

# **Buku Saku #LAWANCOVID19**



**Institut Seni Budaya Indonesia (ISBI) Bandung  
2020**

# Apa itu COVID-19

## *(Coronavirus disease 19?)*

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

## Apa saja gejala COVID-19?

Gejala umum berupa **demam  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , batuk, dan sesak napas**. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya.

## Bagaimana manusia bisa terinfeksi COVID-19?

Penyakit ini dapat menyebar melalui **tetes kecil (droplet)** dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin.

Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh **benda yang sudah terkontaminasi** dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19.

Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja **menghirup droplet dari penderita**.

## Bagaimana cara mencegah penularan virus corona?



# 1 Hindari menyentuh wajah

Hindari menyentuh **mata, hidung, dan mulut (segitiga wajah).**

Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.

## 2 Menerapkan *Self Distancing*



Social Distancing merupakan salah satu langkah penting yang dapat dilakukan untuk mencegah atau **memperlambat penyebaran patogen infeksius** seperti virus, termasuk COVID-19.

# 3 Rajin cuci tangan menggunakan sabun



Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau handrub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain **dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita**. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.



## 4 Olahraga secara teratur

Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat salah satunya dengan **berolahraga secara rutin**.

# 5 Menjaga kebersihan lingkungan

Selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar kita, terutama **tidak meludah di tempat umum** dapat membantu menjaga kebersihan dan kesehatan bersama.



# 6 Konsumsi makanan bergizi

Untuk menjaga kesehatan dan sistem imunitas / kekebalan tubuh, **konsumsilah makanan bergizi**, jangan lupa buah dan sayur. Bandung sendiri memiliki banyak makanan minuman tradisional yang tentunya lezat dan bergizi diantaranya lotek dan bandrek.





# 7 Minum Air Mineral 8 Gelas perhari

Untuk menjaga kesehatan dan sistem imunitas / kekebalan tubuh lainnya juga disarankan untuk minum **setidaknya 8 gelas** air mineral per hari.



## 8 Istirahat yang cukup

**Hindari begadang dan usahakan tidur malam selama 8 jam** sangat dibutuhkan untuk proses regenerasi sel yang optimal, terlebih setelah seharian beraktivitas.

# CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Siapa saja  
yang perlu  
menggunakan  
masker



• Jika Anda batuk  
atau pilek

• Jika Anda sedang  
berangsur pulih dari sakit

## CARANYA?



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda.  
Pastikan bagian masker yang berwarna  
berada disebelah depan



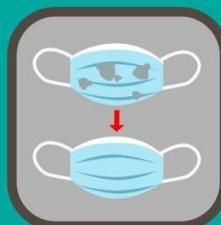
Tekan bagian atas masker supaya  
mengikuti bentuk hidung Anda, dan  
tarik kebelakang dibagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan  
dengan hanya memegang tali, dan  
langsung buang ke tempat sampah



Cuci tangan pakai sabun  
setelah membuang masker yang  
telah digunakan ke dalam  
tempat sampah



Biar bersih ganti masker Anda  
secara rutin apabila kotor atau basah

**INGAT !**  
Gunakan masker bila  
batuk atau tutup mulut  
dengan lengan atas  
bagian dalam  
(etika batuk)

# Selalu Terapkan Etika Batuk dan Bersin

Cara yang paling efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari penularan COVID-19 lainnya adalah **menutup mulut saat batuk dan bersin dengan lipatan siku atau tisu**, dan jaga jarak minimal satu meter dari orang yang bersin atau batuk.

Jangan lupa untuk membuang tisu dan masker yang telah dipakai langsung ke tempat sampah





# **PENANGANAN COVID-19**

## **Protokol Kesehatan**

---



# JIKA ANDA MERASA TIDAK SEHAT



- Demam 38 derajat Celcius
- Batuk/pilek
- Sakit Tenggorokan
- Gangguan Pernapasan

Istirahatlah yang cukup atau bila keluhan berlanjut segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes)

**Pada saat berobat ke fasyankes, Anda harus lakukan tindakan berikut:**



*Gunakan masker*



*Apabila tidak memiliki masker, ikuti etika batuk/bersin yang benar dengan cara menutup mulut dan hidung dengan tisu atau punggung lengan*



*Usahakan tidak menggunakan transportasi massal*

## TENAGA KESEHATAN (NAKES) DI FASYANKES AKAN MELAKUKAN SCREENING PASIEN DALAM PENGAWASAN (PDP) COVID-19

Jika memenuhi kriteria suspect COVID-19, maka Anda akan dirujuk ke salah satu rumah sakit (RS) rujukan yang siap untuk penanganan COVID19.



