



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



AYO CEGAH PENYEBARAN **COVID 19** DAN TETAP TERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN



CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru



PENULARAN

GEJALA KLINIS



DEMAM



BATUK,



LETIH,
LESU



SAKIT
TENGGOROKAN



GANGGUAN
(SESAK)
PERNAPASAN



Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin



Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan



Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan

KELOMPOK BERISIKO YANG PERLU DIPANTAU



- * KASUS KONFIRMASI TANPA GEJALA / ORANG TANPA GEJALA
- * KONTAK ERAT / ORANG DALAM PEMANTAUAN
- * KASUS SUSPEK / PASIEN DALAM PENGAWASAN
- * KASUS KONFIRMASI DENGAN GEJALA
- * KOMORDIBITAS
- * KASUS PROBABLE



**JAGA DIRI dan
KELUARGA
ANDA dari
COVID - 19**



PMN RS MATA CICENDO

APA YANG HARUS DILAKUKAN MASYARAKAT UNTUK CEGAH PENULARAN COVID-19?

5 HAL PENTING CEGAH COVID-19



1



Sering Cuci Tangan
Pakai Sabun

2



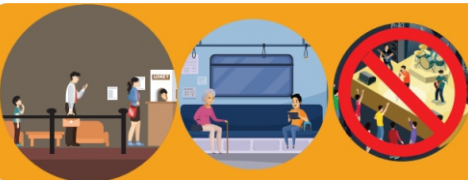
Bekerja, Belajar,
Beribadah di Rumah

4



Tidak
Berjabat
Tangan

3



Jaga Jarak
dan Hindari
Kerumunan

5



Pakai Masker
Bila Sakit atau
Harus Berada
di Tempat Umum

MENINGKATKAN IMUNITAS KEKEBALAN TUBUH

- 1. Konsumsi gizi seimbang**
- 2. Tidak merokok**
- 3. Suplemen vitamin**
- 4. Aktivitas fisik / senam ringan**
- 5. Istirahat cukup**
- 6. Mengendalikan penyakit penyerta
seperti diabetes meletus, hipertensi
kanker.**

MENERAPKAN ETIKA BATUK DAN BERSIN

- 1. Gunakan masker**
- 2. Tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam**
- 3. Gunakan tisu dan buang di tempat sampah tertutup**
- 4. Segera cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir**

MENJAGA JARAK (*Social Distancing*)

INTERAKSI FISIK (*Physical Distancing*)

1. Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter
2. Jika harus ke tempat umum gunakan masker
3. Hindari bepergian ketempat wisata
4. Hindari kerumunan keramaian
5. Jangan pergi keluar kota atau ke luar negri
6. Tidak menerima tamu / berkunjung
7. Bekerja, belajar, beribadah dirumah
8. Anak sebaiknya bermain dirumah
9. tidak bersalaman.
10. Jika anda sakit, dilarang mengunjungi orang tua yang berumur diatas 60 tahun, jika anda tinggal satu rumah jangan interaksi dengan mereka
11. Jangan Mudik

ISOLASI MANDIRI

**Jika anda Kontak Erat / Orang Dalam Pemantauan
Harus menisolasi mandiri dan tetap tinggal di rumah**

Kontak Erat / Orang dalam Pemantauan,
yang memiliki demam/gejala pernapasan dengan riwayat
dari daerah terjangkit, dan atau orang yang tidak menunjukkan gejala
tetapi pernah memiliki kontak erat dengan orang positif COVID-19.



Jika merasa
kurang sehat,
**tetap di rumah
selama 14 hari**



**Gunakan
masker**
selama masa
isolasi diri



**Tetap
di rumah**



**Jangan
pergi**
bekerja,
ke sekolah,
atau ke tempat
umum



**Hindari
pemakaian
bersama
peralatan
makan dan
peralatan
mandi**



Harus
mengisolasi
diri dan
memantau
suhu tubuh
dan gejala
lainnya



Melapor
ke puskesmas
terdekat tentang
kondisi Anda



**Gunakan
kamar mandi
terpisah**



**Bersihkan
rumah
dengan cairan
disinfektan,
terutama
daerah
yang sering
di sentuh**

HINDARI STRES DAN TETAP OPTIMIS

dengan **melakukan aktifitas sehari-hari**
dan **tetap menjaga jarak**

Pembatasan sosial dapat saja membuat bosan, murung, kurang bersemangat, cemas, dan rindu keluar rumah bertemu orang lain. **Beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan:**

Lakukan hobi di dalam rumah misalnya membaca, masak, mendengarkan radio/menonton TV

