



RS Kasih Ibu
Surakarta

SAMBUT NEW NORMAL

PANDUAN PROTOKOL KESEHATAN
PENCEGAHAN COVID-19
RS KASIH IBU SURAKARTA

cegah
COVID-19
sehat untuk
semua



Kata Pengantar

New Normal atau tatanan hidup baru adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktifitas normal namun ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan COVID-19 yang saat ini tengah menjadi pandemi.

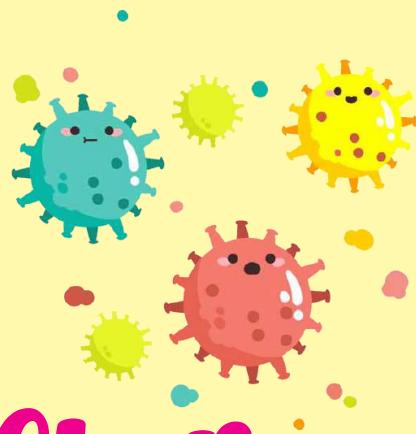
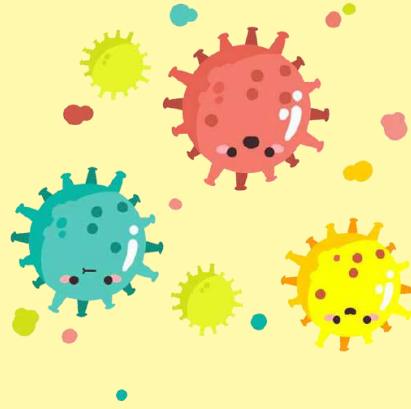
Selain harus mematuhi semua protokol kesehatan seperti sering cuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, serta menjaga kesehatan dengan asupan makanan dan berolahraga masih ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Bagi yang bekerja di lingkungan rumah sakit penting untuk mengenakan pakaian yang berbeda ketika berangkat atau pulang kerja dengan yang dipakai saat bekerja, memakai APD (Alat Pelindung Diri) yang sesuai dan pemeriksaan skrining COVID-19 secara berkala.

Dengan ditetapkannya era new normal oleh pemerintah, maka RS Kasih Ibu Surakarta juga ikut berperan secara aktif dengan menghadirkan layanan yang menunjang seperti pemeriksaan rapid test dan PCR untuk COVID-19, layanan telemedicine, pendaftaran / antrean online, layanan konsultasi online yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, layanan pesan antar serta berbagai layanan home care bagi yang masih ragu berkunjung ke rumah sakit.

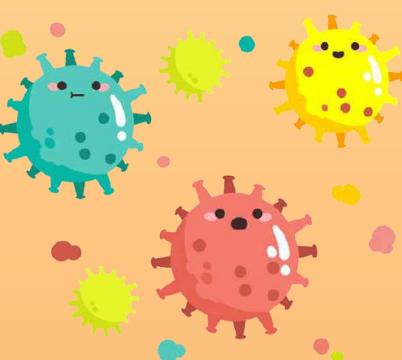
Buku panduan ini memuat berbagai tips sederhana yang diambil dari beberapa referensi sebagai acuan dalam memasuki era new normal. Semoga bisa bermanfaat bagi segenap civitas hospitalia RS Kasih Ibu Surakarta beserta keluarganya serta siapapun yang membutuhkan.

Tim Penyusun





- 1** Cover
- 2** Kata Pengantar
- 3** Daftar Isi
- 4** Covid-19
- 5** Bagaimana Proses Penularannya
- 6** Cara Pencegahan Penyebaran
- 7** Panduan Protokol Kesehatan Pencegahan Penyebaran Covid-19 Untuk Sambut New Normal
- 8** Cara Cuci Tangan Yang Benar
- 9** Etika Batuk Dan Bersin
- 10** Masker Untuk Semua
- 11** Jenis Masker
- 12** Cara Penggunaan Dan Mencuci Masker Kain Yang Benar
- 13** Tips Membuang Masker
- 14** Protokol New Normal
- 16** Penyebaran Pencegahan Infeksi Covid-19 Di Rumah Sakit
- 17** Tingkatkan Perlindungan APD Untuk Tenaga Kesehatan
- 18** Alur Datang Dan Pulang Bagi Tenaga Kesehatan
- 19** Zona Pelayanan Di RS Kasih Ibu Surakarta Berdasarkan Tingkat Resiko
- 20** Tata Cara Pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) Untuk Merawat Pasien Covid-19
- 21** Tata Cara Pelepasan Alat Pelindung Diri (APD) Untuk Merawat Pasien Covid-19



daftar isi

- 22** Fasilitas Kesehatan Di Rs Kasih Ibu Surakarta, Sambut New Normal
- 24** Pelayanan Kesehatan Di Rs Kasih Ibu Surakarta, Sambut New Normal
- 25** Mengenal Ragam Test Untuk Cek Covid-19
- 26** Layanan Konsultasi Online
- 27** PCR (Polymerase Chain Reaction)
- 28** Tips Pencegahan Di Kendaraan Umum
- 29** Tips Saat Bepergian Dan Naik Ojek Online
- 30** Tips Pencegahan Di Tempat Kerja
- 31** Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh
- 32** Tips Pencegahan Setelah Bepergian
- 33** Tips Penggunaan Suplemen Kesehatan
- 34** Tips Belanja Pangan Aman Di Ritel Modern
- 35** Tips Keamanan Pangan Di Warung Makan
- 36** Setelah Belanja Pastikan
- 37** Tips Belanja Aman Online
- 38** Persiapan Kembali Bekerja Di Kantor
- 39** Referensi
- 40** Cover Belakang



COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus Corona baru (novel coronavirus/nCov).

Virus Corona baru mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan sejumlah Influensa biasa.



Gangguan Pernapasan



Demam



Batuk, Pilek



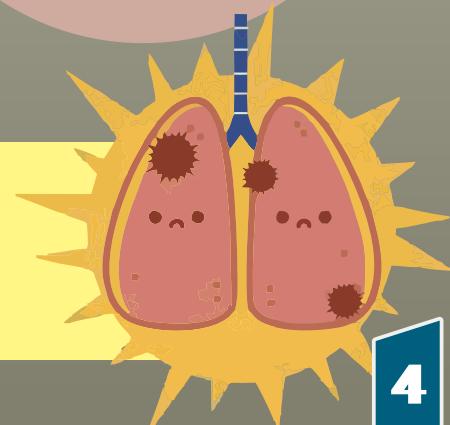
Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu



Virus ini menyebabkan timbulnya Pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru-paru



BAGAIMANA PROSES PENULARANNYA ?



DROPLET

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui DROPLET (percikan seseorang ketika batuk/berbicara)



KONTAK ERAT

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun cipika-cipiki



MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari

CARA PENCEGAHAN PENYEBARAN



1 Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik



2 Menutup mulut dan hidung dengan masker



3 Membersihkan tangan dengan cairan hand sanitizer berbasis alkohol



4 Hindari berada dalam kerumunan



5 Hindari berkumpul di tempat-tempat umum



6 Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh



7 Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung



8 Hindari memegang dan berbagi barang



9 Hindari bersentuhan dengan orang lain



10 Hindari melakukan perjalanan



11 Segera berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit



Virus Corona merupakan jenis virus yang tidak mampu bertahan hidup lama jika berada di luar inang (makhluk hidup).

Virus ini juga tidak mampu bertahan pada suhu diatas 56°C selama 30 menit.



PANDUAN PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID-19 UNTUK SAMBUT NEW NORMAL

New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

APA SAJA PROTOKOL KESEHATAN COVID-19 YANG HARUS DITAATI MASYARAKAT?

Berikut ini rinciannya, berdasarkan informasi yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan dan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19.



JAGA KEBERSIHAN TANGAN

Bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer. Cara mencucinya pun harus sesuai dengan standar yang ada, yakni meliputi bagian dalam, punggung, sela-sela, dan ujung-ujung jari.



JANGAN MENYENTUH WAJAH

Dalam kondisi tangan yang belum bersih, sebisa mungkin hindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung, dan mulut.



TERAPKAN ETIKA BATUK DAN BERSIN

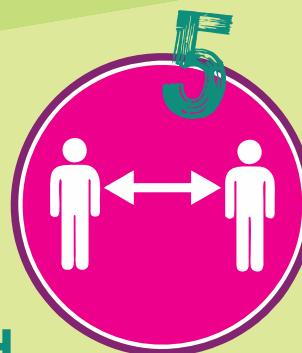
Caranya, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan atas bagian dalam ketika batuk atau bersin. Selain dengan lengan, bisa juga menutup mulut dan hidung menggunakan kain tisu yang setelahnya harus langsung dibuang ke tempat sampah.



PAKAI MASKER

Bagi Anda yang memiliki gejala gangguan pernafasan, kenakanlah masker medis ke mana pun saat Anda keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain.

Bagi Anda yang tidak memiliki gejala apapun, cukup gunakan masker non-medis, karena masker medis jumlahnya lebih terbatas dan diprioritaskan untuk mereka yang membutuhkan.



JAGA JARAK

Untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter.

Jaga jarak juga dikenal dengan istilah physical distancing. Kita dilarang untuk mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain, dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.



ISOLASI MANDIRI

Bagi Anda yang merasa tidak sehat, seperti mengalami demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan/sesak nafas, diminta untuk secara sadar dan sukarela melakukan isolasi mandiri di dalam rumah.



JAGA KESEHATAN

Pastikan kesehatan fisik tetap terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan olahraga ringan, dan istirahat yang cukup.





RS Kasih Ibu
Surakarta

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutuskan rantai penyebaran COVID-19.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.



Basahi tangan dengan air



Ambil sabun secukupnya



Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan



Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan



Gosok kedua telapak dengan jari rapat-rapat



Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan



Gosok ibu jari kanan secara berputar dalam genggaman tangan kiri, dan sebaliknya



Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya



Basuh dengan air



Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara



Matikan kran air dengan handuk/tisu



TANGAN BERSIH

Etika Batuk Dah Bersih



Tutup mulut
dengan tisu
jika batuk /
bersin



Gunakan
masker jika
sedang
batuk/flu



Tutup mulut
dengan lengan
bagian dalam
(bukan telapak
tangan)
saat batuk/
bersin



cuci tangan
dengan air
mengalir
dan sabun



Buang tisu
yang sudah
digunakan
ke dalam
tempat
sampah



RS Kasih Ibu
Surakarta

Masker Untuk semua

Ikuti saran World Health Organization (WHO)
untuk mencegah penyebaran COVID-19,
pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas
di luar rumah.

Cegah Penyebaran COVID-19
Yuk, gunakan #MaskerUntukSemua





Jenis Masker

MASKER KAIN ORANG SEHAT

Masker kain dapat digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1 - 3 meter.

Masker juga dapat dicuci dan digunakan kembali.



MASKER BEDAH TENAGA MEDIS & ORANG SAKIT

Penggunaan masker bedah disarankan bagi tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan.

Tapi dipakai masyarakat umum hanya bila ada gejala flu, batuk, hidung berair dan radang tenggorokan.



MASKER N95 TENAGA MEDIS & KONTAK LANGSUNG

Penggunaan masker N95 dapat dipakai berulang dengan tata cara tepat.

Misalnya setelah dipakai harus dijemur di bawah sinar matahari selama 3-4 hari sehingga virus sudah mati dan dapat digunakan kembali.

Masker ini memiliki pori-pori yang sangat kecil sehingga mampu menyaring 95% partikel besar maupun kecil di udara.

Masker ini ketat jika digunakan, sehingga pengguna yang mempunyai penyakit tertentu dapat kesulitan untuk bernafas.



Jangan gunakan masker jika sudah berubah bentuk, kotor, maupun basah.

Cara Penggunaan & Mencuci Masker Kain Yang Benar

Gunakan masker kain untuk aktivitas sehari-hari.
Ikuti petunjuk penggunaan agar dapat terhindar dari COVID-19.

BERSIHKAN TANGAN

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol.



MASKER HARUS MENUTUPI

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



JANGAN SENTUH MASKER

Hindari menyentuh masker ketika digunakan, jika tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol



BUKA DARI BELAKANG

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari tali belakang, setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.



SETELAH PAKAI, CUCI MASKER

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60 - 65 C
- Tambahkan detergen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luruh
- Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas
- Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati
- Masker siap digunakan

Tips Membuang Masker



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Masukkan ke wadah/plastik yang aman dan buang ke tempat sampah domestik



Cuci tangan setelah membuang masker. Gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik/hand sanitizer

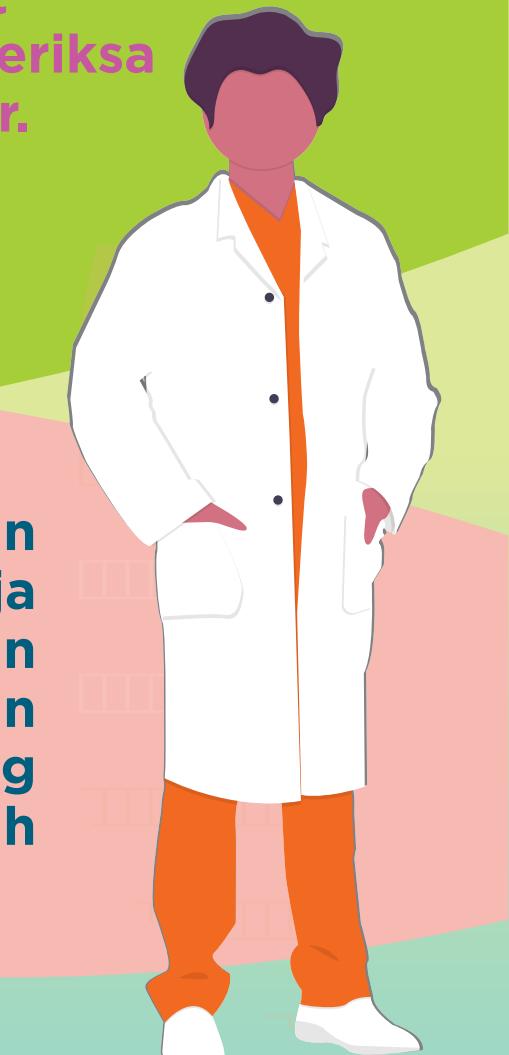


PROTOKOL NEW NORMAL

Tips pencegahan bagi tenaga kesehatan
di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta



Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat bekerja.
Bila sakit segera periksa ke dokter.



