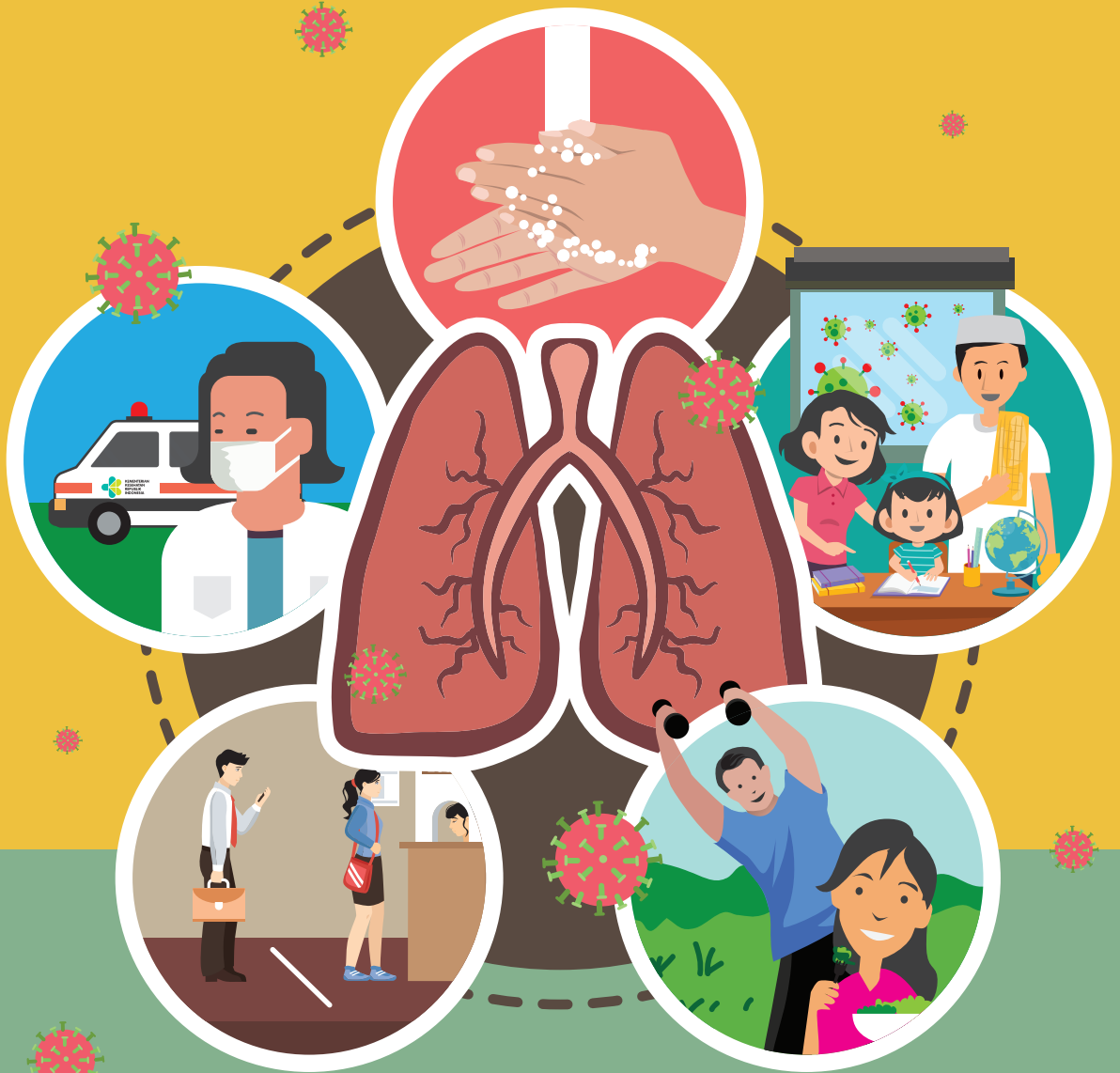




APA YANG HARUS DILAKUKAN MASYARAKAT UNTUK CEGAH PENULARAN COVID-19?



DAFTAR ISI

Pengertian Corona Virus Disease-2019 (Covid-19)	4
Kelompok Berisiko yang Perlu Dipantau	5
Bagaimana mencegah Covid-19	6
5 Hal Penting Mencegah Covid-19	7
Meningkatkan Imunitas/kekebalan tubuh	8
Menerapkan Etika Batuk dan Bersin	9
Menjaga Jarak/Pembatasan Interaksi Fisik	10
Isolasi Mandiri	11
Hindari Stres dan Tetap Optimis	12
Pencegahan Covid-19 di Transportasi Publik	13
Pencegahan Covid-19 di Institusi Pendidikan	14
Pencegahan Covid-19 di Kegiatan Keagamaan	15
Pencegahan Covid-19 di Pusat Perbelanjaan	16
Peran RT/RW dalam Pencehagan Covid-19	17
Peran Ormas dalam Pencehagan Covid-19	18
Peran Relawan dalam Covid-19	19
Pelaksanaan RAPID Test	20

