

Seri Buku Panduan Gugus Tugas Kampung Tanggap COVID-19

PENCEGAHAN PENULARAN DAN PENANGANAN COVID-19

UNTUK MASYARAKAT



DAFTAR ISI

Mengenal COVID-19

Kelompok yang Rentan

Cara Mencegah COVID-19

Pembatasan Sosial, Pembatasan Fisik, dan PSBB

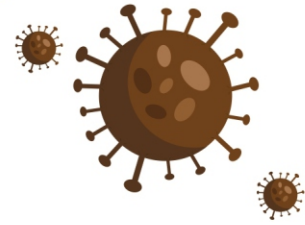
Karantina Mandiri dan Isolasi Diri

Apa Itu Rapid Test dan PCR

Apa itu OTG, ODP, dan PDP

Stop Stigma!

MENGENAL COVID-19



COVID-19 adalah sebutan untuk penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang de pu nama Coronavirus Disease-2019. Virus Corona menyerang saluran pernapasan dan gampang sekali menular dari satu orang ke orang lain. Sampai sekarang, belum ada obat dan vaksin untuk penyakit COVID-19 ini.

Bagaimana COVID-19 menular ?

Virus corona menular lewat cairan (*droplet*) yang keluar waktu kitorang bicara, batuk dan bersin.

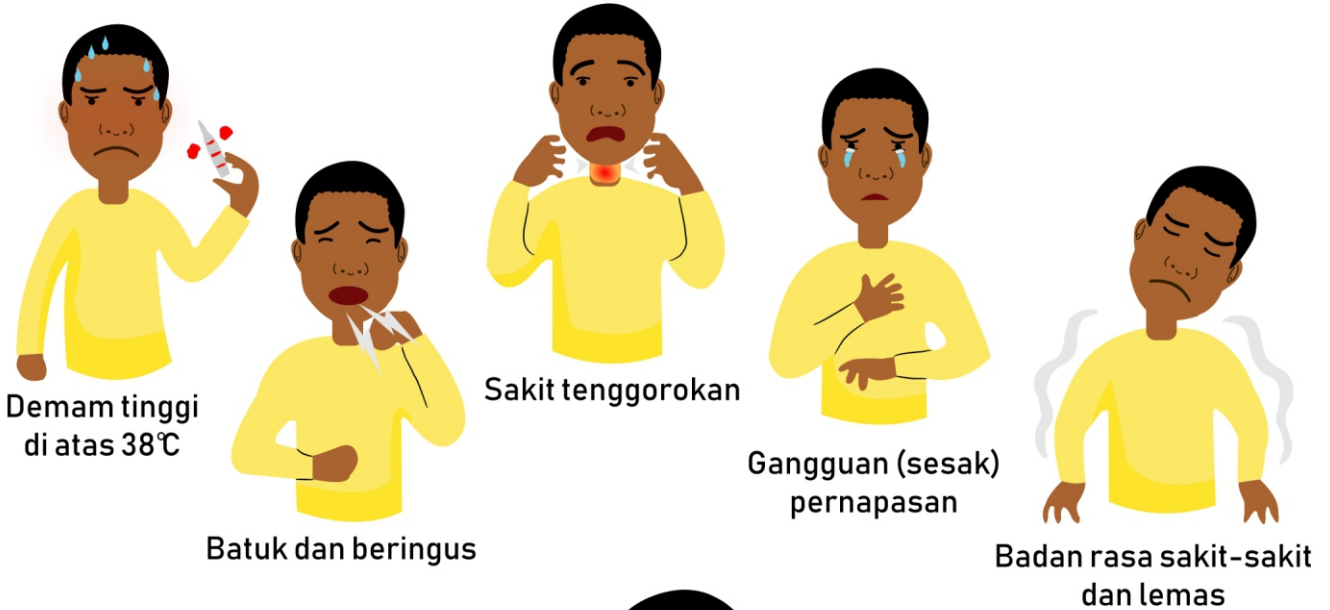


Waktu kitorang pegang tangan, cium tangan, berpelukan, atau cium pipi kiri-kanan.

Penularan juga terjadi kalau kitorang menyentuh barang-barang yang terkena virus lalu kitorang pu tangan menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan.

MENGENAL COVID-19

Apa tanda-tanda kalau sa sudah kena virus COVID-19



Kitorang bisa saja su bawa virus dalam kitorang pu badan tapi tra kentara sakit karena daya tahan tubuh kuat. Tapi virus de masih berusaha hidup paling tidak 7-14 hari dalam kitorang pu badan.



Karena itu kitorang harus selalu pake masker kalau keluar rumah dan jaga kesehatan serta kebersihan diri.

Apa yang dilakukan kalau kitorang mengalami beberapa atau semua tanda dan gejala COVID-19



Jang tunggu sampai lama. Kalau kamorang su rasa minimal 3 tanda di atas, kam harus cepat periksa ke puskesmas untuk dapat pelayanan kesehatan sesuai ketentuan (pakai kendaraan pribadi, pakai masker saat kam keluar rumah) dan laporkan kam punya kondisi ke Kepala Kampung atau Relawan COVID-19.

KELOMPOK YANG RENTAN



Orang yang merawat pasien



Ibu hamil



Orang lanjut usia (di atas 60 tahun)



Orang-orang yang su punya riwayat penyakit tertentu

- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Sakit pernapasan kronis
- Sakit jantung
- Diabetes melitus
- Kanker

Mari kitorang jaga anggota keluarga yang rentan dengan tetap tinggal di rumah, jaga kesehatannya dorang, pastikan dorang mengonsumsi obat secara rutin. Jaga jarak kalau di dalam rumah ada anggota keluarga yang mudah sakit.

Kalau tra tinggal satu rumah, kamorang bisa kasi perhatian dari jauh dengan telepon audio dan video, pesan, dan media sosial. Pastikan kebutuhan makanan sehat dan obat-obatannya dorang selalu terpenuhi.



Jangan panik dalam menghadapi wabah ini karena banyak orang terinfeksi COVID-19 sembuh.

CARA MENCEGAH COVID-19

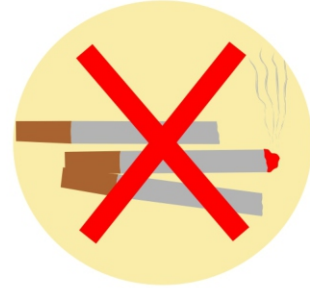
Hidup sehat meningkatkan daya tahan tubuh.



Jangan minum minuman beralkohol



Istirahat cukup.
Tidur 8 jam sehari



Jangan merokok



Tetap beraktivitas fisik meskipun di rumah



Jaga kesehatan mental dan berdoa dan berpikir positif



Kalau punya penyakit kronis macam diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dan kanker, jang lupa kontrol ke dokter dan minum obat teratur



Makan teratur dan konsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayur, buah, daging, ikan, keladi, betatas, sagu atau papeda atau nasi

Jangan sentuh muka, terutama ketika belum cuci tangan. Kam tra tau apakah su sentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus.



CARA MENCEGAH COVID-19



Tinggal di rumah

Hindari kumpul-kumpul walau hanya di depan rumah. Anana dihimbau buat tinggal di dalam rumah sa, jang dulu main-main di luar rumah.

Jika terpaksa harus keluar rumah

Kalau terpaksa harus pergi keluar rumah, Ko bisa terkena Virus COVID-19. Untuk menghindari terkena Virus COVID-19, lakukan hal-hal berikut:



Pakai masker dan baju lengan panjang



Tutup deng siku kalau batuk atau bersin



Jaga jarak deng orang lain. Hindari tempat ramai



Hindari pakai transportasi umum



Hindari menyentuh langsung tombol saklar, gagang pintu dan lain-lain



Cuci tangan sesering mungkin kalau su menyentuh permukaan benda



Hindari sentuh wajah



Pakai tisu atau sarung tangan pelastik kalau harus menyentuh benda-benda di area umum

Kembali ke rumah

Kalau terpaksa harus beraktivitas di luar rumah dan pergi ke tempat umum, ko punya potensi untuk bawa virus ke rumah. Oleh karena itu, setelah su sampai rumah, lakukan beberapa hal berikut :



Lepaskan sandal dan sepatu sebelum masuk rumah.



