

JAGA DIRI, KELUARGA DAN MASYARAKAT DALAM PANDEMI COVID-19

dr. Restuti Hidayani Saragih, SpPD, K-PTI, FINASIM, M.H(Kes)

Koordinator Medis dan Paramedis/ Ketua Tim Penanganan Penyakit
Infeksi Emerging

Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Provinsi Sumatera Utara



Garis Besar Materi

01

APA ITU COVID-19?

02

PENCEGAHAN
COVID-19:
ADAPTASI
KEBIASAAN
BARU

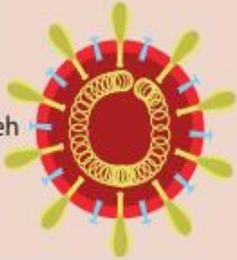
03

LAWAN HOAX
DAN
PERKEMBANGAN
VAKSIN COVID-19

Penjelasan COVID-19

CORONA VIRUS DISEASE

Corona Virus Disease 2019 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona baru bernama SARS-Cov-2. Angka 19 berasal dari tahun pertama kali penyakit ini ditemukan, yaitu tahun 2019



BAGAIMANA CARA PENULARANNYA?

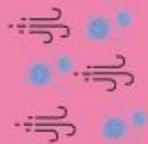
Droplet, tetesan/percikan cairan saat batuk, bersin atau berbicara dan kontak erat (jabat tangan, cium tangan, cium pipi kanan-kiri ataupun berpelukan)



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus, kemudian menyentuh area wajah, mata, hidung atau mulut tanpa mencuci tangan sebelumnya.



Penyebaran melalui udara dimungkinkan pada beberapa tindakan medis di fasilitas pelayanan kesehatan yang menghasilkan aerosol. WHO juga menyatakan adanya potensi penyebaran melalui udara di ruangan tertutup dengan ventilasi yang buruk, namun ini masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.



Mengapa penyakit ini sangat berbahaya? Karena tingkat penularannya yang tinggi, belum ditemukan obat yang ampuh, dan bisa berakibat kematian bagi penderita yang daya tahan tubuhnya lemah



APA GEJALANYA?



Gejala yang Sering Terjadi

Panas badan/demam, batuk kering, dan kelelahan.



Gejala yang Jarang Terjadi

Nyeri otot dan nyeri sendi, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis (mata merah), sakit tenggorokan, diare, kehilangan penciuman atau rasa, ruam kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki.



Gejala yang Berat

Sesak nafas dan nyeri dada.



Waspada! Sejumlah orang yang tidak memiliki gejala tetapi berisiko menularkan

BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?

Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan *hand sanitizer*



Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain



Menghindari menyentuh mata, menutup hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci



Memakai masker



Menerapkan etika batuk dan bersin yaitu dengan menutup mulut dengan lengan atas bagian dalam.



Di rumah saja dan bepergian hanya untuk urusan yang sangat penting



Menjaga daya tahan tubuh antara lain dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/senam ringan, berjemur di pagi hari selama 15 menit dan istirahat cukup



Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, asma



1. Demam

2. Batuk

3. Sesak napas

4. Kelelahan

5. Tubuh terasa sakit

6. Sakit kepala

7. Kehilangan rasa atau bau

8. Sakit tenggorokan

9. Pilek/hidung tersumbat

10. Mual

11. Diare

● Tiga gejala baru Covid-19

"Daftar ini tak mencakup semua gejala yang mungkin terjadi. CDC akan terus memperbarui daftar ini karena kami mempelajari lebih lanjut tentang Covid-19," kata CDC, dikutip dari Fox News, Kamis (25/6/2020).

Gejala dapat berkisar dari ringan hingga berat, dengan kebanyakan orang mulai mengalaminya dua hingga 14 hari setelah terpapar virus.

CDC meminta mereka yang merasakan gejala-gejala Covid-19 segera mencari perawatan medis.

Sumber: KOMPAS.com
Infografis: Akbar Shuyu Santomo

KOMPAS.com

ANOSMIA GEJALA BARU COVID-19?

Gejala klinis COVID-19 menurut WHO:



lelah lesu



batuk, pilek



sakit tenggorokan



demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$



gangguan pernapasan

- Menurut beberapa studi, ANOSMIA atau kehilangan indra penciuman adalah gejala baru COVID-19 pada kasus ringan yang ditemukan di Jerman, Korea Selatan, China, Iran, Italia, Perancis, dan Amerika Serikat.
- Jika Anda mengalami gejala COVID-19, maka:
 - ✓ segera lakukan observasi dan isolasi mandiri
 - ✓ laporkan kondisi kesehatan Anda kepada petugas fasilitas kesehatan terdekat atau hubungi hotline Kemenkes (021-5210411/081212123119).

Sumber: <https://covid19.kemkes.go.id/>; <https://www.covid19.go.id/portfolio-items/tips-pencegahan-corona-virus-untuk-masyarakat/> dan <https://www.entuk.org/loss-sense-smell-marker-covid-19-infection>

Penggolongan Orang Terdampak COVID-19

KASUS SUSPEK

1. Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) dan riwayat dari negara/wilayah transmisi lokal
2. Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan riwayat kontak dengan pasien konfirmasi/*probable* COVID-19
3. ISPA berat yang perlu perawatan RS tidak ada penyebab lain

Dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan RT-PCR (swab) hari ke-1 dan ke-2

RINGAN
isolasi mandiri
SEDANG
dirawat di RS darurat
BERAT
dirawat di RS rujukan

KONTAK ERAT

Memiliki riwayat kontak dengan pasien konfirmasi/*probable* COVID-19.