Jika tidak memenuhi kriteria suspect COVID-19, maka Anda akan dirawat inap atau rawat jalan tergantung diagnosa dan keputusan dokter fasyankes.



# DI RS RUJUKAN AKAN DILAKUKAN PENGAMBILAN SPESIMEN PDP UNTUK PEMERIKSAAN LABORATORIUM DAN PASIEN BERADA DI RUANG ISOLASI

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

## JIKA NEGATIF

Jika hasilnya negatif, Anda akan dirawat sesuai dengan penyebab penyakit.

## JIKA POSITIF

Jika hasilnya positif,  
i. maka Anda akan dinyatakan sebagai penderita COVID-19.  
ii. Sampel akan diambil setiap hari  
iii. Anda akan dikeluarkan dari ruang isolasi jika pemeriksaan sampel 2 (dua) kali berturut-turut hasilnya negatif

## JIKA ANDA SEHAT, NAMUN

Memiliki riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara dengan transmisi lokal COVID-19

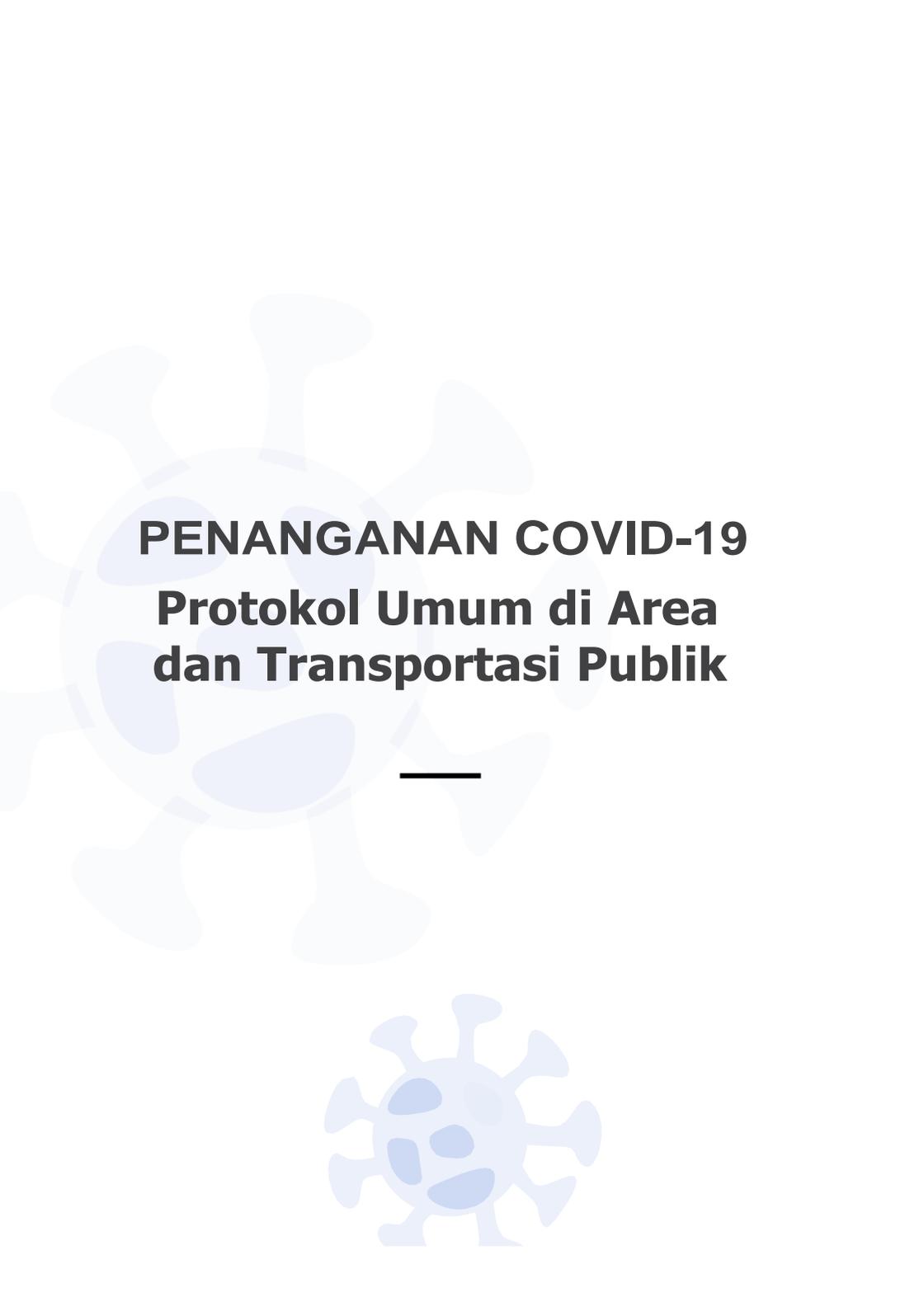
SELF MONITORING

Merasa pernah kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19

SEGERA LAPOR KE PETUGAS KESEHATAN DAN PERIKSA KE FASYANKES

INFORMASI LEBIH LANJUT HUBUNGI HOTLINE CENTER CORONA

 **119 ext 9** &  **112**



# **PENANGANAN COVID-19**

## **Protokol Umum di Area dan Transportasi Publik**

---



## 1. Pastikan seluruh area umum dan transportasi umum bersih

Melakukan pembersihan menggunakan desinfektan minimal 3 kali sehari terutama pada waktu aktivitas padat (pagi, siang dan sore hari) di setiap lokasi representatif (pegangan pintu, tombol lift, pegangan eskalator, dll.)



Penyemprotan  
Desinfektan



Pagi



Siang



Sore

## 2. Deteksi suhu tubuh di setiap titik pintu masuk tempat umum dan transportasi umum

Jika suhu tubuh masyarakat terdeteksi  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , dianjurkan untuk segera memeriksakan kondisi tubuh ke fasyankes dan tidak diperkenankan untuk memasuki tempat umum atau menggunakan transportasi umum.



## 3. Promosikan cuci tangan secara teratur dan menyeluruh

- Pajang poster mengenai pentingnya cuci tangan dan tata cara cuci tangan yang benar;
- Pastikan tempat umum dan transportasi memiliki akses untuk cuci tangan dengan sabun dan air atau pencuci tangan berbasis alkohol;
- Tempatkan dispenser pembersih tangan di tempat-tempat strategis dan mudah dijangkau masyarakat di transportasi umum dan tempat umum serta pastikan dispenser ini diisi ulang secara teratur.



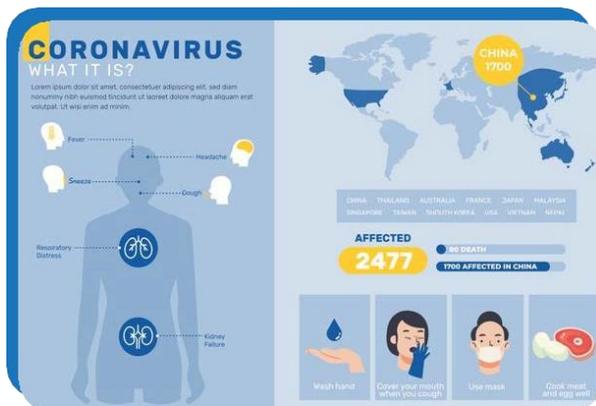
#### 4. Mensosialisasikan etika batuk/bersin di tempat umum dan transportasi umum

Pajang poster mengenai pentingnya menerapkan etika batuk/bersin serta tata cara bersin/batuk di tempat umum dan transportasi umum;

Pengelola tempat umum dan transportasi umum harus menyediakan masker wajah dan/atau tisu yang diberikan untuk seluruh pengunjung dan penumpang yang mempunyai gejala flu atau batuk.

#### 5. Memperbaharui informasi tentang Covid-19 secara reguler

Memperbaharui informasi tentang Covid-19 secara reguler dan menempatkan di area yang mudah dilihat oleh pengunjung dan penumpang. Menyediakan media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) mengenai pencegahan dan pengendalian Covid-19 di lokasi strategis di setiap tempat umum dan transportasi umum.



Selalu terapkan pola hidup bersih  
dan sehat, hayu kita  
#LAWANCOVID19 bersama-sama!

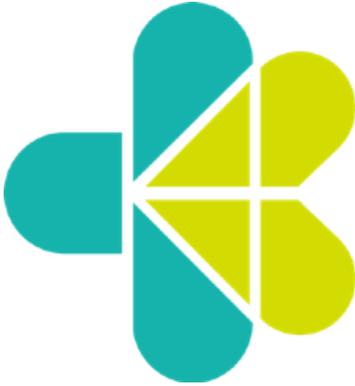
## Rumah Sakit Rujukan:

RS. Hasan Sadikin  
Jl. Pasteur No.38, Pasteur 40161  
Telepon: (022-2034953-55)  
Fax : (022-2032216)  
Email: rsup@rshs.web.id

RS. Paru Rotinsulu  
Jl. Bukit Jarian No.40, Hegarmanah  
Email:rsp\_bandung@yahoo.co.id  
Telepon: (022-3034446)  
Hotline Dinkes Jawa Barat : 08112093306

*#StayHome*  
#dirumahaja

**REFERENSI**



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**



**Disusun Oleh**

**TIM SATGAS PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 ISBI BANDUNG**