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



Taruh tas, dompet, kunci, hp dan barang yang sering disentuh di satu tempat. Lap deng disinfektan setelah pakai.



Segera cuci tangan dan mandi.

Cuci Tangan Pake Sabun

Cuci ko pu tangan sesering mungkin. Virus akan mati waktu kitorang cuci tangan dengan sabun minimal 20 detik dengan mengikuti seluruh langkah di bawah ini.



Basahi tangan



Gunakan sabun



Gosok telapak tangan



Gosok punggung tangan



Gosok sela jari



Gosok bagian belakang jari pada telapak tangan yang berlawanan



Gosok jari jempol



Gosok ujung jari dan pastikan kuku kena sabun



Gosok pangkal tangan



Basuh dan gosok tangan di bawah air yang mengalir



Keringkan dengan handuk dan tangan sudah bersih

Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun

Pemerintah Kampung melalui Gugus Tugas COVID-19 (Relawan COVID-19) menyediakan sarana cuci tangan di tempat-tempat umum untuk memudahkan warga sering-sering mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir.



Sarana cuci tangan disediakan di tempat-tempat yang banyak dikunjungi orang dan sering terjadi kontak fisik antar orang atau antara tangan dengan benda-benda yang ada di sekitar tempat tersebut.



Sekolah



Kantor



Pasar



Tempat Ibadah

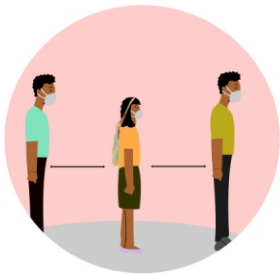
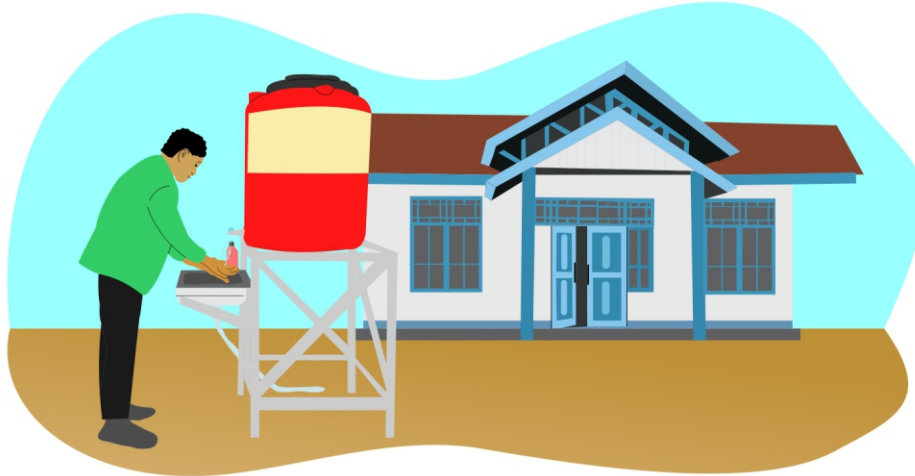


Kantor Kampung



Polindes /
Poskesdes

Cara menggunakan sarana cuci tangan pakai sabun di ruang publik.



1. Antre dengan tertib kalau fasilitas lagi dipakai orang lain



2. Siapkan terlebih dahulu kain lap atau ko punya tisu di saku atau tempat yang mudah dijangkau



3. Basahi tangan deng air trus tutup kran air



4. Tuangkan sabun secukupnya ke tangan



5. Bersihkan tangan pakai sabun deng cara yang benar



6. Buka kran air dan bilas sabun sampai bersih



7. Tutup kran air setelah dipakai



8. Lap kran air dan tempat sabun deng tisu agar orang lain nyaman pakainya



9. Buang tisu bekas pakai pada wadah yang disediakan

CARA MENCEGAH COVID-19

Menggunakan Masker

Selalu pakai masker ketika bepergian, sehat maupun sakit. Jika menggunakan masker kain, dianjurkan untuk menggantinya setiap 4 jam.



Jenis-jenis masker dan peruntukannya



Masker Kain

Buat orang sehat atau masyarakat umum bisa pakai sehari-hari dengan tetap jaga jarak sama orang lain dan cuci masker kain setiap hari setelah dipakai.



Masker Bedah

Buat tenaga medis yang kontak langsung dengan pasien COVID-19. Setelah dipakai, masker harus langsung dibuang di tempat sampah tertutup.



Masker N95

Buat tenaga medis yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan dan orang sakit (flu, batuk, radang tenggorokan). Setelah dipakai, masker harus langsung dibuang di tempat sampah tertutup.

Cara menggunakan masker yang benar



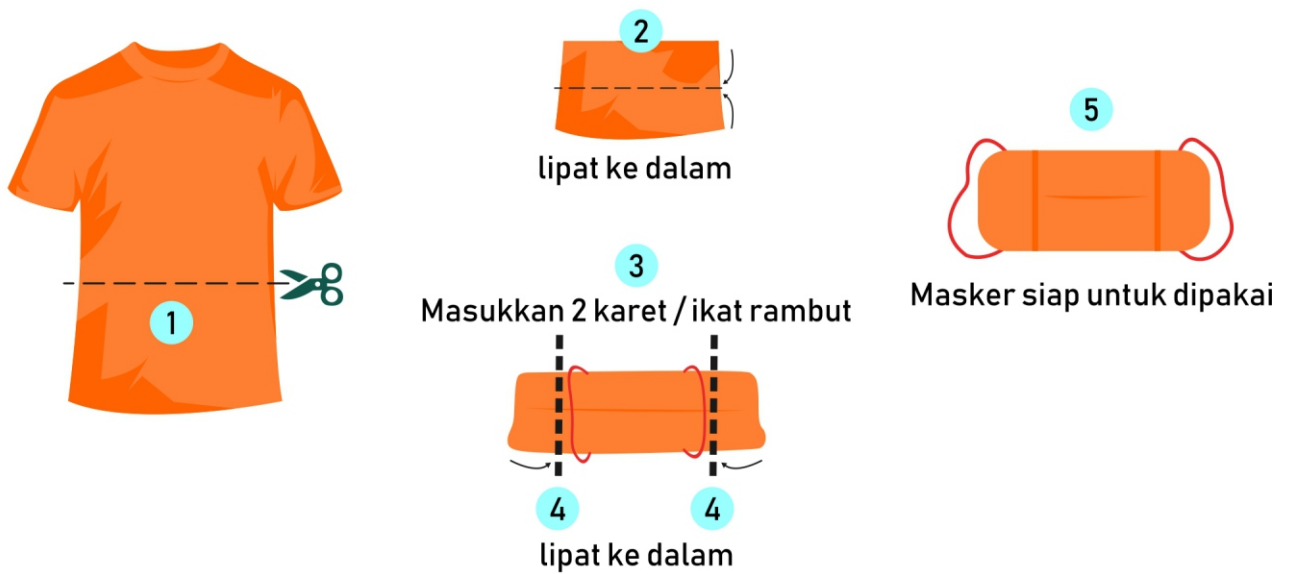
Waktu pakai masker, pastikan area hidung sampai dagu bawah tertutup. Jang menyentuh permukaan masker selama memakainya. Kalau harus menyentuh masker, cuci tangan deng air sabun, atau pakai hand sanitizer segera setelah menyentuh masker.



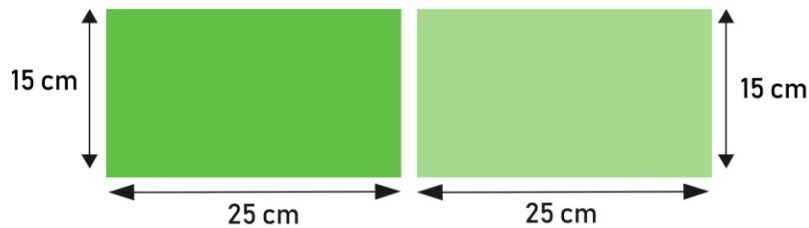
Waktu melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker. Hindari menyentuh permukaan masker agar terhindar dari menyentuh kuman. Kalau pakai masker sekali pakai, buang masker di tempat sampah tertutup.

Kalau pakai masker kain, setelah dipakai cuci langsung deng air hangat dan detergen. Jang lupa cuci tangan setelah melepas masker.

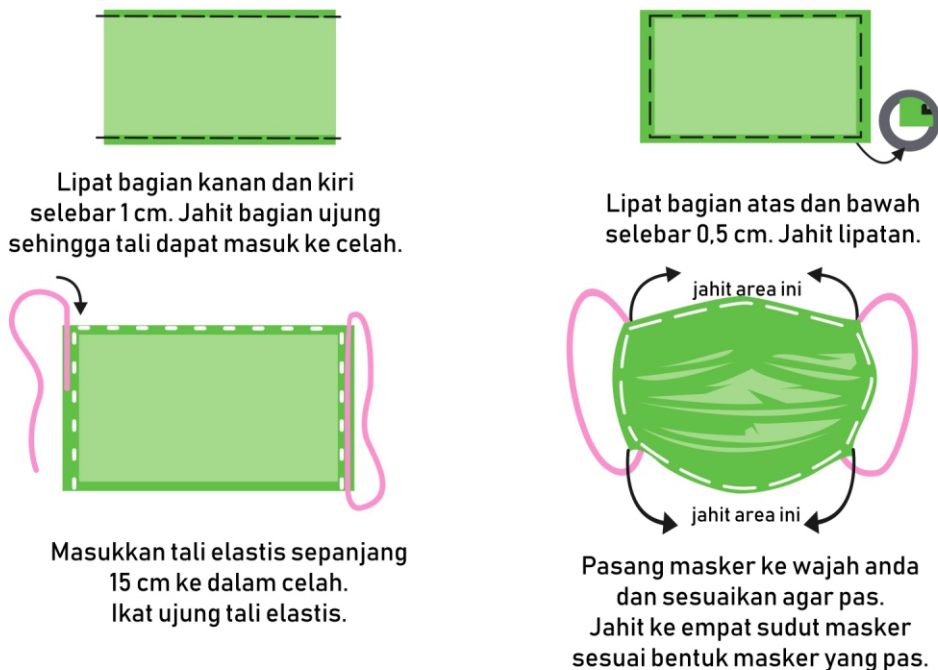
Membuat masker kain yang mudah



Membuat masker di rumah (dengan menjahit)



Potong 2 lembar kain ukuran 25 cm x 15 cm. Gunakan kain katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain jadi satu.



CARA MENCEGAH COVID-19

Basmi virus di rumah dengan disinfektan



Apabila penderita COVID-19 dipindahkan ke rumah sakit atau meninggal, kamar maupun seluruh bagian rumah yang pernah ditempati/dipakai penderita harus dibersihkan dengan seksama.

Cara membuat disinfektan untuk kebutuhan rumah tangga

Cara 1



1 liter air

Larutkan dengan



1 tutup botol Harpic

atau



2 sendok makan
(Bayclin/Wipol)

Cara 2



5 liter air

Larutkan dengan



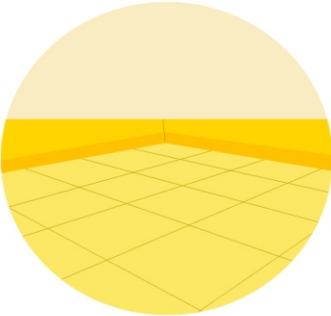
1 tutup botol Klorin

atau

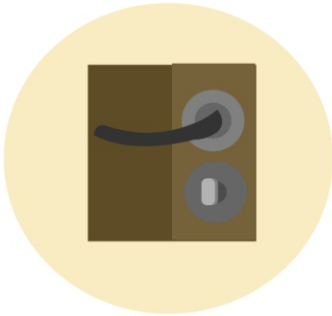


1 tutup botol Dettol

Benda apa saja yang harus dibersihkan deng disinfektan ?



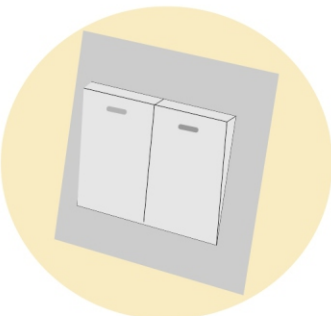
Lantai



Pegangan pintu



Pegangan tangga



Saklar lampu



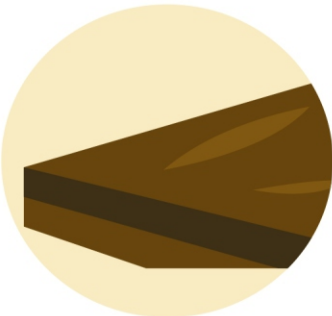
Kran air, toilet dan wastafel



Telepon



Permukaan samping tempat tidur



Permukaan meja



Pegangan dan sandaran kursi



Alat elektronik dan de pu remote



Layar sentuh dan keyboard pada komputer, laptop, dan handphone



Cara membersihkan dengan cairan disinfektan

Sebelum membersihkan ruangan, pastikan pekerjaanya menggunakan Alat Perlindungan Diri (APD) yang benar, termasuk masker dan sarung tangan karet sekali pakai.



Pilih cairan disinfektan yang akan dipakai



Jang semprot air karena bisa bikin banyak percikan yang bisa menyebarkan virus



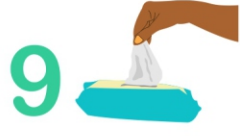
Cek nomor registrasi BPOM dan tanggal kadaluarsa



Kalau ada tumpukan kotoran bekas muntah tutup dengan tisu, trus tuangkan disinfektan diatasnya. Singkirkan sampai bersih. Tuang lagi disinfektan di bekas kotoran dan kasi bersih



Pakai sarung tangan pelastik sekali pakai



Waktu kasi bersih barang elektronik, pakai tisu basah yang beralkohol atau semprot alkohol 70%. Keringkan deng lap atau tisu kering



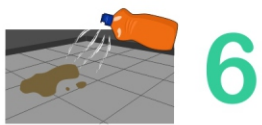
Pastikan ada ventilasi yang baik deng buka pintu dan jendela selama proses desinfektan



Pakai alat kebersihan macam sikat, penjepit, dan sebagainya, setelah dipakai langsung buang dalam plastik, tutup rapat deng seluruh APD, masker dan sarung tangan setelah proses pembersihan selesai



Jang semprot cairan disinfektan ke orang. Untuk membersihkan tubuh dari virus, ko bisa mandi pakai air sabun



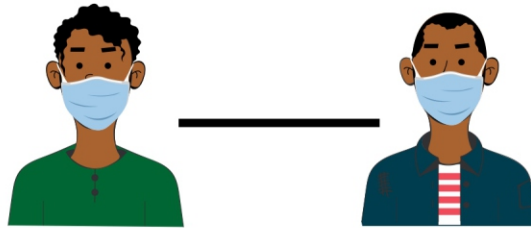
Kalau permukaan kotor, lap atau bersihkan dulu deng sabun atau deterjen sama air



Setelah semua selesai, biarkan ruangan/ rumah tabuka sampai lantai kering

APA ITU SOCIAL DISTANCING DAN PHYSICAL DISTANCING

Social Distancing



Penularan COVID-19 terjadi waktu orang yang sakit kontak deng orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk sementara waktu tra bikin kegiatan sosial, jaga jarak dari kelompok sosial, atau sering disebut *social distancing*.

Aktivitas sosial yang dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:



Bekerja di kantor dan belajar di sekolah



Berwisata, konser musik



Beribadah di tempat ibadah



Duduk-duduk di warung kopi, rumah makan, pasar



Bermain di taman bermain

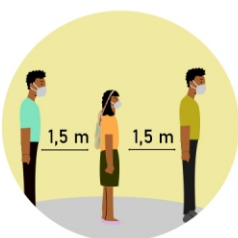


Mengunjungi keluarga di hari raya atau hari ulang tahun.

Physical Distancing



Physical Distancing adalah menjaga ko pu jarak fisik dari orang lain. Kalau lagi ada di tempat umum, ko harus jaga jarak dari orang lain setidaknya lebih dari 1 meter.



Mengantri di luar toko atau apotik kalau di dalam toko cukup banyak orang yang tra memungkinkan ko berjarak lebih dari 1 meter dari pengunjung yang lain.



Di dalam ruang tunggu, kalau sediakan kursi yang di beri tanda, duduk pada kursi yang diperbolehkan untuk menghindari duduk terlalu dekat deng orang lain.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)

PSBB adalah pembatasan atau pelarangan kegiatan penduduk dalam satu wilayah, waktu ditemukan sejumlah besar penduduk dalam wilayah itu terinfeksi COVID-19. Hal ini dilakukan untuk menekan penyebaran COVID-19 di wilayah tersebut. Aktivitas yang dilarang atau dibatasi saat PSBB adalah sebagai berikut.



Sekolah dan kantor
(diganti dengan kegiatan online)



Beribadah di tempat ibadah
(diganti dengan ibadah di rumah)



Pembatasan transportasi
udara, laut, jalan raya



Kegiatan sosial dan budaya

Tempat usaha dan aktivitas yang dibolehkan tetap beroperasi dengan peraturan jarak orang adalah sebagai berikut.



Pasar, toko bahan pokok



Bank, kantor asuransi,
penyelenggara pembayaran ATM



Distributor bahan makanan,
minyak, gas, pompa bensin



Penyedia layanan internet,
penyiaran dan layanan kabel



Puskesmas dan rumah sakit



Apotek dan toko peralatan medis



Toko bangunan, toko ternak
dan pertanian



Layanan pengiriman barang



Pemakaman jenazah bukan
COVID-19 dengan jumlah yang hadir
pemakaman kurang dari 20 orang

KARANTINA MANDIRI DAN ISOLASI DIRI



Karantina mandiri di rumah berarti bahwa semua anggota harus tinggal di dalam rumah karena baru pulang dari luar kota/luar daerah atau kalau ada anggota keluarga yang mengalami tanda gejala COVID-19.

Tujuan karantina mandiri adalah agar kita menularkan virus yang kemungkinan ada di dalam kita kepada orang lain.

Cara Melakukan Karantina Mandiri

1

Ko tinggal di rumah, jang pergi-pergi. Tra terima tamu juga.

2

Tetap berjarak deng sesama anggota keluarga.

3

Semua anggota keluarga dong mesti ikut lakukan karantina selama 14 hari.

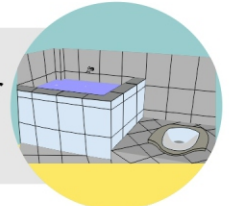
Kalau ko mengalami gejala COVID-19, ko harus menjaga jarak sejauh mungkin dari anggota keluarga yang lain dan melakukan isolasi diri.



Tinggal di kamar, jang kontak deng orang lain. Kalo ko pu kondisi semakin parah, hubungi relawan COVID-19 di kampung.



Pakai kamar mandi terpisah atau pakai kamar mandi setelah semua orang dalam rumah.



Gunakan alat makan terpisah dari anggota keluarga yang lain.



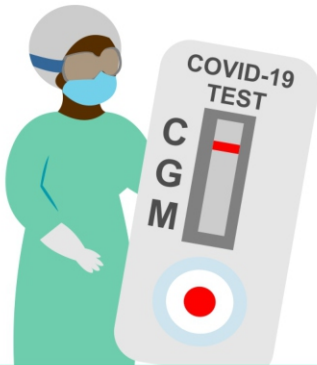
Jang takut atau malu untuk menginformasikan kepada tetangga dan kerabat terdekat kalau ko melakukan karantina diri dan isolasi mandiri biar dorang dapat memberikan dukungan sosial yang ko butuhkan.

Kalau ko ragu tetangga terdekat bisa menerima dan mengerti ko pu kondisi dan situasi yang melakukan karantina dan isolasi diri, ko bisa meminta bantuan kader/relawan COVID-19 di kampung untuk memberikan pengertian kepada dorang.

Isolasi diri selesai kalau ko su melalui serangkaian tes dan dinyatakan sembuh dari COVID-19.

APA ITU *RAPID TEST* DAN PCR ?

Ada dua jenis tes yang dipakai saat ini untuk mendeteksi COVID-19, yaitu *rapid test* dan PCR (*Polymerase Chain Reaction*). Apabila hasil *rapid test* menunjukkan positif, maka akan dilakukan tes PCR.



RAPID TEST

Mengambil sampel darah dari ujung jari.

Mengecek antibodi yang diproduksi oleh tubuh yang melawan virus.