1. Dilakukan pemantauan selama 14 hari
2. Bagi petugas kesehatan, dilakukan pemeriksaan swab segera setelah kasus dinyatakan sebagai *probable*/konfirmasi

Karantina mandiri



KASUS PROBABLE

Kasus suspek dengan gangguan pernafasan berat/meninggal dengan gambaran klinis meyakinkan COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan swab

Rawat di Rumah Sakit rujukan



KASUS KONFIRMASI

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

TANPA GEJALA

Isolasi diri di rumah

GEJALA RINGAN

Isolasi diri di rumah

GEJALA SEDANG

Rujuk ke rumah sakit darurat

GEJALA BERAT

Rujuk ke rumah sakit rujukan



PRINSIP PROTOKOL KESEHATAN

GERAKAN MASYARAKAT SEHAT,
PRODUKTIF DAN AMAN DARI COVID-19



Cuci tangan pakai
sabun dan air
mengalir



Jaga Imunitas
Tubuh



Jaga Jarak



Gunakan masker



Lindungi kelompok
rentan, kendalikan
penyakit kronis

Adaptasi Kebiasaan Baru

Adaptasi Kebiasaan baru adalah perubahan cara beraktivitas dan perilaku, baik oleh individu maupun komunitas sebagai strategi guna mencegah terjadinya penularan COVID-19 dengan tetap menjalankan aktivitas normal dan ditambah upaya-upaya untuk pencegahan COVID-19.

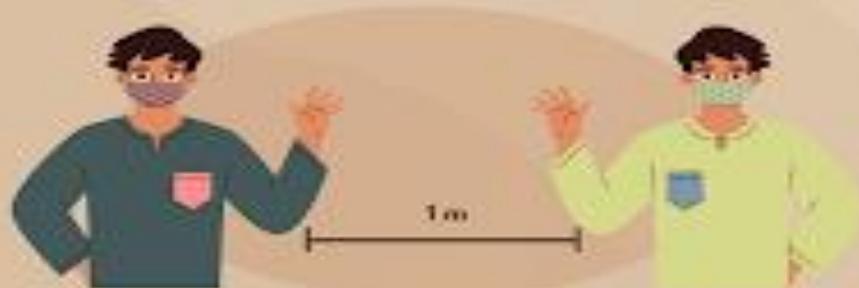
yuk lakukan **3M**



jangan lupa!