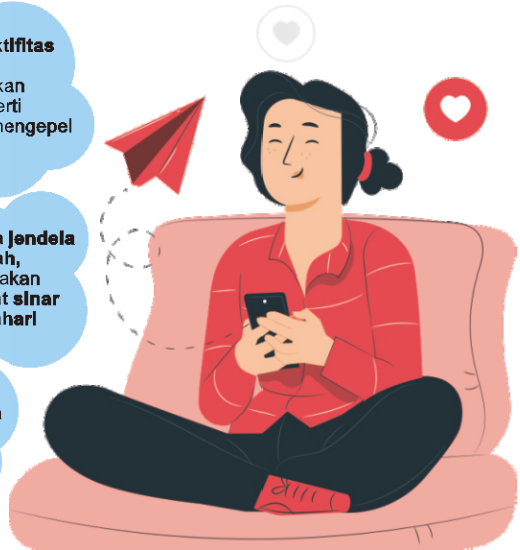
Lakukan aktifitas fisik seperti membersihkan rumah, seperti menyapu, mengepel mencuci, dll

Berjalan-jalan di taman rumah dan tetap jaga jarak 1-2 meter dari yang lain

Buka jendela rumah, usahakan dapat sinar matahari

Makan makanan bergizi seimbang, minum air cukup, dan hindari rokok

Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau lewat media sosial



Pencegahan Covid-19 Transportasi Publik (Point To Point)

Bersihkan kendaraan menggunakan desinfektan khususnya pada bagaian yang sering di sentuh

Bila kondisi tidak sehat, jangan mengemudikan kendaraan. Segera periksa ke fasyankes

Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti:



Mencuci tangan menggunakan air dan sabun



Membuang sampah di tempat sampah



tidak merokok dan mengonsumsi NAPZA



Tidak meludah di sembarang tempat



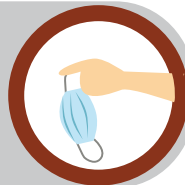
Hindari menyentuh area wajah yang tidak perlu

Penumpang yang demam, batuk atau flu, menggunakan masker



Ukur suhu 2x sehari sebelum dan sesudah mengemudi

Bila penumpang dengan gejala mirip flu, sarankan untuk mengenakan masker. bila tidak memiliki masker, berikan masker



PENCEGAHAN COVID 19

Di : Institusi Pendidikan

- Berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat
- Menghimbau warga sekolah yang sakit untuk mengisolasi diri di rumah
- Bersihkan sekolah
- Kegiatan belajar melalui online
- Memberi tugas yang beragam agar tidak bosan
- Menyediakan sarana cuci tangan disekolah
- Melapor ke puskesmas terdekat tentang kesehatan anda

Dalam Kegiatan Keagamaan

- Menjaga kebersihan dan lingkungan tempat ibadah
- Menyediakan sarana cuci tangan dengan air mengalir
- Kegiatan agama melalui online
- Menghimbau umat untuk memperhatikan informasi dan panduan resmi dari pemerintah
- Mendukung pemerintah dalam penerapan *Social Distancing*

Pusat Perbelanjaan

- Pemeriksaan pengujung
- Menjaga jarak minimal 1-2 meter dengan orang lain saat belanja
- Menunda belanja bila sedang kurang sehat
- Bagi pemilik usaha agar menyediakan sarana cuci tangan
- Menjaga kebersihan dan lingkungan tempat perbelanjaan.

Peran Rt / Rw setempat dalam pencegahan

- Berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat
- Memantau masyarakat untuk jaga jarak, tidak kontak fisik dan berkerumun
- Menggalang donasi untuk mendukung keluarga yang isolasi mandiri
- Menghimbau keluarga untuk tetap dirumah
- mengajak masyarakat untuk melakukan giat bersih dirumah masing2

Peran Ormas dalam pencegahan COVID 19

- Mengedukasi dan menyediakan media informasi yang dibutuhkan masyarakat
- Mengajak masyarakat agar ikut berperan aktif
- Ikut membantu dan mendukung masyarakat dalam melaksanakan himbauan dari pemerintah
- Mendorong para tokoh masyarakat untuk gerakan bersih lingkungan dengan tetap menjaga jarak

Peran Relawan dalam mencegah COVID 19

- Membantu menyebarkan informasi kepada masyarakat Khususnya yang isolasi mandiri
- Mengedukasi dan memberi dukungan psikologis untuk mengurangi kepanikan
- Memberi dukungan kepada anggota masyarakat yang sedang isolasi mandiri
- Membantu membantu menyalurkan kebutuhan pokok masyarakat khususnya untuk Kasus Konfirmasi Tanpa Gejala dan Kontak Erat dalam karantina rumah.
- Membantu mengorganisir dan mengarahkan masyarakat terutama yang memerlukan informasi terkait alur tes atau alur tindakan.



