



BUKU SAKU PENCEGAHAN

MASYARAKAT PRODUKTIF DAN AMAN COVID-19



PRAKATA



Konsep pencegahan dalam mendukung percepatan penanganan COVID-19 adalah menjaga yang sehat agar tetap sehat, sedangkan yang sakit dirawat dan diobati hingga sehat. Tolak ukur kegiatan pencegahan dalam percepatan penanganan COVID-19 ini adalah jumlah masyarakat yang terkonfirmasi sebagai ODP, PDP, dan positif mengidap COVID-19. Dengan tolak ukur tersebut, kegiatan pencegahan dilakukan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19, sehingga jumlah masyarakat terjangkit menurun. Hal tersebut didukung dengan adanya Keppres No.7 tahun 2020, Keppres No.9 tahun 2020 terkait Gugus Tugas PP COVID-19 dan Gugus Tugas Daerah, dan Keppres No.12 tahun 2020 tentang Penetapan COVID-19 sebagai Bencana Nasional, bahwa kegiatan pencegahan harus dapat menyentuh hingga level masyarakat.

Aktivitas pencegahan, mengadopsi rumus risiko dengan menggunakan beberapa pendekatan parameter, yaitu Bahaya, Kerentanan, dan Kapasitas. Parameter bahaya dalam hal ini berupa ancaman yang muncul akibat perilaku/kebiasaan personal dan media/objek penghantar (sarana transportasi, tempat ibadah, fasilitas perbelanjaan, dan lain-lain). Parameter kerentanan dapat dilihat dari kepadatan penduduk, kelompok umur, rasio jenis kelamin, dan kerentanan akibat rendahnya kapasitas keluarga/desa. Sedangkan kapasitas berupa sarana prasarana kesehatan seperti fasilitas rumah sakit, alat kesehatan, sumber daya manusia penunjang, ketersediaan obat dan didukung imunitas perorangan. Parameter-parameter tersebut digunakan untuk melakukan penilaian risiko suatu wilayah terhadap pandemi COVID-19 sehingga upaya pencegahan dapat dilakukan secara tepat dan efektif. Diperlukan dukungan individu, keluarga, maupun desa untuk melakukan penilaian secara mandiri, untuk menilai perilaku atau kebiasaan, hingga kapasitas yang dimiliki oleh keluarga hingga desa. Masyarakat dapat memberikan penilaian mandiri melalui aplikasi InaRisk Personal.

Melalui penilaian mandiri, maka dapat diidentifikasi perilaku dan kesiapan masyarakat dalam penanganan dan pencegahan penyebaran COVID-19 yang faktual sehingga dapat menjadi sumber evaluasi yang digunakan sebagai bahan rekomendasi kepada Gugus Tugas Nasional maupun Daerah. Rekomendasi secara rinci diberikan pada akhir penilaian mandiri, sesuai dengan hasil penilaian, sehingga masyarakat dapat mengetahui langkah selanjutnya yang harus dilakukan sesuai hasil penilaian tersebut. Rekomendasi saran yang harus dilakukan masyarakat seperti halnya cukup berdiam dirumah, melapor kepada petugas berwenang, memeriksakan diri ke RS rujukan membantu masyarakat dalam mengurangi penularan COVID-19. Hasil penilaian mandiri dimanfaatkan Gugus Tugas Nasional dan Daerah untuk menentukan aktivitas pencegahan apa yang sudah baik dan apa saja yang belum sehingga perlu dioptimalkan.

MASYARAKAT PRODUKTIF DAN AMAN COVID-19



TIM PENGARAH

Afrial Rosya
Eny Supartini
Johny Sumbang

TIM PENYUSUN

Linda Lestari
Firza Ghozalba
Radito Pramono Susilo
Dyah Rusmiasih

TIM DESAIN

Nur Indriani
Evira Yubelta
Ahmad Fahmi Rijal
Muhammad Irsyadul Kirom

Diterbitkan oleh

Badan Nasional Penanggulangan Bencana
Jalan Raya Pramuka Kav. 38, Jakarta Timur 13120
Telp : (021) 29827793
Fax: (021) 21281200

Cetakan Pertama, 20 Juni 2020

Disclaimer

Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19 ini disusun dari berbagai sumber. Buku saku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui dan dimutakhirkan sesuai dengan kondisi pandemi COVID-19.



“

Hidup berdampingan dengan COVID-19 bukan berarti menyerah dan pesimistis. Justru dari situlah titik tolak menuju tatanan kehidupan baru masyarakat untuk dapat beraktivitas kembali sambil tetap melawan ancaman COVID-19 dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat

”

Presiden Jokowi



SAMBUTAN KETUA GUGUS TUGAS NASIONAL



Corona Virus Disease – 2019 (COVID-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO. Pandemi COVID-19 telah membuat perubahan besar dan menciptakan ketidakpastian dalam masyarakat. Walaupun ancaman ini tidak terlihat secara kasat mata tetapi memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat dari sisi kesehatan, sosial dan ekonomi.

Hingga saat ini belum ditemukan vaksin untuk pengobatan COVID-19. Oleh karena itu, dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, masyarakat disiplin untuk mematuhi protokol kesehatan sehingga penyebaran pandemi COVID-19 dapat dicegah. Diperlukan upaya kolaborasi pentahelix melalui edukasi, mitigasi, dan sosialisasi untuk “yang sehat tetap sehat dan yang sakit harus sehat” dan memutus rantai penyebaran virus.

Buku saku ini memberikan pedoman kepada masyarakat untuk tetap dapat beraktivitas di tatanan adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat produktif dan aman COVID-19. Caranya dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat dan melaksanakan 4 sehat 5 sempurna yakni gunakan masker; jaga jarak; rajin cuci tangan; olahraga, tidur teratur dan cukup, serta tidak panik; dan makan makanan yang bernutrisi.

Dalam kesempatan ini Saya mengajak seluruh komponen masyarakat untuk bersama bersatu melawan COVID-19 dengan mengimplementasikan “Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19”. Semoga buku saku ini dapat mendorong percepatan penanganan pandemi COVID-19 untuk menjadikan Indonesia Tangguh Bencana COVID-19.

Doni Monardo



PENGANTAR WAKIL KOORDINATOR I SUBBIDANG PENCEGAHAN



Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat Nya, “Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19” dapat diselesaikan dengan baik.

Krisis kesehatan akibat Pandemi COVID-19 ini telah berdampak luas bagi kehidupan kita baik dari sisi ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan. Data menyebutkan hingga 1 Juni 2020 kasus terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 26.940 orang yang tersebar di 34 Provinsi, 416 Kabupaten/Kota. Angka ini dapat ditekan bila kita saling bergotong royong antara Pemerintah, Masyarakat, Lembaga Usaha, Akademis dan Media (Pentahelix) dalam pencegahan penularan virus, dengan disiplin mematuhi protokol kesehatan. Bentuk disiplin yang diharapkan selama pandemi COVID-19 adalah dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, pakai masker, jaga jarak fisik minimal 1 meter, hindari kerumunan dan lebih baik #DiRumahAja. Diperlukan pemahaman dan kesadaran yang baik untuk dapat bersama-sama bergandengan tangan dalam melawan pandemi ini.

Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19 bertujuan untuk memberikan informasi praktis bagi masyarakat, untuk lebih memahami dalam melakukan segala sesuatu baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, maupun tempat umum lainnya, agar dapat terhindar dari penularan COVID-19.

Isi dari buku saku ini berupa materi-materi dari berbagai sumber dan dirangkum untuk menjadi lebih praktis dan padat sehingga sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman pembaca.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19. Semoga Buku Saku ini bermanfaat bagi semua pihak dalam pencegahan penularan COVID-19.

Lilik Kurniawan



STRATEGI UNTUK EDUKASI DAN SOSIALISASI



1. To Know

Mengetahui informasi mengenai COVID-19



2. To Understand

Memahami upaya pencegahan penyebaran dan penanganan COVID-19



3. Deeply Awareness

Merencanakan aktivitas yang harus dilakukan dalam upaya pencegahan penyebaran dan penanganan COVID-19



4. Action

Melaksanakan aksi, baik secara individu maupun secara bersama-sama dalam pencegahan penyebaran dan penanganan COVID-19

DAFTAR ISI



| | |
|--|-----------|
| SAMBUTAN KETUA GUGUS TUGAS NASIONAL | iii |
| PENGANTAR WAKIL KOORDINATOR I SUBBIDANG PENCEGAHAN | iv |
| STRATEGI UNTUK EDUKASI DAN SOSIALISASI | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| BAB I SEKILAS TENTANG COVID-19 | 1 |
| 1.1 APA ITU COVID-19 | 2 |
| 1.2 BAGAIMANA PENULARANNYA | 3 |
| 1.3 PENGERTIAN OTG, ODP DAN PDP | 4 |
| 1.4 UPAYA YANG DILAKUKAN JIKA ADA GEJALA | 5 |
| 1.5 PEMERIKSAAN/TES | 6 |
| 1.6 ISOLASI ATAU KARANTINA MANDIRI | 7 |
| BAB II BAGAIMANA MENCEGAH COVID-19 | 8 |
| 2.1 COVID 19 DENGAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA | 9 |
| 2.2 JAGA JARAK (<i>PHYSICAL DISTANCING</i>) | 10 |
| 2.3 GUNAKAN MASKER | 11 |
| 2.4 DI RUMAH SAJA | 12 |
| 2.5 CUCI TANGAN | 13 |
| 2.6 TINGKATKAN IMUNITAS | 14 |
| 2.7 MENJAGA KELOMPOK RENTAN | 15 |
| 2.8 GOTONG ROYONG | 16 |
| 2.9 DISINFEKTAN | 17 |
| BAB III MASYARAKAT TANGGUH COVID-19 | 18 |
| 3.1 PEMBATAHAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB) | 19 |
| 3.2 PENILAIAN MANDIRI | 20 |
| 3.3 PENYARINGAN INFORMASI | 22 |
| 3.4 PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN SATUAN PENDIDIKAN | 23 |
| 3.5 PELAKSANAAN PROTOKOL TRANSPORTASI UMUM | 27 |
| 3.6 PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERJA | 29 |
| 3.7 PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERAMAIAAN | 32 |
| 3.8 PELAKSANAAN PROTOKOL RUMAH IBADAH | 36 |
| BAB IV PENUTUP | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |
| SUBBIDANG PENCEGAHAN GUGUS TUGAS PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 | 46 |

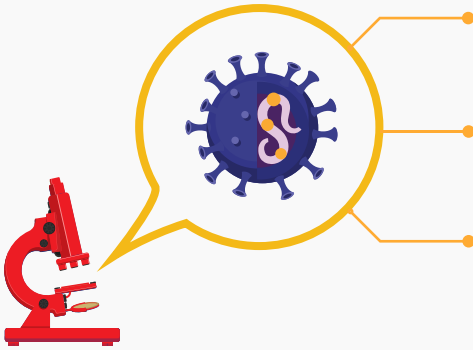
BAB I



SEKILAS TENTANG COVID-19



APA ITU COVID-19



COVID-19 nama lainnya adalah *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2).