**MEMAKAI
MASKER**

setiap ke luar rumah



selalu

**MENJAGA
JARAK**

minimal 1 meter



Rutin

**MENCUCI
TANGAN**

*dengan sabun atau
handsanitizer*

Adaptasi Kebiasaan Baru: Individu dan Komunitas

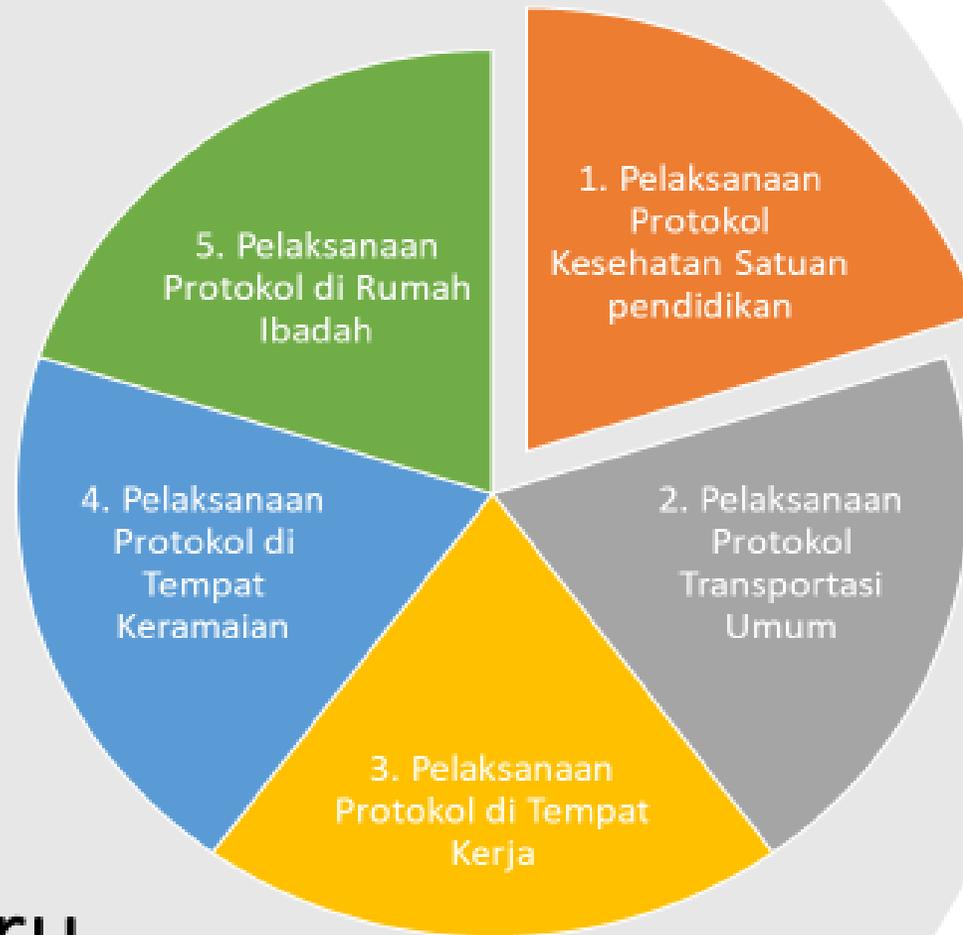


ADAPTASI KEBIASAAN BARU KOMUNITAS

1. Menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat sholat, alat makan, dll
2. Pertemuan/rapat melalui media daring
3. Pengaturan ruang belajar, bekerja dan beribadah
4. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir
5. Menghindari kerumunan
6. Pengaturan jarak fisik di tempat umum dan kendaraan umum
7. Tersedia tempat cuci tangan dan sabun portable/hand sanitizer di tempat-tempat umum
8. Pengukuran suhu tubuh sebelum memasuki ruang belajar, bekerja beribadah dan fasilitas umum
9. Pembatasan kapasitas penumpang di kendaraan umum



Protokol - Protokol untuk Adaptasi Kebiasaan Baru





Sebelum Periode Pembelajaran

- ✓ Melakukan desinfeksi ruangan kelas dan sarana prasarana sekolah lainnya minimal 30 menit sebelum Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dimulai.
- ✓ Memastikan ketersediaan sabun cuci tangan disarankan berbasis alkohol pada wastafel di setiap bagian pintu masuk sekolah juga ruang kelas, keran air bersih mengalir dan berfungsi dengan baik sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan.
- ✓ Memastikan *thermometer* tersedia dan berfungsi dengan baik pada setiap ruang kelas.
- ✓ Informasi edukasi COVID-19 ditempel pada dinding ruang kelas atau tempat yang mudah terlihat.



Sebelum Berangkat Ke Sekolah

- ✓ Mengukur suhu badan secara mandiri.
- ✓ Memastikan membawa dan menggunakan masker.
- ✓ Jika memungkinkan membawa *hand sanitizer*.

Selama Perjalanan Ke Sekolah

- ✓ Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak 1-2 meter.
- ✓ Hindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, menjaga etika batuk dan bersin.
- ✓ Membersihkan tangan sebelum dan sesudah menggunakan transportasi publik/antar-jemput.



Sebelum Memasuki Gerbang Sekolah Dan Kelas

- ✓ Pengantaran dilakukan di lokasi yang telah disediakan.
- ✓ Tim kesehatan melakukan observasi gejala sesuai prosedur pemantauan kesehatan.
- ✓ Tim keamanan memberikan petunjuk keselamatan dan kesehatan sekolah kepada tamu.
- ✓ Melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum memasuki gerbang sekolah dan ruang kelas.

23

Selama Kegiatan Belajar Mengajar

- ✓ Seluruh siswa dan guru maupun petugas di sekolah wajib menggunakan masker.
- ✓ Menerapkan protokol pemerintah yaitu jaga jarak dengan menempatkan posisi meja 1-2 meter antar meja siswa.
- ✓ Gunakan alat belajar, alat musik, dan alat makan-minum masing-masing dan hindari pinjam-meminjam peralatan.
- ✓ Sampaikan pengumuman melalui pengeras suara atau di kelas masing-masing 1x tiap jam terkait penggunaan masker, cuci tangan pakai sabun, dan jaga jarak untuk membantu para pelajar mematuhi langkah-langkah yang dianjurkan.
- ✓ Pantau penampakan kesehatan peserta didik untuk mengetahui apakah ada yang memiliki gejala gangguan kesehatan.



Di Ruang Publik Sekolah (Ruang Praktikum, Ruang Serba Guna, Kantin, Toilet, Tempat Ibadah, Lapangan) Sekolah

- ✓ Melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum memasuki ruangan dan keluar dari ruangan.
- ✓ Selalu menggunakan masker dan melakukan physical distancing.
- ✓ Hindari bermain dan berkerumunan lebih dari 5 orang.
- ✓ Hindari kontak fisik secara langsung (bersentuhan, bersalaman, berpelukan, bercium pipi).
- ✓ Gunakan perlengkapan pribadi, tidak berbagi makanan dan minuman dan hindari pinjam meminjam perlengkapan (perlengkapan makan, perlengkapan olahraga, perlengkapan ibadah).
- ✓ Tidak melakukan kegiatan yang menimbulkan kerumunan/perkumpulan (berkemah, studi wisata, acara/kegiatan komunitas, dll).



1. Pelaksanaan Protokol Kesehatan Satuan pendidikan

Selesai Kegiatan Belajar Mengajar

- ✓ Seluruh siswa, guru juga petugas di sekolah wajib menggunakan masker dan tetap jaga jarak.
- ✓ Keluar ruangan kelas dan satuan pendidikan dengan berbaris sambil menerapkan *physical distancing*.
- ✓ Penjemput peserta didik menunggu di lokasi yang sudah disediakan dan melakukan *physical distancing* sesuai dengan tempat duduk atau jarak antri yang sudah ditandai.
- ✓ Melakukan disinfeksi ruangan kelas dan sarana prasarana satuan pendidikan lainnya setelah Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berakhir.
- ✓ Melakukan pengecekan rutin ketersediaan sabun cuci tangan pada wastafel di setiap bagian pintu masuk sekolah dan ruang kelas, juga keran air bersih mengalir apakah berfungsi dengan baik sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan.
- ✓ Melakukan pengecekan *thermometer* yang tersedia, apakah berfungsi dengan baik pada setiap ruang kelas.