Apa itu Rapid Test/Tes Cepat ?

Rapid test adalah pemeriksaan antibodi sebagai deteksi awal untuk mengetahui keadaan saat ini dalam mencegah penularan covid-19

Siapa saja yang perlu melakukan tes cepat?

- Ditujukan kepada orang yang memiliki kontak erat dengan orang yang telah dinyatakan positif Covid-19:
- Penggunaan *Rapid Test* tidak digunakan untuk diagnostik.
- Pada kondisi dengan keterbatasan kapasitas pemeriksaan **RT-PCR**, *Rapid Test* dapat digunakan untuk skrining pada populasi spesifik dan situasi khusus, seperti pada pelaku perjalanan (termasuk kedatangan Pekerja Migran Indonesia, terutama di wilayah Pos Lintas Batas Darat Negara (PLBDN), serta untuk penguatan pelacakan kontak seperti di lapas, panti jompo, panti rehabilitasi, asrama, pondok pesantren, dan pada kelompok-kelompok rentan.
- WHO merekomendasikan penggunaan *Rapid Test* untuk tujuan penelitian epidemiologi atau penelitian lain. Penggunaan *Rapid Test* selanjutnya dapat mengikuti perkembangan teknologi terkini dan rekomendasi WHO.

Kontak Erat

- Memiliki riwayat kontak langsung dengan kasus konfirmasi atau kasus probable dalam radius 1 meter

Kasus Suspek

- Orang yang menderita ISPA
- Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan dari daerah yang melaporkan transmisi lokal.
- Memiliki riwayat kontak langsung dengan kasus konfirmasi atau probable

Kasus Konfirmasi Tanpa Gejala

- Kasus konfirmasi berdasarkan RT-PCR yang tidak memiliki gejala (asintomatik)

Kasus Probable

- Kasus suspek dengan ISPA berat/meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan Covid-19 dan belum ada hasil pemeriksaan laboratorium real time PCR.

Pelaku Perjalanan

- Seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

Discarded

- Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RT-PCR 2 kali negatif selama dua hari berturut - turut dengan selang waktu lebih dari 24 jam.
- Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari.

Kapan masa isolasi kasus konfirmasi berakhir?

- Kasus konfirmasi tanpa gejala yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
- Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal onset dengan ditambah minimal tiga hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.
- Kasus probable/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan follow up RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal tiga hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

**JANGAN
BIARKAN
COVID-19
CEPAT
MENYEBAR
DENGAN
MELAKUKAN
KESALAHAN
INI !**

MEREKA TEMAN KERJA saya
sehingga aman berdekatan
dan berbicara **TANPA MASKER**

MEREKA KELUARGA saya
sehingga aman untuk saling
berkunjung, berkumpul bersama,
dengan mengabaikan
Protokol Kesehatan

**SAYA BEROLAHRAGA BERAMAI-
RAMAI** sehingga aman karena
sudah Gunakan Masker,
membawa Hand Sanitizer,
& Lokasi di Area Terbuka

**SAYA SEHAT & TIDAK BERGEJALA
COVID-19** sehingga bebas
beraktivitas tanpa gunakan
masker & mengabaikan Protokol
Kesehatan

SAYA MUDA DAN SEHAT
dan tidak memiliki penyakit
bawaan, Imunitas saya tinggi, pasti
tidak akan tertular dan jatuh sakit

MEREKA SAHABAT saya
sehingga aman berdekatan
dan berbicara **TANPA MASKER**

**AYO MULAI DAN PATUHI PROTOKOL KESEHATAN
JADILAH ORANG BERTANGGUNG JAWAB DENGAN**

**GUNAKAN MASKER, MENJAGA JARAK,
MENCUCI TANGAN**

HINDARI KERUMUNAN DAN JANGAN BERKERUMUN

**SELAMATKAN DIRI, KELUARGA, DAN MASYARAKAT SEKITAR
SEKARANG JUGA !**



RUMAH SAKIT MATA
CICENDO

KEEP YOUR HOUSE SAFE FROM CORONAVIRUS



**KEEP YOUR SHOES
OUTSIDE**



**WASH YOUR
CLOTHES**



**WASH YOUR
HANDS**



**TAKE SHOWER
IMMEDIATELY**



**DISINFECT YOUR
BAGS**



**CHECK YOUR
BODY TEMPERATURE**