Diberi nama corona karena memiliki duri-duri disekelilingnya seperti mahkota.

Angka 19 menggambarkan tahun 2019 dimana virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok.

| Keluarga Corona Virus | Gejala mirip flu dan yang menyerang sistem pernafasan | Persentase Tingkat Kematian |
|---|---|-----------------------------|
| <i>Middle East Respiratory Syndrome</i> (MERS-CoV) (2012) | | 37% |
| COVID-19 (2019) | | kurang dari 5% |
| SARS (2003) | | lebih dari 9,6% |

Meski memiliki persentase kematian yang lebih rendah, namun COVID-19 ini menyebar lebih cepat dibandingkan virus SARS dan MERS-CoV, salah satunya dikarenakan dapat menular antar manusia dan belum ditemukan pengobatan yang efektif untuk mengobati penyakit akibat COVID-19.

BAGAIMANA PENULARANNYA



COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia dengan beberapa cara, yaitu:

1.



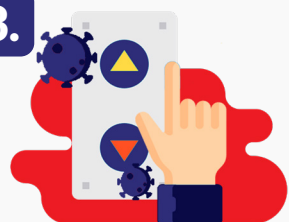
Droplet (percikan ketika orang batuk, bersin, bicara, tertawa) orang dengan COVID-19 yang menyebar ketika tetesan kecil itu dihirup oleh seseorang.

2.



Terjadinya kontak fisik dengan penderita COVID-19 seperti berjabat tangan, berpelukan, dan cium di daerah wajah.

3.



Terjadi kontak dengan permukaan benda yang terpapar COVID-19.

PENGERTIAN OTG, ODP DAN PDP



Istilah-istilah baru yang dipergunakan pemerintah maupun tenaga kesehatan yang bertujuan untuk memudahkan klasifikasi pengawasan orang:



Orang Tanpa Gejala

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



Orang Dalam Pemantauan

Orang yang mengalami demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti:

- ✓ Pilek
- ✓ Sakit Tenggorokan
- ✓ Batuk



Orang Dalam Pengawasan

Orang yang mengalami demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti:

- ✓ Batuk
- ✓ Sesak nafas
- ✓ Sakit tenggorokan
- ✓ Pilek
- ✓ Pneumonia ringan hingga berat

Untuk ODP dan PDP

Selain mengalami riwayat demam atau gangguan sistem pernapasan, ODP dan PDP memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal selama 14 hari terakhir atau memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau kemungkinan COVID-19.

UPAYA YANG DILAKUKAN JIKA ADA GEJALA



Hal-hal yang dilakukan jika anda mengalami gejala seperti demam tinggi ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), disertai dengan batuk/pilek/nyeri tenggorokan adalah:



Jangan panik dan
tenangkan pikiran.



Beristirahat
di rumah.



Makan makanan
yang bergizi.



Memeriksa diri
ke fasilitas kesehatan jika
mengalami gejala berlanjut.



Konsultasi dengan ahli/
tenaga medis menggunakan
telepon atau layanan daring.

PEMERIKSAAN ATAU TES



1. Lakukan pemeriksaan/tes ke fasilitas kesehatan, jika Anda merasa tidak sehat dengan kriteria:

- Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Batuk/ pilek/nyeri tenggorokan disertai dengan kesulitan bernapas (sesak atau napas cepat)
- Mempunyai riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara dengan transmisi lokal COVID-19 atau kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19, dan muncul demam lebih dari 38°C atau gejala pernapasan seperti batuk/ pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas.



Pada saat berobat ke fasilitas kesehatan gunakan masker dan ikuti etika batuk/bersin yang benar. usahakan tidak menggunakan transportasi massal.

2. Setelah sampai di fasilitas kesehatan, tenaga kesehatan akan melakukan *screening* pasien dalam pengawasan COVID-19.



Jika Anda tidak memenuhi kriteria pasien dalam pengawasan COVID-19, maka Anda akan rawat jalan atau rawat inap, tergantung diagnosa dan keputusan dokter yang melakukan pemeriksaan.



Jika Anda memenuhi kriteria pasien dalam pengawasan COVID-19, maka akan dirujuk ke salah satu rumah sakit rujukan.



3. Jika Anda memenuhi kriteria pasien dalam pengawasan COVID-19, maka Anda akan diantar ke rumah sakit rujukan menggunakan ambulans didampingi oleh tenaga kesehatan yang menggunakan Alat Pelindung Diri (APD).

4. Setelah sampai di rumah sakit rujukan, Anda akan dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan laboratorium dan dirawat di ruang isolasi.

5. Spesimen akan dikirim ke Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Jakarta. Hasil pemeriksaan pertama akan keluar dalam waktu 1 x 24 jam setelah spesimen diterima.

a. Jika hasilnya positif :

- ✓ Maka Anda akan dinyatakan sebagai kasus konfirmasi COVID-19.
- ✓ Sampel akan diambil setiap hari.
- ✓ Anda akan dikeluarkan dari ruang isolasi jika pemeriksaan sampel 2 (dua) kali berturut-turut hasilnya negatif.

b. Jika hasilnya negatif :

- ✓ Anda akan dirawat sesuai dengan penyebab penyakit.

ISOLASI ATAU KARANTINA MANDIRI



Isolasi mandiri diperuntukkan bagi mereka yang menderita penyakit ringan atau mendapat rekomendasi dari petugas kesehatan untuk melakukan isolasi di rumah. Selain itu isolasi mandiri juga dapat dilakukan oleh seseorang yang terpapar dengan kasus COVID-19 positif atau riwayat perjalanan ke negara/daerah terjangkit. Durasi isolasi mandiri dapat beragam hingga dinyatakan negatif COVID-19.

