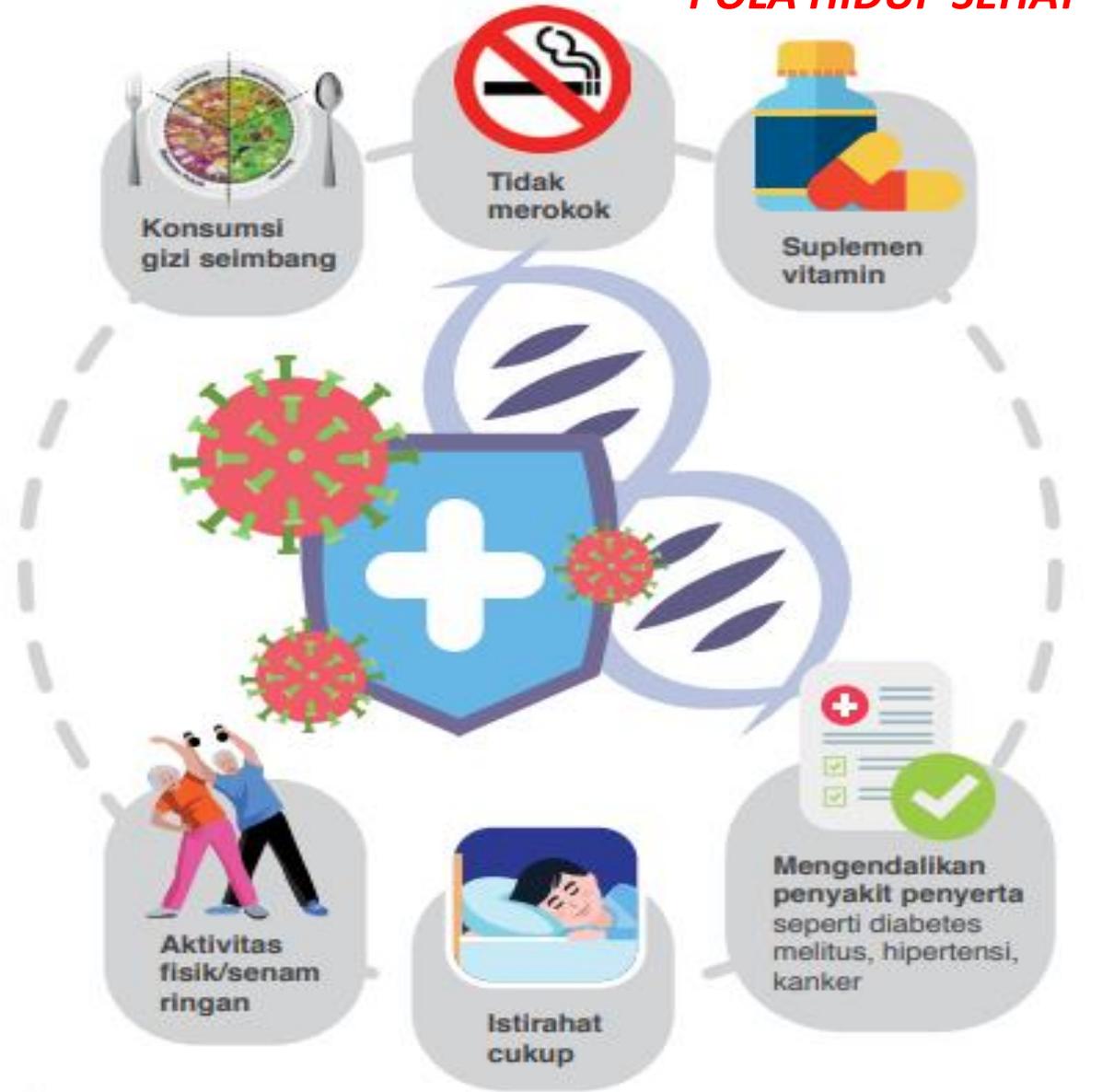


Adaptasi Kebiasaan BARU



MENINGKATKAN IMUNITAS/KEKEBALAN TUBUH

POLA HIDUP SEHAT



MENJAGA JARAK, (SOCIAL DISTANCING)

PEMBATASAN INTERAKSI FISIK (PHYSICAL DISTANCING)



