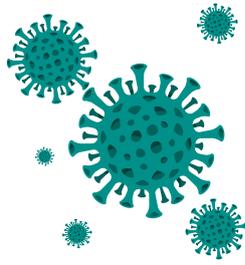


# Fokus Lindungi Diri, Keluarga, & Lingkungan Terdekat

Panduan Menanggulangi COVID-19 untuk Pribadi,  
Keluarga, dan Komunitas.





# Gejala Infeksi Virus Corona



- \* **Demam, kelelahan otot, dan nyeri otot.**
- \* **Batuk kering.**
- \* **Diare atau mual** satu atau dua hari sebelumnya.



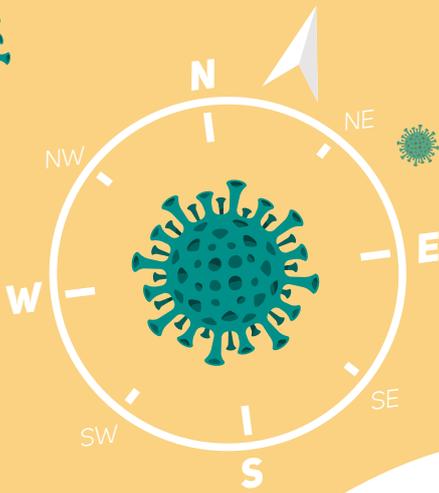
- \* Ada yang mengalami **kesulitan bernapas.**
- \* Biasanya terjadi pada mereka yang **berusia lanjut.**
- \* Atau memiliki **riwayat penyakit yang lain.**



- \*  $\pm$  15% pasien mengalami **sindrom gangguan pernapasan akut.**
- \* Saat ini terjadi, **cairan memenuhi paru-paru,** dan bisa berakibat fatal.



- \* Pasien yang kondisinya memburuk akan dibawa ke **ICU.**
- \* Mengalami **gangguan pada perut** dan **kehilangan nafsu makan.**
- \* Pada rentang waktu ini, jika kondisi imunitas memburuk maka dapat menyebabkan pasien meninggal



# Jadi Bagaimana **Coronavirus** Dapat Menyebar?

Orang yang terinfeksi  
dapat menyebarkan virusnya  
kepada orang yang sehat melalui:



 **Droplet (percikan cairan)**  
saat batuk atau bersin.



 Ada **kontak dekat**  
dengan orang  
yang terinfeksi.



 **Kontak dengan permukaan,  
benda, atau barang**  
yang terkontaminasi

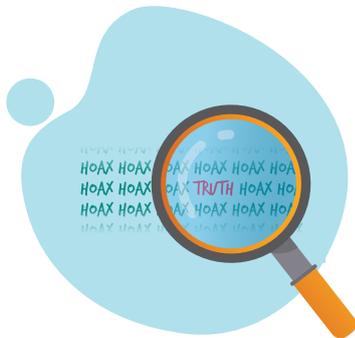


# 3 Hal Yang Harus Diketahui



## Cara Mengurangi Resiko

- ✿ Menjaga kebersihan, sering **cuci tangan pakai sabun** dan **air mengalir**.



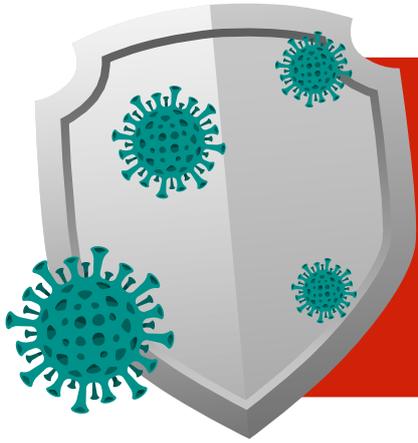
## Cari Informasi yang Benar

- ✿ Ikuti selalu informasi terbaru dari para ahli yang **kredibel**.



## Yang Perlu Dilakukan Saat Sakit

- ✿ **Segera kontak sarana kesehatan** untuk berkonsultasi lebih lanjut.



# 7 Langkah Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona



 Rajin mencuci tangan dengan **sabun** dan **air mengalir**.



 Hindari terlalu sering menyentuh **mata**, **mulut**, dan **hidung**.



