



UPAYA PENCEGAHAN COVID-19

PENGANTAR



Penggunaan masker yang tepat merupakan upaya untuk pencegahan Covid-19. Upaya pencegahan Covid-19 dilakukan agar kita dan lingkungan tidak terinfeksi Covid-19. Selain penggunaan masker yang tepat, tindakan apalagi yang dapat mencegah penularan Covid-19? Mari kita simak!

Pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan kita. Perubahan-perubahan tersebut diwujudkan bertujuan untuk menekan angka persebaran Covid-19. Sebagai warga negara yang baik dan demokratis, hendaknya kita mematuhi kebijakan Covid-19 dan aturan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah untuk mencegah penyebaran Covid-19. Upaya pencegahan Covid-19 tentunya harus dijalankan dimana saja termasuk di sekolah. Mari melakukan pencegahan Covid-19 dari diri sendiri! Berikut adalah cara agar kita terhindar dari Covid-19:

1. Menjaga jarak 1-2 meter karena menghindari keluarnya percikan (droplet) dari orang lain

2. Jangan lupa menggunakan masker ketika hendak bepergian

3. Sering cuci tangan karena tangan merupakan anggota tubuh yang rentan bersentuhan dengan benda-benda yang bisa saja memicu penularan virus

4. Virus berterbangan di udara dan menempel di permukaan benda. Maka dari itu, ruangan perlu disemprot desinfektan secara rutin dan benda-benda di sekitar kita harus sering tidilap menggunakan desinfektan

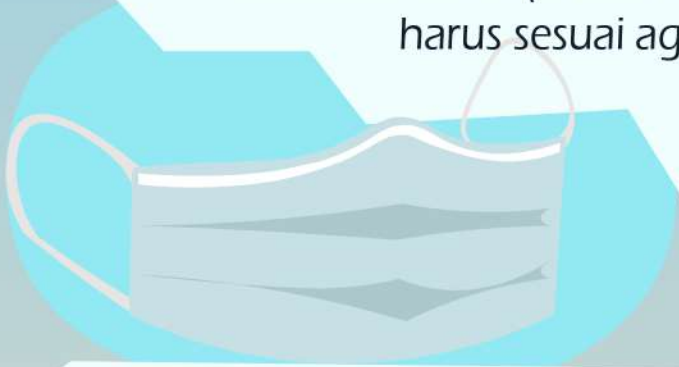
5. Jaga pola makan dan konsumsi makanan sehat dan bergizi

6. Jangan lupa hidup sehat dengan rutin berolahraga dan istirahat yang cukup

7. Minum vitamin bila perlu.



Menurut WHO (World Health Organization), penggunaan masker harus sesuai agar dapat tercapainya tujuan penggunaan masker. Adapun aturan penggunaan masker yang tepat yaitu sebagai berikut:




1. Cuci tangan menggunakan sabun sebelum mengenakan masker
2. Pastikan tidak ada celah antara wajah dan masker yang digunakan
3. Hindari menyentuh masker saat digunakan. Apabila sudah terlanjur menyentuh masker, usahakan untuk cuci tangan dengan sabun atau memakai hand sanitizer
4. Untuk melepas masker, lepaskan dari belakang dan jangan memegang area depan masker. Hendaknya masker segera buang pada tempat sampah tertutup dan jangan lupa membersihkan tangan dengan sabun

5. Apabila menggunakan masker sekali pakai, jangan digunakan 2 kali atau lebih dan hendaknya masker segera diganti ketika masker sudah lembab

6. Apabila menggunakan masker kain, hendak dicuci dengan sabun dan antiseptic dengan baik dan dipastikan kering sebelum dipakai.





Selain pemakaian masker, cuci tangan menggunakan air dan sabun merupakan salah satu cara yang dapat mencegah penyebaran Covid-19. Berikut adalah waktu-waktu dianjurkannya untuk mencuci tangan:

1. Sebelum dan setelah makan
2. Sebelum dan setelah merawat luka
3. Setelah pergi ke kamar mandi
4. Setelah menyentuh hidung, batuk, atau bersin
5. Setelah memegang binatang, makanan hewan, atau limbah hewan peliharaan
6. Setelah menyentuh sampah.

Apabila kita tidak dapat mencuci tangan menggunakan air dan sabun, maka untuk lebih praktisnya dapat menggunakan pembersih tangan yang mengandung alkohol seperti hand sanitizer. Jangan lupa untuk rajin membersihkan tangan ya, karena tangan merupakan anggota tubuh yang rentan bersentuhan dengan benda asing.

Agar mencuci tangan dapat lebih bersih, berikut adalah tahapan cuci tangan dengan air dan sabun:





Pencegahan penularan virus juga harus kita budayakan agar kita tidak menjadi penyebar virus. Budayakan melakukan etika batuk bersin yang sesuai dengan protokol kesehatan, yaitu:

1. Tutup hidung dan mulut menggunakan lengan atas bagian dalam
2. Gunakan tissue dan jangan lupa membuangnya di tempat sampah
3. Setelah batuk atau bersin segera mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir.