

SURVIVAL DISAAT LOCKDOWN AKIBAT PANDEMI¹

Oleh Ujang Dede Lasmana

***(Praktisi dan Konsultan Kesehatan Masyarakat,
Kesehatan dan Keselamatan Kerja, SAR dan Pre-
Hospital Life Saver)***

Wabah penyakit dapat menyebabkan diambilnya keputusan lockdown oleh pihak yang berwenang. Lockdown bisa dikenakan kepada lingkup rumah, kantor, kota bahkan negara.

Lockdown adalah tindakan pencegahan masuk dan keluarnya orang dari obyek yang dilockdown, lockdown bisa bersifat sebagian atau *partial lockdown* dan bersifat total atau *total lockdown*.

Lockdown total adalah pelarangan secara ketat dan menyeluruh dimana orang sama sekali tidak bisa masuk atau keluar dari obyek yang dilockdown setelah keputusan diambil. Sedangkan lockdown sebagian adalah pelarangan keluar atau masuk yang bersifat terdapat pengecualian, misalnya karyawan masih boleh masuk atau keluar dalam kondisi tertentu seperti yang ditentukan otoritas yang memerintahkan lockdown, atau keluar rumah untuk dapat membeli kebutuhan pokok atau menuju rumah sakit.

KESIAPSIAGAAN LOCKDOWN AKIBAT PANDEMI

Kita tidak tahu kapan akan terjadinya lockdown, karena penyebab lockdown bermacam-macam bisa karena:

1. Wabah penyakit.
2. Huru-hara.
3. Serangan terorisme.

Lockdown bisa saja diberi waktu dalam permulaannya, namun bisa juga secara mendadak sehingga kita harus mengikutinya saat itu juga. Lockdown yang cepat misalnya akibat serangan terorisme dan huru-hara, sedangkan yang memberi waktu biasanya adalah pencegahan wabah.

Oleh karena itu diperlukan kesiapsiagaan sebelum keputusan lockdown diambil. Kesiapsiagaan lockdown di rumah maupun di kantor akibat wabah Covid-19 dapat berupa penyediaan logistik

permakanan/minuman, obat-obatan darurat, perlengkapan sanitasi, kebutuhan memasak, cadangan energi, perlengkapan pertahanan diri (*self defense*) dll. Keperluan ini harus dapat memenuhi paling tidak untuk 14 hari (karena biasanya ini adalah masa inkubasi suatu penyakit menular – walaupun tiap virus atau bakteri memiliki karakteristik yang berbeda) maka lockdown biasanya 14 hari (bisa bertambah sesuai situasi dan kondisi).

PANDUAN KESIAPSIAGAAN DI RUMAH TANGGA

Saran persediaan:

1. Permakanan & minuman, dapat berupa:
 - a. *Frozen food*.
 - b. Makanan kaleng.
 - c. Makanan instant (mie instan – bukan untuk dimakan setiap saat atau setiap hari, tetapi hanya digunakan sebagai variasi makanan).
 - d. Ikan asin.
 - e. Air minum dalam kemasan (galon atau botol-botol).
 - f. Jus dalam kemasan.
 - g. *Snack*.
2. Obat-obatan pribadi untuk anggota keluarga, secukupnya. Pastikan obat yang sering dibutuhkan memiliki cadangan.
3. Perlengkapan P3K/*First Aid*.
4. Produk kebersihan pribadi, dapat berupa:
 - a. Sabun mandi,
 - b. Sabun cuci tangan,
 - c. Sabun cuci baju,
 - d. Pencukur jenggot/kumis,
 - e. Pasta gigi dan sikat gigi,
 - f. Shampoo.
5. Produk sanitasi untuk di rumah, dapat berupa:
 - a. Perlengkapan pel dengan cairan pencuci anti bakteri,
 - b. Tissue,
 - c. Karbol atau *bleaching* (equivalen *Bayclin*).
6. Alat keamanan diri & keluarga.

Selain itu, siapkan pula:

1. Daftar kontak hotline krisis wabah di daerah anda.

¹ Tulisan ini merupakan bagian dari buku yang berjudul: ***Survival: Teknik Bertahan Hidup Dari Bencana*** karya Ujang Dede Lasmana.

2. Daftar nama rumah sakit rujukan dan nomor teleponnya.
3. Daftar kontak keluarga.

Pembuatan Cairan antiseptik dan disinfektan

Hand sanitizer merupakan bahan yang banyak berguna di saat terjadinya wabah penyakit yang ditularkan melalui udara, *droplet* maupun persentuhan kulit. Karena *hand sanitizer* berbasis alkohol dapat membersihkan dan membunuh virus, bakteri dan jamur penyebab wabah. Pada saat terdapat rumor akan adanya wabah, maka biasanya akan ada praktik pemborongan *hand sanitizer* di pasar dan warung. Oleh karenanya siapkanlah *hand sanitizer* dalam jumlah cukup, atau bisa juga menyiapkan bahan dasar pembuat *hand sanitizer* untuk dibuat secara mandiri. Cara membuat *hand sanitizer* mandiri adalah sebagai berikut:

1. Cara Pembuatan Hand Sanitizer berbahan dasar Alkohol 96% dan gel (misalnya gel lidah buaya), dimana hasilnya konsentrasi alkohol menjadi 70%:
 - a. Cara I:
 - i. Siapkan:
 1. Alkohol 96%.
 2. Gel Aloe vera kiloan.
 3. Botol untuk wadah *hand sanitizer*.
 - ii. Cara Pembuatan:
 1. Ambil 1 bagian gel aloe vera dan taruh di wadah yang bersih.
 2. Tuangkan 3 bagian alkohol ke wadah yang sudah diisi gel tadi.
 3. Aduk kedua bahan secara merata dan hati-hati.
 4. Tuang campuran alkohol dan gel aloe vera ke botol kecil plastik yang mudah dibawa, bisa pakai botol *ex hand sanitizer* bermerk yang sudah habis.
 5. *Hand sanitizer* siap digunakan.
 - b. Cara II:
 - i. Siapkan:
 1. Alkohol 96%.

2. Gel Aloe vera kiloan.
3. Botol untuk wadah *hand sanitizer*.
4. Kelereng kecil atau bola-bola kecil yang bisa masuk ke dalam botol.

ii. Cara Pembuatan:

1. Ambil 1 bagian gel aloe vera dan masukan ke dalam botol.
2. Masukkan kelereng kecil atau bola-bola kecil ke dalam botol.
3. Tuangkan 3 bagian alkohol ke botol yang sudah diisi gel dan kelereng tadi.
4. Tutup botol, kemudian kocok bahan secara merata dan hati-hati.
5. *Hand sanitizer* siap digunakan.

Saya lebih suka dengan cara pembuatan nomor 2, karena alkohol tidak banyak menguap saat pengadukkan. Penguapan alkohol menyebabkan semakin berkurangnya kadar alkohol pada hasil akhir *hand sanitizer* kita.

2. Cara Pembuatan Hand Sanitizer berbahan dasar Alkohol 96%, Gliserol (Glycerin), Hidrogen Proksida 3% dan air steril (aquades), dimana hasilnya konsentrasi alkohol menjadi 70%:
 - a. Siapkan:
 - i. Alkohol 96%,
 - ii. Gliserol (Glycerin),
 - iii. Hidrogen Proksida 3%,
 - iv. Air steril (aquades),
 - v. Gelas ukur 1000 ml,
 - vi. Beaker glass,
 - vii. Gelas ukur 50 ml,
 - viii. Gelas ukur 25 ml,
 - ix. Pengaduk,
 - x. Botol *hand sanitizer*.
 - b. Cara pembuatan:
 - i. Masukkan 833 ml alkohol ke dalam gelas ukur 1000 ml, kemudian tambahkan 41,7 ml Hidrogen Peroksida,

- ii. Kemudian tambahkan 14,5 ml gliserol dan tambahkan air hingga 1000 ml,
 - iii. Aduk hingga homogeny,
 - iv. Pindahkan campuran ke dalam botol hand sanitizer, simpan terlebih dahulu selama 72 jam untuk memastikan tidak ada kontaminan (virus, bakteri, jamur, dll) dalam botol,
 - v. Hand sanitizer siap digunakan.
3. Cara pembuatan alkohol konsentarsi 70% dari alkohol 96% dengan hasil 1 liter alkohol 70%:
 - a. Siapkan:
 - i. Alkohol 96%,
 - ii. Air sebanyak 270 ml
 - b. Campurkan alkohol dan air.
 - c. Simpan ke dalam wadah.

Cairan *disinfektan* juga berguna untuk membunuh jasad renik penyebab wabah. Seperti halnya hand sanitizer, disinfektan juga dapat menjadi barang langka di pasaran. Untuk itu secara mandiri bisa juga kita buat, yaitu dengan cara:

1. Percampuran *Chloroxylonol* 4,8 %, dipasaran dikenal dengan Dettol cair:
 - a. Siapkan:
 - i. *Chloroxylonol* 4,8 % atau Dettol cair sebanyak 25 ml,
 - ii. Air bersih sebanyak 1 liter.
 - b. Campurkan 25 ml larutan dettol ke dalam 1 liter air (atau 7 tutup penuh kemasan dettol ke dalam 1 galon air).
 - c. Tunggu beberapa saat.
 - d. Larutan disinfektan siap digunakan.
2. Percampuran NaOCl atau *Natrium Hipoklori* 5,2%, dipasaran dikenal dengan *Bayclin* atau *Proclin*. Berikut ini cara untuk mendapatkan 1 liter cairan disinfektan.
 - a. Siapkan:
 - i. Larutan NaOCl 5,2% sebanyak 95 ml,
 - ii. Air bersih 905 ml.
 - b. Campurkan 95 ml NaOCl dengan 905 ml air.
 - c. Larutan siap digunakan

3. Percampuran cuka (atau asam asetat (CH_3COOH)), minyak esensial dan air bersih:
 - a. Siapkan
 - b. Campurkan semua bahan kemudian aduk perlahan.
 - c. Larutan siap digunakan.

Pembuatan Masker Darurat

Masker juga termasuk barang langka disaat terjadi wabah, oleh karena itu kita juga bisa membuatnya secara mandiri.

1. "Masker" dari *Buff*.
 Buff merupakan barang yang mudah didapat, dan dalam kondisi darurat dia bisa menjadi pengganti masker medis. Cara memanfaatkan buff sebagai masker adalah:
 - a. Siapkan:
 - i. 2 lembar buff, pilih buff yang bagian luar adalah buff yang kalis terhadap air (air tidak mudah meresap di kain buff),
 - ii. 2 lembar tisu biasa.
 - b. Pakai buff pertama,
 - c. Pakai buff kedua, kemudian sisipkan 2 lembar tisu diantara kedua buff. Atau letakkan 2 lembar tisu kemudian pakai buff kedua.
 - d. Masker darurat anda sudah siap melindungi, walaupun masih rendah dibanding masker medis.
2. Masker membuat sendiri.
 Anda bisa menjahit kain menjadi masker, hanya saja yang perlu diingat adalah kain terdiri dari dua lapis yaitu lapisan yang menempel pada wajah dan yang berada di luar. Bagian yang luar sebaiknya adalah kain yang kalis terhadap air (air tidak mudah meresap di kain). Kemudian jahit di sisi atas dan kiri – kanan kain, bagian bawah biarkan tidak dijahit menyatu antar kain, ini berguna untuk menyisipkan tisu sebagai alat penambah *barrier* pada masker buatan anda.

PANDUAN TINDAKAN ATAU PERILAKU

Praktik kebersihan pribadi:

Sebelum Pergi Keluar Rumah:

1. Bersihkan tubuh (mandi), gunakan hand sanitizer untuk tangan,
2. Kenakan masker, kacamata dan topi.

Saat Diperjalanan:

Bila naik ojek:

1. Kenakan helm pribadi.
2. Kenakan masker.
3. Kenakan jaket.
4. Kenakan kacamata agar mata tak terpercik *droplet* pengemudi ojek.
5. Bila memungkinkan, gunakan pembayaran elektronik.
6. Gunakan hand sanitizer sebelum dan setelah naik ojek.

Bila Naik Naik Krl, Mrt Atau Bus Transjakarta:

1. Kenakan masker.
2. Kenakan kacamata.
3. Upayakan tidak memegang pegangan pada KRL, MRT atau Bus Transjakarta.
4. Jaga jarak aman (minimal radius 1 meter).
5. Gunakan hand sanitizer sebelum dan setelah naik KRL, MRT atau Bus Transjakarta.

