



# 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

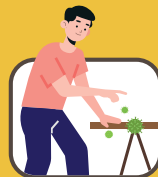
## PENULARAN



*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 38o 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

## PASIENT DALAM PENGAWASAN

**A** Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam 38o 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 38o 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

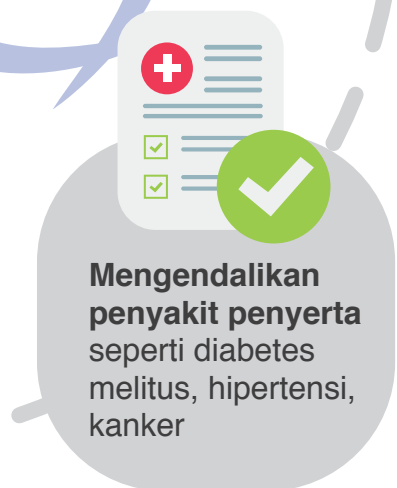
5



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

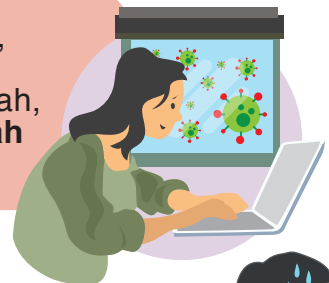


WELCOME



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



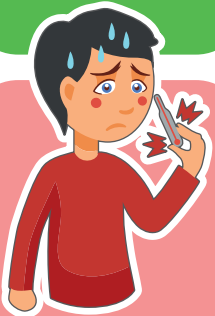
Tetap di rumah



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 di sentuh

# 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 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

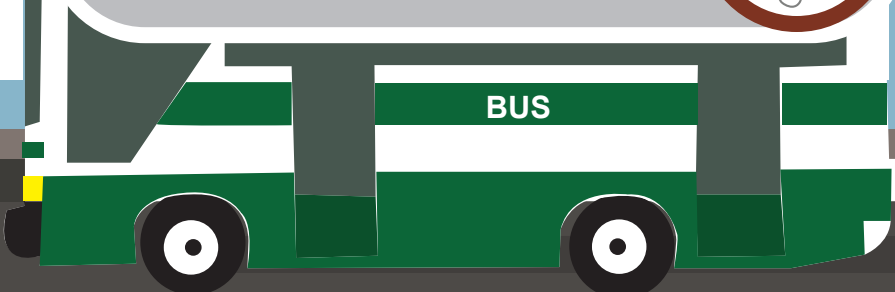
Penumpang yang demam, batuk atau flu, menggunakan masker



Ukur suhu 2x sehari sebelum dan sesudah mengemudi



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



# 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



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  
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



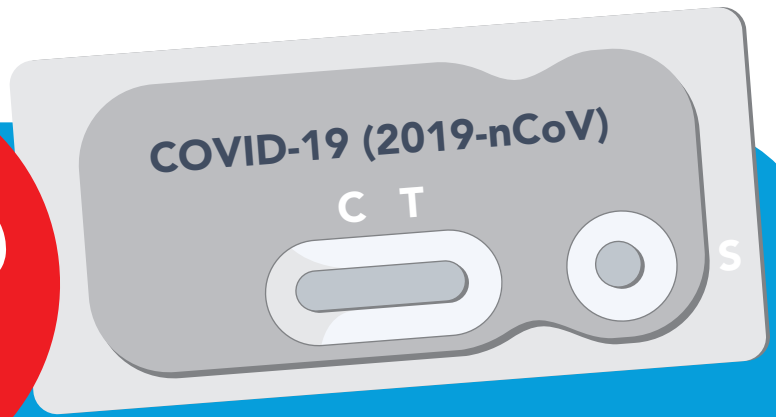
Bagi relawan medis, beri dukungan pada petugas kesehatan dan petugas ambulans

6



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

# 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
- dilakukan 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 dirumah 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](http://www.covid19.go.id)



[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)



119 ext 9



117

SCAN ME :