Selama Perjalanan Dari Satuan Pendidikan

- ✓ Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak 1-2 meter.
- ✓ Hindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, menjaga etika batuk dan bersin.
- ✓ Membersihkan tangan sebelum dan sesudah menggunakan transportasi publik/antar-jemput.



Pelaksanaan Protokol Kesehatan Satuan Pendidikan (lanjutan)

Setelah Sampai Di Rumah

- ✓ Melepas alas kaki, meletakkan barang-barang yang dibawa di luar ruangan dan melakukan disinfeksi terhadap barang-barang tersebut (misalnya sepatu, tas, jaket, dan lainnya).
- ✓ Membersihkan diri dan mengganti pakaian sebelum berinteraksi fisik dengan orang lain di dalam rumah.
- ✓ Tetap menjalankan *physical distancing*, menggunakan masker, melakukan PHBS dan CTPS secara rutin.
- ✓ Jika warga satuan pendidikan mengalami gejala-gejala umum setelah kembali dari satuan pendidikan, warga diminta untuk melakukan isolasi mandiri dan melaporkan pada tim kesehatan satuan Pendidikan.



Bagi Operator/Penyedia Jasa



Membersihkan moda transportasi secara berkala dengan disinfektan.



Menyediakan *hand sanitizer*/tempat mencuci tangan bagi penumpang.



Kapasitas penumpang tidak lebih dari separuh kapasitas yang tersedia.



Pemberian informasi kepada penumpang tentang protokol kesehatan di transportasi umum dalam bentuk visual/audio.



Menggunakan masker dan *face shield*.



Memberikan penanda jaga jarak antar penumpang.



Memperhatikan sirkulasi udara.



Mengecek suhu tubuh penumpang di pintu masuk.

27

Bagi Penumpang



Menjaga jarak dengan penumpang lainnya.



Selalu menggunakan masker dan *face shield*.



Menggunakan *hand sanitizer* yang sudah disediakan.



Tidak menyentuh/memegang apapun selama didalam kendaraan.



Tidak meludah sembarangan.



Melaporkan bila mengalami gangguan kesehatan.



Mengikuti protokol kesehatan yang disiapkan penyedia jasa.

28

2. Pelaksanaan Protokol Transportasi Umum

Bagi Pengurus atau Pengelola Tempat Kerja/Pelaku Usaha pada Sektor Jasa dan Perdagangan (Area Publik) :



Memasang media informasi untuk mengingatkan mengikuti ketentuan pembatasan jarak fisik dan mencuci tangan, penggunaan *hand sanitizer* serta kedisiplinan menggunakan masker.



Mewajibkan pekerja dan pengunjung menggunakan masker.



Menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dan mudah diakses.



Melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (4 jam sekali).



Pastikan pekerja memahami perlindungan diri dari penularan COVID-19 dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).



Melakukan pengecekan suhu badan bagi seluruh pekerja dan konsumen sebelum mulai bekerja. Jika ditemukan pekerja dengan suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), tidak diperkenankan masuk dan diminta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.



Melakukan pembatasan jarak fisik minimal 1-2 meter:

- ✓ Memberikan tanda khusus di lantai area padat pekerja seperti ruang ganti, lift, dan area lain sebagai pembatas jarak antar pekerja.
- ✓ Pengaturan jumlah pekerja yang masuk agar memudahkan penerapan menjaga jarak.
- ✓ Pengaturan meja kerja, tempat duduk dengan jarak minimal 1-2 meter.

3. Pelaksanaan Protokol di Tempat Kerja (untuk Pengelola / Pelaku Usaha)

Upaya untuk meminimalkan kontak:

1. Menggunakan pembatas/partisi (misalnya *flexy glass*) di meja atau *counter* sebagai perlindungan tambahan untuk pekerja (kasir, *customer service* dan lain-lain).
2. Mendorong metode pembayaran non tunai (tanpa kontak dan tanpa alat bersama).
3. Mengontrol jumlah pelaku usaha/pelanggan yang masuk ke sarana ritel untuk membatasi akses dan menghindari kerumunan.
4. Menerapkan sistem antrian di pintu masuk dan menjaga jarak minimal 1-2 meter.
5. Memberikan tanda di lantai untuk memfasilitasi kepatuhan jarak fisik, khususnya di daerah yang paling ramai, seperti kasir dan *customer service*.
6. Menerima pesanan secara daring atau melalui telepon untuk meminimalkan pertemuan langsung dengan pelanggan. Jika memungkinkan, dapat disediakan layanan pesan antar (*delivery services*) atau dibawa pulang secara langsung (*take away*).
7. Menetapkan jam layanan, sesuai dengan kebijakan yang ditetapkan pemerintah setempat sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
8. Mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan kerja.
9. Menyediakan *hand sanitizer* alkohol minimal 70 persen.

Pelaksanaan Protokol di Tempat Kerja (lanjutan)

Bagi Pekerja, antara lain:



Pastikan dalam kondisi sehat sebelum berangkat kerja.



Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan.



Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.



Jaga jarak/*Physical distancing* minimal 1-2 meter dengan rekan kerja pada saat bertugas.



Menggunakan pakaian khusus kerja.



Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari tempat kerja serta selama berada di tempat kerja.



Segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.



Tetap memperhatikan kebersihan area kerja masing-masing.



Mengonsumsi asupan kaya nutrisi untuk tetap menjaga imunitas tubuh.



Hindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat tulis, alat makan, dll.



4. Pelaksanaan Protokol di Tempat Keramaian

1. Semua fasilitas komersial swasta, industri, dan bentuk-bentuk bisnis lainnya yang beroperasi di dalam yurisdiksi teritorial dari Pemerintah Daerah wajib untuk menyerahkan "Rencana Pengelolaan Normal Baru" kepada unit Pemerintah Daerah yang akan merinci pengaturan dan tata kelola pusat keramaian sesuai dengan perlindungan/protokol yang diperlukan sebelum dimulainya kembali beroperasi.



2. Wajib menerapkan aturan jarak fisik dan jarak sosial pada setiap gerai, toko, antrian, dan semua fasilitas lainnya minimal satu meter tetapi lebih disarankan sejauh dua meter antara individu di semua ruang publik.

3. Tetap menerapkan pemeriksaan suhu tubuh wajib di semua area tertutup dan semi-tertutup dan jika mungkin, termasuk area terbuka di lokasi di mana dua orang atau lebih akan berkumpul.



4. Untuk toko dan pusat komersial seperti pusat perbelanjaan, butik, pasar swalayan, dan bank perlu menetapkan jumlah maksimum orang yang bisa memasuki tempat itu.

5. Pusat perbelanjaan harus mensosialisasikan transaksi *online* dan menerapkan metode pembayaran tanpa uang tunai (*cashless*).



6. Pengelola harus membatasi jumlah orang yang masuk lift dan mulai memperbanyak mesin penjual makanan/minuman otomatis untuk mengurangi kontak langsung.

7. Salon, salon kecantikan, dan spa akan diizinkan untuk beroperasi lagi, tetapi personel harus menggunakan masker dan sarung tangan. Para pegawai juga harus sering mencuci tangan dan membersihkan alat-alat mereka dengan cairan disinfektan.



8. Menempatkan materi informasi sebagai pengingat bagi pegawai dan pengunjung untuk mempraktikkan jarak fisik aman, cuci tangan dan sanitasi rutin, informasi medis dan kesehatan, pembaruan pada kasus-kasus lokal dan kebijakan pemerintah serta petunjuk arahan ke lokasi tempat cuci tangan dan sanitasi, stasiun pengujian atau fasilitas, fasilitas karantina, dan informasi-informasi penting lainnya.

9. Pemerintah daerah, harus menyusun dan mengembangkan basis data semua tempat komersil/pertokoan/mal yang beroperasi di wilayah yurisdiksi mereka yang harus mencakup informasi seperti jumlah karyawan, jam kerja, kondisi ruang kerja/area lantai kantor, dan seterusnya.



10. Untuk restoran, cafe, warung makan, dan sebagainya diizinkan:

- ✔ Melanjutkan operasi dengan memprioritaskan layanan *take-out*/pengiriman dan secara bertahap memperkenalkan kembali makan di tempat secara terbatas.
- ✔ Kurangi makanan dan hentikan sementara prasmanan dan layanan *salad bar*.
- ✔ Membuat lebih banyak ruang di area makan dan jarak dua meter antar meja.
- ✔ Pengelola dan karyawan harus dilengkapi dengan *face mask* dan selalu menggunakan sarung tangan saat mengolah dan menyajikan makanan.
- ✔ Menyediakan tisu berbasis alkohol untuk pelanggan dan dispenser sabun tanpa sentuhan langsung di area mencuci.
- ✔ Menyediakan buklet menu sekali pakai.
- ✔ Menyediakan alat makan sekali pakai dan cuci alat makan non-sekali pakai dengan solusi sabun yang efektif.
- ✔ Mempromosikan layanan tanpa kontak langsung antara penjual dan pembeli untuk pelanggan makan malam.
- ✔ Menandai jarak aman dengan garis antrian.
- ✔ Melakukan kegiatan disinfektan secara berkala di tempat umum.



Pelaksanaan Protokol di Tempat Keramaian (lanjutan)

11. Untuk pertokoan, bank, dan lain-lain:

- ✔ Menetapkan jumlah maksimum orang di dalam toko pada waktu tertentu.
- ✔ Membatasi titik masuk/keluar orang/barang dengan pengawasan khusus.
- ✔ Mempromosikan transaksi *online* dan layanan belanja.
- ✔ Menerapkan layanan penjualan dan pelanggan tanpa uang tunai dan/atau tanpa kontak.
- ✔ Sering melakukan pembersihan/mendisinfeksi barang-barang untuk dijual dan barang-barang riwayat kontak tinggi di toko.



12). Untuk salon, barbershop, spa, dan sebagainya harus:

- ✔ Sering mencuci tangan dan membersihkan alat salon yang digunakan.
- ✔ Wajib menggunakan masker, *face mask*, dan sarung tangan.
- ✔ Terapkan praktik pembersihan dan disinfeksi optimal di fasilitas secara rutin.
- ✔ Menerapkan protokol dan kebijakan pada karyawan dan klien yang sakit dengan gejala seperti flu dan memiliki gejala lainnya.





5. Pelaksanaan Protokol di Rumah Ibadah bagi Pengelola

Bagi Pengelola:



1. Memperhatikan informasi terkini, himbauan, kebijakan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait penyelenggaraan kegiatan keagamaan di rumah ibadah secara aman selama masa pandemi COVID-19, seperti permohonan Surat Keterangan Aman COVID-19 bagi rumah ibadah.



2. Memastikan seluruh anggota pengelola rumah ibadah sehat dan telah menerapkan protokol kesehatan penanganan COVID-19. Lakukan *screening* awal sebelum melakukan kegiatan pengelolaan rumah ibadah melalui pengecekan suhu tubuh, wajib memakai masker, rajin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir/*hand sanitizer*, serta selalu jaga jarak aman minimal 1 meter.



3. Pastikan kebersihan seluruh area rumah ibadah. Lakukan pembersihan secara rutin dengan disinfektan di setiap media dan lokasi representatif, meliputi ruang utama peribadahan, pegangan pintu, pegangan tangga, tombol lift, pegangan eskalator, *microphone*, area luar sekitar rumah ibadah, dan fasilitas umum lainnya.

4. Membatasi jumlah pintu/jalur keluar masuk rumah ibadah agar memudahkan pengawasan protokol kesehatan.

5. Mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk rumah ibadah. Jika terdapat AC lakukan pembersihan filter secara berkala.

Bagi Pengelola:



6. Gulung dan sisihkan karpet yang biasanya digunakan di rumah ibadah. Himbau para jemaah agar membawa perlengkapan ibadah sendiri (bagi yang beragama muslim, himbau untuk menggunakan mukena, sajadah/alas milik sendiri untuk beribadah).



7. Melakukan pengaturan jumlah jemaah dalam waktu bersamaan untuk memudahkan penerapan #JagaJarak



8. Siapkan alat deteksi suhu tubuh dan lakukan pengukuran suhu tubuh bagi para jemaah di pintu/gerbang masuk rumah ibadah. Jika suhu tubuh jemaah terdeteksi $\geq 38^{\circ}\text{C}$, tidak diperkenankan memasuki rumah ibadah, dan dianjurkan untuk segera memeriksakan kondisi tubuh ke fasilitas layanan kesehatan terdekat.



9. Melakukan pelarangan bagi jemaah yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak nafas ke rumah ibadah.



10. Sediakan sarana cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir di area sekitar rumah ibadah serta *hand sanitizer* di dekat pintu-pintu masuk rumah ibadah.

Pelaksanaan Protokol di Rumah Ibadah bagi Pengelola

(lanjutan)

Bagi Pengelola:



11. Beri tanda dengan jelas di dalam ruang utama peribadahan untuk bagian-bagian yang boleh digunakan dan yang tidak oleh para jemaah agar tetap bisa menerapkan #JagaJarak. Bagi rumah ibadah agama Islam, terapkan #JagaJarak saf dengan penanda yang jelas.



12. Gunakan sarung tangan bagi pengelola rumah ibadah terutama untuk petugas pengelola, seperti contohnya petugas kotak tromol Masjid.



13. Mempersingkat waktu pelaksanaan ibadah tanpa mengurangi ketentuan kesempurnaan beribadah.



14. Melakukan sosialisasi dan edukasi kepada jemaah tentang pencegahan penularan COVID-19, seperti etika batuk/bersin yang benar di rumah ibadah, #PakaiMasker, #JagaJarak, dan #CuciTanganPakaiSabun. Penyampaian materi edukasi dapat dilakukan dengan surat pemberitahuan, pemasangan spanduk, poster, banner, whatsapp/sms blast, dan lain sebagainya. (Bahan materi dapat diunduh pada laman www.covid19.go.id)

Bagi Jemaah:



1. Pastikan dalam kondisi sehat saat akan melaksanakan ibadah. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak napas, sebaiknya tetap lakukan ibadah di rumah.



2. Meyakini bahwa rumah ibadah yang digunakan telah memiliki Surat Keterangan Aman COVID-19 dari pihak yang berwenang.



3. Membawa semua peralatan ibadah sendiri, seperti sajadah (bagi umat Islam), kitab suci dan lain sebagainya.



4. Selalu menggunakan masker saat perjalanan dan selama berada di rumah ibadah.



5. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer.



6. Hindari kontak fisik, seperti bersalaman atau berpelukan.

Bagi Jemaah:



7. Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung, dan mulut.



8. Tetap memperhatikan jaga jarak minimal 1 meter.



9. Hindari berdiam lama atau berkumpul di area rumah ibadah selain untuk kepentingan ibadah yang wajib.



10. Bagi jemaah anak-anak, usia lanjut, dan jemaah dengan memiliki penyakit komorbid dianjurkan untuk beribadah di rumah.



11. Saling mengingatkan jemaah lain untuk disiplin menggunakan masker dan menjaga jarak minimal 1 meter antar jemaah.

Pelaksanaan Protokol di Rumah Ibadah untuk Jemaah (lanjutan)

ANJURAN IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA (IDAI) UNTUK PENCEGAHAN COVID-19 PADA ANAK

Anak-anak untuk tetap berada di rumah

Setiap orang yang kembali dari aktivitas di luar rumah wajib melepas dan membersihkan semua pakaian serta perangkat yang digunakan atau dibawa kemudian mandi dan keramas sampai bersih sebelum kontak dengan anak

Tidak membawa anak-anak ke tempat umum seperti taman, pusat rekreasi, pusat perbelanjaan, atau berkumpul membentuk kerumunan seperti tempat bermain, tempat penitipan anak, kursus, dsb

Jika anak terpaksa dibawa keluar rumah dalam keadaan mendesak maka:

- Anak harap selalu didampingi orangtua dan/atau pengasuhnya
- Anak tetap harus menjaga jarak fisik sejauh 2 meter
- Anak usia 2-18 tahun dan orang dewasa dianjurkan menggunakan masker. Jika dirasakan penggunaan masker tidak maksimal, maka dapat ditambahkan penggunaan *face shield*
- Menggunakan *barrier* atau penghalang sesuai alat yang sedang dipakai saat bepergian, seperti menggunakan kereta dorong dengan penutup pada anak di bawah usia 2 tahun
- Menjauhi orang yang sakit
- Melakukan cuci tangan atau kebersihan tangan sesering mungkin
- Menghindari memegang mulut, mata dan hidung

Penggunaan masker, face shield dan alat pelindung diri lainnya tidak serta merta mencegah infeksi COVID-19. Perlindungan terbaik saat ini adalah mencegah pajanan infeksi dengan tetap berada di rumah

Kenapa COVID - 19 Penularannya Cepat?

3 Hal ini biang keroknya



Mereka rekan kerja saya,
nggak mungkin nularin lah
jadi saya tidak perlu pakai masker



Mereka teman dekat saya,
kan saling kenal - bersih, sehat juga
jadi saya tidak perlu pakai masker



Mereka keluarga dekat saya,
saudara kan nggak mungkin nularin
jadi saya tidak perlu pakai masker

**Jangan jadi biang kerok
Selalu Pakai Masker Dengan Benar
Jaga diri Anda dan Orang Sekitar Anda**

Pakai Masker Longgar dengan Celah di Bagian Samping



Pakai Masker Hanya Menutupi Ujung Hidung



Pasang Masker di Bawah Hidung



Biarkan Daggu Terpapar



Pakai Masker sebagai Hiasan Leher di Bawah Daggu



JANGAN REMEHKAN CARA PAKAI MASKER

KENCANGKAN Kaitan agar Masker Pas di Wajah Tanpa Celah



PASTIKAN Batang Hidung hingga Bawah Daggu Tertutup Masker

"WHO Meyakini Penularan Covid-19 Melalui Droplet (Air Liur). Mikrodroplet Jadi Masalah. Ukurannya Lebih Kecil. Bisa Berada di Udara Relatif Lebih Lama. Apalagi pada Ruangan dengan Ventilasi dan Sirkulasi Udara yang Tidak Maksimal."

"Faktor paling menyumbang kasus positif adalah ketidaksiharian memakai masker. Oleh karena itu gunakan masker dengan benar."

ACHMAD YURIANTO
Jubir Pemerintah Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19



LIPUTAN 6

Sumber Data: Liputan6.com
Olah Data: Shinta NM Sinaga
Grafis: Abdillah



KENAPA COVID-19 MENYEBAR CEPAT?



Mereka

- Kolega
- Teman
- Saudara



Saya

Jadi Saya Tidak Perlu Pakai Masker



6 Kesalahan 'Rutin' Saat Memakai Masker

Saat memakai masker ada protokol yang perlu diperhatikan. Kesalahan saat menggunakan berakibat pada penurunan efektivitas masker dan meningkatnya risiko penularan.

Tak cuci tangan sebelum pakai

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer sebelum mengenakan masker agar masker tetap bersih.



Hanya menutup bagian mulut

kesalahan yang paling umum adalah hanya menutup bagian mulut saja. Seharusnya, tarik masker ke atas guna menutup hidung dan menarik masker ke bawah untuk menutup bagian dagu.



Menurunkan masker ke dagu

Cara tersebut akan membuat area kulit sekitar dagu terpapar bakteri atau virus dari permukaan masker yang menempel.



Melipat masker

Lipat masker dengan baik, jangan sampai bagian luar masker menyentuh bagian dalam masker.



Menyentuh bagian depan masker

Jangan sentuh bagian depan masker. Alih-alih menyentuhnya, buka masker dengan melepas tali yang mengait di telinga.



Terlalu lama memakai masker

WHO merekomendasikan untuk mengganti masker setiap empat jam sekali dan jika masker telah basah.



JANGAN TURUNKAN MASKER KE DAGU!

Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan Virus Corona Achmad Yurianto mengingatkan masyarakat untuk menggunakan masker secara benar. Jangan menurunkannya ke dagu! Mengapa?

Menurunkan masker ke dagu dapat mencemari bagian dalam masker dengan penyakit yang mungkin menempel di dagu.



Bagian yang terbuka ini kemungkinan ada kuman yang menempel.



Ketika masker turun ke dagu, maka bagian dalam masker juga berpotensi tercemar kuman yang ada pada bagian yang terbuka tadi.



Ketika masker dinaikkan kembali, maka mulut dan hidung berpotensi terpapar kuman, virus, atau bakteri.



Jika memang terpaksa melepas masker seperti saat akan makan atau berbicara di sebuah forum, hendaknya masker benar-benar dilepas dan bukan menurunkannya ke dagu.

Masker yang dilepas tetap harus dijaga bagian dalamnya supaya tidak tercemar penyakit.



RAGAM JENIS MASKER KAIN



Bahan Apa Sebaiknya ?