Saat melakukan isolasi mandiri, anggota rumah tangga harus mematuhi rekomendasi berikut:



Gunakan ruangan terpisah dengan anggota keluarga yang lain.



Menjaga jarak dengan anggota keluarga lainnya minimal 1 meter.



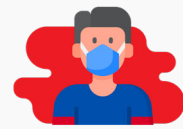
Terapkan etika batuk dan bersin menggunakan tisu, langsung buang ke tempat sampah tertutup.



Hindari pemakaian barang pribadi secara bersama seperti alat makan, alat mandi, dll.



Tisu, sarung tangan, dan pakaian yang terpakai oleh pasien harus di masukkan ke wadah linen khusus, dan terpisah.



Jika harus keluar rumah, gunakan masker, hindari menggunakan transportasi umum dan hindari tempat ramai.



Batasi jumlah perawat yang merawat pasien, pastikan perawat sehat serta batasi pengunjung.



Tetap di rumah dan dapat di kontak



Bersihkan alat makan dengan sabun, cuci pakaian dengan mesin cuci suhu 60°C-90°C, dan detergen biasa serta disinfektan rutin area tersebut.

BAB II



BAGAIMANA MENCEGAH COVID-19



COVID-19 DENGAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA



Slogan 4 sehat 5 sempurna disaat pandemi COVID-19, dapat menjadi upaya masyarakat untuk berperilaku adaptif serta preventif, dalam menghadapi pandemi COVID-19 agar yang sehat tetap sehat, yang sakit harus sehat. Slogan 4 sehat 5 sempurna tersebut, yaitu:



Makan bergizi.



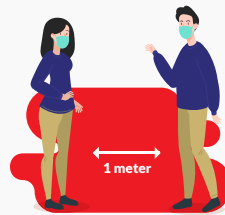
Olahraga, tidur teratur dan cukup, serta tidak panik.



Pakai masker.



Rajin cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.



Jaga jarak baik *physical distancing* maupun *sosial distancing*.

JAGA JARAK (*PHYSICAL DISTANCING*)



Dilarang berkumpul di kerumunan dan fasilitas umum.



Gunakan telepon atau layanan *online* untuk menghubungi dokter atau fasilitas lainnya.



Bekerja dari rumah (*Work From Home*).



Dilarang berdekatan atau kontak fisik.



Hindari penggunaan transportasi publik (seperti kereta, bus, dan angkot).



Hindari bepergian ke luar kota/luar negeri termasuk ke tempat-tempat wisata.

GUNAKAN MASKER



Penggunaan masker dapat mengurangi risiko penularan COVID-19. Selama masa pandemi COVID-19, selalu gunakan masker saat keluar rumah. Terdapat 3 jenis masker sesuai peruntukannya, yaitu:



Masker Kain

Digunakan oleh masyarakat saat berada di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain sehari-hari. Masker ini terbuat dari kain, minimal tiga lapis, apabila mulai basah segera lakukan penggantian.



Masker Bedah

Digunakan untuk orang sakit dan tenaga medis (yang tidak menangani pasien dengan risiko infeksi tinggi).



Masker N95

Digunakan untuk tenaga medis yang menangani pasien berisiko infeksi tinggi.

Cara penggantian masker adalah sebagai berikut:

1.



Sebelum menyentuh masker, cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih mengalir, atau bersihkan tangan menggunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol.

2.



Ambil masker dan lakukan pemeriksaan apakah terdapat sobekan atau lubang, pantikan pula sisi atas (tempat pita logam berada) dan sisi luar masker.

3.



Tempatkan masker di wajah anda, jepit pita logam pada bagian atas masker sesuai hidung kemudian tarik masker ke bawah hingga menutupi dagu dan mulut.

4.



Jangan menyentuh masker pada saat Anda memakainya sebagai perlindungan.

5.



Setelah digunakan lepas masker dengan tangan yang sudah dicuci bersih, dengan melepaskan tali dari belakang telinga sambil menjauhkan masker dari wajah dan pakaian Anda.

6.



Gunting atau sobek masker sekali pakai yang telah digunakan, lalu langsung buang ke tempat sampah. Untuk masker kain, segera lakukan penyucian dengan sabun dan air bersih.

DI RUMAH SAJA



Gerakan **#DiRumahAja** merupakan salah satu cara efektif pencegahan COVID-19 untuk memutus mata rantai penyebaran virus. Mengurangi kegiatan diluar dengan di rumah aja dapat mencegah penularan COVID-19 termasuk juga bekerja, belajar hingga beribadah. **Cara agar bisa tetap konsentrasi dalam belajar atau bekerja di rumah, yaitu:**



- ✓ Susun prioritas harian dengan model *check list*.
- ✓ Setelah total 2 jam, istirahat dulu 15-an menit.
- ✓ Setiap 25 menit bekerja atau belajar, istirahat 5 menit.
- ✓ Masa istirahat untuk berbincang dengan kawan secara *online*.
- ✓ Variasikan hal saat kerja atau belajar tetapi tetap patuh dengan *check list*.

CUCI TANGAN



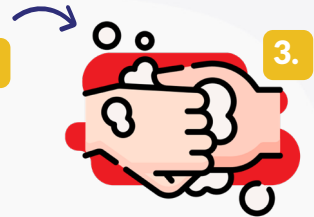
Salah satu pencegahan pandemi COVID-19, yaitu membangun pola hidup bersih dan sehat salah satunya adalah sering melakukan cuci tangan. Sesuai protokol kesehatan cuci tangan dilakukan dengan memakai sabun dibawah air mengalir selama 20 detik. Adapun langkah cuci tangan yang benar adalah sebagai berikut:



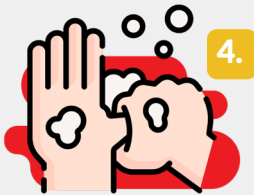
Basahi seluruh tangan dengan air mengalir.



Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan, dan sela jari.



Bersihkan bagian bawah kuku.



Ibu jari digenggam dengan telapak tangan lainnya lalu diputar.



Bilas tangan dengan air bersih mengalir.



Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan.

TINGKATKAN IMUNITAS



Pencegahan penularan COVID-19 salah satunya dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sistem imunitas tubuh yang kuat melindungi kita sejak pertama kali virus atau bakteri masuk ke dalam tubuh.



Adapun beberapa cara meningkatkan imunitas tubuh, antara lain:



Cukup tidur
atau istirahat.



Olahraga teratur.



Cukup berjemur di
pagi hari 10-20 menit.



Makan sayur
dan buah.



Kurangi stress dengan
"me time" seperti membaca
buku di rumah saja.



Pola hidup bersih
dan sehat dengan
selalu mencuci tangan.

MENJAGA KELOMPOK RENTAN



Orang-orang lanjut usia adalah kelompok paling rentan yang dapat tertular COVID-19. Berikut panduan aman untuk lansia :



Jaga pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi seimbang.



Untuk penyakit kronis, pastikan tidak putus obat dan memiliki stok obat yang mencukupi.



Untuk penderita hipertensi dan diabetes, cek berkala tekanan darah dan kadar gula tubuh anda.



Jika anda memakai inhaler, pakailah seperti biasa, segera hubungi dokter jika demam dan sesak nafas tidak membaik.



Mintalah bantuan keluarga untuk membeli kebutuhan pribadi dan mendapatkan informasi terkait COVID-19.



Agar tidak bosan, lakukan: yoga, membaca buku, gerak badan, mendengar musik, senam, latihan pernafasan, berkebun, dll.

Bagi orang-orang sehat di lingkungan sekitar perhatikan lansia terlantar/hidup sendiri/miskin/memiliki penyakit demensia (penurunan daya ingat) atau disabilitas psikososial. **Bantu lansia dengan :**



1. Menyampaikan instruksi jaga jarak, penggunaan masker, disinfektasi, dan cuci tangan pakai sabun;
2. Berkirim hasil masakan menggunakan layanan ojek *online*;
3. Menjaga motivasi dengan komunikasi via telepon atau internet;
4. Jika lansia tinggal di panti mengalami gejala, lakukan isolasi mandiri di kamar pribadi dan tunjuk perawat khusus untuk merawat lansia;
5. Memberikan informasi yang sebenarnya mengenai risiko yang mungkin terjadi kepada lansia;
6. Memberikan informasi untuk lansia demensia dan memberi dukungan agar tidak stress dan khawatir.

GOTONG ROYONG



Perlu gotong-royong semua pihak dalam penanganan COVID-19, untuk saling bahu-membahu membantu sesama. **Kegiatan gotong royong dapat dilakukan antara lain :**



- 1.** Masyarakat dapat membuat relawan desa COVID-19 untuk membantu sesama warga.
- 2.** Perangkat desa membangun komunikasi lebih erat dengan warga melalui grup aplikasi pesan singkat.
- 3.** Pemerintah daerah memastikan ketersediaan bahan-bahan pokok dengan harga terjangkau.
- 4.** Pemerintah pusat menyiapkan program bantuan sosial langsung dan kartu prakerja, sedangkan masyarakat membantu pendataan tepat sasaran demi kelancaran dan ketepatan distribusi bantuan.
- 5.** Patuh jalani isolasi sesuai peraturan.
- 6.** Jangan musuhi mereka yang sedang diisolasi.
- 7.** Dukung pembentukan fasilitas isolasi.
- 8.** Jujur tentang riwayat penyakit pribadi.
- 9.** Disiplin dan patuh protokol kesehatan.
- 10.** Mengajak warga agar tidak antipati pada pasien atau jenazah pasien COVID-19.
- 11.** Melakukan pengecekan dan verifikasi informasi yang beredar untuk menghindari dari hoax atau kabar bohong.
- 12.** Membantu warga untuk toleransi dan gotong royong membantu sesama mengidentifikasi warga bergejala atau berisiko tinggi terkena COVID-19.
- 13.** Menyegerakan langkah prosedural terkait pencegahan dan isolasi mandiri.

DISINFEKTAN



Disinfektan adalah bahan kimia yang digunakan untuk menghambat atau mem-bunuh mikroorganisme (misalnya pada bakteri, virus dan jamur kecuali spora bakteri) pada permukaan benda mati, seperti lantai, furniture, dan ruangan.



Disinfeksi dilakukan secara rutin, saat penggunaan disinfektan yang perlu diperhatikan adalah :



Baca petunjuk penggunaan disinfektan pada label agar produk dapat digunakan dengan efektif dan aman.



Harus menggunakan sarung tangan.



Disinfektan tidak digunakan pada kulit maupun selaput lendir karena berisiko mengiritasi kulit dan berpotensi memicu kanker.



Perhatikan konsentrasi disinfektan yang digunakan serta waktu kontak antara objek dengan disinfektan.



Memastikan ventilasi dalam keadaan baik untuk mengurangi paparan pada saat menggunakan disinfektan.

Berikut tips untuk membuat cairan disinfektan:

- ✓ ½ gelas air.
- ✓ ½ cangkir cuka putih (suling).
- ✓ 12 - 24 tetes minyak esensial (kemangi, kayu manis, cengkeh, kayu putih, jeruk nipis).

