



BUKU SAKU

DESA TANGGUH
COVID-19

daftar isi

COVID-19

Apa itu COVID-19

Cara penularan COVID-19

Tanda dan gejala COVID-19

Cara pencegahan COVID-19

Siapa yang paling rentan?

Apa yang perlu dilakukan setelah berpergian?

Cara cuci tangan

Social Distancing

Apakah desa/kampung/perumahan perlu *lockdown*?

Perbedaan OTG, OTP, dan PDP

Karantina diri dan Isolasi diri

Bantu dan jangan jauhi

Pemakaman jenazah positif COVID-19

Tata cara disinfektasi

Yuk menggunakan masker kain

Cara membuat masker kain

Cara menggunakan masker

Referensi



Apa Itu COVID-19?



COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama **SARS-COV-2**, atau seringkali disebut Virus Corona.

Virus Corona sendiri merupakan keluarga virus yang sangat besar. Ada yang menginfeksi hewan, seperti kucing dan anjing, namun ada pula jenis Virus Corona yang menular ke manusia, seperti yang terjadi pada COVID-19.

Saat ini (06/04/2020), terdapat lebih dari 1,2 juta orang terinfeksi dan hampir 65 ribu orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri, ada lebih dari 2 ribu kasus ditemukan dan hampir 200 orang telah meninggal dunia.

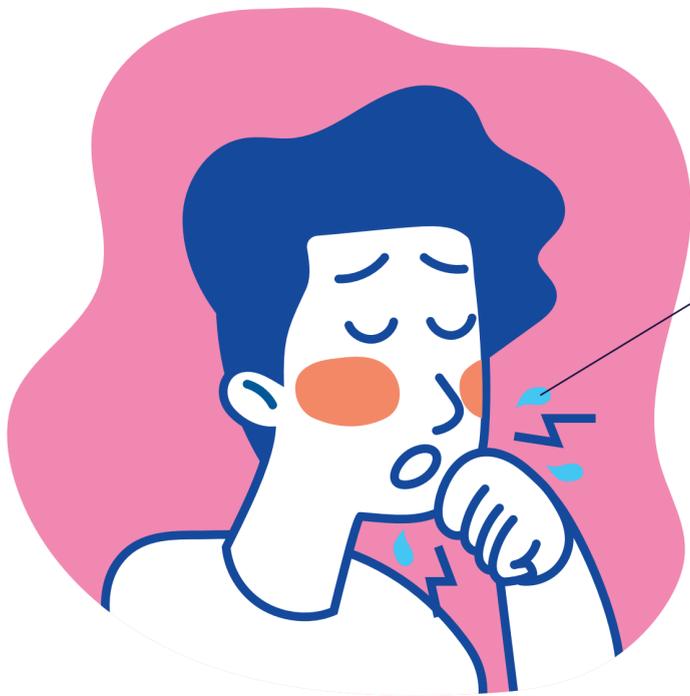
Kenapa banyak yang tertular dan meninggal?

Pertama, karena COVID-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap Virus SARS-COV-2.

Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

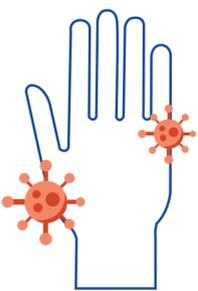


Cara Penularan COVID-19



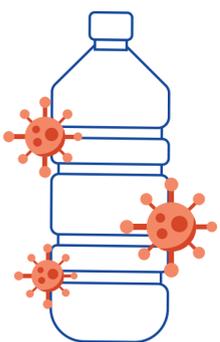
DROPLET

COVID-19 ditularkan melalui **DROPLET** (percikan ketika orang batuk/berbicara) orang dengan COVID-19.



Kontak erat

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, cipika-cipiki.



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi

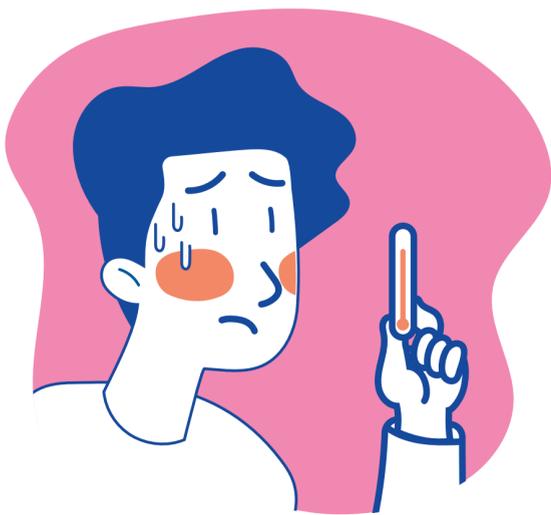
Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari.

