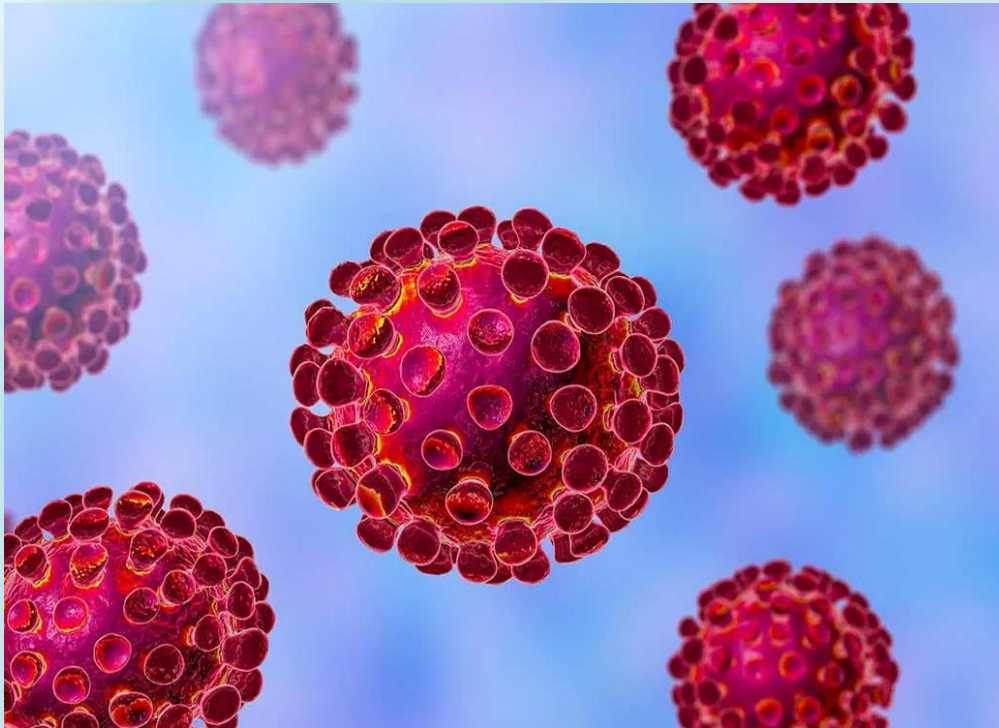


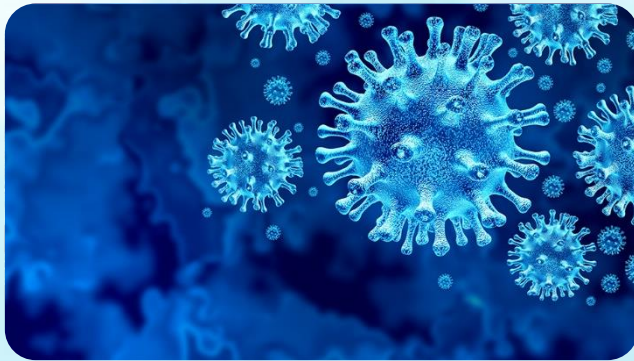
CORONAVIRUS COVID-19

CORONA VIRUS COVID-19



Apa Itu VIRUS CORONA?

- Virus Corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti MERS dan SARS.



Bagaimana mengenali secara dini kalau kita terinfeksi corona?

- **Coronavirus NCP yang baru mungkin tidak menunjukkan tanda-tanda infeksi selama beberapa hari, bagaimana bisa tahu kalau kita terinfeksi? Ketika kita demam atau batuk dan flu jangan langsung ke rumah sakit, hubungi call center 119 untuk mengetahui terinfeksi Corona atau tidak. Bila terinfeksi akan dijemput oleh Ambulance khusus supaya virus tidak tersebar kemana – mana.**

Bagaimana mengenali secara dini kalau kita terinfeksi corona?

- Pakar Taiwan memberikan cara pemeriksaan diri sederhana yang bisa kita lakukan setiap pagi: Tarik napas dalam-dalam dan tahan napas selama lebih dari 10 detik. Jika Anda berhasil menyelesaikannya tanpa batuk, tidak merasa tidak nyaman, tidak gerah atau tidak tegang, artinya tidak ada fibrosis di paru-paru, tidak ada infeksi. Silahkan lakukan pemeriksaan diri setiap pagi di lingkungan yang segar!