 **Tutup mulut** dengan tisu atau bagian dalam siku **saat batuk** atau **bersin**.



 **Hindari** tempat yang **ramai**.



 **Tinggal di rumah** saat merasa kurang enak badan.



 Jika mengalami demam, batuk, dan sulit untuk bernafas, **segera minum obat** dan **cek kesehatan**.

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



 Tetap pantau informasi terbaru dari **covid19.go.id** dan **sumber informasi yang kredibel**.

# Segera Ganti Baju

Setelah Bepergian  
atau Beraktivitas Di luar Rumah



Virus corona dapat bertahan pada permukaan benda **selama beberapa jam**, termasuk pada **pakaian**. Karena itu **segera ganti baju** setelah sampai rumah



✿ Segera **mandi** dan **ganti baju** setelah beraktivitas diluar rumah.



✿ Jangan **bersandar** atau **menyentuh apapun** sepulang dari bepergian.



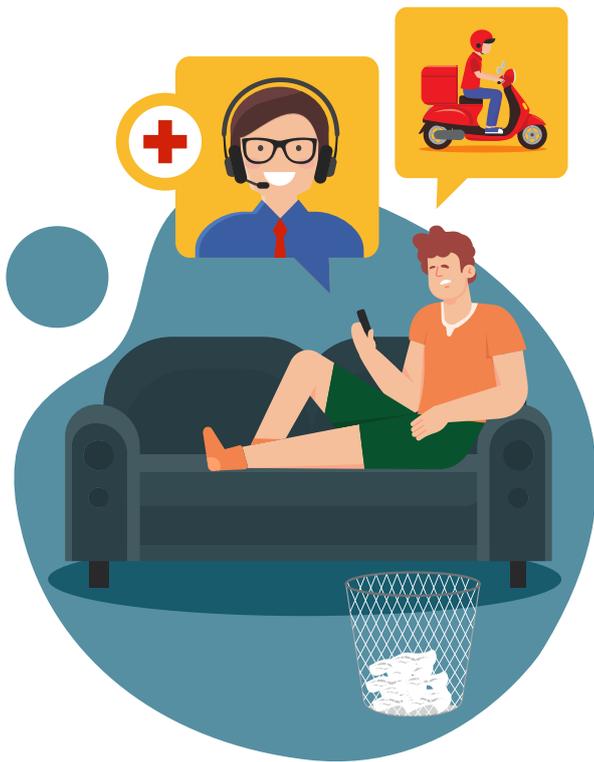
✿ **Hindari kontak** dengan **keluarga** atau **orang di rumah** sebelum mandi atau ganti baju.



# Isolasi Diri

Untuk Mencegah  
Penyebaran Virus Corona

Bagaimana cara melakukan isolasi diri?



- ❄ Tinggal dan melakukan aktivitas di rumah selama 14 hari.
- ❄ menghubungi tenaga kesehatan atau **fasilitas kesehatan melalui telpon**, untuk menghindari kontak langsung dengan pihak luar.
- ❄ **Pisahkan diri**, gunakan ruangan sendiri dan menghindari penggunaan barang-barang bersama.
- ❄ Perhatikan sampah Anda seperti **tisu** dan **masker** harus segera dibuang dan pisah dengan sampah lain dalam tempat sampah tertutup.
- ❄ **Pesan tanpa pertemuan**, pastikan tidak bertemu langsung dengan pengantar barang atau makanan.



# Stop Panic Buying

Jadilah Pembeli Bijak



## Efek Negatif

- \* Bagi diri sendiri, keuangan akan terganggu karena mengalokasikan dana saat ini untuk keperluan yang masih bisa dibeli pada suatu saat nanti
- \* Bagi negara atau masyarakat akan **menimbulkan inflasi** atau kenaikan harga yang mengakibatkan masyarakat kesulitan untuk membeli barang kebutuhan.



## Apa yang bisa kita lakukan?

- \* **Belilah barang seperlunya**, seperti sebelum adanya virus corona.
- \* Tidak menyebarkan informasi yang menimbulkan kepanikan pembelian
- \* Untuk para pedagang, jual barang dengan harga wajar dan normal. Berempatilah, karena saat ini adalah masa darurat, bukan saatnya mengambil keuntungan setinggi-tingginya.