Jika harus ke tempat umum, gunakan masker



Jaga jarak dengan orang lain, minimal 1 meter

Hindari bepergian ke tempat wisata



Hindari kerumunan/keramaian



Tidak menerima tamu/berkunjung



Jangan pergi ke luar kota atau ke luar negeri

Bekerja, belajar, beribadah, di rumah



Tidak bersalaman



Anak sebaiknya bermain di rumah



Tunda Mudik



Jika anda sakit, dilarang mengunjungi orang tua yang berumur diatas 60 tahun. Jika anda tinggal satu rumah jangan interaksi dengan mereka





Physical ~~social~~ Distancing

JAGA JARAK FISIK



Njagi Jarak Salira
Artinipun:

- 1. Njagi jarak kiranglangkungipun 1 dumugi 2 meter**
- 2. Ampun caket-caket**
- 3. Ampun kempal-kempal**

Monggo kito sami manut lan patuh kangge medot rantai
penularan COVID-19

HINDARI STRES DAN TETAP OPTIMIS

dengan melakukan aktifitas sehari-hari
dan tetap menjaga jarak

Pembatasan sosial dapat saja membuat **bosan, murung, kurang bersemangat, cemas,** dan rindu keluar rumah bertemu orang lain. **Beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan:**

Lakukan aktifitas fisik seperti membersihkan rumah, seperti menyapu, mengepel mencuci, dll

Lakukan hobi di dalam rumah misalnya membaca, masak, mendengarkan radio/menonton TV

Makan makanan bergizi seimbang, minum air cukup, dan **menghindari rokok**

Buka jendela rumah, usahakan dapat sinar matahari

Berjalan-jalan di taman rumah dan tetap jaga jarak 1-2 meter dari yang lain

Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau lewat media sosial





CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR

Setiap kali tangan kita kotor:
mengetik, memegang uang, binatang dan berkebun

Setelah menceboki
bayi atau anak

Setelah Buang Air Besar (BAB)

Sebelum menyusui bayi

Sebelum makan dan menyuapi anak

Sebelum memegang makanan
dan setelah makan

**Tanpa sabun, kotoran & kuman
masih tertinggal di tangan**

Cuci Tangan- Pakai SABUN

dengan air mengalir



6 Langkah Mencuci Tangan



1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

60
detik

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

Apakah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih selama minimal 20 detik efektif melawan virus Corona?

- Ya, benar! Sering mencuci tangan adalah salah satu langkah efektif untuk mencegah infeksi virus seperti rhinovirus dan Coronavirus. Menggosok tangan dengan sabun dan air dapat secara efektif menghilangkan kotoran dan mikroorganisme pada kulit, dan membilas sabun dengan air mengalir juga dapat menghilangkan iritasi pada kulit.

Masker untuk Semua

Ikuti saran *World Health Organization* (WHO) untuk mencegah penyebaran COVID-19, pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas di luar rumah.

Cegah Penyebaran COVID-19
Yuk, gunakan #MaskerUntukSemua

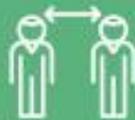


SEMUA PAKAI MASKER

LINDUNGI DIRI,
GUNAKAN MASKER
PADA SAAT
KELUAR RUMAH



Jangan keluar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak



Jaga jarak saat berbicara dengan orang lain



Sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



JENIS MASKER



MASKER KAIN

ORANG SEHAT

Masker kain dapat digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1-3 meter.

Masker juga dapat dicuci dan digunakan kembali.



MASKER BEDAH

TENAGA MEDIS & ORANG SAKIT

Penggunaan masker bedah disarankan bagi tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan. Tapi dipakai masyarakat umum hanya bila ada gejala flu, batuk, hidung berair dan radang tenggorokan.



MASKER N95

TENAGA MEDIS & KONTAK LANGSUNG

Penggunaan masker N95 dapat dipakai berulang dengan tata cara tepat. Misalnya setelah dipakai harus dijemur di bawah sinar matahari selama 3-4 hari sehingga virus sudah mati dan dapat digunakan kembali.

Masker ini memiliki pori-pori yang sangat kecil sehingga mampu menyaring 95% partikel besar maupun kecil di udara.

Masker ini ketat jika digunakan, sehingga pengguna yang mempunyai penyakit tertentu dapat kesulitan untuk bernafas.

Jangan gunakan masker jika sudah berubah bentuk, kotor, maupun basah.

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat
tidak perlu menggunakan masker

Siapa saja
yang perlu
menggunakan
masker



• Jika Anda demam,
batuk atau pilek

• Jika Anda sedang
berangsur pulih dari sakit

BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda.
Pastikan bagian masker yang berwarna
berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya
mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah
digunakan dengan memegang
tali yang ada di kedua telinga



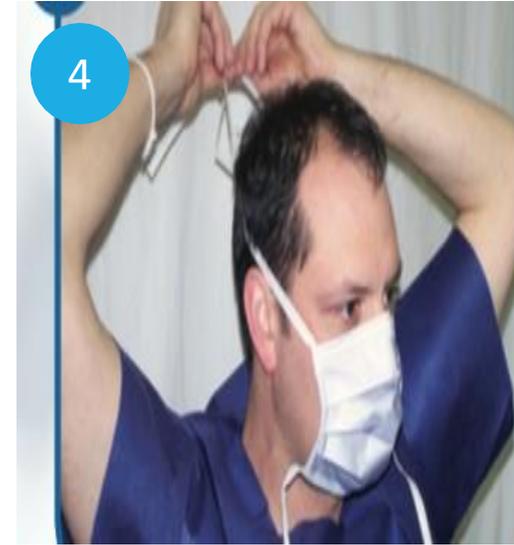
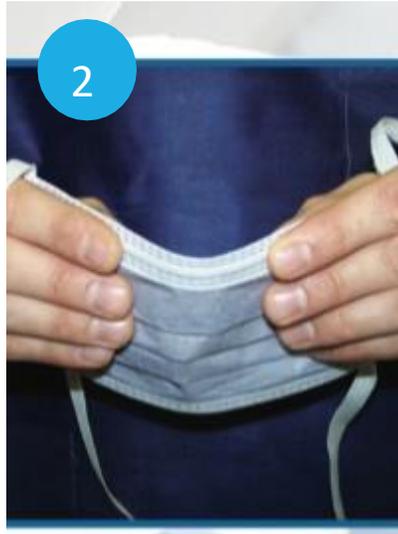
Biar bersih ganti masker Anda
secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun
setelah membuang masker yang
telah digunakan ke dalam
tempat sampah

INGAT !
Gunakan masker bila
batuk atau tutup mulut
dengan lengan atas
bagian dalam (etika batuk)

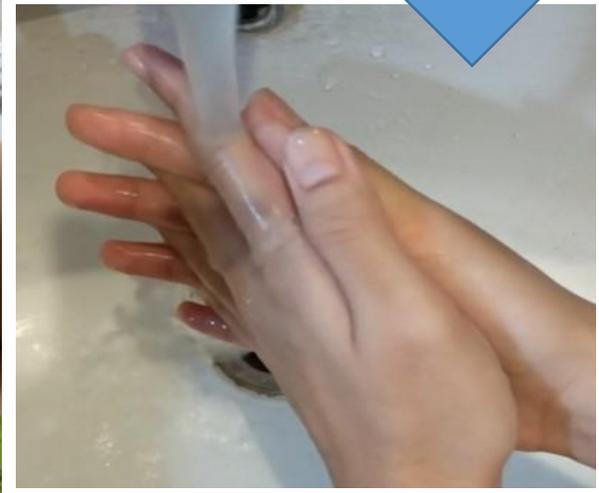
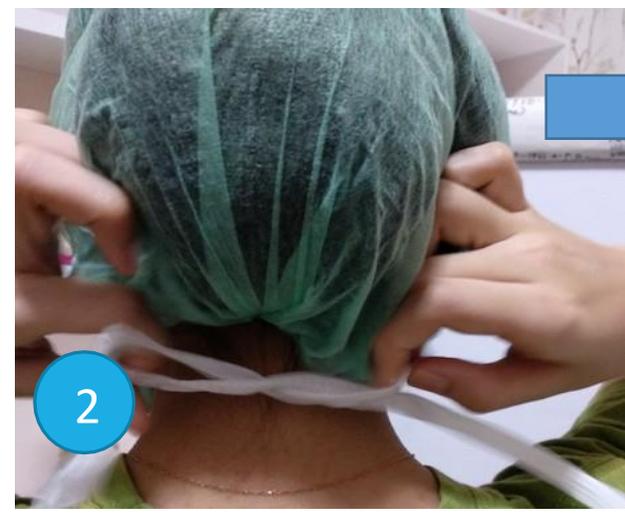
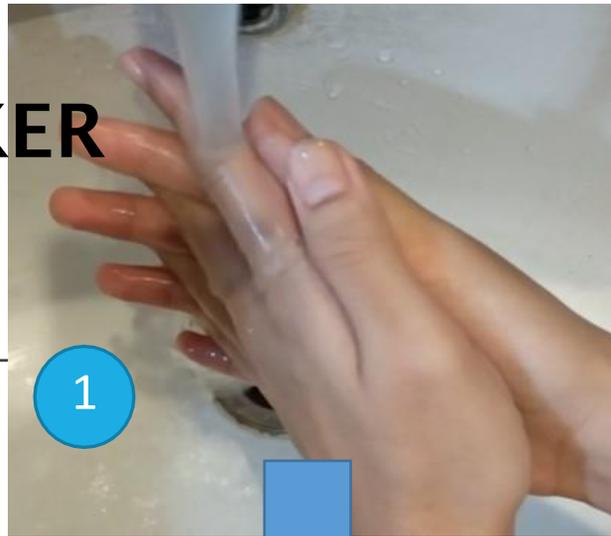
Pemasangan masker



**Jangan menyentuh
bagian depan
masker**

PELEPASAN MASKER

Jangan menyentuh bagian depan masker



Bagaimana memakai masker kain dengan aman

 <p>Bersihkan tangan sebelum menyentuh masker</p>	 <p>Ambil masker dengan cara memegang kainnya</p>	 <p>Chk masker jika ada kerusakan atau kotor & gunakan masker kain bertapis 3</p>		
 <p>Sesuaikan masker dengan wajah anda agar pas di wajah</p>	 <p>Usahkan masker menutupi mulut hidung dan dagu anda</p>	 <p>Hindari menyentuh area masker bagian depan</p>	 <p>Setelah digunakan 4 jam masker kain harus di ganti</p>	 <p>Cucilah tangan anda sebelum melepas masker</p>
 <p>Melepas masker dengan menyentuh bagian kainnya</p>	 <p>Tarik masker menjauhi muka anda</p>	 <p>Simpan masker dalam plastik bersih tertutup jika masker anda tidak kotor untuk pemakaian selanjutnya</p>	 <p>Cucilah masker kain dengan sabun/detergen, sebaiknya dengan air panas setidaknya sekali sehari sekali</p>	 <p>Cucilah tangan anda setelah melepaskan masker</p>

HAL YANG DIHINDARI

 <p>Hindari memakai masker yang terlihat rusak</p>	 <p>Hindari memakai masker yang longgar</p>	 <p>Hindari memakai masker di bawah hidung</p>	 <p>Hindari melepas masker kain ketika berede dengan orang lain dalam jarak kurang dari 1 meter</p>	 <p>Hindari menggunakan masker yang membuat sulit bernapas</p>
 <p>Tidak berbagi pemakaian masker kain dengan orang lain</p>	<p>Masker kain dapat melindungi sekeliling anda. Untuk melindungi diri anda dan mencegah penyebaran COVID-19, tetaplah menjaga jarak 1 meter dari yang lainnya, mencuci tangan sesering mungkin, dan hindari memegang area wajah dan masker</p>			

TIPS MEMBUANG MASKER



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Masukkan ke wadah/plastik yang aman dan buang ke tempat sampah domestik



Cuci tangan setelah membuang masker. Gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik/*hand sanitizer*



Bijak menggunakan masker kain

- Masker harus digunakan setiap kali Anda berada di dalam situasi yang berada di dekat banyak orang maupun kerumunan, khususnya jika *physical distancing* tidak memungkinkan untuk dilakukan, seperti transportasi umum, toko kelontong, tukang sayur, pasar, swalayan, atau apotek.
- Memakai masker bukan lantas Anda bisa bebas mengobrol bebas seperti hari biasa. Pencegahan terbaik adalah dengan tetap menjaga jarak aman atau *physical distancing* dan sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik.

Apakah saya tetap harus berdiri dengan jarak 1 meter saat bercakap-cakap meski sudah memakai masker?

- Ya. Memakai masker bukan lantas Anda bisa bebas mengobrol bebas seperti hari biasa. Pencegahan terbaik adalah dengan tetap menjaga jarak aman atau *physical distancing*.

Terkadang saya merasa pengap, bolehkah masker hanya menutupi mulut?

- Meskipun saat Anda bercakap-cakap, area mulutlah yang rentan menularkan virus, namun area hidung yang tidak tertutup berpotensi menjadi pintu masuk virus. Saat Anda bersin pun, jika Anda lupa menerapkan etika batuk dan bersin, percikan air dapat keluar dari hidung Anda dan mengenai benda atau orang lain. Jika tidak nyaman, pilih masker dengan bahan kain berbeda.

MENERAPKAN ETIKA BATUK DAN BERSIN



**Gunakan
Masker**

**Tutup mulut
dan hidung
dengan
lengan atas
bagian dalam**



**Gunakan tisu
dan buang
di tempat
sampah
tertutup**



**Segera
cuci tangan
pakai sabun
dengan air
mengalir**



ETIKA BATUK

1



2



3



DI RUMAH SAJA

#YUKDIRUMAHSAJA



Jika merasa kurang sehat

Secara sukarela agar tinggal di rumah atau tidak bekerja, tidak sekolah atau ke tempat umum lainnya.

KRITERIA KURANG SEHAT :

Demam

Gejala penyakit pernapasan lain

Batuk/ pilek/nyeri tenggorokan/ sesak nafas



yang harus dilakukan di rumah :



Selalu gunakan masker, ganti setiap hari dan langsung buang ke tempat sampah tertutup, kemudian cuci tangan dengan benar.



Hindari pemakaian bersama alat makan (piring, sendok, garpu dan gelas). Cuci alat makan dengan air dan sabun.



Konsumsi makanan bergizi, istirahat cukup.



Tetap di rumah dan mudah di hubungi. Jika terpaksa keluar rumah, gunakan masker, serta hindari kerumunan atau keramaian.



Upayakan ruang terpisah dengan anggota keluarga yang lain dan jaga jarak dengan orang sehat minimal 1 meter.



Jaga kebersihan rumah dan gunakan cairan disinfektan.



Hubungi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

PENCEGAHAN COVID-19 DI INSTITUSI PENDIDIKAN



Berkoordinasi
dengan Dinas
Kesehatan
setempat



Kegiatan belajar
melalui online



Memberi tugas
para siswa/siswi
yang beragam,
agar tidak bosan
di rumah



Menghimbau
warga sekolah
yang sakit
untuk mengisolasi
diri di rumah



Menyediakan
sarana cuci tangan
menggunakan air
dan sabun atau
handsanitizer
di sekolah



Bersihkan
Sekolah



Melapor
ke puskesmas
terdekat tentang
kondisi Anda



PENCEGAHAN COVID-19 DALAM KEGIATAN KEAGAMAAN



1. Menjaga kebersihan dan lingkungan tempat ibadah

2. Menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau handsanitizer



3. Kegiatan agama melalui online



4. Menghimbau umat untuk memperhatikan informasi dan panduan resmi dari pemerintah



5. Mendorong umat untuk mendukung himbauan pemerintah dalam menerapkan *social distancing*



Pencegahan Covid-19 Transportasi Publik (Point To Point)

Bersihkan kendaraan menggunakan desinfektan khususnya pada bagaian yang sering di sentuh



Bila kondisi tidak sehat, jangan mengemudikan kendaraan. Segera periksa ke fasyankes



Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti:



Mencuci tangan menggunakan air dan sabun



Membuang sampah di tempat sampah



tidak merokok dan mengonsumsi NAPZA



Tidak meludah di sembarang tempat



Hindari menyentuh area wajah yang tidak perlu

Penumpang yang demam, batuk atau flu, menggunakan masker



Ukur suhu 2x sehari sebelum dan sesudah mengemudi



Bila penumpang dengan gejala mirip flu, sarankan untuk mengenakan masker. bila tidak memiliki masker, berikan masker



bus stop

BUS



Tips Pencegahan di Tempat Kerja

- Hindari pertemuan sosial dan jaga jarak fisik minimal 1 meter
- Pastikan tempat kerja memiliki ventilasi yang baik
- Cuci tangan sesering mungkin memakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik
- Bila perlu, gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol
- Jaga kebersihan area kerja dan lakukan disinfeksi berkala
- Bila sakit, bekerjalah dari rumah
- Gunakan masker
- Meludah, batuk atau bersin memakai tisu dengan menutup seluruh hidung dan mulut
- Bungkus tisu bekas pakai ke dalam kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup



Tips Pencegahan Setelah Bepergian

Ketika pulang ke rumah dari bepergian jangan lupa untuk selalu membersihkan diri sebelum bercengkrama dengan keluarga *ya*.