**VIRUS CORONA
TIDAK MENULAR
MELALUI
UDARA!**

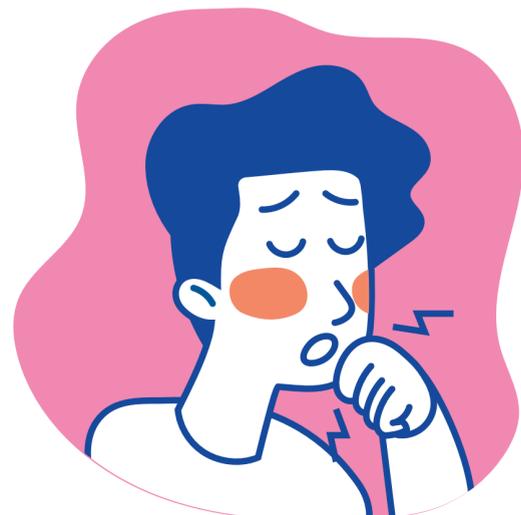


Tanda & Gejala COVID-19

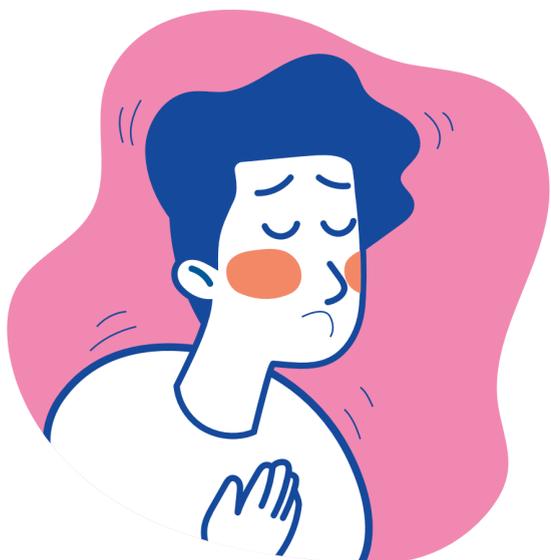
**MENGALAMI SALAH SATU DARI GEJALA DI BAWAH INI
BUKAN BERARTI ANDA TERINFEKSI COVID-19.**



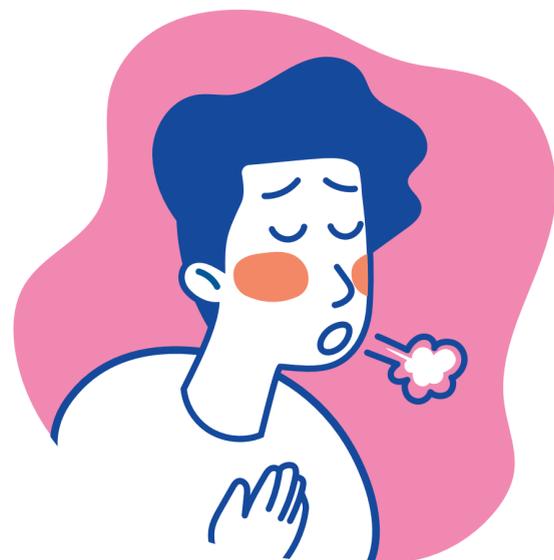
Demam $>38^{\circ}\text{C}$



**Batuk, pilek, dan
sakit tenggorokan**



Letih dan lesu



sesak nafas

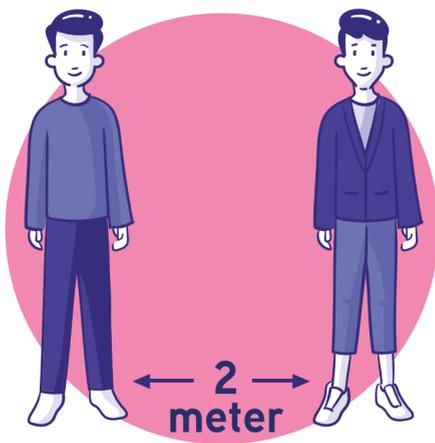


Cara Pencegahan COVID-19



TINGGAL DI RUMAH

Hindari kumpul-kumpul, meskipun hanya di depan rumah. Anak-anak dihibau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah.



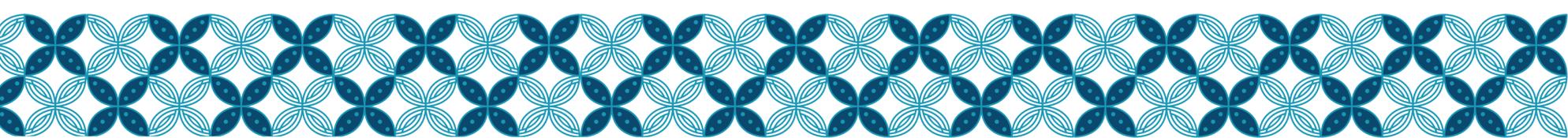
JAGA JARAK 2 METER

Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain. Hindari tempat padat orang, seperti pasar dan acara kondangan.



GUNAKAN MASKER KETIKA BERPERGIAN

Selalu pakai masker ketika berpergian, sehat maupun sakit. Dianjurkan menggunakan masker kain yang diganti 4 jam sekali.



Cara Pencegahan COVID-19



CUCI TANGAN SELALU

Cuci tangan sesering mungkin. Virus akan mati ketika kita cuci tangan dengan sabun, minimal selama 20 detik.



HINDARI MENYENTUH WAJAH

Hindari menyentuh area wajah, terutama ketika belum cuci tangan. Kita tidak tahu, apakah tangan kita baru saja menyentuh permukaan benda dengan Virus Corona atau tidak.



RUTIN MANDI, TERUTAMA SETELAH BERPERGIAN

Mandi dapat membunuh Virus Corona yang ada di permukaan tubuh. Setelah berpergian dianjurkan untuk langsung mandi.



Cara Pencegahan COVID-19



Tetap beraktivitas fisik dan olah raga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat 8 jam sehari.