Menggunakan pakaian khusus kerja dan membedakan dengan pakaian ketika pergi-pulang ke rumah



Menggunakan APD yang sesuai tingkat perlindungan.
Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari tempat kerja serta selama berada di tempat kerja.

PROTOKOL NEW NORMAL

Tips pencegahan bagi tenaga kesehatan
di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta



**Segera mandi dan
berganti pakaian sebelum
kontak dengan anggota
keluarga di rumah.
Bersihkan handphone,
kacamata, tas, dan barang
lainnya dengan cairan
desinfektan.**

An illustration of a female doctor with short black hair, wearing a white lab coat and a stethoscope. She is holding a large blue clipboard and looking down at it. Behind her are several colorful, cartoonish representations of COVID-19 virus particles.

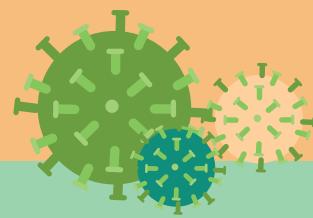
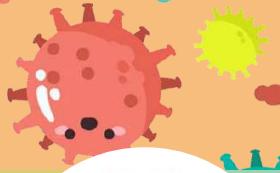
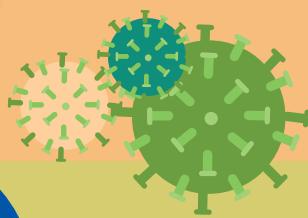
**Menerapkan
pola hidup sehat
dan mematuhi
semua protokol
kesehatan**

An illustration of a young boy with brown hair, wearing a white tank top, blue shorts, and a blue headband. He is shown in mid-stride, running towards the right. He is also wearing a white face mask. Like the doctor, he is surrounded by cartoonish virus particles.

**Pemeriksaan
kesehatan
dan skrining
covid-19
berkala**



PENCEGAHAN PENYEBARAN INFENSI COVID-19 DI RUMAH SAKIT



HINDARI PENGGUNAAN SNELLI (JAS DOKTER)



GUNAKAN BAJU LENGAN PENDEK (DIATAS SIKU)

Baju lengan panjang juga merupakan transportasi untuk penyebaran infeksi nosokomial. Jika perlu digunakan gulung baju hingga di atas siku.

Snelli (jas dokter) diketahui adalah transportasi untuk penyebaran infeksi nosokomial. Jika perlu digunakan, snelli sebaiknya dicuci setiap hari atau satu snelli berbeda setiap harinya.



HINDARI PENGGUNAAN TALI GANTUNGAN KARTU IDENTITAS (LANYARD)



HINDARI PENGGUNAAN JAM TANGAN DAN PERHIASAN



Tali gantungan yang panjang juga dapat terkontaminasi. Untuk kartu identitas, sebaiknya dijepit atau dipeniti di baju.

BAGI PEREMPUAN BERAMBUT PANJANG, HARAP UNTUK MENGIKAT RAMBUT

Pastikan rambut panjang dan poni tidak terurai. Jika pasien batuk, kuman dapat menempel pada rambut dan mengenai wajah.

GUNAKAN DISINFEKTAN PADA PULPEN, HANDPHONE, DAN STETOSKOP

Pulpen, handphone, dan stetoskop sebaiknya sering dibersihkan dengan alcohol swab setelah dipakai untuk mengurangi transmisi kuman.

HINDARI MEMBAWA REKAM MEDIS KE RUANGAN PASIEN

Rekam medis sebaiknya tetap berada di nurse station, tidak dibawa ke ruangan pasien.



CLEAN HANDS, SAVE LIVES



Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan Gosok ibu jari kanan secara berputar dalam genggaman tangan kiri, dan sebaliknya Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya

1. Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan
2. Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan
3. Gosok kedua telapak dengan jari rapat-rapat
4. Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan
5. Gosok ibu jari kanan secara berputar dalam genggaman tangan kiri, dan sebaliknya
6. Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya



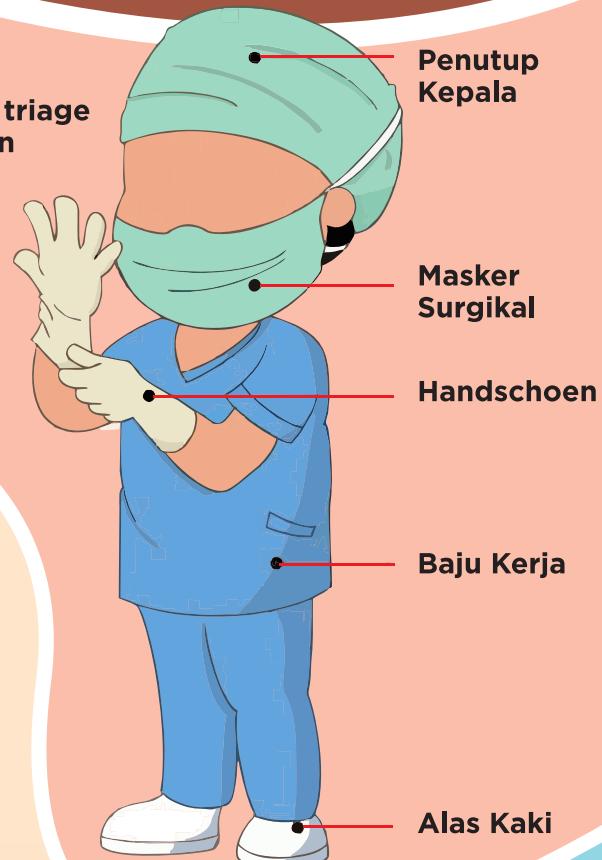
RS Kasih Ibu
Surakarta

TINGKAT PERLINDUNGAN APD UNTUK TENAGA KESEHATAN

LEVEL 1

Tenaga kesehatan di triage sebelum pemeriksaan

Tenaga kesehatan di ruang poli umum



LEVEL 2

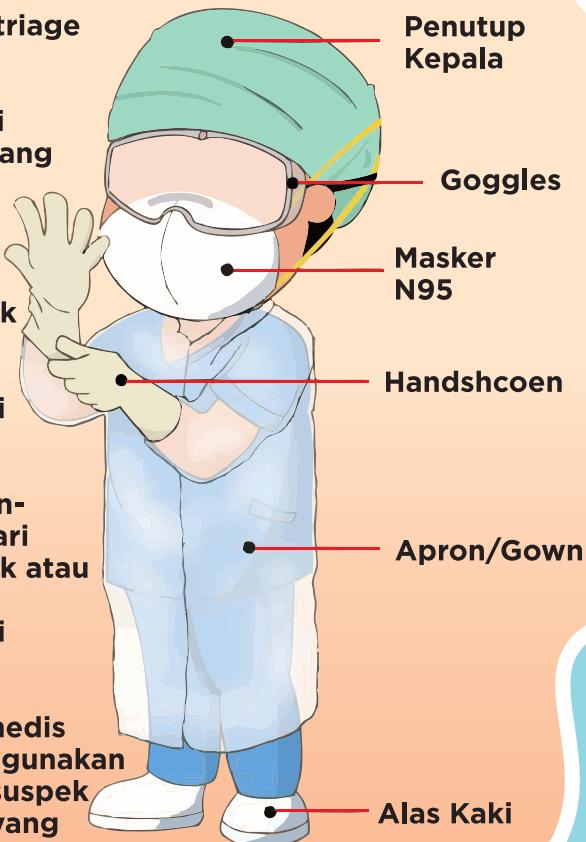
Fever clinic/triage Covid-19

Ruang isolasi (termasuk ruang isolasi ICU)