Cara Menggunakan Masker

1. Kenali masker yang anda gunakan, terutama tipe *loop* atau tali masker.
 - a. Tipe tali ikatan.



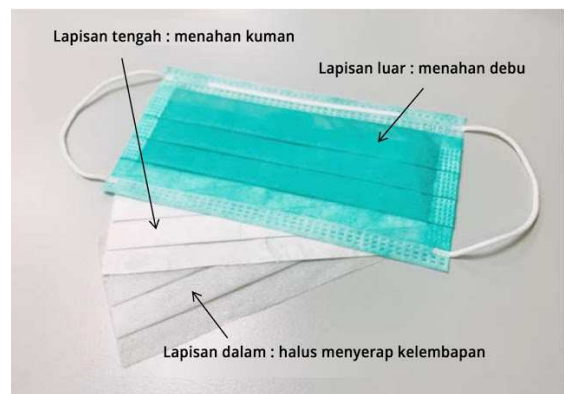
- b. Tipe loop untuk menempelkan pada daun telinga.



- c. Tipe karet mengelilingi kepala bagian belakang. Cocok untuk wanita berhijab.



- d. Pilih masker yang terdiri atas 3 lapisan: lapisan luar, tengah dan dalam.



- e. Pastikan bagian yang berwarna pada masker berada di luar, yang putih

atau berwarna lebih terang menempel pada wajah.

- f. Pastikan bagian yang terdapat kawat berada di hidung, bukan di dagu.
- g. Ikat atau paskan tali pengikat, sampai terasa nyaman.
- h. Tekan kawat pada hidung sampai pipi agar pas dengan wajah. Gunakan dua jari kiri dan kanan.
- i. Tarik masker bagian bawah sehingga menutupi dagu.

Bila anda batuk atau bersin, segera praktikan bersin atau batuk yang bijak.



Saat Pulang:

Saat sampai di Rumah:

1. Sebelum masuk dirumah, sebaiknya anda membersihkan tangan dengan sabun antiseptik terlebih dahulu (oleh karena itu siapkan sabun antiseptik di depan rumah dekat kran air).
2. Jangan biarkan anak atau istri anda mencium tangan anda sebelum anda mencuci tangan.
3. Semprotkan disinfektan ke bawah sepatu. Karena sepanjang perjalanan kita tak tahu sepatu kita tadi menginjak apa saja dan mungkin membawa virus/bakteri/jamur yang sedang mewabah.
4. Topi dan kacamata anda juga disemprotkan dengan disinfektan dan keringkan dengan kain microfiber.
5. Segera mandi dengan sabun antiseptik.

6. Segera cuci pakaian yang tadi digunakan dengan campuran antiseptik.

Saat Batuk atau Bersin



PANDUAN KESIAPSIAGAAN DI KANTOR

Bila terpaksa lockdown di kantor, anda dapat menyiapkan berikut ini untuk keperluan 72 jam pertama:

1. Permakanan & minuman, dapat berupa:
 - a. Makanan siap santap.
 - b. Jus dalam kemasan.
 - c. *Tumbler* untuk isi ulang air minum.
 - d. *Snack*.
2. Obat-obatan pribadi, secukupnya sesuai riwayat dan kebutuhan anda.
3. Perlengkapan P3K/*First Aid* pribadi.
4. Produk kebersihan pribadi, dapat berupa:
 - a. Sabun mandi,
 - b. Sabun cuci baju,
 - c. Pasta gigi dan sikat gigi,
 - d. Pencukur jenggot/kumis,
 - e. Shampoo.

Selain itu, siapkan pula:

1. Daftar kontak hotline krisis wabah di daerah anda.
2. Daftar nama rumah sakit rujukan dan nomor teleponnya.
3. Daftar kontak keluarga pegawai.

Peran anda ke kantor anda adalah mendorong agar kantor menyiapkan hal berikut ini untuk 14 hari:

1. Permakanan & minuman, dapat berupa:
 - a. Makanan siap santap.
 - b. Jus dalam kemasan.
 - c. *Snack* tahan lama.
2. Menyediakan klinik dengan dokter dan perawat sesuai aturan K3 Permenaker.
3. Perlengkapan P3K/*First Aid* untuk karyawan sesuai aturan K3 dari Permenaker.
4. Produk kebersihan pribadi, dapat berupa:
 - a. *Hand Sanitizer*,
 - b. Sabun mandi,

- c. Masker medis,
- d. Sabun cuci baju,
- e. Pasta gigi dan sikat gigi,
- f. Pencukur jenggot/kumis,
- g. Shampoo.

5. Produk sanitasi untuk di kantor, dapat berupa:
 - a. Perlengkapan pel dengan cairan pencuci anti bakteri (equivalen *Bayclin*),
 - b. Tissue,
 - c. Karbol.