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru

GEJALA KLINIS



DEMAM



BATUK, PILEK



LETIH, LESU



SAKIT TENGGOROKAN



GANGGUAN (SESAK) PERNAPASAN

SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN COVID-19

PENULARAN



Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin



Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan



Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan

KELOMPOK BERISIKO YANG PERLU DIPANTAU



1

ORANG TANPA GEJALA

Orang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang positif COVID-19. Orang tanpa gejala merupakan kontak erat dengan kasus positif COVID-19

OTG



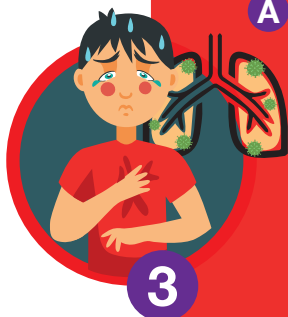
2

ORANG DALAM PEMANTAUAN

A Orang yang mengalami demam 38° C atau lebih atau punya riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk dan 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan adanya penyebaran di wilayah setempat

ODP

B Orang yang mengalami gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk dan 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau mungkin sudah positif COVID-19



3

PASIEIN DALAM PENGAWASAN

A Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam 38° C atau lebih atau riwayat demam, disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat. Dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan adanya penyebaran di wilayah setempat

PDP

B Orang dengan demam 38° C atau lebih atau punya riwayat demam atau ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau mungkin sudah positif COVID-19

C Orang dengan ISPA berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gejala klinis yang meyakinkan.



4

KONFIRMASI

Pasien yang terinfeksi COVID-19 dengan hasil pemeriksaan tes positif melalui pemeriksaan PCR



5

KOMORDIBITAS

Penyakit penyerta yang menggambarkan kondisi bahwa ada penyakit lain misalnya penyakit diabetes, hipertensi, kanker yang dialami selain dari penyakit utamanya

5

JAGA DIRI dan KELUARGA ANDA dari COVID-19



Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan hand sanitizer



Konsumsi gizi seimbang



Tetap di rumah, dan menjaga jarak



Suplemen vitamin



Aktivitas fisik/ senam



Istirahat cukup



Tidak Merokok

Tutupi mulut saat batuk, bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan



Mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker.



Segera mengganti baju/mandi sesampainya di rumah setelah bergian



Bersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti: meja, kursi, gagang pintu, dll.

5

HAL PENTING CEGAH COVID-19



1



Sering Cuci Tangan
Pakai Sabun

2



Bekerja, Belajar,
Beribadah di Rumah

3



Jaga Jarak
dan Hindari
Kerumunan

4



Tidak
Berjabat
Tangan

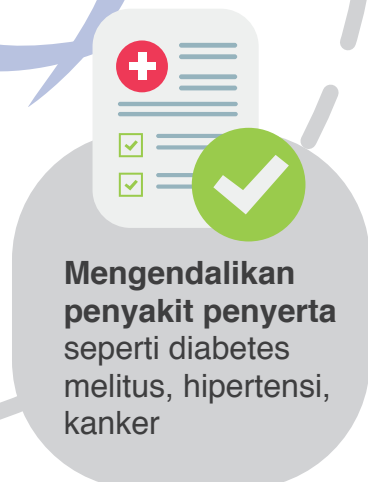
5



Pakai Masker
Bila Sakit atau
Harus Berada
di Tempat Umum



MENINGKATKAN IMUNITAS/KEKEBALAN TUBUH



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

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 kerumunan/keramaian



Hindari bepergian ke tempat wisata



Jangan pergi ke luar kota atau ke luar negeri



WELCOME



Tidak menerima tamu/berkunjung

Bekerja, belajar, beribadah, di rumah



Anak sebaiknya bermain di rumah



Tidak bersalaman



Tunda Mudik



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



ISOLASI MANDIRI



Jika anda ODP Harus mengisolasi mandiri dan tetap tinggal di rumah

Orang Dalam Pemantauan (ODP), yang memiliki demam/gejala pernapasan dengan riwayat dari daerah terjangkit, dan atau orang yang tidak menunjukkan gejala, tetapi pernah memiliki kontak erat dengan orang positif COVID-19.



Jika merasa kurang sehat, tetap di rumah selama 14 hari



Gunakan masker selama masa isolasi diri



Tetap di rumah



Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan peralatan mandi



Jangan pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat umum



Harus mengisolasi diri dan memantau suhu tubuh dan gejala lainnya



Melapor ke puskesmas terdekat tentang kondisi Anda



Gunakan kamar mandi terpisah



Bersihkan rumah dengan cairan disinfektan, terutama daerah yang sering disentuh

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



Pencegahan Covid-19 Transportasi Publik (Point To Point)

Bersihkan kendaraan menggunakan desinfektan khususnya pada bagian yang sering disentuh



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

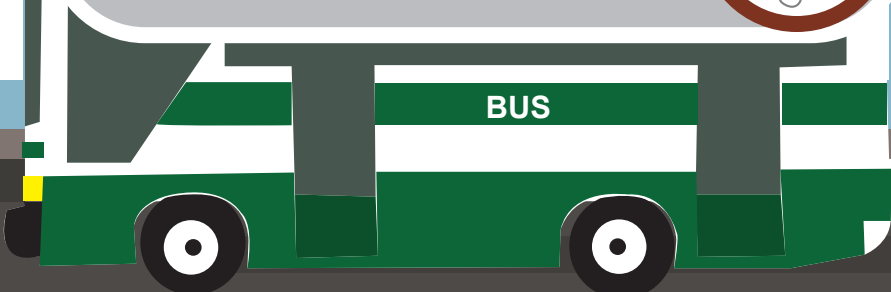
Penumpang yang demam, batuk atau flu, menggunakan masker



Ukur suhu 2x sehari sebelum dan sesudah mengemudi



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



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 *hand sanitizer* 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 *hand sanitizer*



3. Kegiatan agama melalui online



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



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



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

Menedukasi
dan menyediakan
media informasi yang
dibutuhkan
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



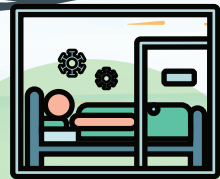
Membantu menyebarkan informasi kepada masyarakat khususnya yang isolasi diri

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



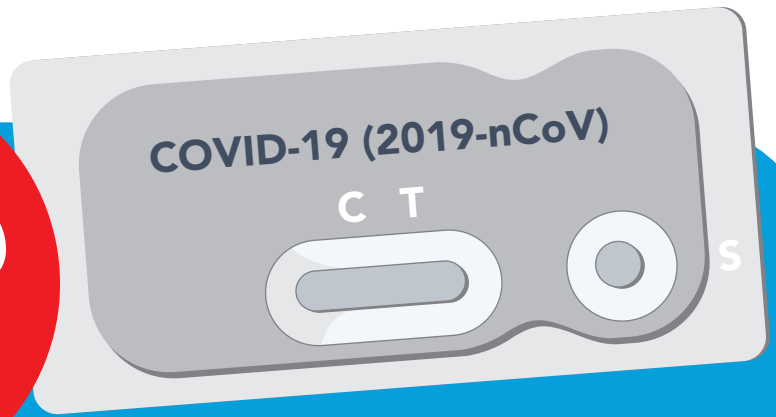
Bagi relawan medis, beri dukungan pada petugas kesehatan dan petugas ambulans

6



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

PELAKSANAAN RAPID TEST



Apa itu Rapid Test/Tes Cepat ?

Rapid test adalah pemeriksaan antibodi sebagai deteksi awal untuk mengetahui keadaan saat ini dalam mencegah penularan covid-19

Siapa saja yang perlu melakukan tes cepat?

Ditujukan kepada orang yang memiliki kontak erat dengan orang yang telah dinyatakan positif Covid-19:

Orang Tanpa Gejala (OTG)

tidak menunjukkan gejala Covid-19 tetapi pernah melakukan kontak erat dengan orang yang sudah dinyatakan positif Covid.



Jika pemeriksaan **negatif**:

- lakukan karantina mandiri dan terapkan PHBS, physical distancing
- pemeriksaan ulang pada hari ke 10, jika hasilnya positif maka dilanjutkan rapid test (RT) PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut apabila tersedia fasilitas RT PCR

Jika pemeriksaan **positif**:

- karantina mandiri, terapkan PHBS dan physical distancing
- di akukan pemeriksaan test cepat PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut, apabila tersedia RT PCR



Orang Dalam Pemantauan (ODP)

Orang yang terklarifikasi sebagai ODP akan melalui pemeriksaan rapid test. Bila hasil pemeriksaan pertama **negatif**:

- Isolasi diri dirumah, menerapkan PHBS dan physical distancing
- Pemeriksaan ulang pada hari ke-10, jika hasil positif maka dilanjutkan dengan rapid test PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut, apabila ada tersedia fasilitas RT PCR

Bila hasil pemeriksaan **positif**:

- Isolasi di rumah, menerapkan PHBS dan physical distancing
- Pemeriksaan rapid test PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut, apabila tersedia fasilitas RT PCR



Pasien Dalam Pengawasan (PDP)

Orang yang terklarifikasi PDP akan melalui pemeriksaan rapid test antibodi

Jika pemeriksaan pertama **negatif**:

- Isolasi diri di rumah dengan menerapkan PHBS dan physical distancing
- Pemeriksaan ulang pada hari ke-10. Jika pemeriksaan ulang positif maka dilanjutkan RT PCR 2 kali selama 2 hari berturut-turut
- Bila gejala memburuk, lakukan pemeriksaan di rumah sakit

Jika pemeriksaan **positif**:

- Isolasi diri dirumah (gejala ringan), Isolasi di RS darurat (gejala sedang), Isolasi di rumah sakit rujukan (gejala berat)
- Pemeriksaan RT PCR 2 kali selama 2 hari berturut-turut

Informasi

119 ext 9



117



www.covid19.go.id

www.covid19.go.id



119 ext 9



117

SCAN ME :