Pemeriksaan imaging pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pemeriksaan spesimen non-respiratori dari pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pembersihan instrument medis yang telah digunakan oleh pasien suspek atau pasien yang sudah terkonfirmasi

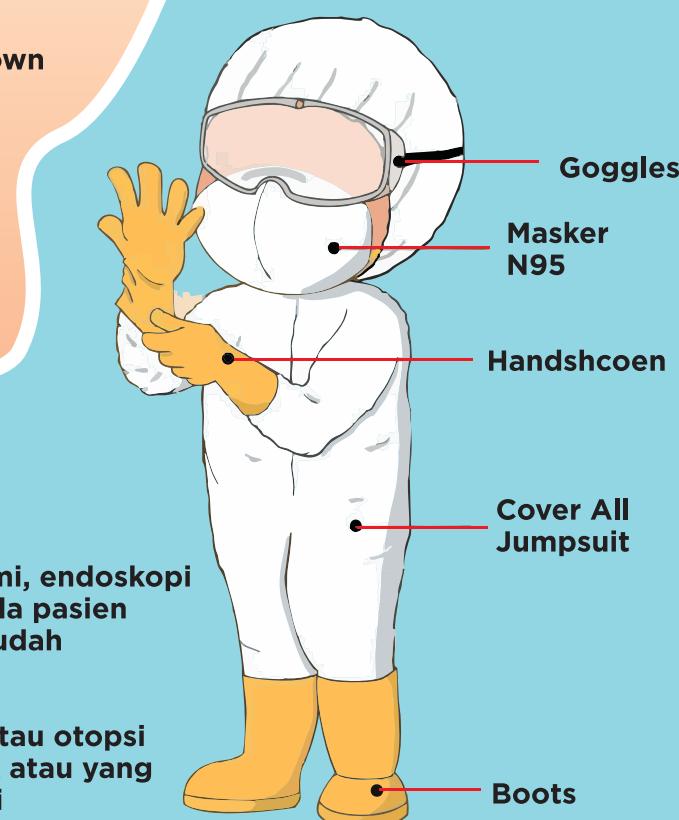


LEVEL 3

Intubasi, tracheostomi, endoskopi gastrointestinal pada pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Tindakan operatif atau otopsi pada pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pengambilan specimun saluran nafas untuk pemeriksaan tersangka Covid-19





RS Kasih Ibu
Surakarta

ALUR DATANG DAN PULANG BAGI TENAGA KESEHATAN



BERANGKAT
DARI RUMAH



TIBA DI
RUMAH SAKIT



CEK SUHU
TUBUH



MEMAKAI BAJU
KHUSUS KERJA



BAJU DISIMPAN
DI LOKER



CUCI TANGAN
SESUAI STANDAR
YANG BERLAKU



MENJALANKAN
TUGAS



MEMBERSIKHAN
DIRI (MANDI)



PULANG KE
RUMAH



ZONA PELAYANAN

DI RS KASIH IBU SURAKARTA

BERDASARKAN TINGKAT RISIKO

	ZONA HIJAU (RESIKO RENDAH)	ZONA KUNING (RESIKO SEDANG)	ZONA ORANGE (RESIKO TINGGI)	ZONA MERAH (RESIKO TINGGI)
AREA	<ul style="list-style-type: none"> 1. Perkantoran 2. Billing Lantai 2 3. Farmasi Dalam 4. Instalasi Gizi 5. Kantin 6. IPSRS 7. Rekam Medis 8. Parkir 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Poliklinik 2. Skrening Masuk 3. Rehab Medik 4. Radiologi Non Covid 5. Hemodialisa 6. Pendaftaran Kasir 7. Farmasi Pelayanan Pasien 8. Ruang Perawatan Pasien 	<ul style="list-style-type: none"> 1. IGD 2. ISU/PICU/NICU 3. Laboratorium 4. CSSD 5. Laundry 6. OK 7. Kamar Jenazah 8. Radiologi Yang Melayani Covid 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Isolasi IGD 2. Isolasi Covid-19 3. Tempat Pelayanan Yang Mengelola PDP
PETUGAS	Tidak Ada Pembatasan Petugas	<ul style="list-style-type: none"> 1. Petugas Yang Dinas 2. Pembatasan Penunggu Pasien 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Petugas Yang Dinas 2. Pembatasan Penunggu Pasien 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Yang Boleh Masuk Hanya Petugas Yang Berkepentingan Dengan Pengelolaan Pasien 2. Meminimalkan Kontak Yang Berulang
APD	Masker Kain	<ul style="list-style-type: none"> 1. Masker Bedah 2. APD Sesuai Indikasi 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Masker Bedah 2. APD Sesuai Indikasi 	APD Lengkap : <ul style="list-style-type: none"> - Masker N95 Kalau Ada Tindakan Potensi Aerosol (Inhalasi, Intubasi)



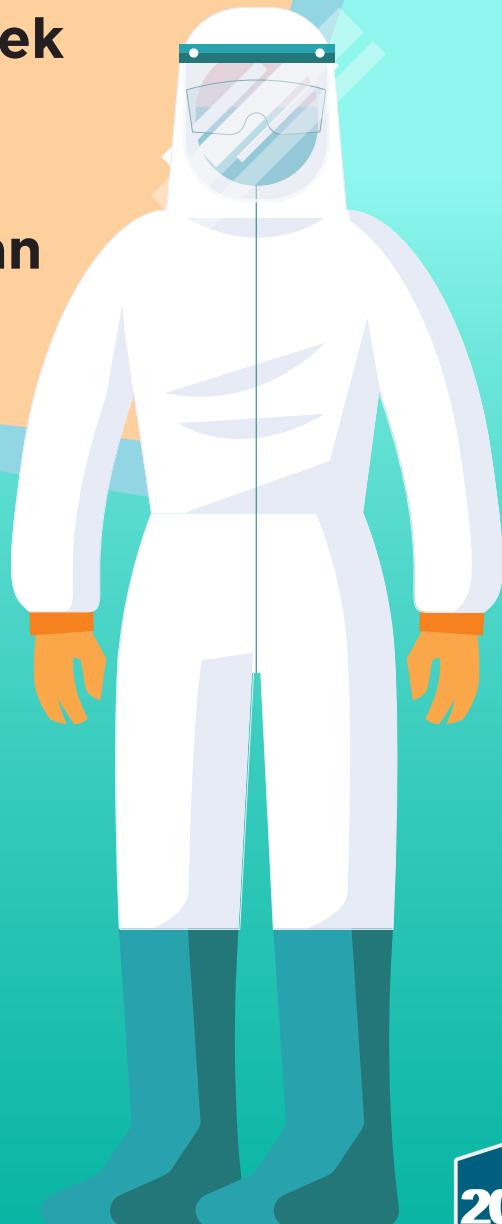


TATA CARA PEMAKAIAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) RUANG ISOLASI