BAB III



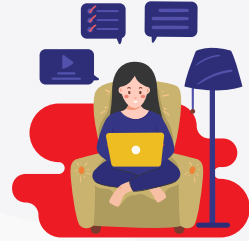
MASYARAKAT TANGGUH COVID-19

PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR (PSBB)



Apa itu PSBB?

Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 dalam rangka untuk mencegah dan menekan penyebaran COVID-19.



Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar, meliputi:



Peliburan sekolah.



Peliburan Tempat Kerja.



Pembatasan Kegiatan Keagamaan.



Pembatasan kegiatan ditempat umum atau fasilitas umum.



Pembatasan Kegiatan Sosial dan Budaya .



Pembatasan Moda Transportasi.



Pembatasan kegiatan aspek pertahanan dan keamanan .

Layanan-layanan penting untuk pemenuhan kebutuhan dasar masyarakat seperti: pasar, toko, BBM, komunikasi, layanan medis, keuangan, dll tetap dapat beroperasi dengan mengikuti protokol kesehatan.

PENILAIAN MANDIRI



Apa itu Penilaian Mandiri?



inaRISK
bagaimana risiko wilayah kita?

- ✓ Penilaian mandiri COVID-19 merupakan aplikasi berbasis teknologi yang terintegrasi dalam InaRisk Personal, untuk mengetahui status risiko COVID-19.
- ✓ Penilaian Mandiri adalah bentuk partisipasi masyarakat dalam memberikan dukungan dan kontribusi sebagai upaya dalam rangka percepatan penanganan COVID-19.

Sasaran Penilaian Mandiri:

- ✓ Individu
- ✓ Keluarga
- ✓ Desa/Kelurahan

PENILAIAN MANDIRI



Manfaat Penilaian Mandiri?



1. Instrumen untuk menilai kapasitas masyarakat (individu, keluarga dan desa/kelurahan) berdasarkan perilaku/kebiasaan serta kesiapan sarana dan prasarana yang dimiliki dalam rangka penanganan dan pencegahan penyebaran COVID-19.



2. Instrumen untuk menilai risiko COVID-19 di tingkat individu, keluarga dan desa/kelurahan.



3. Dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam merumuskan suatu kebijakan penanganan COVID-19.



4. Sarana edukasi dan informasi bagi masyarakat untuk penanganan dan penyebaran COVID-19.



5. Sarana informasi dan rekomendasi lokasi rumah sakit rujukan terdekat.

Cara mengunduh dan menginstall Aplikasi Inarisk Personal:

inaRISK
bagaimana risiko wilayah kita?



Scan QR code;

Cari 'inarisk personal' di google play/appstore;
<http://inarisk.bnpb.go.id/inariskapps>

PENYARINGAN INFORMASI



Penyaringan informasi dan verifikasi
hoax dilakukan melalui
<https://covid19.go.id>
atau situs resmi yang diluncurkan
pemerintah daerah.



Apa benar
informasi itu?

Hati-hati hoax
ayo kita cek
ke *website*

Hah, virus COVID-19
hanya menyerang
orang lanjut usia?



PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN SATUAN PENDIDIKAN



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.

PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN SATUAN PENDIDIKAN



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).

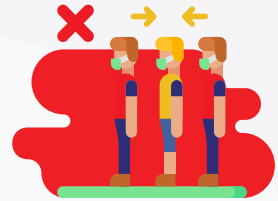


PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN SATUAN PENDIDIKAN



Selesai Kegiatan Belajar Mengajar

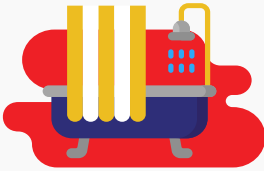
- ✔ Seluruh siswa, guru juga petugas di sekolah wajib menggunakan masker dan tetap jaga jarak.
- ✔ Keluar ruangan kelas dan satuan pendidikan dengan berbaris sambil menerapkan *physical distancing*.
- ✔ Penjemput peserta didik menunggu di lokasi yang sudah disediakan dan melakukan *physical distancing* 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



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.

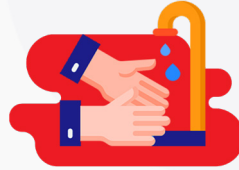
PELAKSANAAN PROTOKOL TRANSPORTASI UMUM



Bagi Operator/Penyedia Jasa



Membersihkan moda transportasi secara berkala dengan disinfektan.



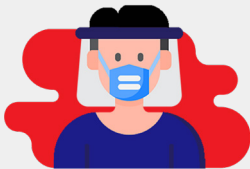
Menyediakan *hand sanitizer*/tempat mencuci tangan bagi penumpang.



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.

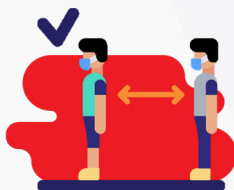


Memeriksa suhu tubuh penumpang di pintu masuk.

PELAKSANAAN PROTOKOL TRANSPORTASI UMUM



Bagi Penumpang



Menjaga jarak dengan penumpang lainnya.



Selalu menggunakan masker dan *face shield*.



Tidak menyentuh/memegang apapun selama didalam kendaraan.



Menggunakan *hand sanitizer* yang sudah disediakan.



Tidak meludah sembarangan.



Melaporkan bila mengalami gangguan kesehatan.



Mengikuti protokol kesehatan yang disiapkan penyedia jasa.

PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERJA



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.

PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERJA



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 TEMPAT KERJA



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.

PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERAMAIAAN



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.

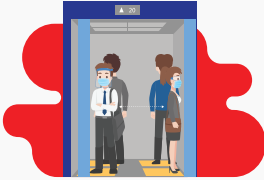


4. Untuk toko dan pusat komersial seperti pusat perbelanjaan, butik, pasar swalayan, dan bank perlu menetapkan jumlah maksimum orang yang bisa memasuki tempat itu.



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

PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERAMAIAN



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.



PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT KERAMAIAN



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 TEMPAT KERAMAIAAN



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.



PELAKSANAAN PROTOKOL RUMAH IBADAH



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.

PELAKSANAAN PROTOKOL RUMAH IBADAH



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).



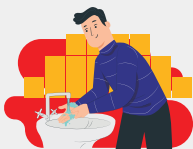
7. Melakukan pengaturan jumlah jemaah dalam waktu bersamaan untuk memudahkan penerapan #JagaJarak



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 RUMAH IBADAH



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 kesempatan beribadah.

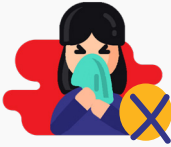


14. Melakukan sosialisasi dan edukasi kepada jemaah tentang pencegahan penularan COVID-19, seperti etika batuk/bersin yang benar di rumah ibadah, #PakaiMasker, #JagaJarak, dan #CuciTanganPakaiSabun. Penyampaian materi edukasi dapat dilakukan dengan surat pemberitahuan, pemasangan spanduk, poster, banner,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

PELAKSANAAN PROTOKOL RUMAH IBADAH



Bagi Jemaah:



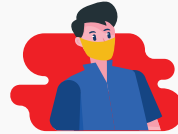
1. Pastikan dalam kondisi sehat saat akan melaksanakan ibadah. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak napas, sebaiknya tetap lakukan ibadah di rumah.



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.

PELAKSANAAN PROTOKOL TEMPAT IBADAH



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.

BAB IV PENUTUP



Konsep pencegahan dalam mendukung percepatan penanganan COVID-19 adalah “menjaga yang sehat agar tetap sehat, yang sakit dirawat dan diobati hingga sehat”. Tujuan dari kegiatan pencegahan ini adalah untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 sehingga jumlah masyarakat terjangkit menurun. Tolak ukur kegiatan pencegahan dalam Percepatan Penanganan COVID-19 ini adalah jumlah masyarakat yang terkonfirmasi sebagai Orang Dalam Pengawasan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP), dan positif mengidap COVID-19.

Berdasarkan Keputusan Presiden No.7 tahun 2020 dan Keputusan Presiden No.9 tahun 2020 terkait Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dan Gugus Tugas Daerah, serta Keputusan Presiden No.12 tahun 2020 tentang Penetapan COVID-19 sebagai Bencana Nasional, kegiatan pencegahan harus dapat menyentuh hingga level masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pencegahan fokus terhadap tiga aktivitas utama yaitu edukasi, sosialisasi, dan mitigasi melalui penilaian mandiri (pada aplikasi Inarisk Personal) yang terdiri dari individu (perilaku/kebiasaan), keluarga (kapasitas), dan desa (kapasitas). Gugus Tugas dapat memanfaatkan hasil penilaian mandiri tersebut untuk kemudian dapat menentukan kebijakan aktivitas pencegahan apa saja yang perlu dilakukan. Pelaksanaan kegiatan pencegahan baik di tingkat nasional maupun daerah dapat melibatkan relawan yang terdata melalui pekerjaan relawan sesuai dengan kompetensinya masing-masing (medis dan non medis).

Penyusunan Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19 ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan panduan terkait aktivitas pencegahan dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 bagi masyarakat dan seluruh aktor pelaksana sehingga memiliki pengetahuan yang sama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat dan mudah dipahami oleh seluruh elemen masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA



- BNPB. 2020. Gotong Royong Multipihak Bantu Keluarga Terdampak. Diakses pada 31 Mei 2020, dari https://twitter.com/BNPB_Indonesia/status/1251363800994861056/photo/1
- Burhan, Erlina. 2020. Self-Isolation. Jakarta.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Kulon Progo. 2020. Cuci Tangan Kunci Bunuh Virus Covid-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://kominfo.kulonprogokab.go.id/detil/1187/cuci-tangan-kunci-bunuh-virus-covid-19>
- Direktorat Jenderal Pengelolaan Ruang Laut. 2020. Tingkatkan Kekebalan Tubuh dengan Berjemur di Pagi Hari. Diakses pada 1 Juni 2020, dari <https://kkp.go.id/djprl/artikel/18466-tingkatkan-kekebalan-tubuh-dengan-berjemur-di-pagi-hari>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. 5 Langkah Giatkan Gotong Royong Hadapi Covid-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/5-langkah-giatkan-gotong-royong-hadapi-covid-19>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. 6 Cara Bangun Imunitas Kelola Stres. Diakses pada 1 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/6-cara-bangun-imunitas-kelola-stres>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Bansos Siap, Mari Bantu Mendata Penerimaannya. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/bansos-siap-mari-bantu-mendata-penerimaannya>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Cara Memakai Masker yang Benar. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/cara-memakai-masker-yang-benar2>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Gotong Royong Multipihak bantu keluarga terdampak. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/bansos-siap-mari-bantu-mendata-penerimaannya>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Jaga Konsentrasi Belajar Atau Bekerja #DiRumahAja. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/jaga-konsentrasi-belajar-atau-bekerja-dirumahaja>