Buka Alas Kaki



Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah

Semprot Disinfektan



Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll

Buang Sampah



Buang semua yang dipegang dan yang tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll

Cuci Tangan



Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik

Letakkan Pakaian Kotor



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup

Bersihkan Badan



Langsung mandi sebelum bersantai dan/atau berkumpul bersama keluarga

PENCEGAHAN COVID-19 DI PUSAT PERBELANJAAN

1



Pemeriksaan/
skrining
pengunjung

2

Menjaga jarak
minimal 1-2 meter
dengan orang lain
saat berbelanja

Menunda
berbelanja
bila sedang
kurang sehat

3

4

Bagi pemilik usaha
agar menyediakan tempat
cuci tangan dengan
air dan sabun
atau *hand sanitizer*

5

Menjaga
kebersihan dan
lingkungan tempat
perbelanjaan



PERAN RT-RW DALAM MENCEGAH COVID-19



Berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat



Memantau masyarakat untuk jaga jarak, tidak kontak fisik dan berkerumun



Menggalang donasi untuk mendukung keluarga yang isolasi mandiri



Menghimbau warga agar untuk tetap di rumah



Mengajak masyarakat untuk lakukan giat bersih personal dan rumah



PERAN ORMAS DALAM MENCEGAH COVID-19

Mengedukasi
dan menyediakan
media informasi yang
di butuhkan
masyarakat

Mengajak
masyarakat agar
ikut berperan aktif

Ikut mendukung
dan memantau
masyarakat
melaksanakan
himbauan/anjuran
pemerintah

Mendorong para
tokoh masyarakat
untuk gerakan aksi
bersih lingkungan
dengan tetap
menjaga jarak

Menggalang
donasi untuk
membantu
masyarakat yang
isolasi mandiri





PERAN RELAWAN DALAM MENCEGAH COVID-19

1 

Membantu menyebarkan informasi kepada masyarakat khususnya yang isolasi diri

2 

Mengedukasi dan memberikan dukungan psikologi dalam mengurangi kepanikan

3 

Memberikan dukungan pada anggota masyarakat yang melakukan isolasi diri

4 

Membantu menyalurkan kebutuhan pokok masyarakat, khususnya untuk OTG dan ODP dalam karantina rumah

5 

Bagi relawan medis, beri dukungan pada petugas kesehatan dan petugas ambulans

6 

Membantu mengorganisir dan mengarahkan masyarakat yang memerlukan informasi terkait alur tes maupun alur tindakan

ADAPTASI KEBIASAAN BARU MASYARAKAT YANG BEROLAHRAGA SECARA INDIVIDU



Selalu update informasi tentang COVID-19



Kondisi tubuh sehat dan fit



Hindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik



Gunakan masker. (masih dapat berbicara ketika berolahraga)



Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer*



Jaga jarak 5 meter dengan orang di depannya saat jalan kaki, 10 meter saat berlari, 20 meter saat bersepeda



Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut



Saat tiba di rumah segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian



Bersihkan alat olahraga, handphone, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan





INGAT!
VIRUS TIDAK
BERPINDAH,
TAPI MANUSIALAH
YANG MENYEBARKANNYA.

KALAU SAYANG
KELUARGA,
TUNDA DULU
MUDIKNYA.

#Bersamalawancovid19

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)

Untuk mencegah penyebaran Virus Corona di Indonesia

BERUBAH
USIR WABAH

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)

Penerapan PSBB meliputi pembatasan sejumlah kegiatan dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Virus Corona.

Kegiatan yang **TIDAK BOLEH** dilakukan selama PSBB:

Tidak ada kegiatan sekolah



Tidak ada kegiatan di tempat ibadah



Tidak mengunjungi orang sakit/malahirkan.



Tidak menghadiri acara kematian & pemakaman.



Tidak berkumpul di tempat umum

Tidak melakukan kegiatan sosial & budaya yang melibatkan banyak orang.



Pembatasan jumlah penumpang kendaraan umum.

Sebagai warga yang baik mari saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan bersama



TERIMA KASIH