Saat ini, #PakaiMasker adalah adaptasi kebiasaan baru agar bersama dapat hidup produktif dan aman dari COVID-19. Berikut ini standar WHO untuk masker kain dengan 3 lapis, yaitu :

- 1 Lapisan paling dalam dengan bahan mudah diserap air.**
Fungsi : serap droplet dari dalam (mulut / hidung pengguna) ke luar.
Contoh : katun atau campuran katun
- 2 Lapisan tengah dengan bahan tidak mudah serap air.**
Fungsi : perkuat penyaringan dan menahan droplet dari luar/dalam..
Contoh : spunbound atau furing sintetis
- 3 Lapisan terluar dengan bahan tidak mudah diserap air.**
Fungsi : cegah kontaminasi droplet dari luar ke dalam hidung/mulut.
Contoh : poliester atau campuran poliester

Rujukan Selengkapnya : <https://s.id/bahanmasker> *Selalu Lakukan #JagaJarak dan #CuciTanganPakaiSabun*

Sumber : WHO | Olah Visual : 12082020/RTIK





Nggak #PakaiMasker, Seberapa Berisiko Tertular COVID-19?



Orang sakit/sudah terinfeksi COVID-19

Orang sehat/belum terinfeksi COVID-19

Tingkat risiko tertular COVID-19

	tidak ada yang #PakaiMasker		Sangat Tinggi
	hanya yang sehat #PakaiMasker		Tinggi
	hanya yang sakit #PakaiMasker		Menengah
	keduanya disiplin #PakaiMasker		Rendah
	keduanya disiplin #PakaiMasker dan #JagaJarak 1-2 meter		Sangat Rendah

- #PakaiMasker dengan tepat, simak di <http://s.id/tepatpakaimasker>
- Tidak semua yang terinfeksi COVID-19 menunjukkan gejala sakit
- Pastikan selalu #JagaJarak dan berkala #CuciTanganPakaiSabun

Sumber: covid19.go.id, Kemenkes, WHO | Olah Visual: 090820/IndonesiaBaik



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

#BersatuLawanCovid19



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

LAWAN HOAX DAN MISINFORMASI TENTANG COVID-19..!!



Sumber : <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/ketahui-hoaks-dan-misinformasi-covid-19-berdampak-mengerikan>

TIPs untuk berbagi

- Cek asal berita dan pastikan berita berasal dari sumber terpercaya. Ingat, meski suatu pesan sering dibagikan, belum tentu pesan itu benar.
- Hati-hati dengan pesan yang diteruskan. Bila anda tidak yakin siapa yang menulis pesan aslinya, cek dua kali fakta-faktanya. Periksa secara daring fakta-fakta yang ditampilkan. Periksa situs berita dan situs pemerintah yang terpercaya untuk memastikan.
- Pastikan anggota keluarga menyadari adanya hoaks dan ingatkan mereka tidak membaginya: beberapa orang masih tidak tahu foto bisa diedit, video bisa di-dubbing ulang, dan seterusnya. Jangan biarkan keluarga tercinta menjadi korban.
- Bila suatu pesan menimbulkan emosi negatif, seperti ketakutan, rasa marah, kebingungan, dll., berhenti membacanya! Itu adalah tanda-tanda hoaks, yang didesain membuat orang bereaksi cepat tanpa berpikir. Lawan dan cek dulu.
- Bila tidak meyakinkan, jangan dibagi ke orang lain. Membagi hoaks bukan berarti peduli tapi justru mencelakai orang lain.

Tidak yakin dengan berita yang Anda dapatkan? Kemungkinan hoaks? Sampaikan berita tersebut ke +62 859-2160-0500!

BAGAIMANA PERKEMBANGAN VAKSIN COVID-19?



KOMITE PENANGANAN
COVID-19 DAN PEMULIHAN
EKONOMI NASIONAL



SEGERA HADIR!
**Peta Jalan
Vaksinasi Nasional**



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit



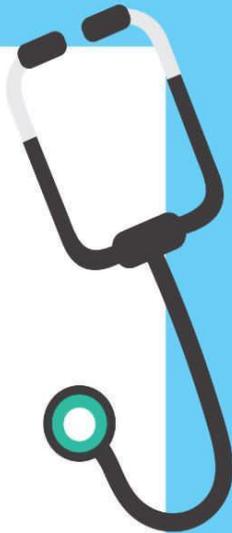
KOMITE PENANGANAN
COVID-19 DAN PEMULIHAN
EKONOMI NASIONAL

Peta Jalan Vaksinasi Nasional sudah dalam tahap finalisasi.

Memperhatikan berbagai hal sebagai berikut:

- ✔ ketersediaan vaksin
- ✔ jumlah penduduk
- ✔ wilayah berisiko
- ✔ sasaran kluster kelompok
- ✔ jejaring layanan untuk menjamin aliran distribusi

Peta Jalan ini akan memastikan keamanan, ketersediaan, serta mekanisme penyuntikan vaksin.



KOMITE PENANGANAN
COVID-19 DAN PEMULIHAN
EKONOMI NASIONAL

Kehadiran vaksin adalah angin segar untuk kita semua. Tetapi hingga vaksin siap, bahkan meskipun vaksin sudah ada dan siap, kita pastikan masyarakat dan pemerintah mematuhi protokol 3M, yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan sebagai upaya pencegahan primer.

Prof. Wiku Adisasmito

Juru Bicara Satgas Penanganan COVID-19

Sumber: covid19.go.id | Olah Visual: 041120/PEN

Terima Kasih

