



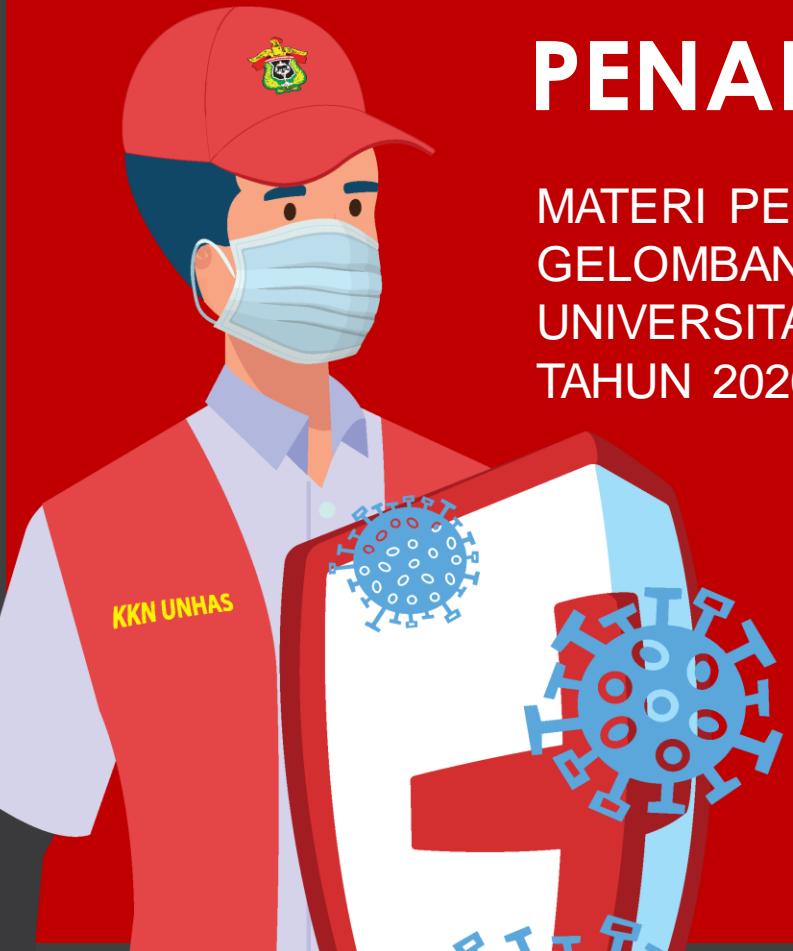
Pusat Pengembangan Kuliah Kerja Nyata (P2KKN)

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

Universitas Hasanuddin

PENCEGAHAN & PENANGANAN COVID-19

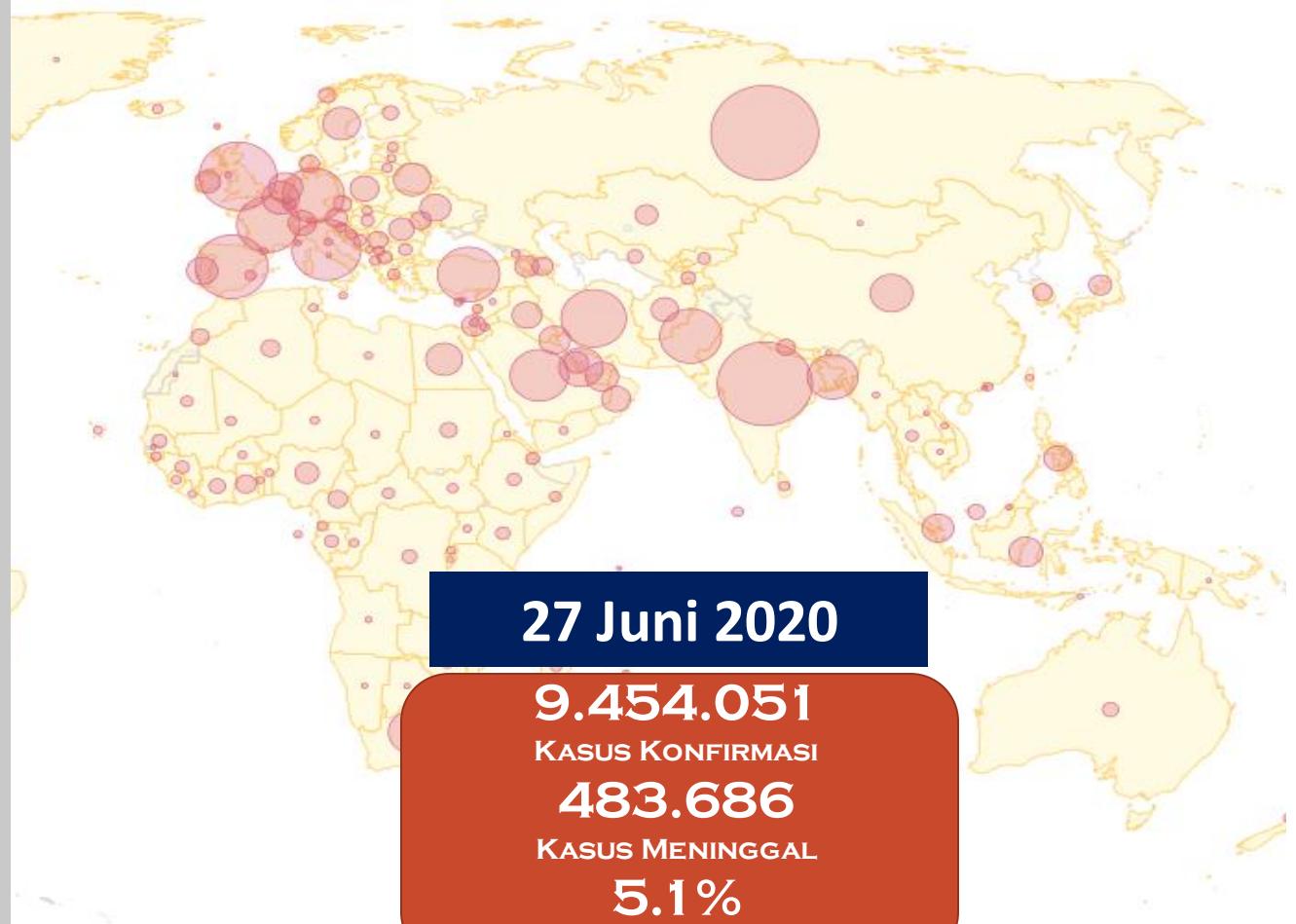
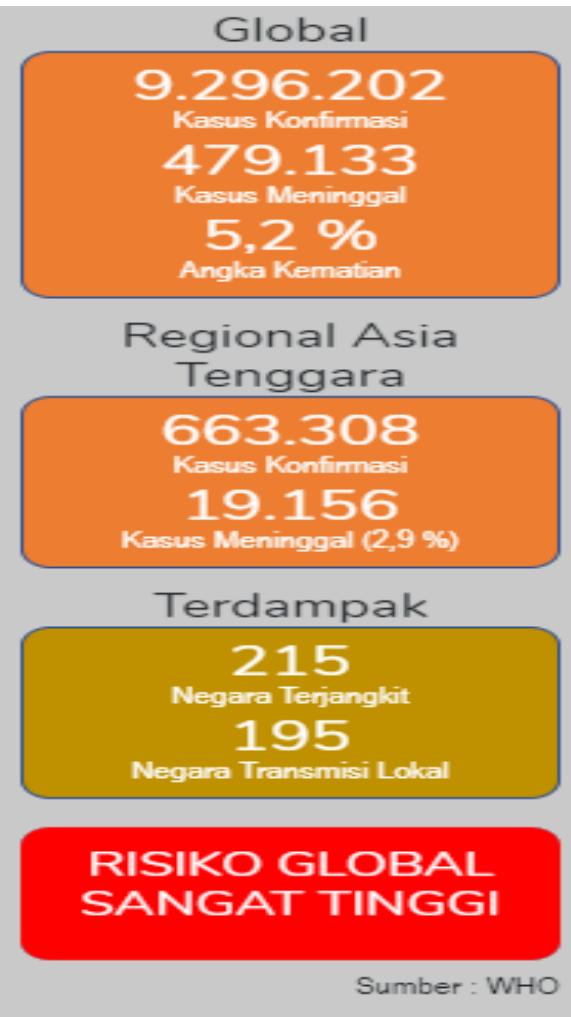
MATERI PEMBEKALAN PESERTA KKN
GELOMBANG 104 TEMATIK “BERSATU MELAWAN COVID-19”
UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2020



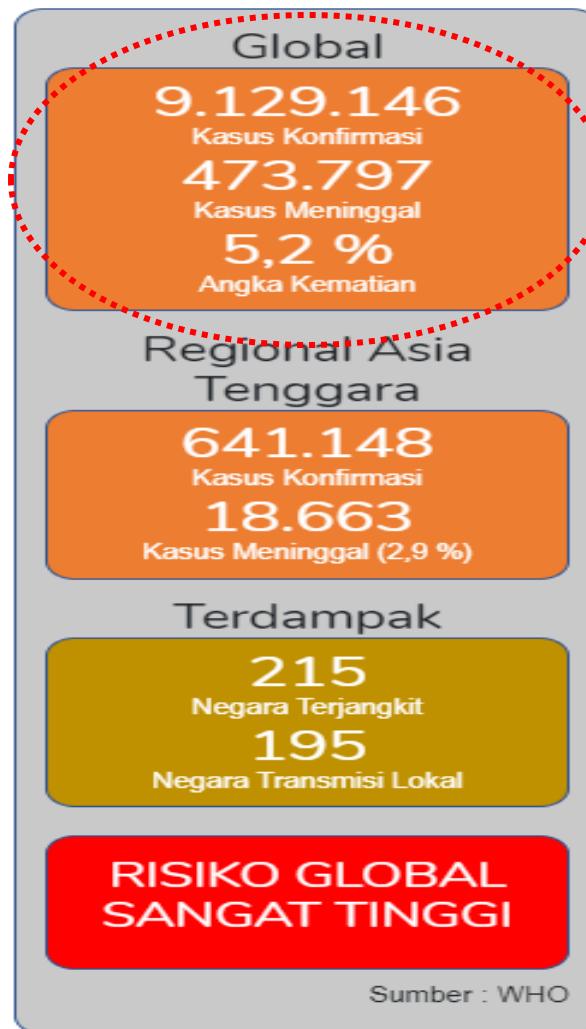
TIM P2KKN UNHAS



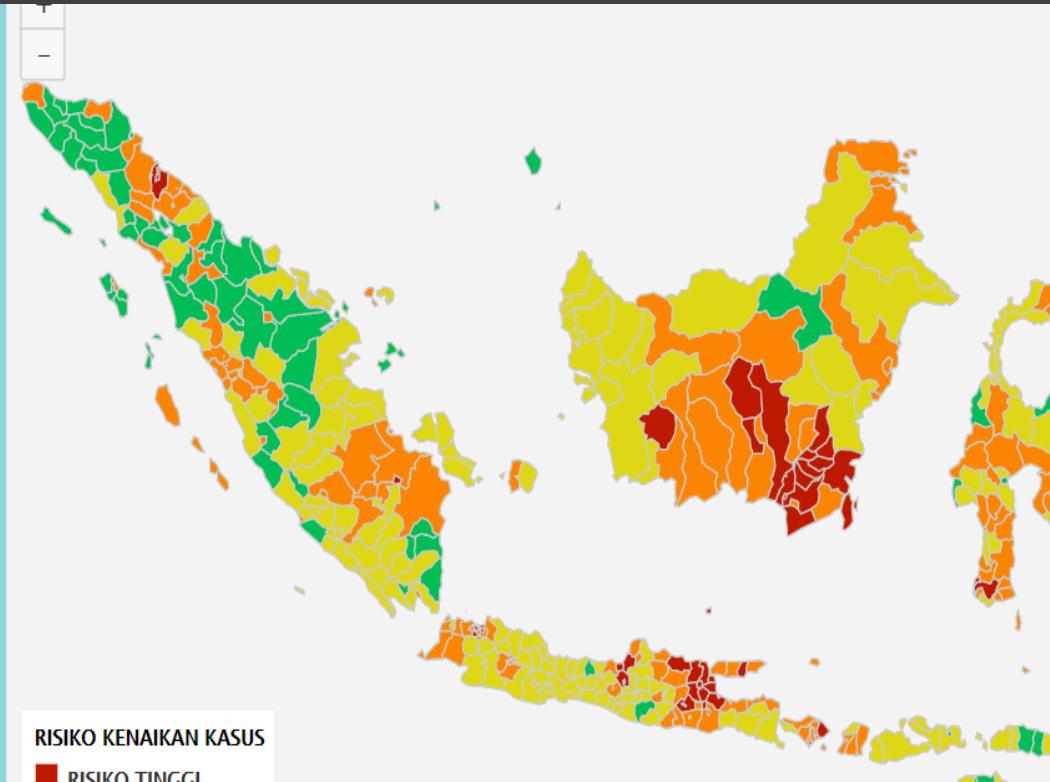
Infografis COVID-19 (26 Juni 2020)



Infografis COVID-19 (25 Juni 2020)



Infografis COVID-19 (25 Juni 2020)



RISIKO KENAIKAN KASUS

- RISIKO TINGGI
- RISIKO SEDANG
- RISIKO RENDAH
- TIDAK ADA KASUS
- TIDAK TERDAMPAK

RISIKO TINGGI 57 (11.09%) RISIKO SEDANG 157 (30.54%) RISIKO RENDAH 188 (36.58%)

Infografis COVID-19 (26 Juni 2020)



Sumber: Kementerian Kesehatan

UPDATE TERPAPAR COVID-19 DI DUNIA
TERSEBAR DI 216 NEGARA DAN WILAYAH/ TERITORIAL
Update 26 Juni 2020 Pkl. 12.00 WIB

No.	Negara	Total Kasus	Meninggal	Jumlah Penduduk	Kematian/1 Juta Penduduk
1	Dunia	9,296,202	479,133	7,794,798,739	61
1	Amerika Serikat	2,329,463	120,955	331,002,651	365
2	Brasil	1,145,906	52,645	212,559,417	248
3	Rusia	613,994	8,605	145,934,462	59
4	India	473,105	14,894	1,380,004,385	11
5	Inggris	306,866	43,081	67,886,011	635
6	Peru	260,810	8,404	32,971,854	255
7	Chili	254,416	4,731	19,116,201	247
8	Spanyol	247,086	28,327	46,754,778	606
9	Italia	239,410	34,644	60,461,826	573
10	Iran	212,501	9,996	83,992,949	119
28	Indonesia	51,427	2,683	269,603,400	10

Sumber : World Health Organization (WHO), worldometers.info (UN Population Division), BPS



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

SEBARAN KASUS COVID-19 INDONESIA



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Infografis COVID-19 (25 Juni 2020)

KASUS COVID-19 & JENIS KELAMIN

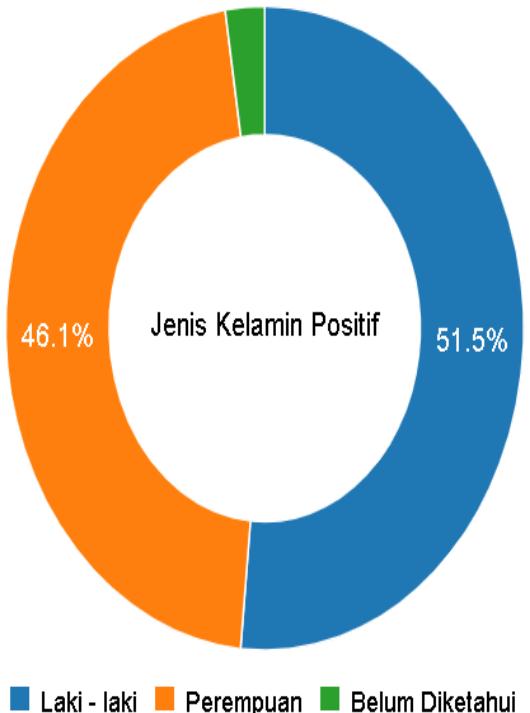


195 Negara Terjangkit Transmisi Lokal

Fiji, Filipina, Finlandia, Gabon, Georgia, Ghana, Gibraltar, Grenada, Guam, Guatemala, Guadeloupe, Guernsey, Guinea, Guinea Bissau, Guinea Khatulistiwa, Guyana, Guyana Prancis, Haiti, Honduras, Hungaria, India, Indonesia, Israel, Irak, Iran, Irlandia, Islandia Italia, Jamaika, Jepang, Jerman, Jersey Kaledonia Baru, Kamboja, Kamerun, Kanada, Kazakhstan, Kepulauan Caiman

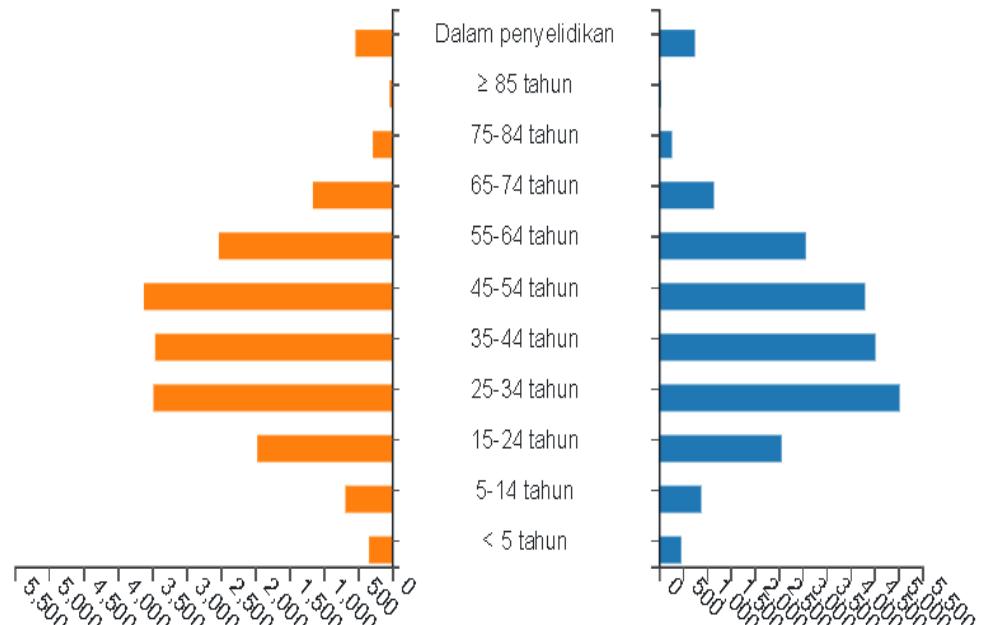
Wilayah Indonesia dengan Transmisi Lokal

KABUPATEN NUNUKAN, KUTA IARAKAN), SULAWESI UTARA (KUTA MANADU, KUTA TUMUHUN), SULAWESI TENGAH (KABUPATEN POSO, KABUPATEN BUOL, KOTA PALU), SULAWESI SELATAN (KABUPATEN GOWA, KABUPATEN MAROS, KOTA MAKASSAR), SULAWESI TENGGARA (KOTA KENDARI), GORONTALO (KABUPATEN POHUWATO,