1. Lakukan cuci tangan
2. Ganti baju scrub atau baju OK
3. Lakukan cuci tangan
4. Pakai sarung tangan pendek
5. Pakai baju coverall
6. Pakai sepatu boot
7. Pakai masker N95
8. Pakai masker bedah
9. Pakai kacamata goggle
10. Pakai hairnet
11. Pakai apron/celemek
12. Pakai topi coverall
13. Pakai face shield
14. Pakai sarung tangan panjang

1 SET ALAT PELINDUNG DIRI (APD) PETUGAS

	Masker Bedah
	Masker N95
	Kacamata Goggle
	Penutup Kepala
	Cover Sepatu
	Sepatu Boot
	Sarung Tangan Pendek
	Sarung Tangan Panjang
	Apron Plastik
	Hazmat Suit



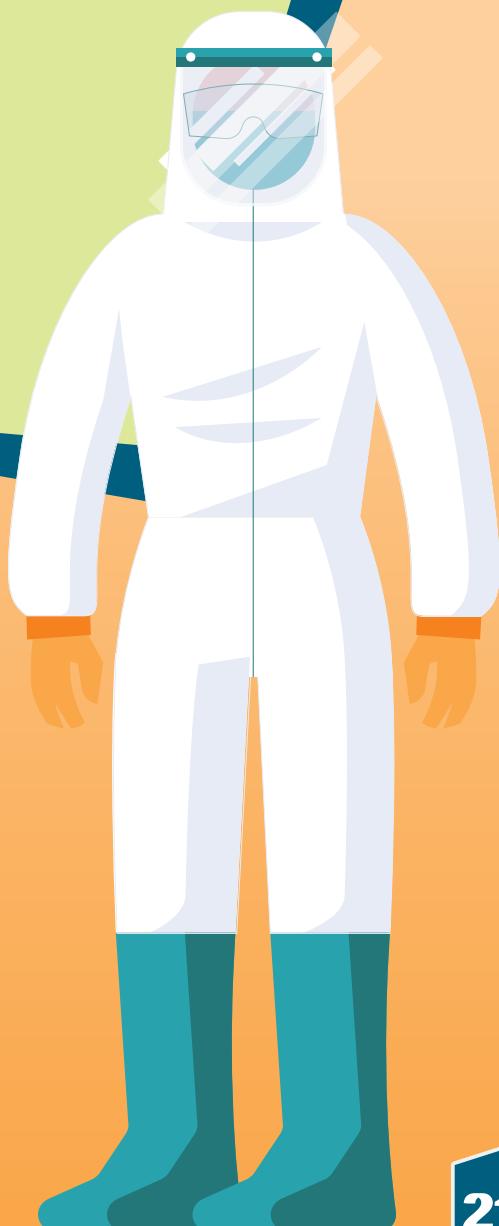


TATA CARA PELEPASAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) RUANG ISOLASI

1. Lakukan cuci tangan
2. Lepaskan sarung tangan panjang buang ke tempat sampah infeksius
3. Lakukan cuci tangan
4. Lepas face shield atau pelindung wajah letakkan pada kontainer
5. Lakukan cuci tangan
6. Lepas apron/celemek buang ke tempat sampah infeksius
7. Lakukan cuci tangan
8. Lepas sepatu boot
9. Lakukan cuci tangan
10. Lepas topi coverall
11. Lepas hairnet buang ke tempat sampah infeksius
12. Lakukan cuci tangan
13. Lepas baju coverall dari atas turun ke bawah dan gulung ke arah luar setelah itu buang ke tempat sampah infeksius
14. Lakukan cuci tangan
15. Lepas kacamata goggle, taruh di kontainer
16. Lakukan cuci tangan
17. Lepas masker bedah buang ke tempat sampah infeksius
18. Lakukan cuci tangan
19. Lepas sarung tangan pendek buang ke tempat sampah infeksius
20. Lakukan cuci tangan
21. Lepas masker N95
22. Lakukan cuci tangan
23. Mandi dan ganti baju bersih

1 SET ALAT PELINDUNG DIRI (APD) PETUGAS

	Masker Bedah
	Masker N95
	Kacamata Goggle
	Penutup Kepala
	Cover Sepatu
	Sepatu Boot
	Sarung Tangan Pendek
	Sarung Tangan Panjang
	Apron Plastik
	Hazmat Suit



FASILITAS KESEHATAN DI RS KASIH IBU SURAKARTA SAMBUT NEW NORMAL

- a Pembersihan dan disinfeksi secara berkala di area kerja dan area publik.**
- b Menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dan mudah diakses oleh semua staf dan pengunjung.**
- c Mewajibkan seluruh karyawan dan pengunjung menggunakan masker.**
- d Pengecekan suhu badan bagi seluruh karyawan sebelum bekerja dan pelanggan di pintu masuk. Jika ditemukan pelanggan dengan suhu $>37,3^{\circ}\text{C}$ (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), diminta melakukan pemeriksaan di IGD / poliklinik. Sementara bagi karyawan, tidak diijinkan masuk bekerja dan diharuskan melakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu.**
- e Memasang media informasi untuk mengingatkan semua staf dan pasien serta pengunjung agar disiplin mengikuti protokol kesehatan.**



FASILITAS KESEHATAN DI RS KASIH IBU SURAKARTA SAMBUT NEW NORMAL

f Melakukan pembatasan jarak fisik minimal 1 meter:

- Memberikan tanda khusus seperti di ruang lift dan area lain sebagai pembatas jarak antar individu.
- Pengaturan jumlah staf yang masuk agar memudahkan penerapan menjaga jarak.
- Pengaturan meja kerja, tempat duduk dengan jarak minimal 1 meter.

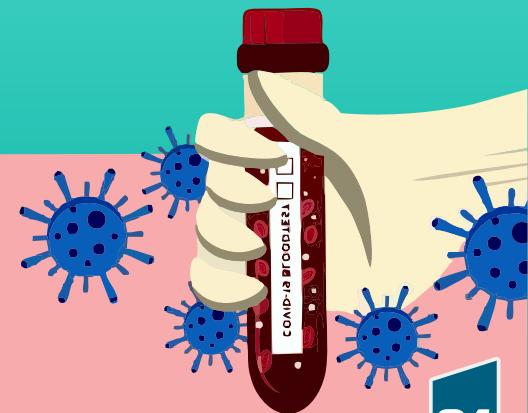
g Melakukan upaya untuk meminimalkan kontak dengan pelanggan:

- Menggunakan pembatas / partisi sebagai perlindungan tambahan untuk staf (kasir, customer service dan lain-lain).
- Mendorong penggunaan metode pembayaran non tunai (tanpa kontak dan tanpa alat bersama).
- Menggunakan kontak secara daring atau melalui telepon serta menyediakan layanan pesan antar (delivery services).
- Meningkatkan komitmen terhadap jam layanan poliklinik dan sistem antrean online untuk mencegah kerumunan di ruang tunggu.



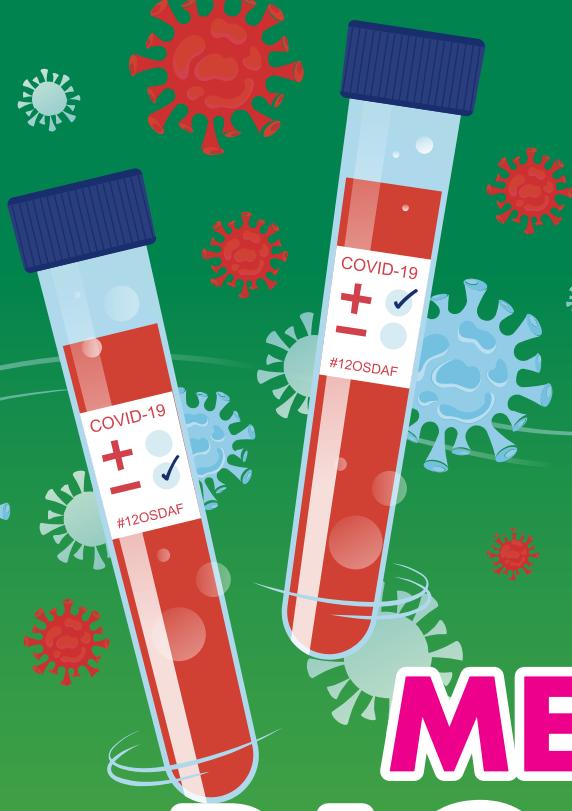
PELAYANAN KESEHATAN DI RS KASIH IBU SURAKARTA SAMBUT NEW NORMAL

1. Meningkatkan layanan telemedicine.
2. Memperluas pendaftaran dan antrean online.
3. Pengantar / penunggu pasien dibatasi hanya 1 orang saja, dengan masih tetap meniadakan jam kunjung.
4. Pemeriksaan rapid tes untuk semua pasien yang akan dirawat inap dan tindakan ODC (one day care).
5. Penggunaan mesin dental aerosol untuk keamanan dan kenyamanan tindakan di poli gigi.
6. Meningkatkan sosialisasi pencegahan Covid-19.
7. Penanganan suspek / konfirmasi positif Covid-19 sesuai prosedur.





RS Kasih Ibu
Surakarta



MENGENAL RAGAM TES UNTUK CEK COVID-19

Untuk tahu seseorang terkena Covid-19 atau tidak, ada dua cara tes yang dilakukan, melalui Rapid Test Antibodi dan Polymerase Chain Reaction (PCR).

Rapid Test Antibodi

Bisa dilakukan secara massal. Spesimen yang diperlukan untuk pemeriksaan ini adalah darah.

Hasil bisa diperiksa di tempat dan akan keluar dalam waktu 2-15 menit

HASIL POSITIF

Belum tentu positif Covid-19, bisa jadi ada virus lain, misalnya Dengue penyebab DBD.

Perlu tes PCR untuk memastikan positif Covid-19.

HASIL NEGATIF

Hasil negatif, tidak berarti bebas Covid-19.

Antibodi baru dihasilkan tubuh antara 8-10 hari setelah timbul gejala. perlu pemeriksaan ulang pada 10 hari berikutnya.

PROSEDUR

Pengambilan sampel darah dari ujung jari untuk diteteskan ke alat rapid test, lalu diteteskan cairan pelarut di alat tersebut.

DIPRIORITASKAN UNTUK:

Orang dengan kontak dekat pasien positif Covid-19 baik yang dirawat di RS maupun yang mengisolasi diri di rumah.

Tenaga kesehatan yang terkait dengan layananterhadap pasien positif Covid-19.

LAYANAN TELEMEDICINE

Pasien menghubungi WhatsApp di 08112654765 untuk konfirmasi jadwal klinik telemedicine

1

Pilih dokter Anda



2

Daftarkan diri Anda paling lambat H-1 via WhatsApp dengan format yang sudah ditentukan

3

Pasien melakukan pembayaran melalui scan QR code dari dompet digital Anda (linkAja, OVO, Gopay, Dana, dll) atau transfer ke rekening Bank Jateng dengan No. Rekening 1-002-042880 sejumlah tarif yang sudah ditentukan

4

Kirim bukti pembayaran via WhatsApp

5

Pasien mendapatkan nomor antrian dan jadwal konsultasi

6

Apabila mendapatkan resep, Anda akan dikonfirmasi untuk obat dan alamat pengantaran obat, obat akan dikirimkan menggunakan layanan GrabExpress

7

Catatan :

Pastikan koneksi internet Anda lancar saat melakukan konsultasi

Pastikan Anda bisa dihubungi saat waktu yang telah ditentukan

Waktu konsultasi maksimal 15 menit dengan menggunakan aplikasi Google Duo di smartphone Anda



FORMAT PENDAFTARAN

PASIEN BARU

TELEMEDICINE#BARU#DOKTER#TGL PERIKSA
(kirimkan foto KTP)

PASIEN LAMA

TELEMEDICINE#LAMA#NOMOR RM#DOKTER#TGL PERIKSA
(kirimkan foto kartu RM atau sebutkan nomor RM)

RS KASIH IBU SURAKARTA

NMID : ID2020035887674

A10



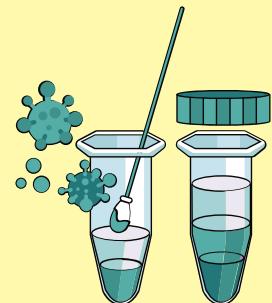
1. Buka aplikasi dompet dengan QR Code
2. Pilih scan barcode
3. Arahkan kamera smartphone Anda ke QR Code
4. Masukkan jumlah pembayaran
5. Tunjukkan bukti pembayaran Anda ke petugas
6. Pembayaran selesai

(PCR)

POLYMERASE CHAIN REACTION



PCR dilakukan dengan cara mengambil sampel dari lendir hidung atau tenggorokan.



Hasil diperiksa di laboratorium pemeriksaan Covid-19 yang ditunjuk Kementerian Kesehatan.

