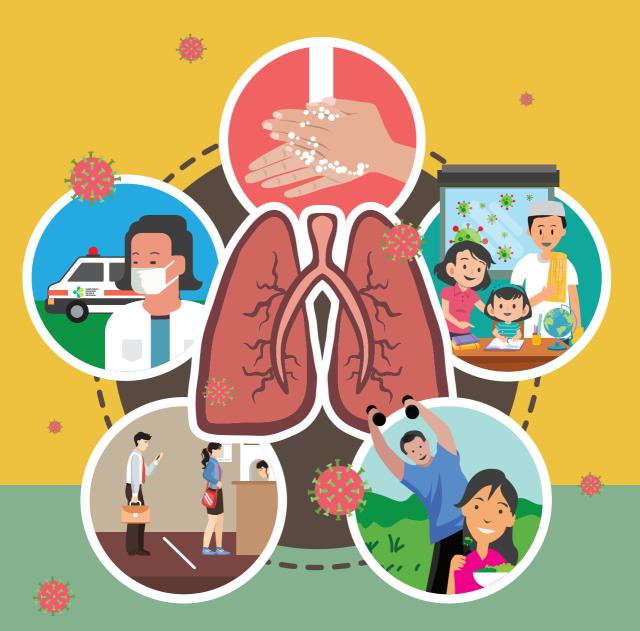




#### APA YANG HARUS DILAKUKAN MASYARAKAT

**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





BATUK.



LETIH, LESU



SAKIT TENGGOROKAN



GANGGUAN (SESAK) PERNAPASAN



#### **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



#### ORANG TANPA GFIALA

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



#### **ORANG DALAM PEMANTAUAN**

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

**OTG** 

#### PASIEN DALAM PENGAWASAN



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**

- 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 potitif COVID-19
  - Orang dengan ISPA berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gejala klinis yang meyakinkan.



#### **KONFIRMASI**

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



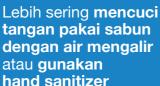
#### **KOMORDIBITAS**

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

b



# JAGA DIRI dan KELUARGA ANDA dari COVID-19





Konsumsi gizi seimbang



0

Suplemen vitamin

Tetap di rumah, dan menjaga jarak



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 berpergian



H

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









Pakai Masker Bila Sakit atau Harus Berada di Tempat Umum



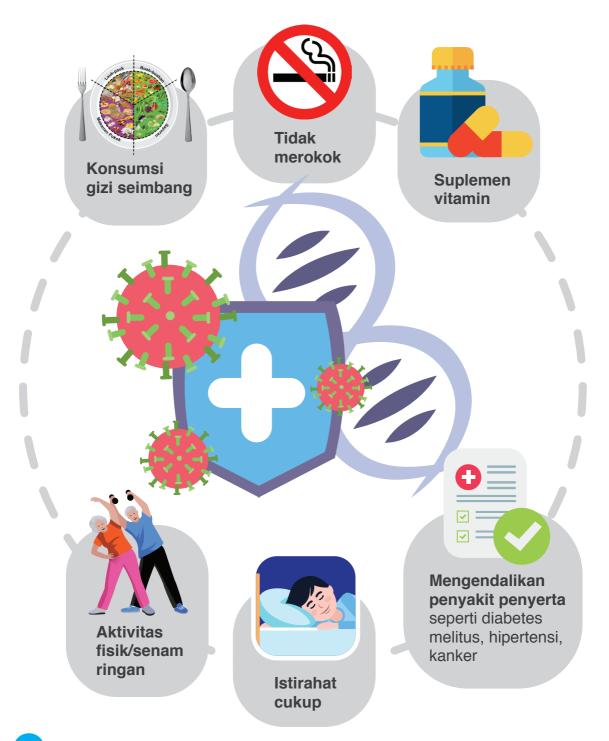


Segera Mandi & Ganti Pakaian Setelah Tiba Di Rumah



### **MENINGKATKAN**

#### **IMUNITAS/KEKEBALAN TUBUH**







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

Tidak menerima tamu/berkunjung

Bekerja, belajar, beribadah, **di rumah** 



Anak sebaiknya bermain di rumah







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



Jangan pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat umum



Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan peralatan mandi



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

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



Buka jendela rumah, usahakan dapat sinar matahari

> 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



Membuana sampah di tempat sampah



tidak merokok dan mengonsumsi di sembarang NAPZA



Tidak meludah 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** 







# 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

3. Kegiatan agama melalui



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



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







Berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat



Memantau masyarakat untuk jaga jarak, tidak kontak fisik dan berkerumun



Menggalang donasi untuk mendukung keluarga yang isolasi mandiri



# PERAN ORIMAS DALAM MENCEGAH COVID-19

Mengedukasi 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









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





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





#### 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 postif maka dilanjutkan dengan rapid test PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturutturut, 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 berturutturut, 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



www.covid19.go.id

#### www.covid19.go.id