Perempuan

Laki - laki



JENIS KELAMIN & KELOMPOK UMUR



Jenis Kelamin Positif Covid-19

NASIONAL

Semua Positif Dirawat / Isolasi Mandiri

Sembuh

Meninggal



LAKI-LAKI

PEREMPUAN

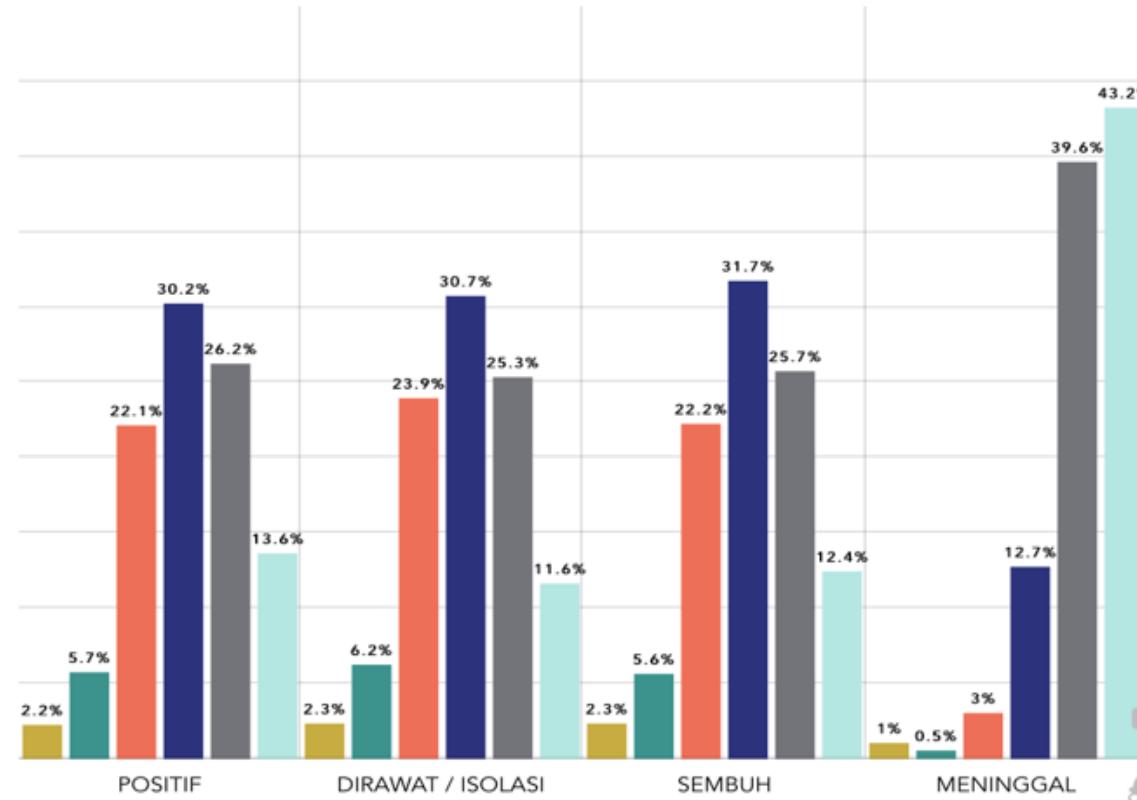
Kelompok Umur Positif Covid-19

NASIONAL

Semua Positif Dirawat / Isolasi Mandiri

Sembuh

Meninggal



0-5

6-17

18-30

31-45

46-59

≥ 60



P2KKN Unhas

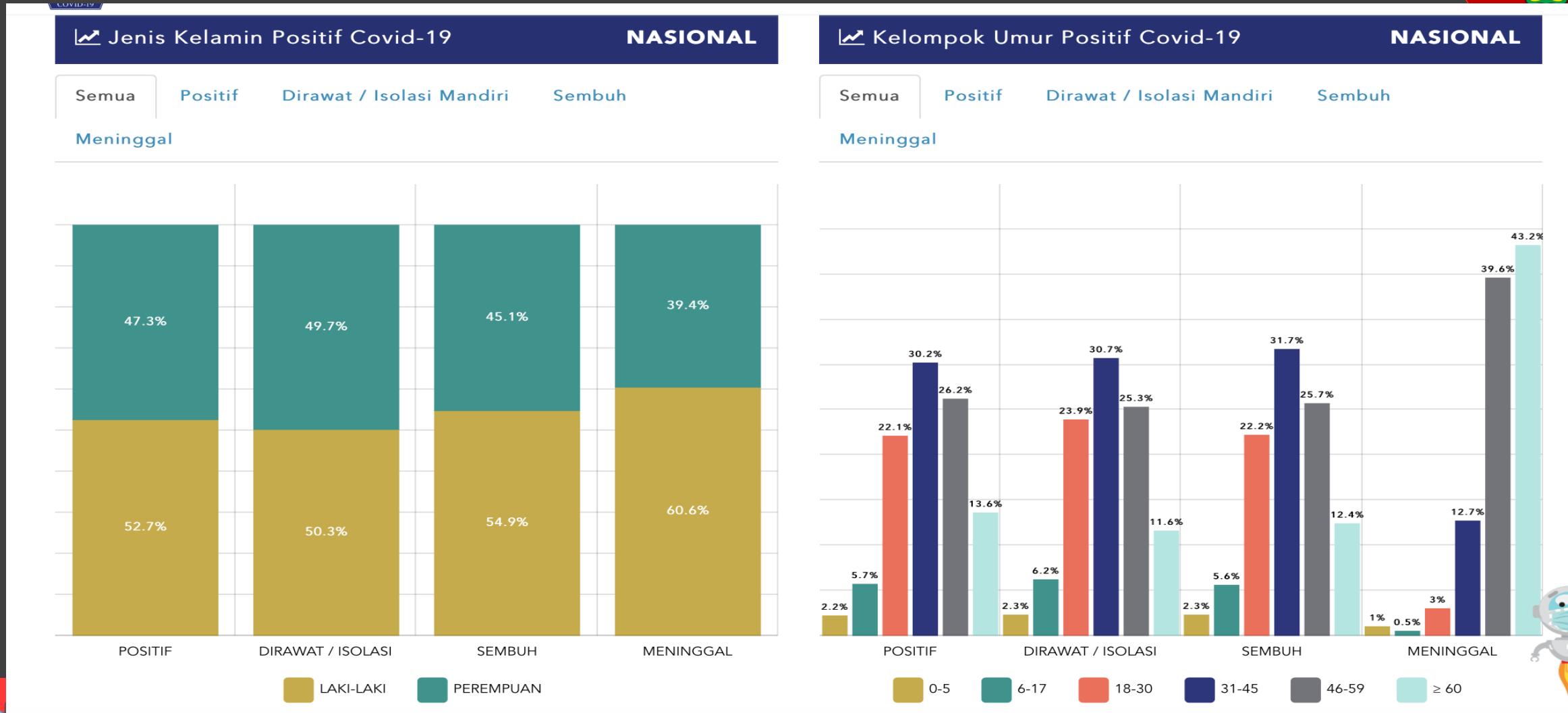


p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

JENIS KELAMIN DAN KEL. UMUR



P2KKN Unhas

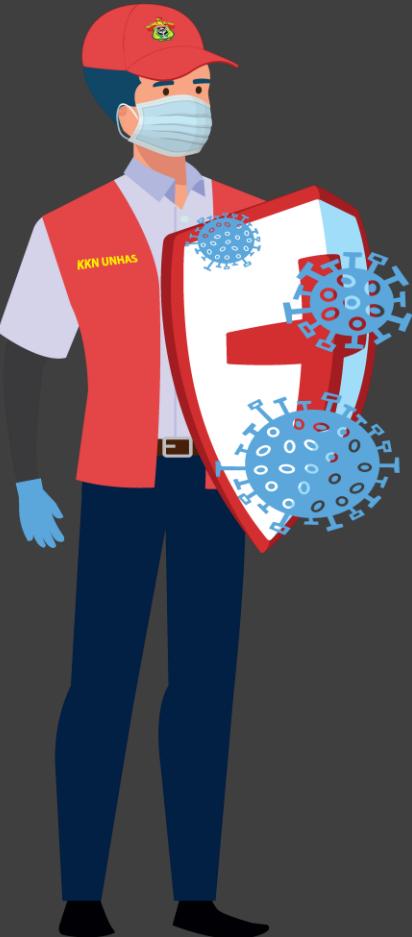


p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Apakah Coronavirus dan COVID-19 itu?



- ❖ Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*
- ❖ Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV2) dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* yang lebih dikenal dengan COVID-19



P2KKN Unhas

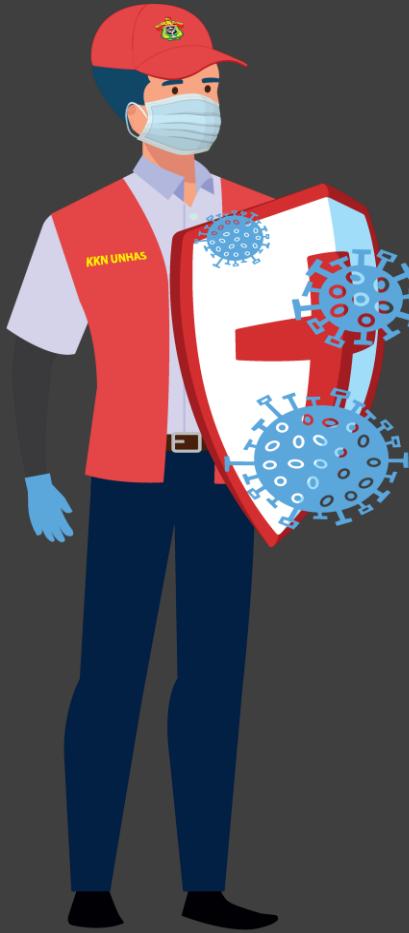


p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Cara penularan & gejala Covid-19



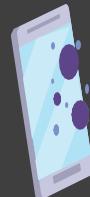
Cara Penularan COVID-19



DROPLET atau percikan cairan tubuh ketika orang yang positif COVID-19 batuk, bersin atau berbicara



KONTAK ERAT seperti jabat tangan, cium tangan, berpelukan dan cipika-cipiki



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi

Virus dapat bertahan selama 8 jam (pada aluminium dan besi) hingga 5 hari (pada kayu, kaca, kertas & plastik)

Gejala umum COVID-19



DEMAM TINGGI
DI ATAS 38° C



SESAK NAPAS



BATUK, PILEK & SAKIT
TENGGOROKAN



BADAN LEMAS &
TERASA SAKIT

LAINNYA DAPAT BERUPA DIARE, INDRA PENCUMIAN DAN INDRA PERASA BERKURANG,dll



P2KKN Unhas

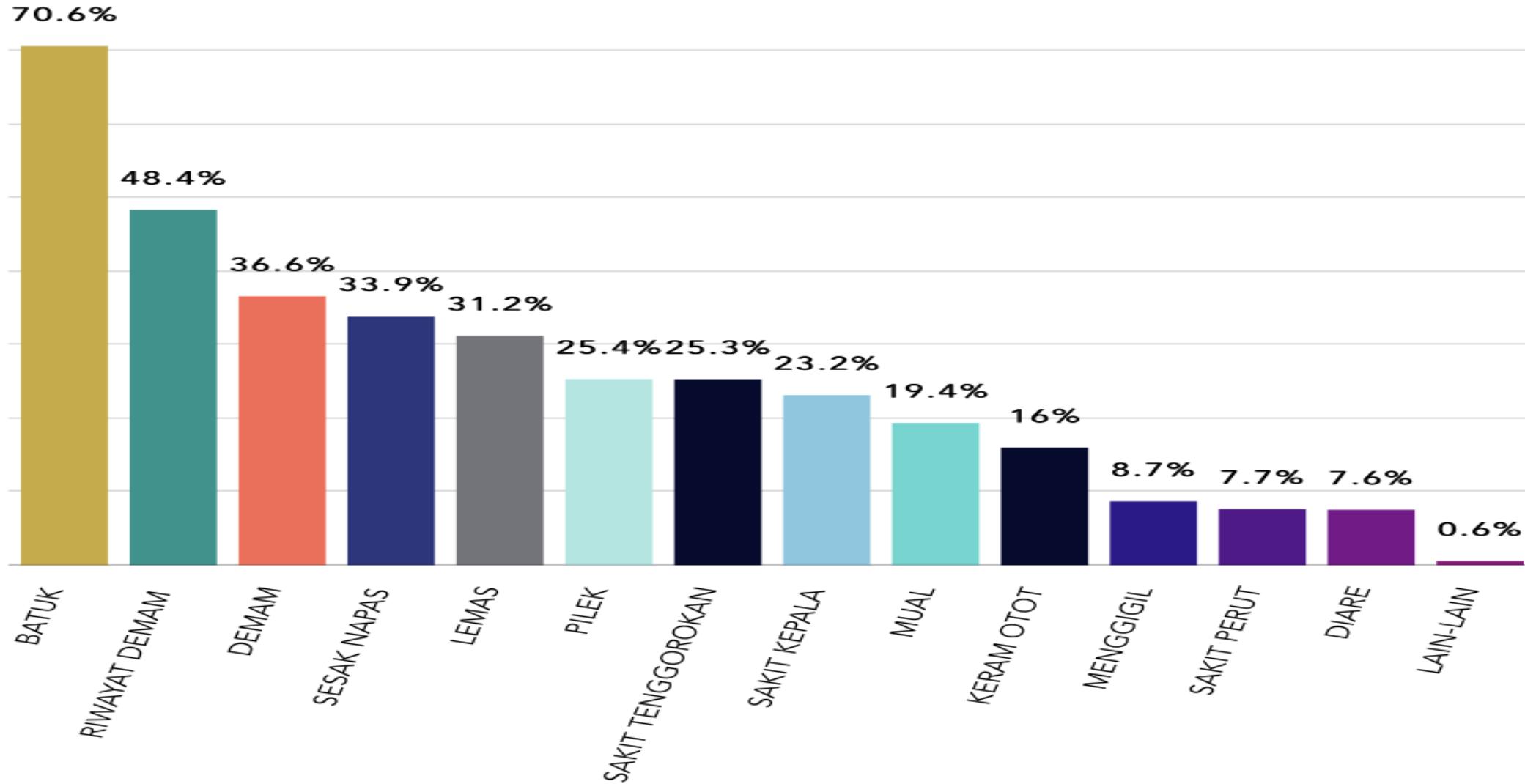


p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Gejala-gejala Penyakit Covid-19



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

OTG, ODP & PDP ?



OTG : Orang Tanpa Gejala

OTG adalah orang yang tidak menunjukkan gejala-gejala COVID-19

OTG memiliki riwayat kontak erat dengan pasien positif COVID-19



ODP : Orang Dalam Pemantauan

ODP adalah orang yang menunjukkan gejala-gejala berikut:

- Demam di atas 38° Celcius
- Batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
- Letih dan lesu
- Sesak Nafas

ODP memiliki riwayat kontak dengan pasien positif COVID-19 atau punya riwayat mengunjungi atau tinggal di wilayah yang telah terjadi penularan lokal



PDP : Pasien Dalam Pengawasan

PDP adalah pasien yang menunjukkan gejala-gejala berikut:

- Demam di atas 38° Celcius
- Batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
- Letih dan lesu
- Sesak Nafas
- Ditambah penyakit saluran pernapasan bawah seperti radang paru-paru (pneumonia)

PDP memiliki riwayat kontak dengan pasien positif COVID-19 atau punya riwayat mengunjungi atau tinggal di wilayah yang telah terjadi penularan lokal



KELOMPOK YANG RENTAN



Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap.

Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah (sekitar 3%), namun bagi orang yang berusia lanjut, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah.

Melihat perkembangan hingga saat ini, lebih dari 50% kasus konfirmasi telah dinyatakan membaik, dan angka kesembuhan akan terus meningkat.



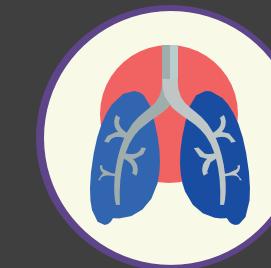
Tekanan Darah Tinggi(Hipertensi)



Sakit Jantung



Kencing Manis (Diabetes)



Sakit Pernapasan Kronis



Kanker



Orang Lanjut Usia (di atas 60 tahun)



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CEGAH COVID-19 !



TINGGAL DI RUMAH

Hindari kumpul-kumpul walaupun di depan rumah. Beri pengertian kepada anak-anak untuk tinggal di dalam rumah dan kepada keluarga dan teman untuk tidak mengunjungi anda di rumah.



CUCI TANGAN SELALU

Virus akan mati jika kontak dengan sabun selama 20 detik!



PAKAI MASKER

Pakai masker jika terpaksa harus keluar rumah. Masker kain yang dilapis 3 lembar tisu cukup untuk menghindari cipratan cairan batuk atau bersin dari orang lain. Cuci masker setiap selesai digunakan.



Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat. Informasi dari sumber yang tepat dapat membantu Anda melindungi dari Anda dari penularan dan penyebaran penyakit ini.



2 meter



JAGA JARAK 2 METER

Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdiri atau duduk berdekatan dengan orang lain. Hindari keramaian dan angkutan umum.

JANGAN MENYENTUH WAJAH

Terutama ketika belum cuci tangan. Anda tidak tahu apakah tangan kita menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus.

HIDUP SEHAT

Makan makanan bergizi, banyak minum air putih, berolahraga ringan di dalam rumah, dan jaga kesehatan mental dengan berdoa dan berpikir positif.



unhas.ac.id/kkn



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



LAKUKAN KARANTINA atau ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

Apa itu karantina atau isolasi mandiri di rumah ?

Karantina atau isolasi mandiri di rumah berarti bahwa semua anggota rumah tangga harus tinggal di dalam rumah karena salah satu anggota keluarga dicurigai memiliki gejala-gejala COVID-19.

Kata “karantina” atau “ isolasi mandiri ” digunakan ketika seseorang yang tidak sakit harus tinggal di rumah sampai orang tersebut tidak lagi berpotensi menularkan virus ke orang lain. Orang yang sakit harus menjaga jarak sejauh mungkin dari anggota keluarga mereka.

Jika gejala memburuk,
hubungi Rumah Sakit atau
Call Center COVID-19
di Daerah Anda.



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

B A N T U
&
JANGAN DISKRIMINASI !



STOP STIGMA !



TERHADAP OTG, ODP & PDP

- Jika ada tetangga di lingkungan anda yang merupakan OTG, ODP maupun PDP,jangan diskriminasi mereka.
- Mereka yang sedang karantina di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular.
- Mereka mungkin kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah.

Ayo, **GOTONG ROYONG** bantu mereka melewati masa karantina. Anda bisa membantu dengan;

- Dukungan Moral: tanyakan kabarnya melalui telepon dan chat
- Bantuan Sembako dan Obat-obatan
- Bantuan untuk menjaga keamanan rumah mereka
- dll





STOP STIGMA !

TERHADAP JENAZAH PDP & POSITIF COVID-19



Anda tidak perlu khawatir jika ada pemakaman jenazah PDP dan orang positif COVID-19. Penanganan jenazah COVID-19 telah melalui prosedur khusus sesuai dengan standar WHO agar tidak terjadi penularan virus.

- Jenazah telah dibungkus dengan kain kafan dan plastik berlapis yang sangat rapat dan tidak tembus air, lalu dimasukkan ke dalam peti kayu yang tertutup rapat.
- Peti tersebut lalu disemprot cairan disinfektan.
- Dari Rumah Sakit, jenazah langsung dibawa dengan mobil jenazah ke tempat pemakaman untuk segera dimakamkan. Pemakaman dilakukan oleh petugas terlatih dengan menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap.
- Proses pemakaman dilakukan dengan cepat, dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi.
- Virus tidak menyebar di tanah maupun sumber air di sekitar pemakaman setelah jenazah dikubur. Virus hanya bisa hidup ketika pasien masih hidup. Ketika pasien meninggal, maka dalam beberapa jam setelah dikubur, virus akan mati.



P2KKN Unhas



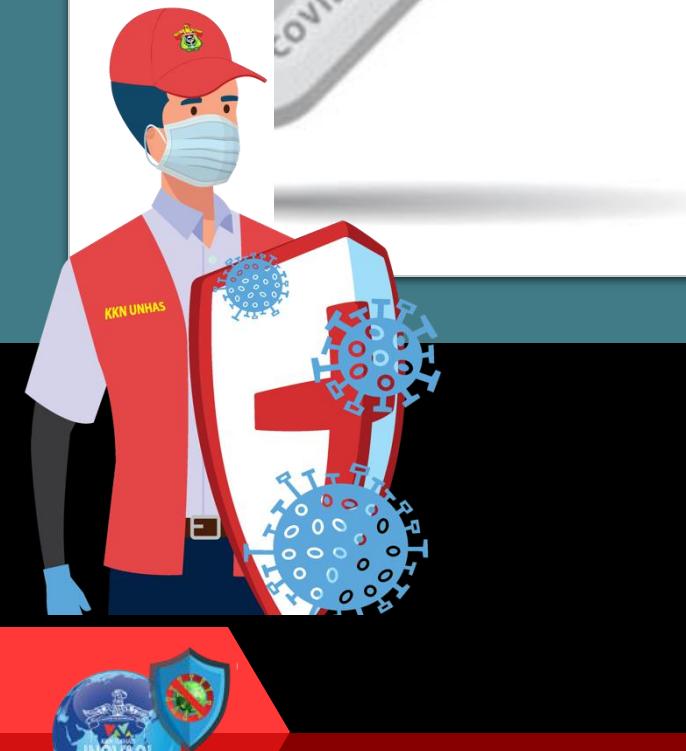
p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

JENIS TES COVID-19

RAPID TEST



Ada 2 jenis tes yang digunakan saat ini untuk mendeteksi COVID-19

Apabila hasil rapid test '**reaktif**', maka akan dilanjutkan dengan tes PCR

Mengambil sampel darah dari ujung jari

Prosedur

Mengecek antibodi yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus

Cara Kerja

10-15 menit

Lama Proses

Kurang akurat
*Jika negatif bukan berarti tidak ada virus karena tubuh membutuhkan waktu untuk membuat antibodi. Jika positif belum tentu ada virus karena antibodi yang terdeteksi bisa jadi untuk virus lain.

Akurasi

Mengambil sampel lendir dari tenggorokan, mulut atau hidung

Mengecek keberadaan COVID-19 di dalam tubuh

Beberapa jam hingga beberapa hari

Akurat
*Dapat mendeteksi virus untuk orang yang hanya memiliki gejala ringan atau yang tidak memiliki gejala sama sekali



PCR
(Polymerase Chain Reaction)



P2KKN Unhas



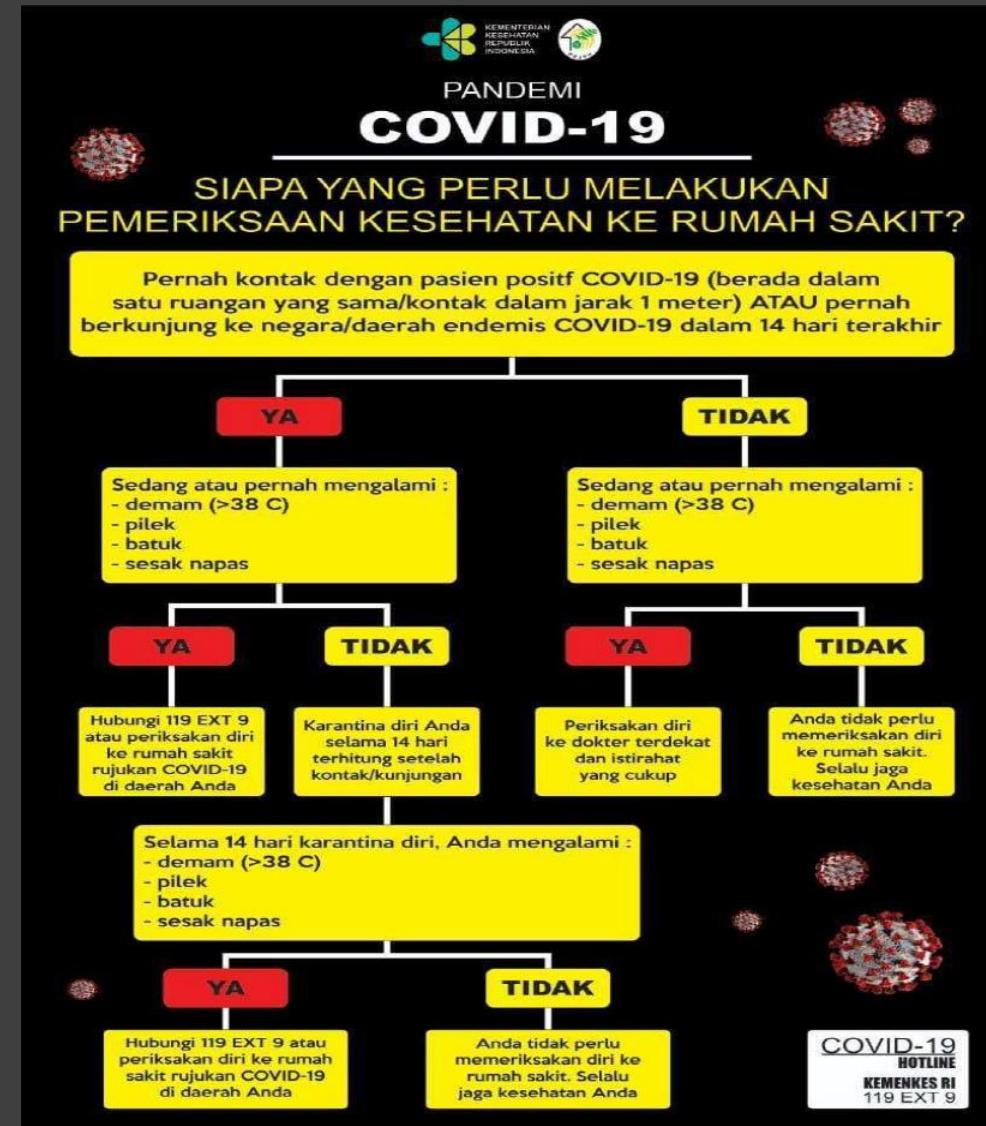
p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CONTOH MEDIA EDUKASI COVID-19

<http://promkes.kemkes.go.id/>



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CONTOH MEDIA EDUKASI COVID-19



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA **GERMAS** Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

Siapa saja yang perlu menggunakan masker

- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berongsor pulih dari sakit

BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95

Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada di sebelah depan

Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda

Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga

INGAT!
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

www.promkes.kemkes.go.id

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA **GERMAS** Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Cuci Tangan-Pakai SABUN dengan air mengalir

6 Langkah Mencuci Tangan

- Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
- Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
- Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
- Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
- Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

60 detik

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktivitas

www.promkes.kemkes.go.id



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CONTOH MEDIA EDUKASI COVID-19

Berbasis Budaya Lokal



JAGA DIRI SENDIRI DAN KLUARGE DARI VIRUS KORONA (COVID-19), CARANYE :

EDISI BETAWI



Saban cuci tangan
kudu pake sabun
biar sering



Hindarin tuh nyang
namanye **nyemek-nyemek**
muke kalo tangannya kakak
bersih.



Jangan nimbrung di
kerumunan, **jage jarak**,
paling kakak 1 meter



Kudu pake masker
kalo lagi flu dan kalo batuk
ame bebangkis kudu
ditutupin pake lengan
bagian dalam



Mending **diem dirumah**,
jangan kelayapan kalo
kakak perlu-perlu arat



Japelidi
lawan
hoaks
Covid-19



JAGAI DIRITA DAN KELUARGATA DARI VIRUS CORONA (COVID-9) DENGAN :

EDISI MAKASSAR



Rajinki bissai limanta
amake sabun



Teaki tiggala rupanta
(kakmurung, bawa, mata)
punna rakmasaki limanta



Jagai jarakta dengan
to maraeng **1 metere**



Ri balla maki rong.
Assulu balla punna
pentinggi paralluta



Japelidi
lawan
hoaks
Covid-19



SI JAGA DIRI RAS KELUARGANTA MAKA ULA KENA VIRUS CORONA (COVID-19), EMEKAP:

EDISI BATAK KARO



Rusur cuci tan alu sabun



Adi tandu melket **ula jemak**
ayondu, igung, babah ras
matandu



Jaga jarak ras temandu
sideban sisitekna 1 (sada)
meter



Pake masker adi pilek,
adi kebacihen ntahpe
batuk tutupi alu telapak
tan siarah bas



Rumah saja kam,
adi la perlu ula ndarat-ndarat



Japelidi
lawan
hoaks
Covid-19



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CONTOH MEDIA EDUKASI COVID-19



JANGAN AMBIL RISIKO

PEMBAWA VIRUS
KORONA (COVID-19)



TINGKAT PENULARAN

100%

ORANG SEHAT



TINGKAT PENULARAN

70%



TINGKAT PENULARAN

5%



TINGKAT PENULARAN

1,5%



Persistence of Coronaviruses on Surfaces

Plastic:
5 days



Aluminum:
2-8 hours

Surgical
Gloves:
8 hours

Paper:
4-5
days



Glass:
4 days



Steel:
48 hours

Wood: 4 days



Glass:
4 days

Source: J. Hosp. Infect. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>

Note: Coronavirus activity may be impacted by temperatures higher than 86°F (30°C). Authors also confirm that coronavirus may be effectively wiped away by household disinfectant. COVID-19 was NOT included in this study

Medscape



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

CONTOH MEDIA EDUKASI COVID-19

Cuci Tangan 20 Detik



Sebelum mulai, pastikan membasahi kedua tangan dengan air dan sabun, lalu ikuti 7 langkah berikut secara berurutan:



Gosok telapak tangan 3 kali



Gosok punggung tangan 3 kali, bergantian kiri dan kanan



Pertemukan jari-jari dan gosok sela jari tangan 3 kali



Genggam telapak tangan dan usap buku-buku jari dengan ibu jari 3 kali bergantian kiri dan kanan



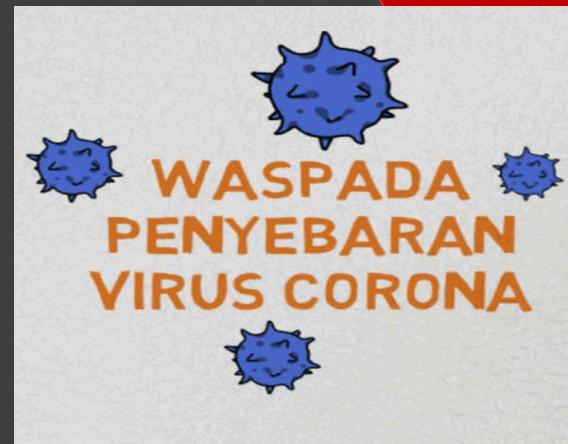
Genggam dan usap ibu jari kiri secara melingkar dengan bantuan ibu jari kanan, 3 kali bergantian



Gosok seluruh ujung jari dan kuku pada telapak tangan secara melingkar 3 kali, bergantian kiri dan kanan



Gosok pergelangan tangan dan seluruh jari secara melingkar 3 kali, bergantian kiri dan kanan



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

TIPS-TIPS: BASMI VIRUS DENGAN DISINFEKTAN !



Rajin-rajinlah membersihkan permukaan lantai atau peralatan di rumah anda dengan cairan disinfektan dengan cara mengusapnya selama kurang lebih 1 menit.

CARA MEMBUAT CAIRAN DISINFEKTAN



1 LITER AIR

LARUTKAN
DENGAN
(PILIHSATU)

1 TUTUP BOTOL HARPIC

2 SENDOK MAKAN SUPER PEL

2 SENDOK MAKAN PROCLIN

2 SENDOK MAKAN BAYCLIN

2 SENDOK MAKAN WIPOL



5 LITER AIR

LARUTKAN
DENGAN
(PILIHSATU)

1 TUTUP BOTOL DETTOL

1 TUTUP BOTOL KLORIN



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

TIPS-TIPS: BASMI VIRUS DENGAN DISINFEKTAN !



2. CARA DISINFEKSI

- Pilih cairan disinfektan yang akan digunakan. Cek No. Registrasi BPOM dan tanggal kadaluarsa.
- Gunakan sarung tangan sekali pakai.
- Pastikan ada ventilasi yang baik dengan membuka pintu dan jendela selama proses disinfektan.
- Jika permukaan kotor, lap atau bersihkan dulu dengan sabun atau deterjen dengan air.
- Khusus alat elektronik, ikuti petunjuk produk. Jika tidak ada, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan dengan alkohol 70%. Keringkan permukaan setelahnya dengan lap atau tisu kering.
- Jangan semprot cairan disinfektan ke orang. Untuk membersihkan tubuh dari virus, mandi dengan sabun dan air.

1. APA SAJA YANG HARUS DIDISINFEKSI ?

Yang perlu dibersihkan dengan cara disinfeksi adalah permukaan benda-benda yang sering disentuh, seperti:

- Alat elektronik dan remote nya
- Layar sentuh dan keyboard pada komputer, laptop dan hp
- Meja dan sandaran kursi
- Saklar lampu
- Telepon
- Pegangan Tangga
- Toilet, dudukan toilet, keran air & wastafel
- dan lain-lain



TIPS-TIPS: JIKA TERPAKSA KELUAR RUMAH



pakai masker
dan baju
tertutup



Tutup dengan
siku jika batuk atau
bersin



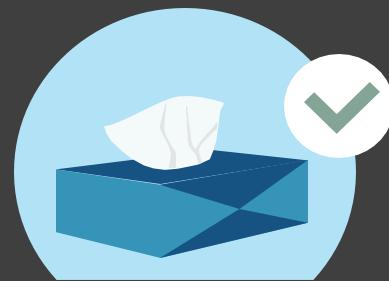
Jaga jarak dengan
orang lain &
hindari tempat ramai



Hindari menggunakan
transportasi umum



Hindari menyentuh tombol,
saklar, gagang, dll.



gunakan tisu atau
ujung pena untuk
menyentuh
apapun



Hindari menyentuh
wajah anda !



Cuci tangan sering-sering,
apalagi setelah menyentuh
permukaan benda



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

TIPS-TIPS: APA YANG HARUS DILAKUKAN SETIBANYA DI RUMAH....???



1

Buka sepatu di luar
dan jangan sentuh apapun.



2



Buka baju dan segera cuci,
atau masukkan ke dalam
keranjang cucian tertutup.

3

Segera mandi, atau
setidaknya mencuci
seluruh area kulit yang
terkena paparan dari
luar.



4



Bersihkan permukaan tas
dan benda yang dibawa dari
luar dengan cairan desinfektan.
Jangan lupa seka kacamata,
dompet dan HP.

Pastikan semua langkah-langkah di atas telah anda lakukan
sebelum menyentuh orang dan benda yang ada di dalam rumah.



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

TIPS-TIPS:

HIDUP SEHAT & MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



MAKAN MAKANAN SEHAT YANG KAYAGIZI

Penuhi asupan nutrisi harian dan bahan makanan yang meningkatkan daya tahan tubuh dengan kombinasi dari makanan berikut:

Karbohidrat	: Nasi, Kentang, Ubi, Jagung, Roti, Pisang, dll
Protein	: Daging Sapi, Daging ayam, Ikan, Tahu, Tempe, dll
Sayuran	: Bayam, Kangkung, Wortel, Daun Kelor, Brokoli, dll
Buah	: Apel, Jeruk, Semangka, Pepaya, dll
Lemak Baik	: Minyak Zaitun, Alpukat, Kacang-Kacangan, Susu, dll
Rempah	: Bawang Putih, Jahe, Ketumbar, Sereh, dll
Suplemen	: Multivitamin, Immune Booster, dll

HINDARI ROKOK & MINUMAN BERALKOHOL

LAKUKAN OLAHRAGA RINGAN DI RUMAH

TIDUR & ISTIRAHAT YANG CUKUP

BERJEMUR DI BAWAH SINAR MATAHARI PAGI (antara jam 8.00-10.00 pagi)

JAGA KESEHATAN MENTAL & TENANGKAN PIKIRAN ANDA



- Perbanyak ibadah
- Berpikir positif dan tetap melakukan ikhtiar pencegahan
- Baca berita dari sumber yang terpercaya; semisal: Kementerian Kesehatan, WHO.
- Batasi jam-jam membaca berita
- Gunakan waktu di rumah untuk melakukan kegiatan yang produktif dan menyenangkan, seperti berkebun, memasak, membaca, bermain musik, dll.
- Tetap berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman meski dari jauh, misalnya melalui telepon, chat, dan media sosial.



PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



Jika anda OTG, ODP atau PDP yang memiliki gejala ringan, disarankan untuk melakukan karantina atau isolasi mandiri dirumah

- 1 Tinggal dirumah selama masa isolasi (14 hari)

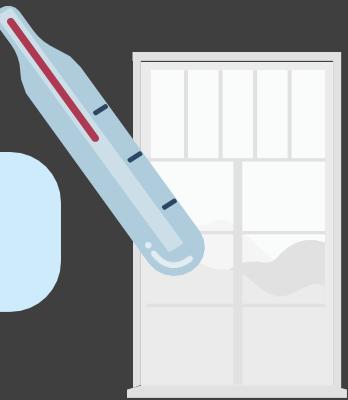


- 2 Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga serumah lain.



- 3 Jaga jarak dan gunakan masker walaupun di dalam rumah.

- 6 Cek gejala setiap hari, amati suhu tubuh dan napas.



- 5 Konsumsi makanan sehat & banyak minum air putih.



- 7 Jika gejala memburuk, atau ada anggota keluarga lain yang memiliki gejala, hubungi Call Center COVID-19





Tips Merawat Pasien Covid-19 di Rumah

1 Batasi jumlah orang yang merawat pasien.

2 Tunjuk orang yang dalam keadaan sehat dan tidak memiliki penyakit kronis.

3 Hindari kunjungan menengok yang sakit oleh orang lain.

4 Batasi pergerakan pasien, minimalkan area yang digunakan bersama.

5 Pisahkan alat makan, alat mandi dan alat ibadah.

6 Tempatkan di ruangan non-AC, sering-sering buka jendela.

7 Desinfeksi ruangan, kamar mandi, dapur tiap hari.

8 Cuci sprei dan pakaian setiap hari dengan detergen.

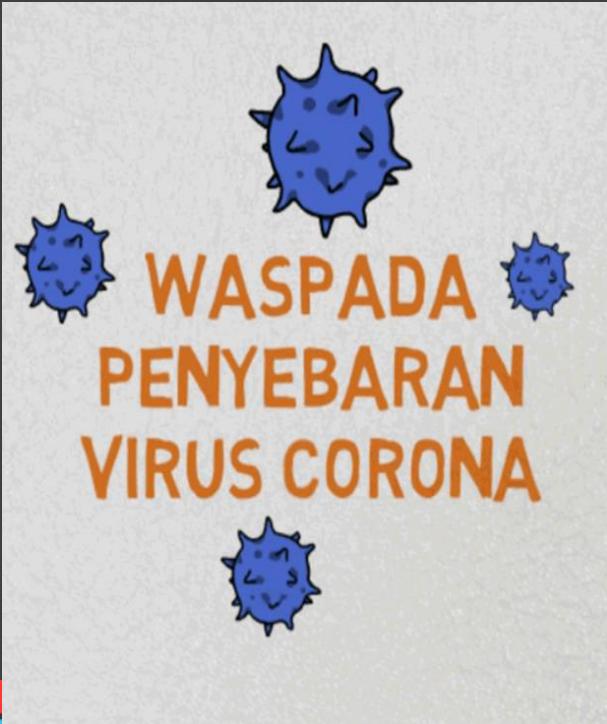
9 Beri vitamin C 1000 mg dan vitamin D3 25 mg.

10 Pastikan cukup asupan cairan: cairan manis atau air jahe diberi gula merah.

11 Pastikan obat-obatan yang dibutuhkan terpenuhi.



Protokol Kesehatan “New Normal”



KEMENTERIAN KESIHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

BERUBAH USIR WABAH

REPUBLIK INDONESIA

ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI KANTOR

- JIKA SEDANG FLU,
DI RUMAH AJA
- BAWA HAND SANITIZER
- WAJIB PAKAI MASKER
- SERING CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR
- SAAT DI DALAM LIFT
TIDAK MENGGUNAKAN JARI UNTUK MENEKAN TOMBOL
TIDAK BERBICARA DI DALAM LIFT
BERDIRI SALING MEMBELAKANGI
- JAGA JARAK
- SAY HELLO AJA, TIDAK BERSALAMAN DULU
- GUNAKAN UANG ELEKTRONIK
- SETIBANYA DI RUMAH LANGSUNG MANDI



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn



Aceh

RSU Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh
RSU Cut Meutia Lhokseumawe

Sumatera Utara

RSU H. Adam Malik Medan
RSU Kabanjahe
RSUD Dr. Djasamen Saragih
RSU Tarutung
RSU Padang Sidempuan

Sumatera Barat

RSUP dr. M. Djamil
RSUD Dr. Achmad Mochtar

Riau

RSUD Arifin Achmad
RSUD Kota Dumai
RSUD Puri Husada Tembilahan

Kepulauan Riau

RSUD Embung Fatimah
RSBP Batam
RSUD Muhammad Sani (Kab. Karimun)
RSUD Provinsi Kepulauan Riau
Tanjungpinang

Jambi

RSUD Raden Mattaher Jambi

Sumatera Selatan

RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang
RS Dr. Rival Abdullah
RSUD Lahat
RSUD Siti Fatimah Prov. Sumatera Selatan
RSUD Kayuagung

Bangka Belitung

RSUD Dr. H. Marsidi Judono
RSUD Depati Hamzah

Bengkulu

RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu
RSUD Arga Makmur
RSUD Hasanuddin Damrah Manna

Lampung

RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Prov. Lampung
RSUD Dr. H. Bob Bazar,SKM
RSUD Jend. Ahmad Yani Metro
RSD May Jend HM Ryacudu





DKI Jakarta

RSPI Sullanti Saroso
RSUP Persahabatan
RSUP Fatmawati
RSPAD Gatot Soebroto
RSUD Cengkareng
RSUD Pasar Minggu
RS Umum Bhayangkara Tk. I R.Said Sukanto
RSAL Mintoharjo

Jawa Barat

RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung
RS Paru Dr. H. A. Rotinsulu
RS Paru Dr. M. Goenawan Partowidigdo
RSUD Dr. Slamet Garut
RSUD R. Syamsudin, SH Kota Sukabumi
RSUD Kabupaten Indramayu
RSD Gunung Jati Kota Cirebon
Rumkit Tk. II 03.05.01 Dustira

Banten

RSU Kabupaten Tangerang
RSUD Dr. Drajat Prawiranegara

Jawa Tengah

RSUP dr. Kariadi
RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten
RS Paru Dr. Ario Wirawan
RSUD Kraton Kab. Pekalongan

RSUD Dr Soeselo Slawi Kab. Tegal
RSUD Dr. H. Soewondo Kendal
RSUD Tidar Kota Magelang
RSUD dr.Moewardi
RSUD Banyumas
RSUD Dr. Loekmonohadi Kudus
RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo
RSUD K.R.M.T Wongsongoro Kota Semarang
RSUD Kardinah

D.I. Yogyakarta

RSUP dr. Sardjito
RSUD Panembahan Senopati
RSUD Kota Yogyakarta
RSUD Wates

Jawa Timur

RSD Dr. Soebandi
RSUD Kabupaten Kediri
RSUD Dr. Soetomo
RSUD Dr. Soedono Madiun
RSUD Dr. Saiful Anwar
RSUD dr. R. Koesma
RSUD Blambangan
RSUD Dr R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro
RSUD Dr. Iskak Kab. Tulungagung
RSUD Sidoarjo
RS Universitas Airlangga

Sulawesi Utara

RSUP Prof. Dr. R. D Kandou
RSU Ratatotok - Buyat
RSUD Dr. Sam Ratulangi
RSUD Kota Kotamobagu

Gorontalo

RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe

Sulawesi Barat

RSUD Provinsi Sulawesi Barat

Sulawesi Tengah

RSUD Undata Palu
RSUD Kab. Banggai Luwuk
RSU Mokopido Toli-Toli
RSUD Kolonedale
RSU Anutapura Palu

Sulawesi Selatan

RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo
RS Dr. Tadjuddin Chalid, MPH
RSU Lakipadada Toraja
RSUD Kab. Sinjal
RSUD Labuang Baji
RS Tk.II Pelamonia
RSU Andi Makkasau Parepare

Sulawesi Tenggara

RS Bahtera Mas Provinsi Sultra
(RS Kendari)

Maluku

RSU Dr. M. Haulussy Ambon
RSUP dr J. Leimena
RSUD Dr. P. P. Magretti Saumlaki

Maluku Utara

RSUD Dr. H. Chasan Boesolirie Ternate

Papua Barat

RSUD Manokwari
RSUD Kabupaten Sorong

Papua

RSU Jayapura
RSU Nabire
RSU Merauke



JEJARING LABORATORIUM PEMERIKSAAN

Sesuai Dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/182/2020



Balai Besar Kesehatan Jakarta

Lokus Pemeriksaan:

- Aceh
- Sumatera Barat
- Sumatera Utara
- Maluku
- Maluku Utara

Balai Besar Laboratorium Kesehatan Palembang

Lokus Pemeriksaan:

- Bengkulu
- Bangka Belitung
- Sumatera Selatan
- Jambi
- Lampung

Balai Besar Laboratorium Kesehatan Makassar

Lokus Pemeriksaan:

- Gorontalo
- Sulawesi Utara
- Sulawesi Barat
- Sulawesi Tengah
- Sulawesi Selatan
- Sulawesi Tenggara

Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit Surabaya

Lokus Pemeriksaan:

- Nusa Tenggara Barat
- Bali
- Nusa Tenggara Timur
- Jawa Timur

Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit D.I Yogyakarta

Lokus Pemeriksaan:

- Daerah Istimewa Yogyakarta
- Jawa Tengah

Laboratorium Kesehatan Daerah DKI Jakarta

Lokus Pemeriksaan:

- DKI Jakarta

Balai Besar Laboratorium Kesehatan Surabaya

Lokus Pemeriksaan:

- Kalimantan Selatan
- Kalimantan Tengah
- Kalimantan Utara
- Kalimantan Timur

Balai Besar Laboratorium Kesehatan Papua

Lokus Pemeriksaan:

- Papua & Papua Barat

Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit Jakarta

Lokus Pemeriksaan:

- Riau
- Kepulauan Riau
- Kalimantan Barat
- Banten
- Jawa Barat



Laboratorium jejaring tambahan

- Laboratorium Siloam
- Laboratorium Kalbe
- Laboratorium Bunda Grup

Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Lokus Pemeriksaan:

- RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo
- RS Universitas Indonesia

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Lokus Pemeriksaan:

- RSUD Dr. Soetomo
- RS Universitas Airlangga



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Aplikasi Desain untuk Media Edukasi di Android, IOS & PC



A grid of 12 mobile application icons for poster and flyer design, categorized into three rows of four. Each icon includes a small screenshot, the app's name, its purpose, rating, number of reviews, and whether it's free.

Icon	Name	Purpose	Rating	Reviews	Free
	Poster Maker 2020 Flyer	Membuat Poster 2020 Flyer	4.6	(79E)	Free
	Canva: Membuat desain grafis, logo, poster pamflet	Canva: Membuat desain grafis, logo, poster pamflet	4.7	(2Y)	Free
	Flyers, Poster Maker, Graphic Design, Banner...	Flyers, Poster Maker, Graphic Design, Banner...	4.7	(99E)	Free
	Flyer Maker Poster Maker 2020 free Banner Maker	Flyer Maker Poster Maker 2020 free Banner Maker	4.7	(6E)	Free
	Poster Maker Flyer Design Template Graphic Creator	Poster Maker Flyer Design Template Graphic Creator	4.6	(10E)	Free
	perbuat poster - selebaran desain & templat	perbuat poster - selebaran desain & templat	4.3	(166)	Free
	Flyer Maker, Poster Maker With Video	Flyer Maker, Poster Maker With Video	4.6	(4.6K)	Free
	Selebaran & Poster	Selebaran & Poster	4.7	(1.1M)	Free
	Poster Maker, Carnival Flyers, Banner Maker	Poster Maker, Carnival Flyers, Banner Maker	4.6	(1.1M)	Free

Photopea: advanced image editor

Microsoft PowerPoint 2010
Microsoft Publisher 2010
Microsoft Word 2010





JANGAN LENGAH, JANGAN NYERAH, PATUHI PROTOKOL KESEHATAN



Jangan lengah, jangan nyerah,
berjuang hadapi COVID-19. Adaptasi
kebiasaan baru perlu gotong royong
bersama, disiplin protokol kesehatan.
Tua-muda, laki-perempuan, mari
bersama jaga keselamatan diri,
keluarga dan sekitar kita.

BACA DAN PATUHI PROTOKOL KESEHATAN
DI [HTTP://S.ID/PROTOKOLKESMAS](http://s.id/protokolkesmas)



Sumber: covid19.go.id, Kemkes | Olah Visual: 210620/IKPMK



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

#BersatuLawanCovid19



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn

Terima Kasih

#staysafe...#stayhealthy...#stayhome



Sumber :

- **SATGAS COVID-19 UNHAS**
- **World Health Organization**
- **Centers For Disease Control And Prevention**
- **Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**

Saluran Informasi Covid-19 P2KKN :

- hotline P2KKN : +62 852 9949 9110
- e-mail : kkncovid.unhas@gmail.com
- Center Covid-19 : 119 ext. 9 (Kementerian Kesehatan R.I.)



P2KKN Unhas



p2kkn.unhas@gmail.com



unhas.ac.id/kkn