Tanda dan Gejala Terinfeksi Virus Corona

GEJALA UTAMA

DEMAM / MERIANG

BATUK KERING /
DAHAK KENTAL

NYERI
TENGGOROKAN

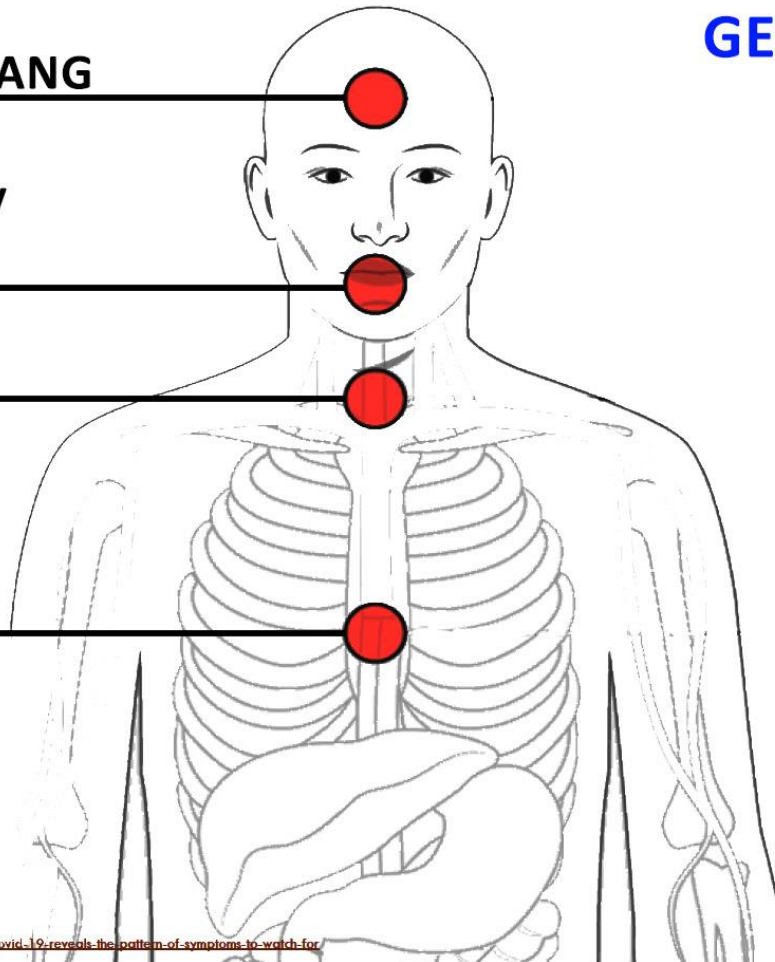
SULIT/SESAK
BERNAFAS

GEJALA PENYERTA

NYERI KEPALA

PEGAL-PEGAL/
NYERI OTOT

DIARE



Bagaimana Manusia Bisa Terinfeksi VIRUS CORONA?

- Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut penderita, pada saat ia batuk atau bersin.
- Bila kita menyentuh benda yang terkena droplet dari pengidap Virus Corona, kemudian kita menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), akan tertular.
- Tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita (jaga jarak minimal 1 meter).

[Lihat Video Penyebaran CORONA](#)

Seberapa Bahayanya VIRUS CORONA?

- Virus Corona dapat menyebabkan gejala ringan pilek, sakit tenggorokan, batuk kering / berdahak kental dan demam.
- Sebanyak 80% kasus pulih dibantu dengan memberikan vitamin C dosis tinggi (untuk meningkatkan imunitas).
- Angka kematian rendah.
- Kaum lanjut usia, dan orang yang mengidap diabetes, ginjal, liver, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung lebih rentan untuk sakit parah.

Bagaimana Mencegah Penularan VIRUS CORONA?



- Hindari kontak dengan orang lain. Jaga jarak minimal satu meter dari orang lain/yang sakit.

[Lihat Video Salam](#)

Bagaimana Mencegah Penularan VIRUS CORONA?

- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah) jika belum mencuci tangan dengan sabun / antiseptik.



Jangan sentuh mulut



Jangan sentuh mata



Jangan sentuh hidung

Bagaimana Mencegah Penularan VIRUS CORONA?

- Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh prima dan kekebalan tubuh meningkat.
- Mencuci tangan dengan benar setelah menyentuh benda-benda publik, dengan menggunakan air dan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol (jika tidak ada air dan sabun).
- Ketika batuk dan bersin, gunakan masker atau tutup hidung dan mulut Anda dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).

6 LANGKAH CUCI TANGAN



1. Basahi kedua tangan dengan air, kemudian ambil sabun secukupnya. Gosokkan kedua telapak tangan bersama-sama.



2. Gosok tiap punggung tangan menggunakan telapak tangan sebelahnya, jangan lupa gosok bagian sela-sela jari.



3. Tangkupkan kembali kedua tangan dan gosok pinggir jari-jari.



4. Bersihkan jari dan buku-buku jari dengan menyatukan kedua tangan.



5. Bersihkan sela jempol dan telunjuk dengan cara jempol digenggam oleh tangan sebelahnya.



6. Bersihkan ujung-ujung jari dengan menggosokkannya ke telapak tangan sebelahnya. Cuci dengan air mengalir hingga tangan bersih dari sabun.

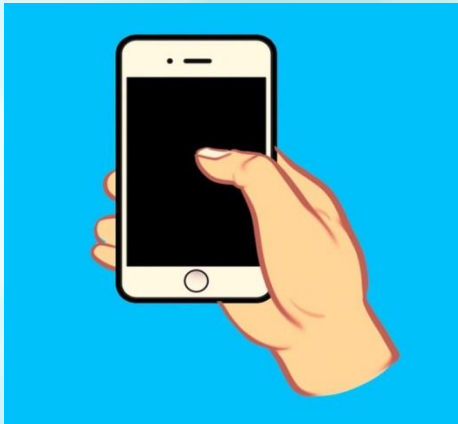
Kapan kita harus mencuci tangan?



1. Sebelum memasak
2. Sebelum makan
3. Setelah merawat/bezuk orang sakit
4. Setelah menggunakan toilet
5. Setelah beraktivitas yang kurang bersih (ke pasar, buang sampah, dll.)
6. Setelah menyentuh benda-benda publik (pintu, meja, tombol lift, uang, gagang pintu, pegangan tangga, troli belanja, kendaraan umum, dll.)



Setelah pegang uang, cuci tangan dengan sabun atau antiseptik



Handphone sering dibersihkan dengan tisu antiseptik.



Sering cuci tangan dengan sabun atau antiseptik. Jangan sentuh wajah, mata, hidung atau mulut sebelum cuci tangan.

ETIKA BATUK

Agar Tidak
Menjatuhkan Droplet



Gunakan masker



***Gunakan tisu /
saputangan***

***Jika terpaksa,
tidak ada tisu /
saputangan***



Bagaimana Mencegah Penularan VIRUS CORONA?

- Tunda perjalanan ke daerah / negara dimana virus ini telah menyebar. Jika terpaksa harus pergi, setelah kembali harus mengisolasi diri di rumah (karantina mandiri selama 14 hari untuk melihat terdampak atau tidak)
- Hindari bepergian ke luar rumah saat kurang sehat, terutama jika demam, batuk, dan sulit bernapas.
- Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika sakit dan berada di tempat umum.
- Jangan makan daging mentah

Manfaat Minum Air Hangat untuk Mencegah Virus CORONA

- **Saran yang baik dari dokter Jepang untuk mencegah kasus COVID-19 adalah setiap orang harus memastikan mulut dan tenggorokannya lembab dan tidak kering. Minumlah beberapa teguk air, setidaknya setiap 15 menit.**
- **Virus bisa masuk ke mulut Anda. Air minum atau cairan lain akan mengalir ke perut melalui kerongkongan. Asam lambung akan membantu membunuh virus. Jika Anda tidak minum cukup air hangat, virus dapat masuk ke trakea dan masuk ke paru-paru, Ini berbahaya.**

Berapa Lama Masa Hidup VIRUS CORONA?

- Masa hidup Virus Corona di permukaan benda tergantung dari jenis permukaan, suhu, atau kelembaban lingkungan.
- Virus dapat bertahan hidup di permukaan logam selama 12 jam, permukaan kain selama 9 jam dan menempel di tangan selama 10 menit.

Apakah Antibiotik Bisa Melawan VIRUS CORONA?

- Antibiotik hanya bekerja untuk melawan bakteri, bukan virus. Antibiotik, diberikan jika pengidap Virus Corona terkena infeksi sekunder yang disebabkan bakteri, seperti influenza / batuk biasa.
- Untuk Virus Corona sampai saat ini belum ada obatnya, hanya bisa dicegah dengan meningkatkan daya tahan tubuh & istirahat.
- Empon-empon dan ramuan herbal mengandung vitamin untuk menjaga kondisi tubuh. Namun, konsumsi secukupnya, jangan berlebihan.
- Untuk menjaga kondisi tubuh, konsumsi Vitamin C dan suplemen sesuai dosis yang disarankan oleh dokter atau petunjuk label kemasan. Jangan konsumsi Vit C bersamaan dengan makan udang/lobster (bisa menjadi racun) atau pada saat perut kosong (bisa menyebabkan sakit maag).
- Terapkan pola hidup sehat, berolahraga secara teratur, tidur cukup, sering mencuci tangan, dan mengonsumsi makanan bergizi.

Bijak Menyebarkan Informasi Virus Corona

- Informasi mengenai Virus Corona marak disebarakan melalui berbagai media komunikasi, baik liputan berita, postingan media sosial, maupun pesan berantai whatsapp.
- Namun apakah informasi itu valid? Ilmiah dan sudah dibuktikan? Apakah sumber informasinya bisa dipercaya? Jika ada website resminya, cek terlebih dahulu kebenaran beritanya.
- Jangan mengikuti dan menyebarkan informasi yang belum terbukti kebenarannya, karena akan memperburuk keadaan.
- Sebaiknya memantau informasi dari sumber yang akurat dan resmi mengenai perkembangan Virus Corona.

Penggunaan Masker



- Cuci tangan sebelum dan setelah memegang masker.
- Masker hanya digunakan oleh orang yang sakit, agar tidak menularkan virusnya kepada orang lain.
- Gunakan masker yang resmi (beli yang sesuai standar kesehatan).
- Saat digunakan, sisi depan / luar yang ada merknya.
- Masker sebaiknya digunakan maksimum 4 jam.
- Jika mau menggunakan ulang maskernya, lipat dengan sisi luar tetap di luar. Simpan di dalam plastik yang bersih.
- Jangan menyimpan masker berlebihan karena masker yang disimpan dalam jumlah banyak di tempat lembab akan rentan jamur dan mikro organisme yang menyebabkan penyakit. Jangan simpan di lemari yang ada kamper, bisa terkontaminasi dan berbahaya bagi kesehatan.
- Buang tisu dan masker yang sudah tidak akan digunakan, sobek sebelum dibuang. Buang masker ke tempat sampah (yang ada tutupnya) dengan benar, lalu cucilah tangan.

[Lihat Video Masker yang Baik](#)

SUDAH ADA VAKSIN/OBAT UNTUK COVID-19?

Beredar info tentang obat antibiotik/antivirus bahkan obat anti malaria untuk mengobati COVID-19. Semua belum terbukti karena masih dalam proses penelitian untuk memberikan pengobatan yang rasional dan efektif.

Vaksin juga sedang dikembangkan namun belum ada yang bisa digunakan.



Jangan percaya berita-berita HOAX

COVID-19 MENULAR VIA PAKET DARI CHINA?

Hasil analisis data tentang coronavirus menunjukkan bahwa virus tersebut tidak bertahan lama pada permukaan benda-benda



COVID-19 SANGAT MEMATIKAN SEHINGGA KITA PERLU PANIK!



Hasil analisis data tentang coronavirus menunjukkan bahwa COVID-19 memiliki angka kematian sekitar 2%-3%, jauh lebih rendah dari wabah lain (SARS, MERS, Swine Flu).

TIDAK PERLU PANIK

Tapi tentunya tetap waspada.

Virus	Death Rate
Wuhan Novel Coronavirus (2019-nCoV)	2%*
SARS	9.6%
MERS	34%
Swine Flu	0.02%



COVID-19 SANGAT MEMATIKAN
SEHINGGA KITA PERLU PANIK!



HOAX

Hasil analisis data tentang coronavirus menunjukkan bahwa COVID-19 memiliki angka kematian sekitar 2%-3%, jauh lebih rendah dari wabah lain (SARS, MERS, Swine Flu).

TIDAK PERLU PANIK

Tapi tentunya tetap waspada.