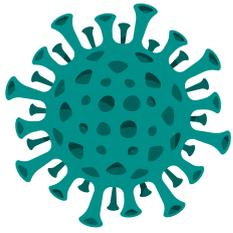
## Mencegah Penularan Corona Saat Menggunakan Transportasi Umum



- ✿ **Selalu cuci tangan** setelah bepergian menggunakan transportasi umum.
- ✿ **Hindari keramaian dan jaga jarak** saat berada di transportasi umum.
- ✿ **Jangan menggunakan handphone** jika tidak penting
- ✿ **Jangan makan** saat berada di transportasi umum.
- ✿ **Jangan berpegangan pada tiang**, jika terpaksa segera cuci tangan setelah turun.

# Etika Bersin dan Batuk

- ❖ **Tutup hidung dan mulut Anda** dengan menggunakan **tisu** atau **saputangan**.
- ❖ Jika tidak ada tisu, bisa gunakan **bagian dalam siku** anda.
- ❖ **Segera buang tisu** yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah.
- ❖ **Cuci tangan** dengan menggunakan **air bersih** dan **sabun**, atau **pencuci tangan** berbasis alkohol.
- ❖ **Gunakan masker**

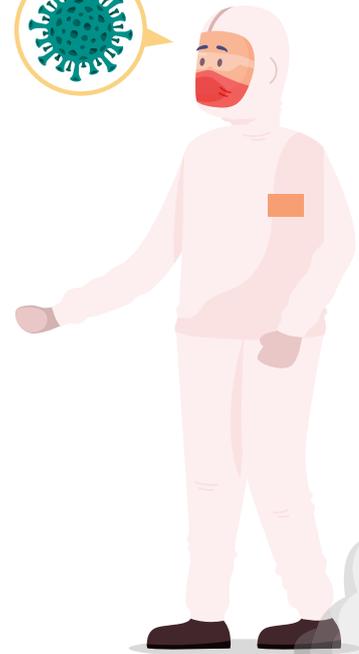


# Seberapa Mematikan Virus Corona?

Belum ada obat yang bisa menyembuhkan dari penyakit Covid-19 yang disebabkan Virus Corona 2019-nCoV.



Orang-orang yang memiliki **risiko tinggi** dan bisa berakibat fatal jika terinfeksi virus corona ini adalah:



Orang lanjut usia



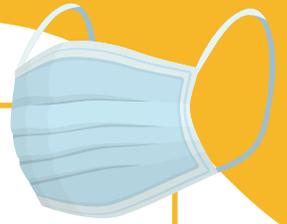
Orang dengan masalah kesehatan serius



Perokok ataupun pengguna vape

Pengobatan terbaik adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh.

# Kapan dan Siapa yang Harus Menggunakan Masker



Prioritas utama,  
orang yang sakit.



Saat sering bersin dan batuk



Orang sehat yang merawat  
atau berada di sekitar  
pasien Covid-19



# Menjaga Lingkungan Rumah Tetap sehat Agar terhindar dari Corona

## Memasang air purifier

- ✿ Air purifier memiliki kemampuan untuk menyaring udara dan membersihkannya dari virus, bakteri, dan jamur.

## Bersihkan Rumah dan Bersihkan Diri

- ✿ Pastikan Anda membersihkan bagian-bagian rumah secara menyeluruh. Begitu juga dengan kebersihan diri.

## Batasi Tamu yang Datang Berkunjung

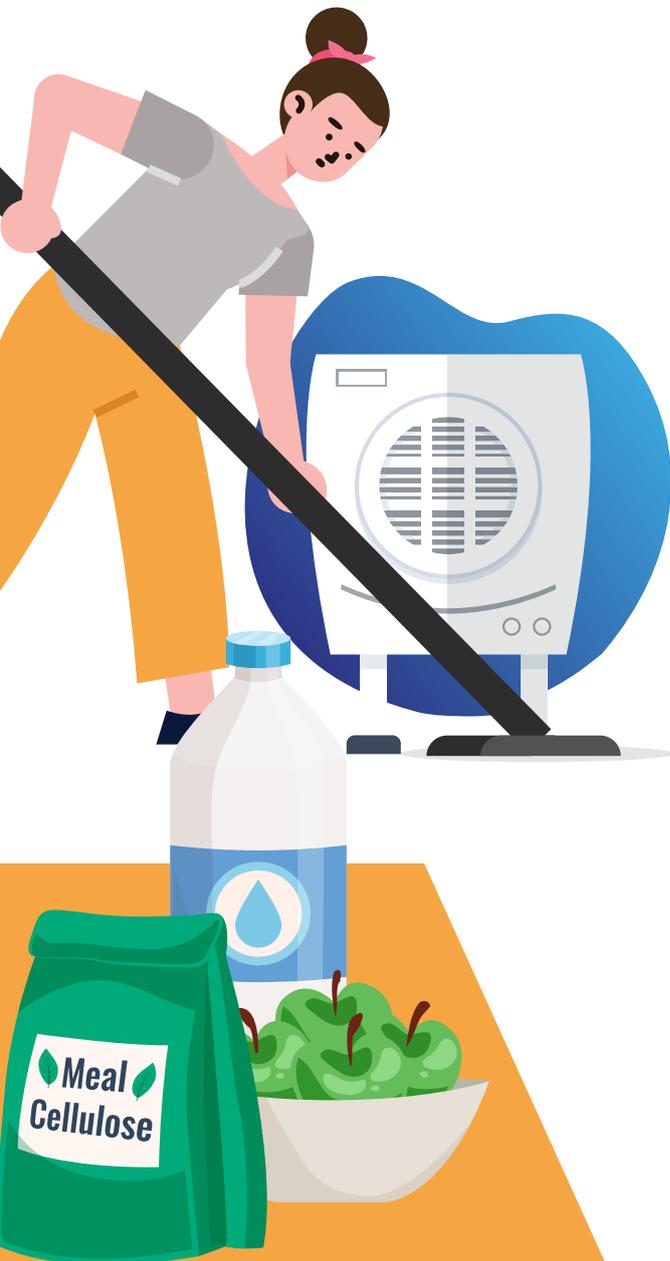
- ✿ Apabila tamu yang akan datang memiliki keperluan yang tidak terlalu mendesak, tunda dan bertemulah di tempat lain di luar rumah.

## Hindari Berbagi Barang-barang Rumah Tangga

- ✿ Sebaiknya jangan pernah menggunakan barang-barang rumah tangga yang bersifat pribadi secara bersamaan karena terlalu berisiko.

## Menjaga Kebersihan Makanan yang Dikonsumsi

- ✿ Memastikan kebersihannya sebelum dimasak dan kematangan makanan setelah dimasak untuk mengurangi risiko terkena Coronavirus.



# Cara menggunakan dan melepas masker

## Cara menggunakan

- ❖ Cuci tangan sebelum menggunakan masker.
- ❖ Saat menggunakan masker, pastikan tidak ada celah atau rongga antara permukaan wajah dengan masker.
- ❖ Jangan sentuh bagian depan masker saat menggunakannya. Jika tak sengaja menyentuh, bersihkan tangan kembali dengan mencucinya.

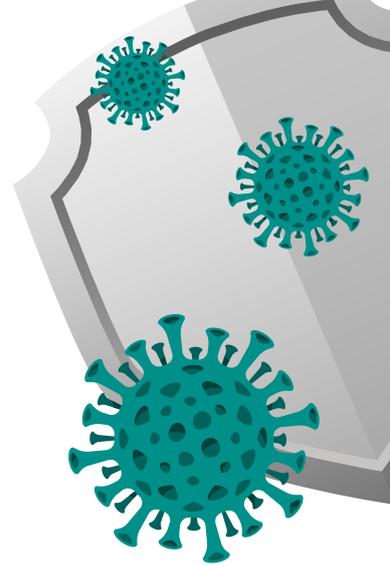
## Cara melepaskan

- ❖ Lepas masker dengan mencopot tali dan menyentuh bagian belakang atau dalam masker.
- ❖ Buang ke tempat sampah.
- ❖ Cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol.

Upaya Pencegahan Covid-19 dengan

# GERMAS

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat



- \* Makan makanan dengan **gizi seimbang**  
Cukupi cairan dengan minum air putih minimal **dua liter/hari**
- \* Olahraga dan istirahat yang cukup



- \* Tidak **merokok**
- \* Menggunakan masker ketika sedang batuk atau pilek
- \* Mencuci tangan dengan sabun atau antiseptik



- \* **Masak** makanan sampai matang sempurna
- \* **Menjaga** kebersihan lingkungan
- \* Apabila terjadi demam dan sesak napas **hubungi fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes)** terdekat untuk berkonsultasi





# Siapa yang harus dilindungi ?



## Lindungi Dirimu sendiri

- ❖ Seringlah cuci tangan dengan **sabun** dan **air bersih** atau menggunakan **hand sanitizer**.
- ❖ Jangan menyentuh **mata, mulut, hidung** dengan **tangan yang kotor**.
- ❖ Jaga jarak lebih dari **1 meter** dengan orang lain.
- ❖ Ikuti sapaan tanpa sentuhan, seperti "namaste" atau lambaian tangan daripada berjabat tangan.

## Lindungi orang-orang yang Anda cintai

- ❖ Saat bersin atau batuk jangan menutup dengan telapak tangan. Gunakan **tisu** dan segera buang ke tempat sampah, atau gunakan **bagian dalam siku**.
- ❖ Jangan pergi ke tempat yang ramai saat merasa sakit.
- ❖ Gunakan masker jika sakit atau sedang merawat orang sakit.

## Lindungi Komunitas Anda

- ❖ Jika merasa sakit, hubungi tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan melalui telpon untuk berkonsultasi. Dan ikuti anjurannya.
- ❖ Isolasi diri sendiri dan jaga jarak dengan orang di dalam rumah.



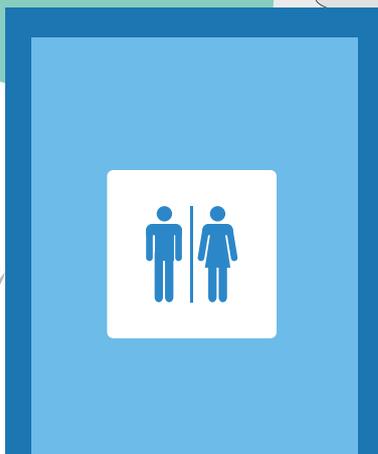
**WAKTU PENTING**

# CTPS

(Cuci Tangan Pakai Sabun)



**Sebelum  
Makan**



**Setelah  
BAB**



**Sebelum  
Menjamah  
Makanan**



**Sebelum  
Menyusui**



**Setelah  
Beraktivitas**

# Menyiapkan Tempat Kerja Untuk Mencegah Covid-19

- ✿ Jaga tempat kerja **tetap bersih** dan **higienis**.
- ✿ Ajak rekan kerja untuk menjaga **kebersihan lingkungan udara** di tempat kerja.
- ✿ Selalu menghimbau untuk **mencuci tangan secara teratur** dan menyeluruh.
- ✿ Berkonsultasi dan mengecek himbuan perjalanan dari pemerintah sebelum pergi untuk perjalanan bisnis.
- ✿ Menghimbau pekerja yang sakit untuk tetap berada di rumah.
- ✿ Melakukan **teleworking** atau **work from home** jika diperlukan.





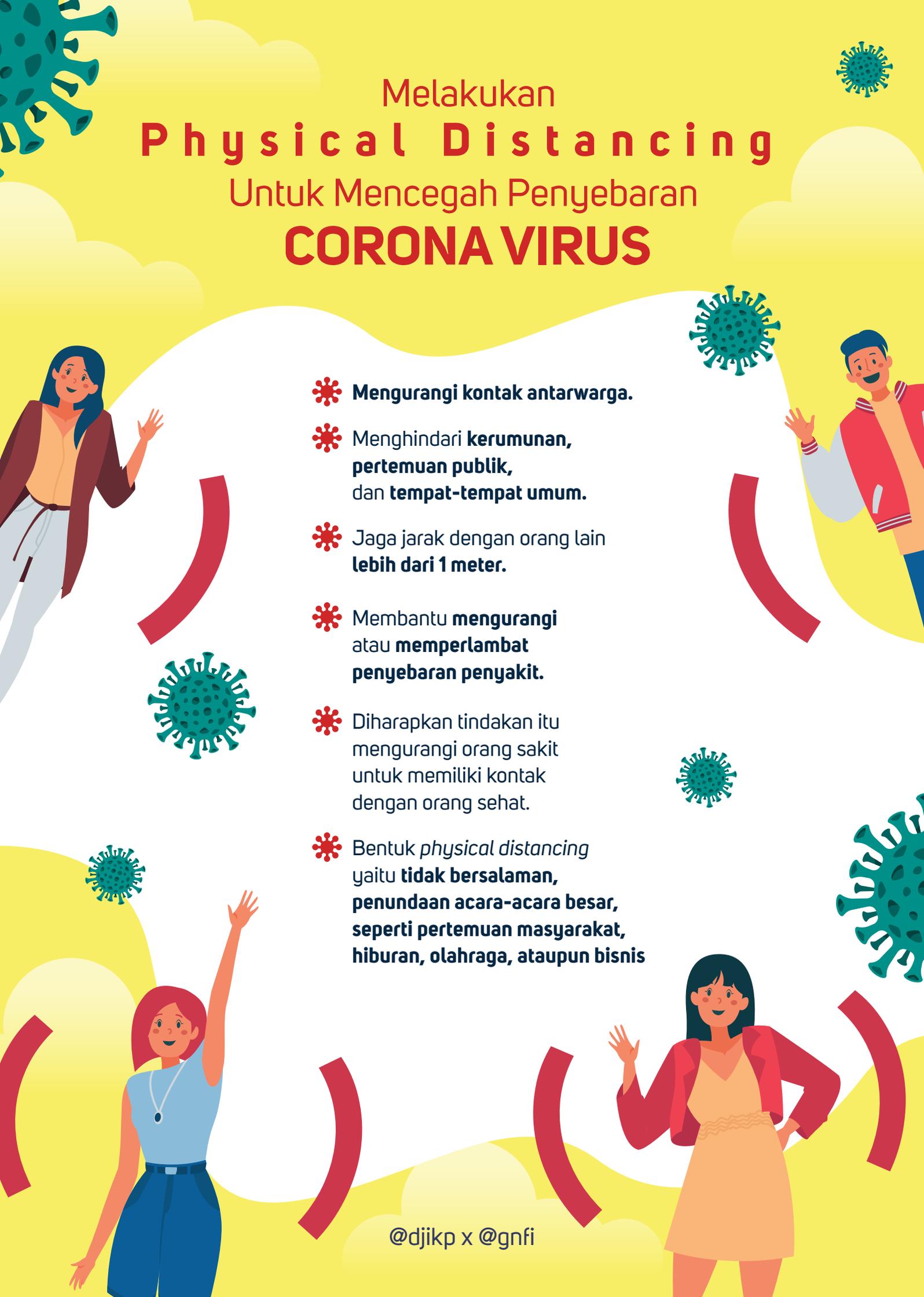
# Perluakah Membatasi Berpergian Ke Luar Negeri?

- ❖ WHO menyatakan tidak akan mengeluarkan imbauan bepergian karena merupakan kewenangan masing-masing negara. Dihimbau terus memantau status negara tujuan di aplikasi Safe Travel.
- ❖ Bagi Lansia yang menderita penyakit kronis atau sedang tidak fit, hindari bepergian ke daerah terdampak.



## Apa Yang Harus Diwaspadai Jika ke Luar Negeri?

- ❖ Unduh aplikasi **Safe Travel** dari Kementerian Luar Negeri Indonesia.
- ❖ Simpan nomor KBRI di negara tujuan.
- ❖ Jaga kondisi tubuh dan kebersihan selama di perjalanan.
- ❖ Baca **informasi resmi** kondisi terkini di negara tujuan.
- ❖ Vaksin jika diperlukan sebelum berangkat.
- ❖ Jaga kondisi tubuh dan kebersihan selama di perjalanan.
- ❖ Sepulang ke Indonesia, karantina mandiri di rumah dan terpisah dengan anggota keluarga selama 14 hari. Pantau kondisi tubuh, jika ada gejala, konsultasikan melalui telpon ke tenaga kesehatan/fasilitas kesehatan terdekat.



# Melakukan **Physical Distancing** Untuk Mencegah Penyebaran **CORONA VIRUS**

- ✿ Mengurangi kontak antarwarga.
- ✿ Menghindari **kerumunan, pertemuan publik, dan tempat-tempat umum.**
- ✿ Jaga jarak dengan orang lain **lebih dari 1 meter.**
- ✿ Membantu **mengurangi atau memperlambat penyebaran penyakit.**
- ✿ Diharapkan tindakan itu mengurangi orang sakit untuk memiliki kontak dengan orang sehat.
- ✿ Bentuk *physical distancing* yaitu **tidak bersalaman, penundaan acara-acara besar, seperti pertemuan masyarakat, hiburan, olahraga, ataupun bisnis**

# KASUS CORONA VIRUS

\* Hampir **80%** orang mengalami **Gejala Ringan** dan pulih dalam **2 minggu**.

\* Sebagian besar gejala dapat diobati dengan **perawatan medis** yang tepat waktu.

Jika Merasa  
**Sehat** Namun,

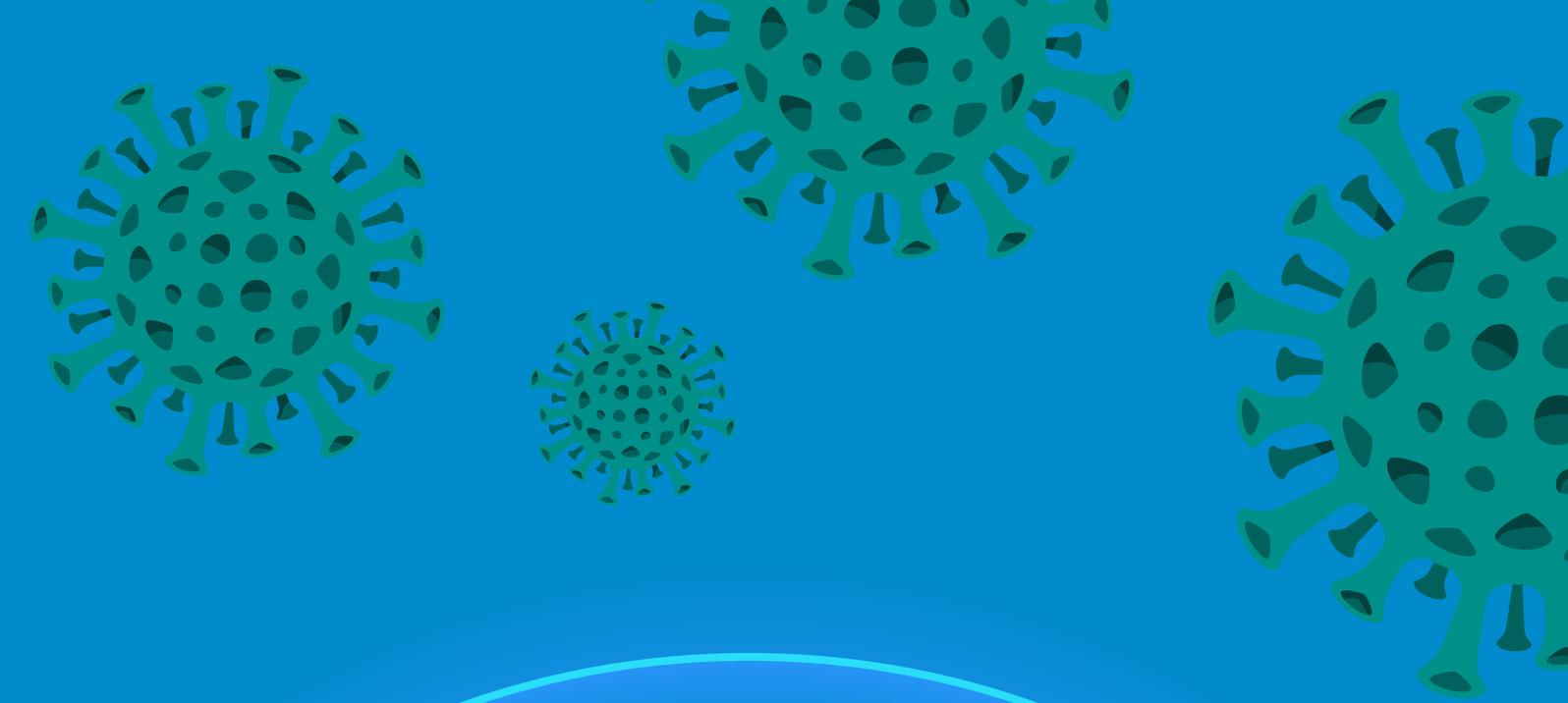
\* Memiliki riwayat perjalanan **2 minggu** yang lalu ke negara dengan transmisi lokal Covid-19, segera monitoring diri sendiri dan monitoring kesehatan diri.

\* Merasa pernah kontak dengan kasus konfirmasi Covid-19, **segera laporkan** ke petugas kesehatan.

Meskipun bergejala ringan, tapi bisa menularkan kepada orang lain yang berisiko lebih tinggi. Karena itu karantina diri ketika sakit.



Hotline Center Corona  
**119 ext 9**



informasi resmi:  
[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id) [who.int](http://who.int)



**Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik  
Kementerian Komunikasi dan Informatika RI**