DAFTAR PUSTAKA



- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Panduan Aman COVID-19 untuk Lansia, diakses tanggal 1 Juni 2020, dari [https://covid19.go.id/edukasi/ materi-edukasi/panduan-aman-dari-covid-19-untuk-lansia](https://covid19.go.id/edukasi/materi-edukasi/panduan-aman-dari-covid-19-untuk-lansia)
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Pedoman Penanganan Cepat Medis Dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia. Diakses pada 1 Juni 2020, dari covid19.go.id.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19. Diakses pada 1 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Penanganan COVID-19 Penyelenggaraan Komunikasi dan Penyampaian Informasi yang Inklusif tentang Penanganan COVID-19. Diakses pada 10 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/p/protokol/protokol-komunikasi-publik-penanganan-covid-19>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. PENANGANAN COVID-19 PROTOKOL KOMUNIKASI PUBLIK. Diakses pada 10 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/p/protokol/protokol-komunikasi-publik-penanganan-covid-19>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Terapkan 4 Sehat 5 Sempurna Kekinian Hadapi COVID-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://covid19.go.id/p/berita/terapkan-4-sehat-5-sempurna-kekinian-hadapi-covid-19>
- Inarisk Personal. 2020. Penilaian Mandiri COVID-19 Individu, Keluarga, Desa. Diakses dari <http://inarisk.bnpb.go.id/inariskapps>
- Indonesia Baik. 2020. Tips Membuat Cairan Disinfektan Alternatif Covid-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <http://indonesiabaik.id/infografis/tips-membuat-cairan-disinfektan-alternatif-covid-19>
- Indonesia Baik. 2020. Psycal Distancing, Kenapa Penting?. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <http://indonesiabaik.id/infografis/physical-distancing-kenapa-penting>
- Kemendagri. 2020. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 bagi Pemda: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA



- Kemendes. 2020. Lakukan Protokol Kesehatan ini jika Mengalami Gejala Covid-19. Diakses pada 1 Juni 2020, dari <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20200316/4033408/lakukan-protokol-kesehatan-jika-mengalami-gejala-covid-19/>.
- Kemendes. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi Ke-4. Jakarta.
- Kemendikbud. 2020. Mari Menggunakan Masker Saat Keluar Rumah. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://www.kemendikbud.go.id/mari-menggunakan-masker-saat-keluar-rumah>
- Kemhan RI. 2020. 5 Cara untuk Tetap Sehat ditengah Pandemi Covid-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari https://twitter.com/kemhan_ri/status-/1244984075644960769?lang=en
- Keputusan Menteri Dalam Negeri (Kepmen) Nomor 440-830/2020 tentang *Pedoman Tataan Normal baru Produktif dan Aman Corona Virus Disease 2019 Bagi Aparatur Sipil Negara Di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah*
- Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan Pengendalian COVID-19 di Perkantoran dan Industri.
- Medcom.id. 2020. Disinfektan Alternatif Covid-19. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://www.medcom.id/foto/grafis/Wb702GPk-disinfektan-alternatif-covid-19>
- Pemerintah Indonesia. 2020. Surat Edaran Kementerian Agama Nomor 15 Tahun 2020 tentang *Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman Covid di Masa Pandemi*.
- Pemerintah Indonesia. 2020. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK. 01.07/MEN KES/382/2020 tentang *Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*.
- Pusat Kedokteran Tropis FK-KMK Universitas Gadjah Mada. 2020. [POSTER] Media Cuci Tangan 6 Tahap 10 Detik. Diakses pada 31 Mei 2020, dari <https://tropmed.fk.ugm.ac.id/2020/03/13/media-cuci-tangan-6-tahap-10-detik/>

DAFTAR PUSTAKA



Surat Edaran Menteri Kesehatan nomor HK.02.01/MENKES/199/2020 tentang Komunikasi Penanganan Coronavirus Disease 2019 (Covid-19).

WHO. (2020, 20 Januari) Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Diakses pada 3 Februari 2020, dari [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

SUBBIDANG PENCEGAHAN GUGUS TUGAS PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19



Wakil Koordinator Subbidang Pencegahan:

Wakil Koordinator I : Deputi Bidang Pencegahan BNPB
Wakil Koordinator II : Deputi Bidang Pengembangan Regional, Bappenas
Wakil Koordinator III : Deputi Bidang Tumbuh Kembang Anak, Kementerian PPPA

Anggota:

1. Direktur Kesiapsiagaan, BNPB;
2. Direktur Mitigasi, BNPB;
3. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung, Kementerian Kesehatan;
4. Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan;
5. Direktur LaluLintas dan Angkatan Laut, Kementerian Perhubungan;
6. Direktur Kepelabuhanan, Kementerian Perhubungan;
7. Direktur Angkutan Udara, Kementerian Perhubungan;
8. Direktur Bandar Udara, Kementerian Perhubungan;
9. Kepala Pusat Pendidikan dan Pelatihan, BNPB;
10. Kasdam Jaya - Brigjen TNI M. Saleh Mustafa, TNI;
11. Dr. Fuadi Darwis, MPH - Unsur Pengarah BNPB;
12. Analis Kebijakan Kelembagaan, Sekretariat Jenderal, Wantannas;
13. Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia;
14. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia;
15. Palang Merah Indonesia;
16. Kol. Inf. Novi Rubadi, TNI;
17. Kombes Pol. Ors. I Nyoman Labha Suradnya, MM, Wantanas;
18. Kol. Laut (P) Jatmiko Hariyono, MM, Wantanas;
19. Kol. Laut (E) Ertawam Juliadi, STM. Tr. Hanla, Wantanas;
20. Prof. Yudho Giri Sucahyo, S.Kom, M.Kom, Ph.D, Wantanas;
21. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM, Wantanas;
22. Taviota Bay, SE, MM, Wantanas;
23. Dr. Bagus Tjahjono, MPH, BNPB.



Didukung Oleh :



BNPB