10 - 15 menit

Kurang akurat

Kalau negatif, bukan berarti tidak ada virus karena tubuh membutuhkan waktu untuk membuat antibodi.

Kalau positif, belum tentu ada virus corona karena antibodi yang terdeteksi bisa jadi untuk virus lain.

Prosedur

Cara Kerja

Lama Proses

Akurasi

PCR

Mengambil sampel lendir dari tenggorokan, mulut, atau hidung.

Mengecek keberadaan virus corona di dalam tubuh.

Beberapa jam sampai beberapa hari

Akurat

Bisa mendeteksi virus untuk orang yang hanya punya gejala ringan atau yang tidak punya gejala sama sekali.

APA ITU OTG, ODP, DAN PDP ?



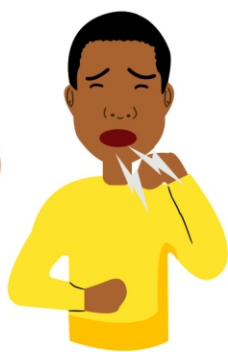
OTG : Orang Tanpa Gejala

OTG adalah seseorang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang konfirmasi COVID-19 serta pernah kontak erat dengan kasus konfirmasi COVID-19.

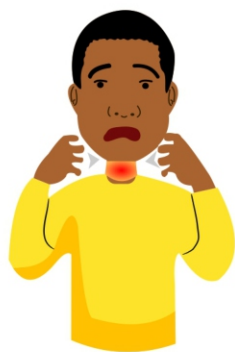
ODP : Orang Dalam Pemantauan



Demam di atas 38° Celcius



Batuk dan beringus



Sakit tenggorokan



Sesak napas



Letih dan lesu

PDP : Pasien Dalam Pengawasan



Demam di atas 38° Celcius



Batuk dan beringus



Sakit tenggorokan



Letih dan lesu



Sesak napas



Ditambah penyakit saluran pernapasan bawah macam radang paru-paru (pneumonia)

PDP pu riwayat kontak dengan pasien positif COVID-19 atau pu riwayat mengunjungi atau tinggal di wilayah yang su terjadi penularan lokal.

STOP STIGMA!

Terhadap OTG, ODP, dan PDP

Kalau ada tetangga di ko pu lingkungan yang merupakan OTG, ODP, maupun PDP, jang kucilkan atau diskriminasi dorang. Dorang yang sedang karantina di rumah itu berarti sedang lindungi ko dan warga sekitar biar tra tertular. Kitong mesti ingat, mungkin dorang ada kesulitan untuk penuhi kebutuhan sehari-hari karena tra bisa keluar. Ko bisa bantu dong deng cara berikut:



Kasi dukungan moral : tanyakan dorang pu kabar lewat telepon atau SMS/WA

Mengirimkan bantuan sembako dan obat-obatan (dititipkan di pintu pagar)

Bantu jaga dorang pu keamanan rumah

Terhadap Jenazah PDP & Positif COVID-19

Ko tra perlu kuatir kalau ada pemakaman jenazah PDP dan pasien positif COVID-19 di pekuburan dekat kamorang pu tempat tinggal. Penanganan jenazah COVID-19 su melalui prosedur yang sangat ketat deng standar WHO untuk mencegah penularan virus



Jenazah su dibungkus dengan kain kafan dan plastik berlapis yang sangat rapat dan tra tembus air, trus dikasih masuk ke dalam peti kayu yang tertutup rapat. Peti su disemprot cairan disinfektan.

Dari rumah sakit, jenazah langsung dibawa deng mobil jenazah ke tempat pemakaman untuk segera dimakamkan.

Pemakaman dilakukan oleh petugas terlatih deng pakai APD lengkap.

Proses pemakaman dilakukan deng cepat, deng jumlah pelayat sangat dibatasi.

Virus tra menyebar di tanah melalui sumber air di sekitar pemakaman setelah jenazah dikubur. Virus hanya bisa hidup waktu pasien masih hidup. Waktu pasien meninggal, dalam beberapa jam setelah dikubur, virus juga akan mati.

Kontribusi LANDASAN - KOMPAK
untuk Pencegahan Penularan dan Penanganan COVID-19
di Papua dan Papua Barat