HIDUP SEHAT



Jangan merokok dan minum minuman beralkohol



Konsumsi makanan bergizi seimbang



Konsumsi suplemen daya tahan tubuh dan multivitamin

Jika memiliki penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dan kanker, jangan lupa kontrol dokter dan minum obat rutin.



SIAPA YANG PALING RENTAN?

Jangan panik dalam menghadapi wabah ini, karena sebanyak **98%** orang yang terinfeksi COVID-19 sembuh.

Namun, penyakit ini menjadi mematikan ketika orang usia lanjut dan orang dengan **penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes (penyakit gula)** terinfeksi.

Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan **tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika anggota keluarga yang muda sedang sakit.**

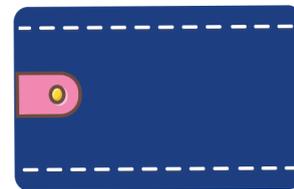


APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BERPERGIAN?

Jika Anda harus berpergian, Anda berpotensi membawa virus ke rumah. Oleh karena itu, setelah sampai rumah, lakukan beberapa hal seperti di bawah ini:



Lepaskan alas kaki
sebelum masuk rumah



Letakkan tas, dompet, kunci, hp
dan barang yang sering disentuh
di satu tempat. Lap dengan
disinfektan setelah sebelum
dipegang/digunakan kembali.



Baju dan masker kain yang
dipakai harus segera dicuci.
Jika pakai masker sekali pakai,
buang di tempat sampah tertutup



Segera cuci tangan
dan mandi



11 tahap 20 detik

MENCUCI TANGAN



1 Basahi tangan dengan air mengalir



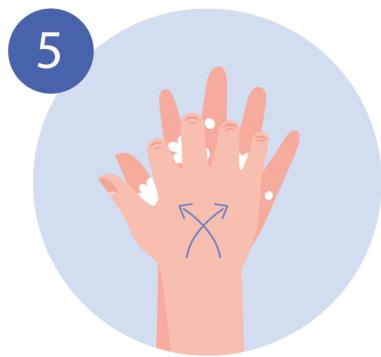
2 Gunakan sabun



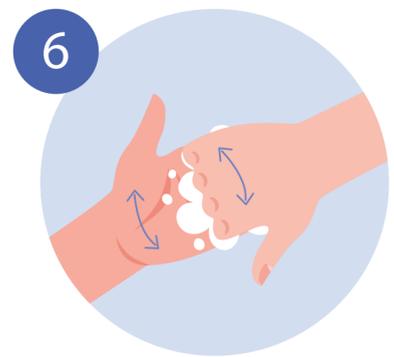
3 Gosok antar telapak tangan



4 Gosok punggung tangan dengan telapak tangan lainnya



5 Gosok antar telapak tangan dan sela-sela jari



6 Jari jemari sisi dalam kedua tangan saling mengunci



11 tahap 20 detik

MENCUCI TANGAN



Ibu jari digenggam telapak tangan lainnya lalu gosok dengan gerakan berputar



Gosok ujung tangan dan kuku dengan telapak tangan lainnya



Bilas dengan air mengalir



Keringkan tangan dengan tisu kering

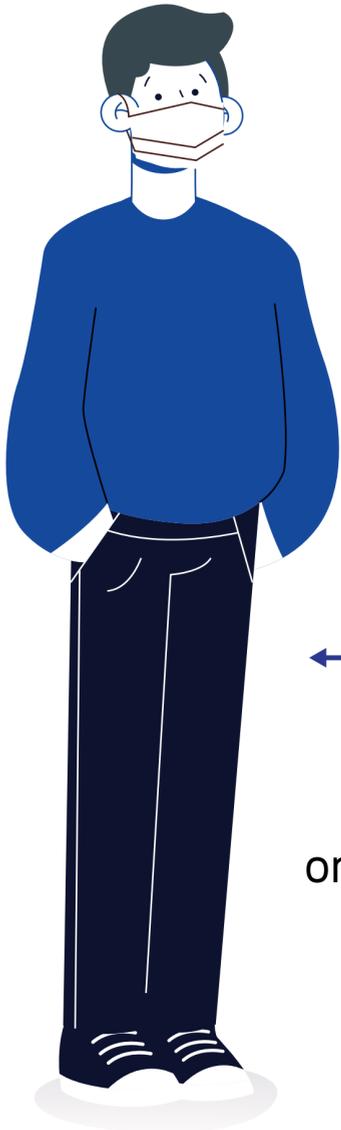


Pakai tisu tersebut untuk menutup kran air



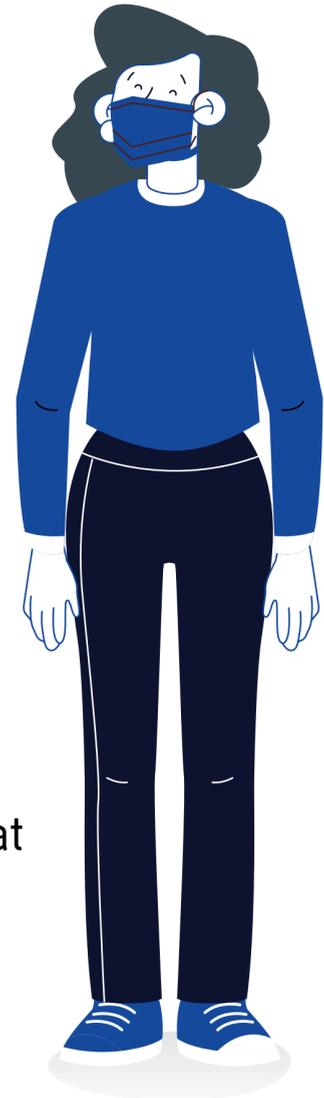
TIDAK
BERWISATA
DAN MUDIK

TIDAK
MENERIMA
TAMU



Apakah Anda sering
mendengar tentang

SOCIAL DISTANCING



Penularan COVID-19 terjadi ketika orang yang sakit berkontak erat dengan orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk menjaga jarak, atau sering disebut *social distancing*