Virus	Death Rate
Wuhan Novel Coronavirus (2019-nCoV)	2%*
SARS	9.6%
MERS	34%
Swine Flu	0.02%



PERBEDAAN

ORANG
DALAM
PEMANTAUAN
VIRUS CORONA

PASIEN
DALAM
PENGAWASAN
VIRUS CORONA

GEJALA



- * Demam / riwayat demam
- * Batuk / Pilek / Nyeri Tenggorokan

- * Demam / riwayat demam
- * Batuk / Pilek / Nyeri Tenggorokan
- * Pneumonia (infeksi paru) ringan hingga berat

PERBEDAAN

ORANG DALAM PEMANTAUAN VIRUS CORONA

PASIEN DALAM PENGAWASAN VIRUS CORONA

FAKTOR RISIKO

Riwayat perjalanan *
ke negara yang
terjangkit dalam
14 hari terakhir

- Riwayat perjalanan ke negara yang terjangkit dalam 14 hari terakhir
- Memiliki demam > 38 C
- Memiliki riwayat kontak dengan pengidap / kasus Covid-19

**Jangan panik,
pahami perbedaannya
dengan baik.**

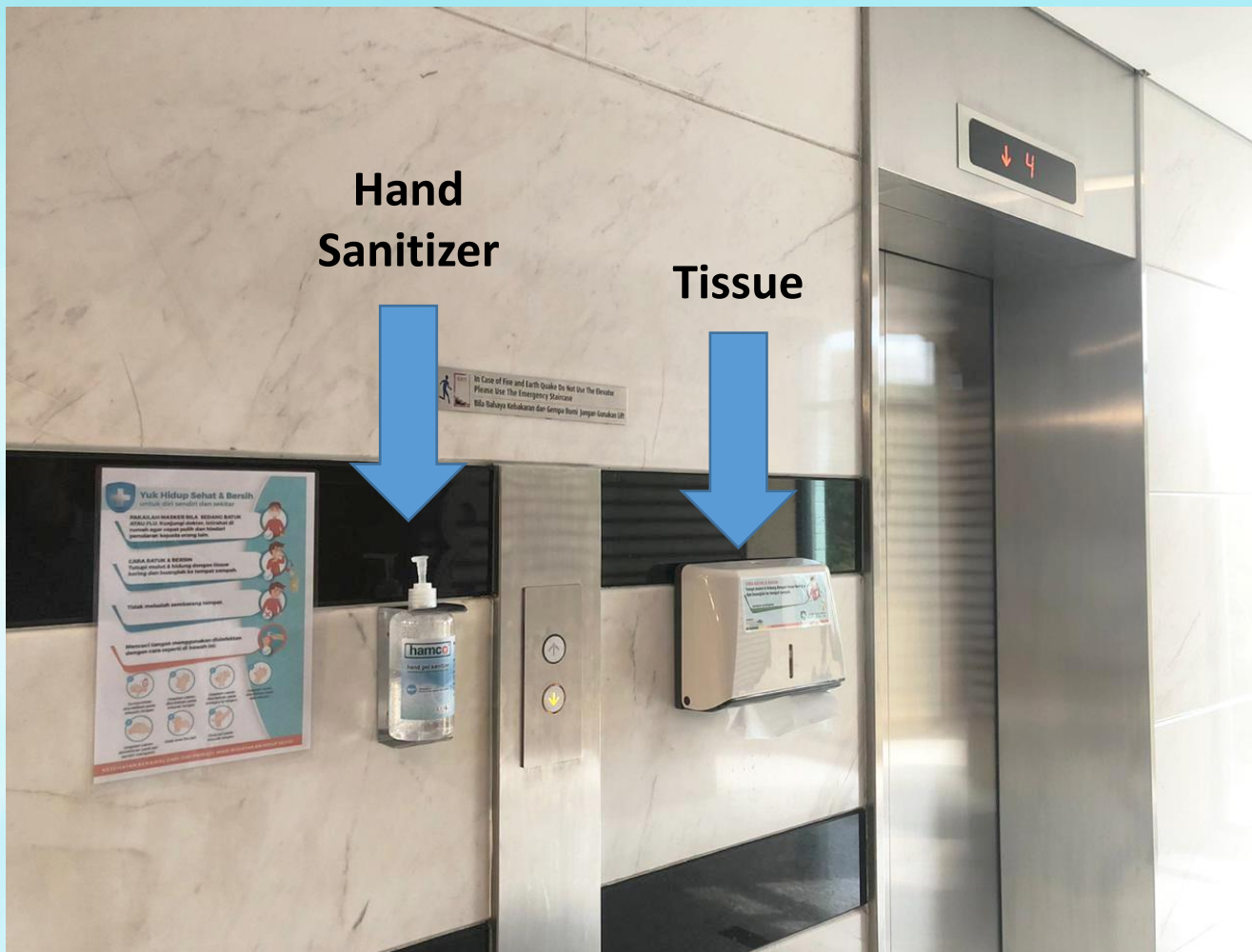
**Segera telepon
119**



Pengecekan Suhu Tubuh



Standart WHO : 37,3 C



Gunakan tissue jika Anda akan batuk/ bersin (tidak diizinkan untuk lap tangan)

Gunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan Anda (tidak perlu pakai tisu lagi, biarkan kering sendiri)

**Jika ada gejala terinfeksi, segera telepon 119.
Apabila dianjurkan untuk isolasi di rumah,
sebelum dijemput petugas medis, perhatikan hal-hal ini:**

COVID-19 : PANDUAN PENGAWASAN DAN ISOLASI DI RUMAH



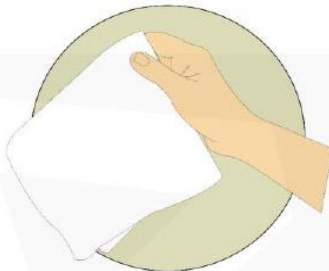
Tetap tinggal
di rumah



Selalu gunakan
masker



Batasi dan buat daftar
orang yang bertemu pasien



Gunakan tisu bila
batuk atau bersin



Buang tisu dengan segera
ke tempat sampah yang
ada tutupnya

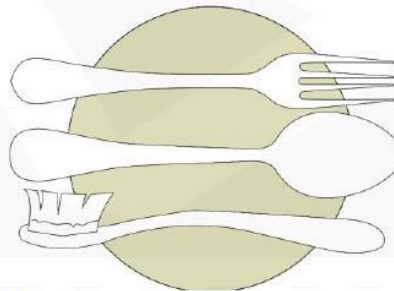


Segera cuci tangan atau
gunakan hand sanitizer

**Jika ada gejala terinfeksi, segera telepon 119.
Apabila dianjurkan untuk isolasi di rumah,
sebelum dijemput petugas medis, perhatikan hal-hal ini:**



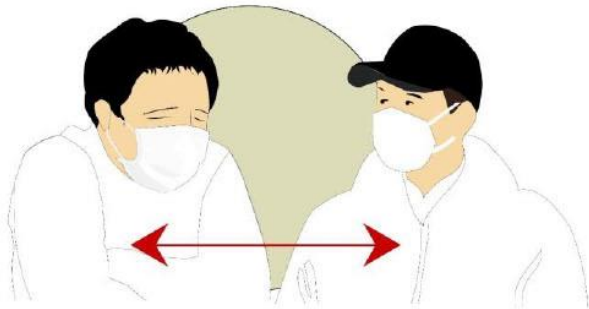
Buka jendela untuk
sirkulasi udara



Hindari menggunakan alat
makan / perlengkapan
pribadi bersama-sama



Cuci peralatan makan
dengan air dan sabun
sebelum digunakan



Hindari penyebaran
kuman dengan menjaga
jarak minimal 1 meter



Jangan
keluar rumah



Pemerintah Indonesia telah membuat hotline informasi mengenai Virus Corona, yaitu :

- Hotline *Emergency Operation Center* **119** ext 9
- Halo Kemenkes : **1500567**
- Twitter : [@KemenkesRI](https://twitter.com/KemenkesRI)
- Facebook : [@KementerianKesehatanRI](https://www.facebook.com/KementerianKesehatanRI)
- Instagram: [@kemenkes_ri](https://www.instagram.com/kemenkes_ri)
- Website www.infeksiemerging.kemkes.go.id, www.sehatnegeriku.kemkes.go.id



- Virus Corona dapat menyerang siapa saja. Namun, jangan panik.



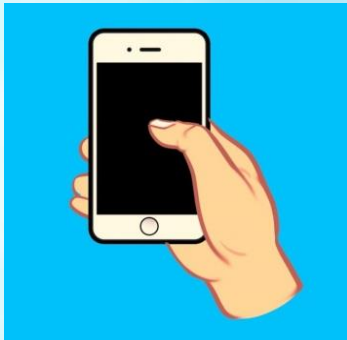
- Penyakit Corona dapat disembuhkan, tingkat kematiannya rendah.



- Yang terpenting sering **mencuci tangan** dan menjaga kebersihan.



- **Hindari menyentuh mulut, hidung dan mata sebelum mencuci tangan.**



- **Jangan lupa cuci tangan setelah pegang uang. Sering bersihkan HP dengan tisu antiseptic.**



- **Tingkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi makanan sehat, herbal, usahakan berjemur matahari dan berolahraga teratur.**

**Selain berusaha mencegah,
jangan lupa berdoa.**

Terima Kasih