BEKERJA,
BELAJAR, DAN
BERIBADAH
DI RUMAH

ANAK TIDAK
BERMAIN
DI LUAR RUMAH

JIKA KELUAR
RUMAH,
PAKAI MASKER

Jika Anda sakit, jangan kontak dengan orang yang telah lanjut usia (diatas 60 tahun), karena mereka lebih rentan tertular penyakit dibandingkan yang usia muda.



Apakah Desa/Kampung/Perumahan Perlu Melakukan *Lockdown*?

Kita perlu meningkatkan kewaspadaan dengan memantau keluar-masuknya orang ke desa/kampung/perumahan untuk mengurangi risiko penularan. Akan tetapi, pemantauan tersebut tidak perlu dengan memblokir pintu masuk (*lockdown*), apalagi sampai menyebabkan warga berkumpul untuk menjaga pintu masuk. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko penularan.



Solusinya, warga lebih baik:

- saling mengingatkan untuk **tidak usah berpergian**.
- **tidak menerima tamu** terlebih dahulu.
- apabila harus menerima tamu, **jangan lupa menggunakan masker dan jaga jarak ketika bertemu tamu**.

Jangan lupa selalu cuci tangan.

- Warga **tidak perlu melarang pedagang ataupun ojek *online* masuk ke kampung**.
- Jika ada **warga yang pulang dari luar daerah/luar negeri, diminta untuk lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW**.

Orang tersebut diminta untuk **mengisolasi diri di kediamannya selama 14 hari**.



Perbedaan OTG, ODP, dan PDP



**Orang Tanpa Gejala
(OTG)**

- Orang yang terinfeksi COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala.
- Meskipun tidak menunjukkan gejala, OTG dapat menularkan COVID-19 ke orang lain. Oleh karena itu, semua orang perlu memakai masker. Kita tidak tahu lagi siapa yang sakit dan siapa yang sehat.



**Orang Dalam Pemantauan
(ODP)**

- ODP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal.
- ODP seringkali mengalami:
 - demam $>38^{\circ}\text{C}$
 - batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
 - letih dan lesu



**Pasien Dalam Pengawasan
(PDP)**

- PDP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal.
- PDP seringkali mengalami:
 - demam $>38^{\circ}\text{C}$
 - sesak nafas
 - batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
 - letih dan lesu



Jika Anda adalah OTG,
lakukan **karantina diri**

TINGGAL DI RUMAH,
JANGAN BERPERGIAN

TIDAK MENERIMA
TAMU

TETAP BERJARAK
KETIKA BERINTERAKSI
DENGAN ANGGOTA
KELUARGA

Jika Anda adalah ODP dan PDP,
lakukan **isolasi diri**

TINGGAL DI KAMAR,
JANGAN KONTAK
DENGAN ORANG LAIN

GUNAKAN KAMAR
MANDI TERPISAH/
SETELAH ANGGOTA
KELUARGA LAIN
SELESAI
PAKAI

PAKAI ALAT MAKAN
TERPISAH

JIKA KONDISI
SEMAKIN PARAH,
HUBUNGI KADER
/RELAWAN
COVID-19 DI DESA

Cek video cara karantina diri dan isolasi diri yang telah dilampirkan
atau akses bit.ly/3aNhSHr



BANTU

DAN

JANGAN

JAUHI!

Jika ada tetangga yang merupakan OTG, ODP, ataupun PDP, jangan diskriminasi mereka. **Mereka yang berusaha mengisolasi diri di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular. Mereka kemungkinan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah, sehingga kita harus bergotong-royong membantu mereka melalui masa isolasi mereka (14 hari).** Bantuan dapat berupa dukungan moral (seperti menayakan kabar melalui Whatsapp) hingga memberikan sembako/kebutuhan sehari-hari lainnya.



Tidak Usah Khawatir

Apabila Ada Pemakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan dan Pasien Positif COVID-19

Pemulasaran jenazah COVID-19 telah melalui prosedur khusus

Pemulasaran jenazah dilakukan dengan ketat di rumah sakit. **Jenazah dibungkus dalam kantong jenazah yang sangat rapat, lalu dimasukkan dalam peti yang tertutup rapat. Peti tersebut di-disinfektasi.** Dari rumah sakit, jenazah langsung menuju ke tempat pemakaman untuk dikebumikan.

Pemakaman jenazah COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih

Petugas pemakaman sudah dilatih untuk prosedur pemakaman jenazah COVID-19, serta menggunakan alat pelindung diri ketika memakamkan jenazah. Proses pemakaman dilakukan dengan cepat dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi.



VIRUS TIDAK MENYEBAR DI LINGKUNGAN SEKITAR!

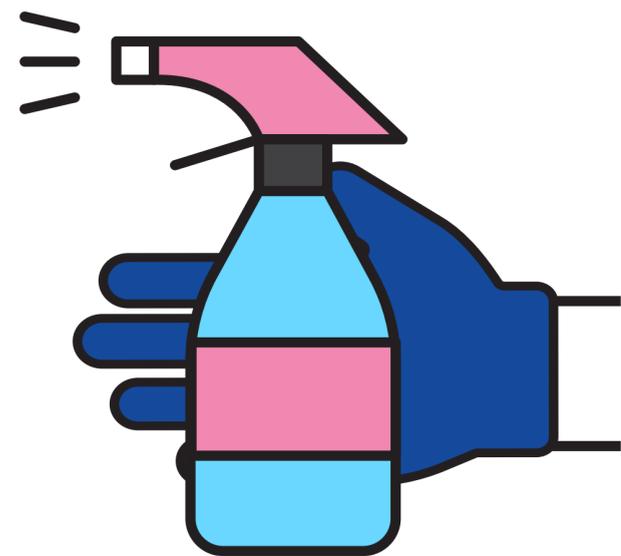
Virus Corona tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya, apalagi menyebar di lingkungan sekitar pemakaman. Hal tersebut dikarenakan virus ini tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia.



Basmi Virus Corona dengan Disinfektan! Bagaimana Cara yang Benar?

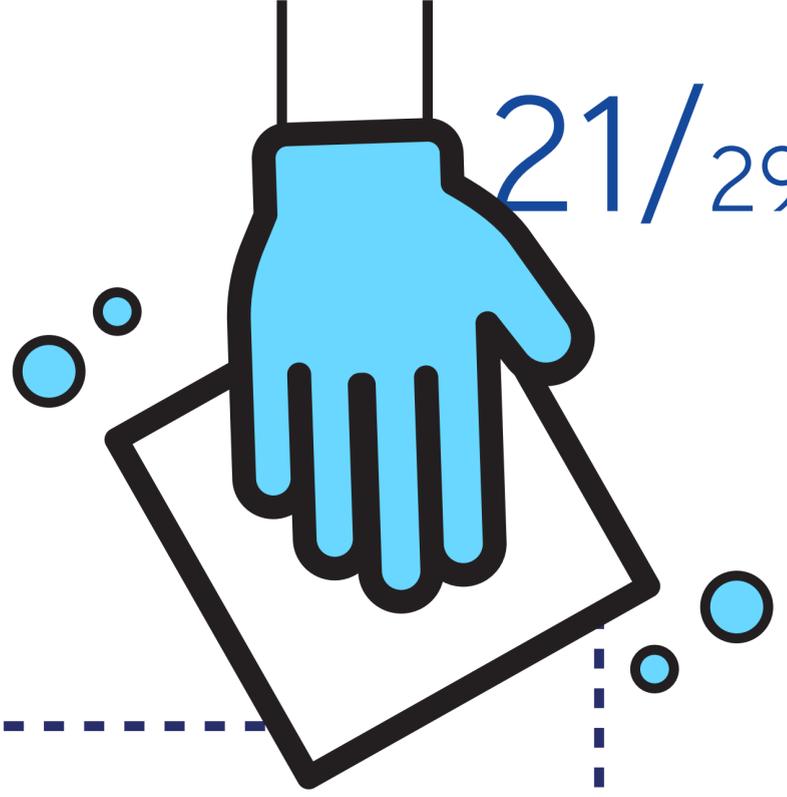
Produk disinfektan yang dijual umum harus mengandung salah satu dari bahan aktif berikut ini (cek bahan aktifnya di label produk):

- Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
- Benzalkonium chloride / quaternary ammonium /alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride) (0.05%)
- Chloroxylonol (0.12%)
- Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
- Iodine in iodophor (50 ppm)
- Isopropanol atau 2-propanol (50%)
- Pine oil (0.23%)
- Povidone-iodine (1% iodine)
- Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
- Sodium chlorite (0.23%)
- Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)



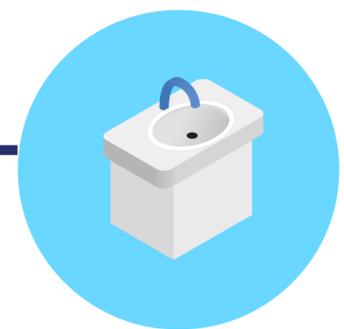
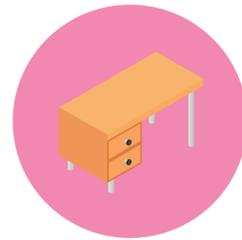
**Periksa label dan gunakan sesuai dengan instruksi.
Waspadaai potensi bahaya dari setiap produk.**





Yang perlu dibersihkan dengan disinfeksi adalah permukaan benda-benda yang sering disentuh:

- alat elektronik
- layar sentuh
- remote TV
- toilet
- wastafel
- *keyboards* komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang pintu
- saklar lampu
- telepon



CARA MELAKUKAN DISINFEKSI:

1. Pilih **larutan disinfektan dengan no.registrasi BPOM**. Cek tanggal kadaluarsa dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk.
2. Jika menggunakan klorin, **campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air**. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. **Gunakan sarung tangan sekali pakai**. Jika menggunakan sarung tangan *reusable* (dapat digunakan kembali), jangan pakai sarung tangan itu untuk mencuci piring atau aktivitas lain selain disinfeksi.
4. **Pastikan ventilasi yang baik** (buka pintu dan jendela) selama melakukan disinfeksi.
5. Jika permukaan kotor, **bersihkan dahulu dengan sabun/deterjen dan air**.
6. Khusus **untuk alat elektronik, ikuti petunjuk disinfeksi dari suatu produk**. Jika tidak ada petunjuk dari produk, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.



Tidak Perlu Semprot Disinfektan ke Orang



DISINFECTAN

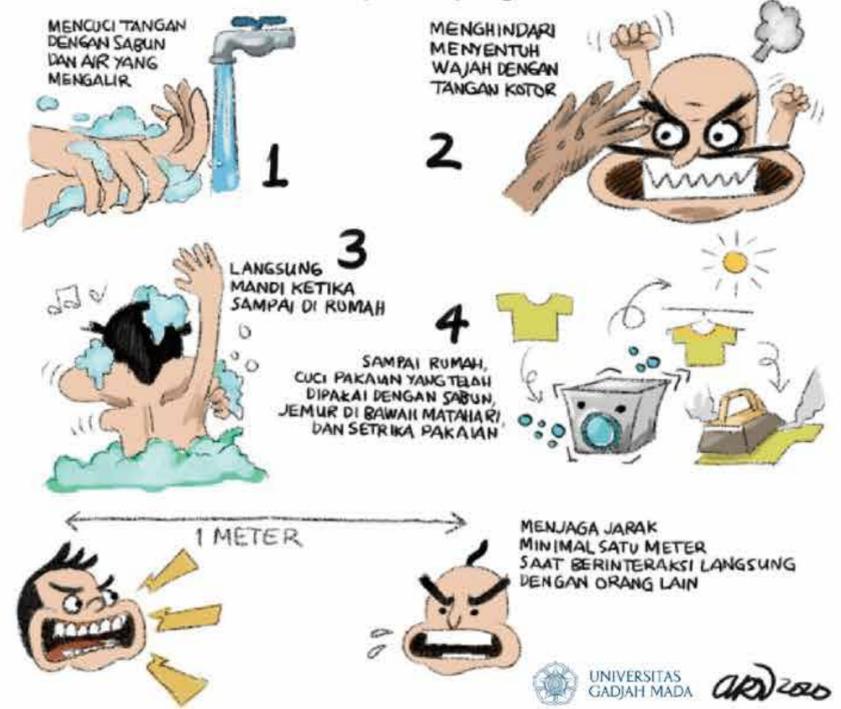


PERLUKAH BILIK DISINFECTAN DAN PENYEMPROTAN KE MANUSIA?

TIDAK!

PENYEMPROTAN DISINFECTAN MELALUI BILIK ATAU SECARA LANGSUNG KE TUBUH MANUSIA, TIDAK DIREKOMENDASIKAN KARENA DAPAT MENIMBULKAN IRTIASI KULIT, MULUT, DAN MATA

BAGAIMANA METODE PENCEGAHAN COVID-19 YANG AMAN?



YUK, pakai masker kain!

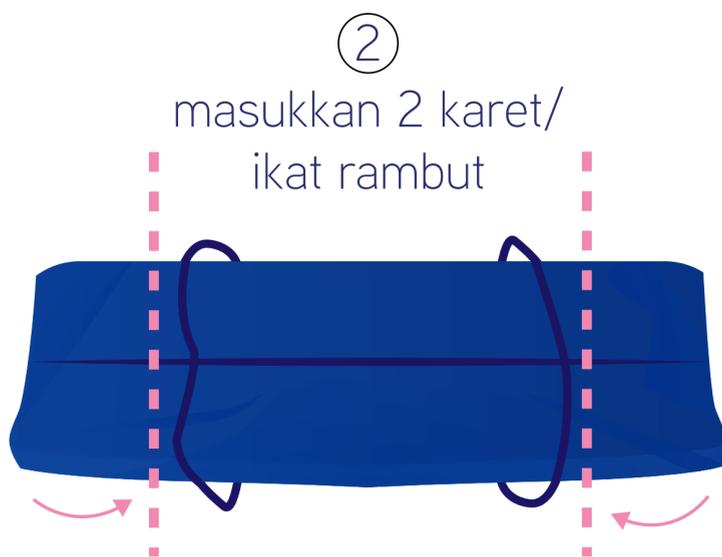
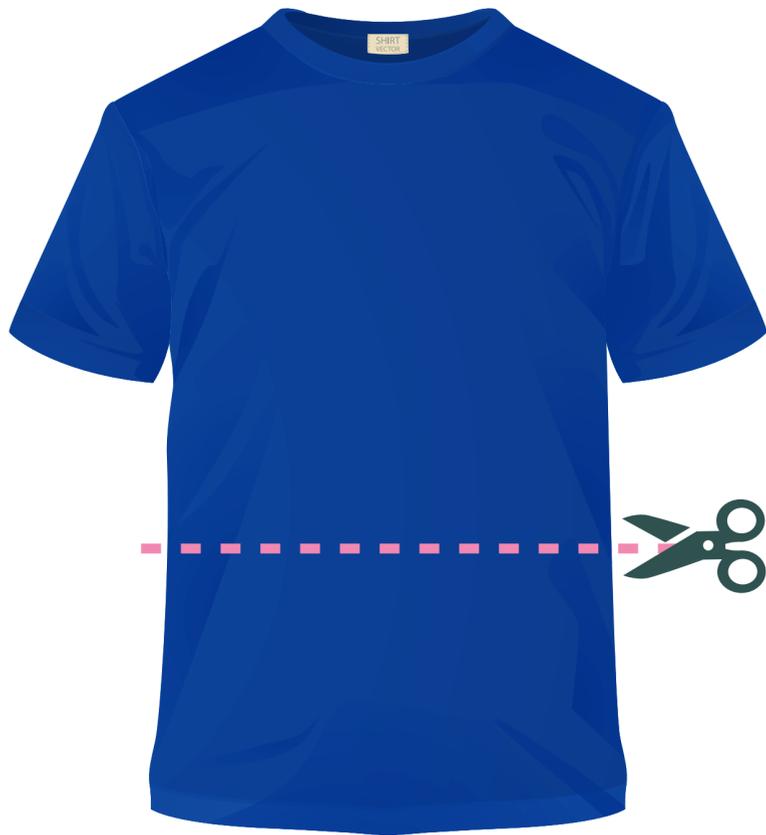
Saat ini, kita tidak tahu lagi, siapa yang sakit, siapa yang sehat. Yang terinfeksi bisa tidak menunjukkan gejala, bahkan tidak sadar jika terinfeksi.

Langkah terbaik adalah melindungi orang lain dari risiko terinfeksi dengan menggunakan masker setiap keluar rumah.

Masker kain bisa dibuat sendiri, dari kain perca ataupun kaus bekas (tapi bersih ya). Jika Anda suka menjahit, dapat dijahit, namun jika tidak, yang diperlukan adalah kain/kaus bekas dan karet elastis/ikat rambut elastis.



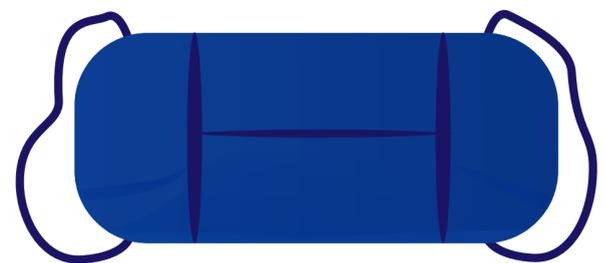
Cara paling mudah membuat masker kain



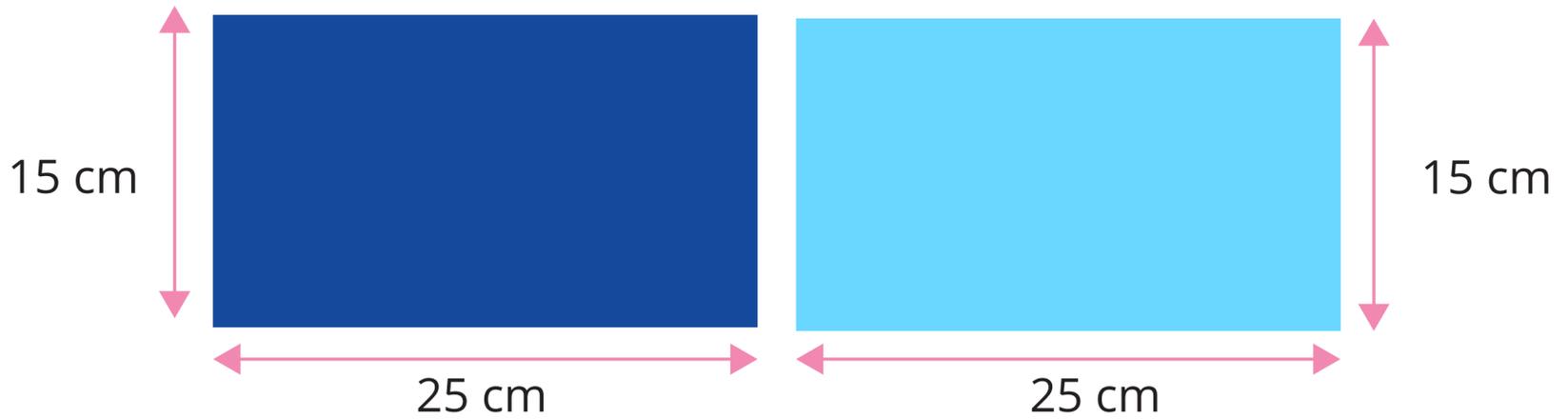
3
lipat ke dalam

3
lipat ke dalam

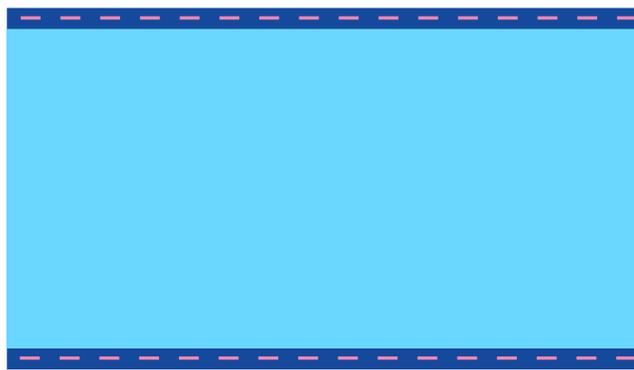
Masker siap untuk dipakai



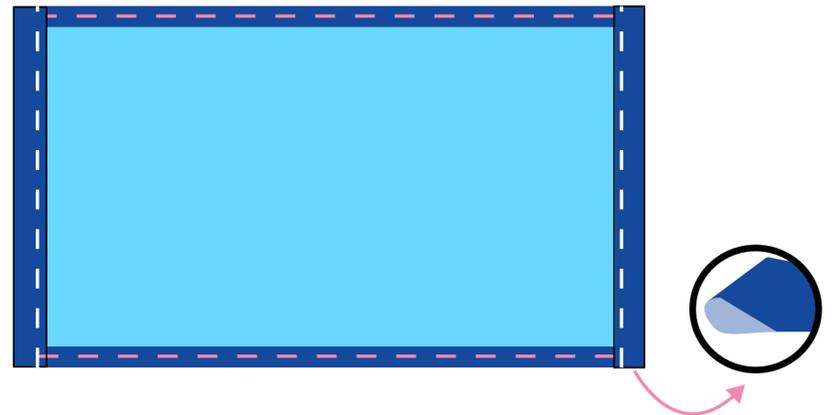
Jahit sendiri juga bisa



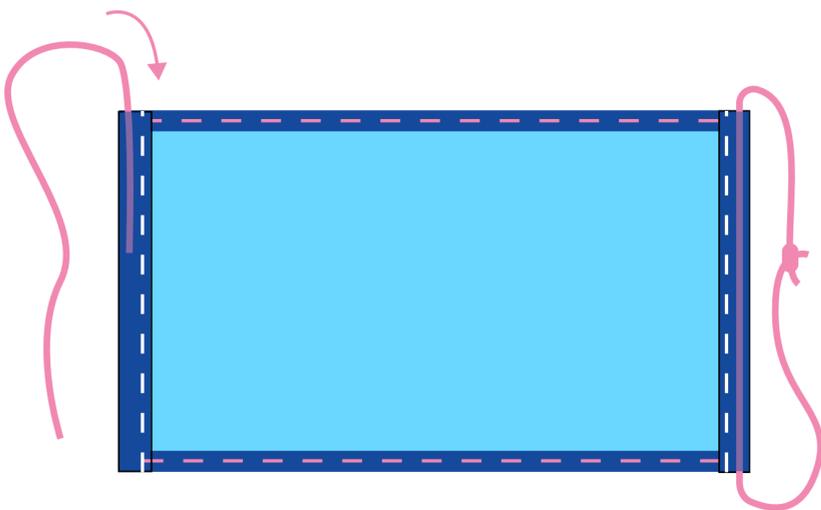
Potong dua lembar kain ukuran 25cmX15cm. Gunakan kain dengan katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain menjadi satu.



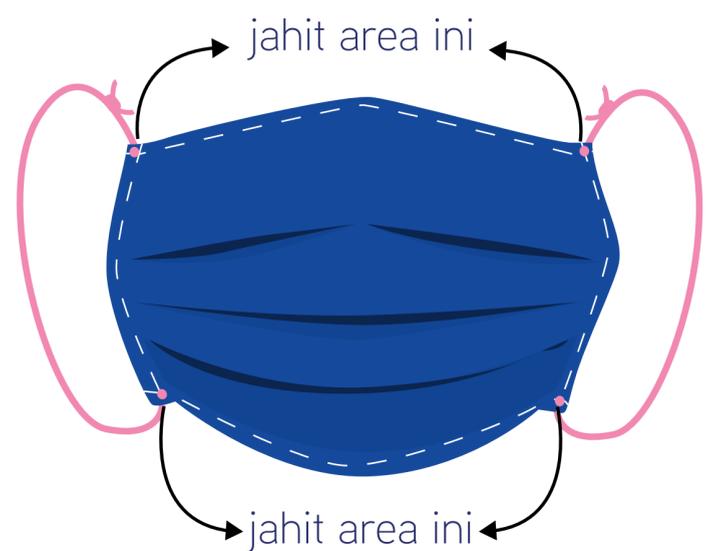
Lipat bagian atas dan bawah selebar 0.5 cm. Jahit lipatan tersebut.



Lipat bagian kanan dan kiri selebar 1 cm. Jahit bagian ujungnya sehingga tali dapat masuk ke celah.



Masukkan tali elastis sepanjang 15 cm ke celah tersebut. Ikat ujung tali elastis.



Sesuaikan masker dengan wajah Anda. Caranya, pasang masker ke wajah Anda, lalu tarik tali telinga hingga bentuk masker sesuai dengan kontur wajah. Jahit keempat sudut masker sesuai bentuk masker yang telah menyesuaikan wajah.



Cara pakai masker yang benar



Ketika menggunakan masker, pastikan area hidung hingga dagu bawah tertutup.

JANGAN menyentuh permukaan masker selama memakainya!

Jika harus menyentuh masker, cuci tangan dengan air dan sabun, atau menggunakan *hand sanitizer* segera setelah menyentuh masker.



Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker.

Hindari menyentuh permukaan masker agar terhindar dari menyentuh kuman.

Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker di tempat sampah tertutup.

Jika menggunakan masker kain, cuci langsung dengan air hangat dan detergen.

Jangan lupa cuci tangan setelah melepas masker.



REFERENSI



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**



**World Health
Organization**



**CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION**

DIBUAT OLEH



Center for Tropical Medicine

Universitas Gadjah Mada