Waktu Pengambilan Sampel:

ODP (Orang dalam Pemantauan)

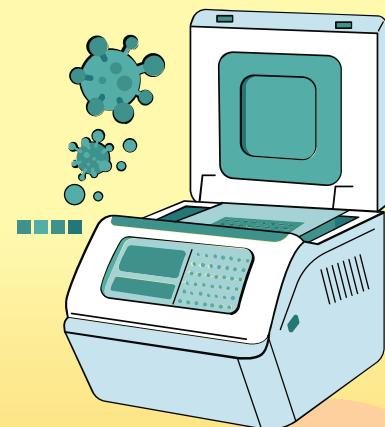
Hari ke-1 dan ke-2, serta bila ada perburukan

PDP (Pasien dalam Pengawasan)

Hari ke-1 dan ke-2, serta bila ada perburukan

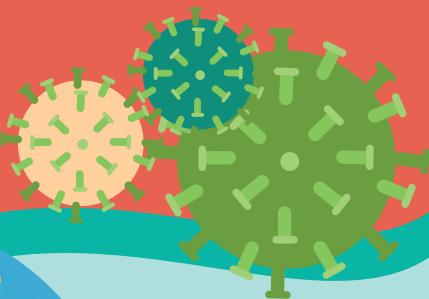
OTG (Orang Tanpa Gejala)

Hari ke-1 dan ke-14 serta bila ada perburukan

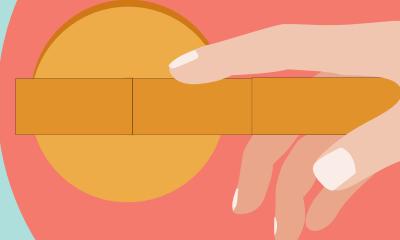




TIPS PENCEGAHAN DI KENDARAAN UMUM



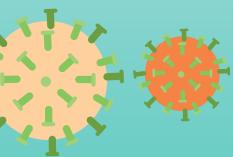
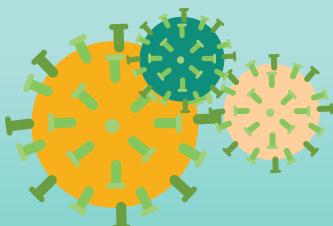
**Gunakan
Masker dan
hand sanitizer
berbasis
alkohol**



**Hindari menyentuh pintu
atau pegangan dengan telapak
tangan tanpa sarung tangan**



**Makan makanan
yang aman dan bergizi
serta minum air putih**



**Jangan berbagi
makanan dan
minuman dari wadah
yang sama**



**Jaga jarak antar
penumpang 1 meter**

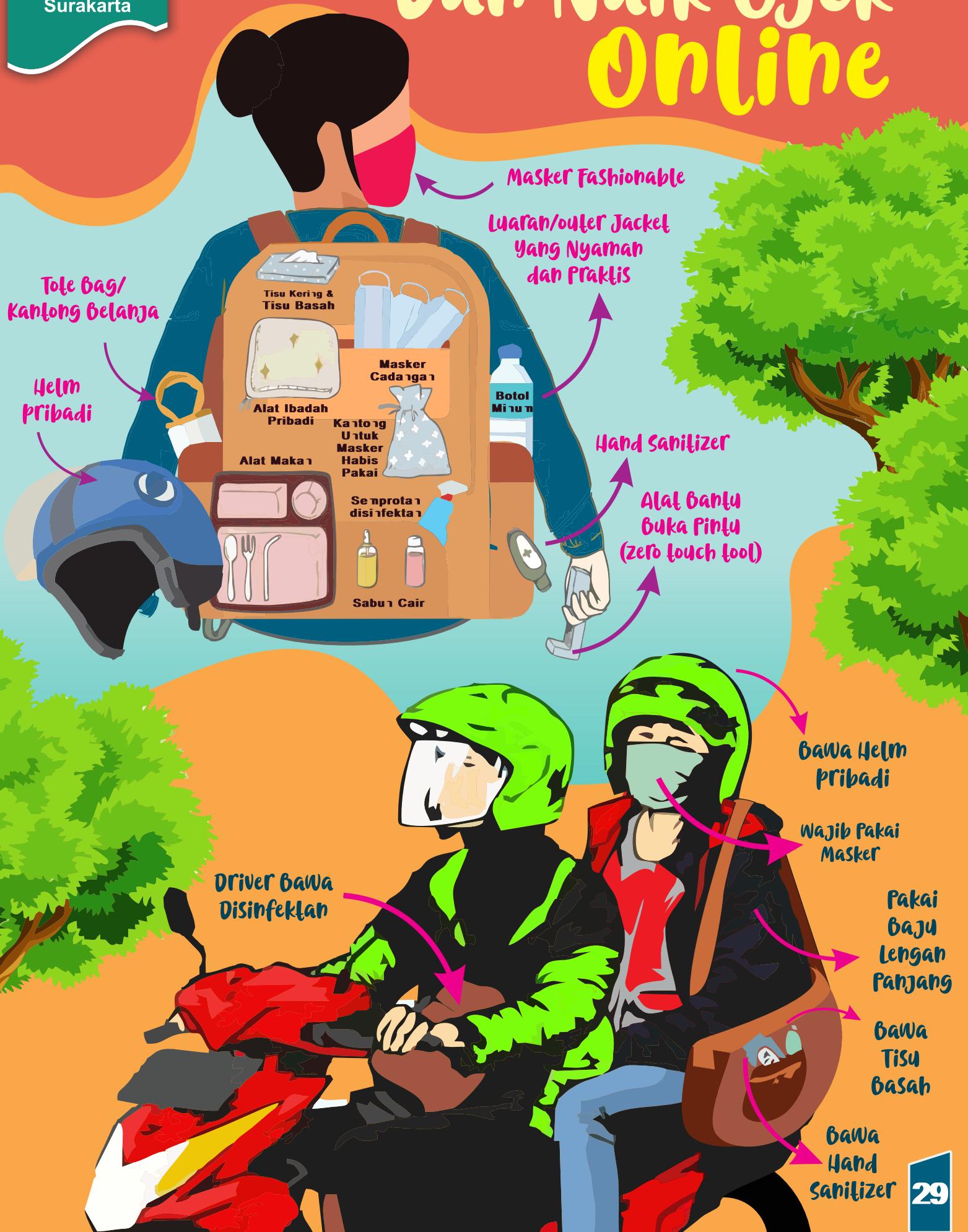


**Gunakan waktu perjalanan untuk
istirahat dan berdoa**



RS Kasih Ibu
Surakarta

Tips Saat Bepergian Dah Naik Ojek Online





TIPS PENCEGAHAN DI TEMPAT KERJA

Hindari pertemuan sosial dan jaga jarak fisik minimal 1 meter

Pastikan tempat kerja memiliki ventilasi yang baik

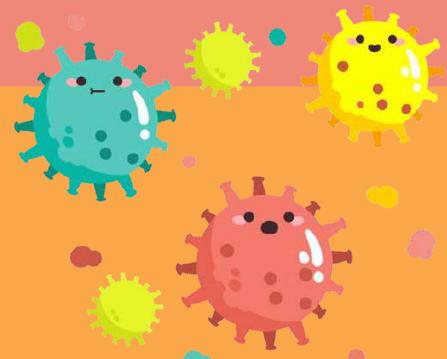
Cuci tangan sesering mungkin memakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik

Bila perlu, gunakan hand sanitizer berbasis alkohol

Jaga kebersihan area kerja dan lakukan disinfeksi berkala

Gunakan masker

Meludah, batuk atau bersin memakai tisu dengan menutup seluruh hidung dan mulut



Bungkus tisu bekas pakai ke dalam kantung plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup





RS Kasih Ibu
Surakarta

Tips Mengjaga Daya Tahan Tubuh



KONSUMSI
PANGAN
AMAN DAN
BERGIZI



OLAH RAGA
RUTIN SELAMA
30 MENIT
PER HARI



MINUM AIR
PUTIH 8 GELAS
PER HARI



TIDUR CUKUP
7-9 JAM
PER HARI



KONSUMSI
SUPLEMEN
BILA PERLU



CUCI TANGAN
DENGAN SABUN
DAN AIR
MENGALIR
SELAMA
20 DETIK



TIPS PENCEGAHAN SETELAH BEPERGIAN

SEMPROT DISINFEKTAN

Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll



CUCI TANGAN

Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik



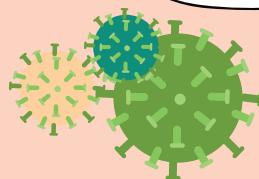
BERSIHKAN BADAN

Langsung mandi sebelum bersantai dan/atau berkumpul bersama keluarga



BUKA ALAS KAKI

Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah



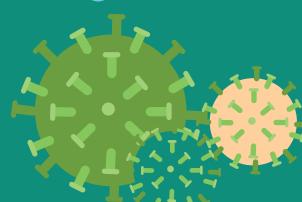
BUANG SAMPAH

Buang semua yang dipegang dan tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll



LETAKKAN PAKAIAN KOTOR

Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup



TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN



HARUS SESUAI ATURAN DOSIS

BEBERAPA KANDUNGAN SUPLEMEN KESEHATAN DAPAT BERINTERAKSI DENGAN OBAT, MINUMLAH 1 - 1,5 JAM SETELAH MENGKONSUMSI OBAT



SUPLEMEN KESEHATAN TIDAK DAPAT MENGGANTIKAN (SUBSTITUSI) MAKANAN SECARA UTUH

SUPLEMEN KESEHATAN TIDAK MEMILIKI KHASIAT UNTUK Mengobati PENYAKIT



KONSULTASIKAN KEPADA DOKTER ATAU APOTEKER:

- Penggunaan pada anak
- Penggunaan bersama obat resep dokter/makanan/minuman
- Saat hamil/merencanakan kehamilan/menyusui
- Sebelum/setelah menjalani operasi
- Terjadi efek samping

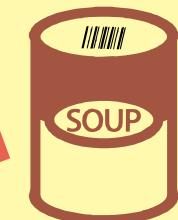


RS Kasih Ibu
Surakarta

TIPS BELANJA PANGAN AMAN DI RITEL MODERN



BUAT DAFTAR BELANJA
JENIS DAN JUMLAH PANGAN
KEMAMPUAN PENYIMPANAN DI RUMAH
BELI SECUKUPNYA SESUAI KEBUTUHAN



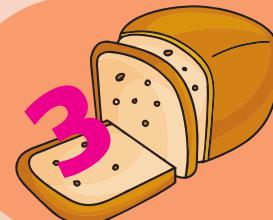
PANGAN KEMASAN
Contoh :
Pangan dalam botol/kaleng



PANGAN KERING
Contoh :
Beras, Mie Keriting, Tepung



MAKANAN SIAP SAJI
Contoh :
Sate, Ayam Goreng, Nasi goreng



BAKERY
Contoh :
Roti, Kue, Donat, dll



PANGAN DINGIN & BEKU
Contoh :
Daging beku, Ikan beku, Es krim



SUSU & PRODUK OLAHAN
Contoh :
Susu, Keju, Yoghurt, dll



PANGAN SEGAR
Contoh :
Buah, Telur, Sayuran, Ikan



RS Kasih Ibu
Surakarta

TIPS KEAMANAN PANGAN DI WARUNG MAKAN

BERSIH

Pastikan warung tempat memasak dan peralatan makan bersih



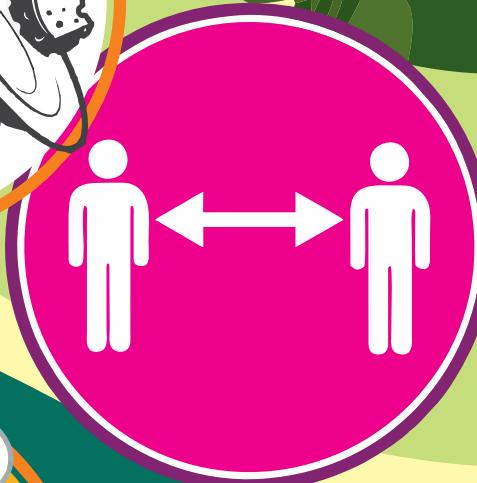
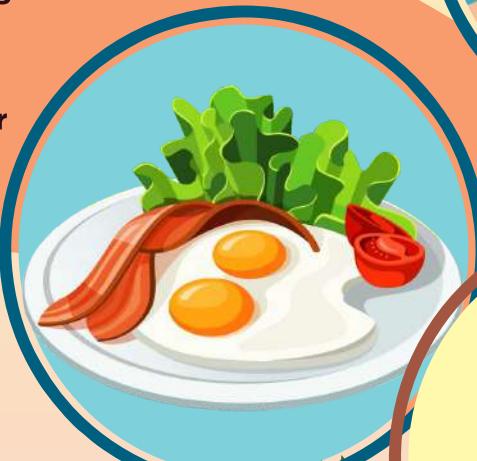
MASKER & SARUNG TANGAN

Penjual/penyaji makanan menggunakan masker dan sarung tangan



BARU / SEGAR

Pilih makanan yang baru dimasak, hindari gorengan yang warnanya sudah gelap, sayur yang kelihatan sudah berulang dipanaskan



PHYSICAL DISTANCING

Jaga jarak fisik 1 meter dengan pengunjung lainnya



CUCI TANGAN

Penjual/penyaji makanan dan pengunjung (jika makan di tempat) selalu cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 20 detik atau gunakan hand sanitizer

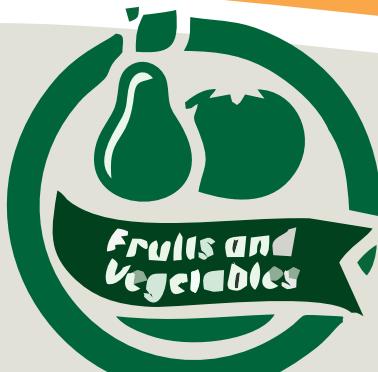


BAWA PULANG

Beli makanan dan segera bawa pulang



SETELAH BELANJA PASTIKAN



Pangan beku tetap
disimpan dalam keadaan
beku (simpan dalam
coolbox/cooler bag
/gunakan es batu)



Pangan siap saji
dibawa terpisah dengan
pangan mentah



RS Kasih Ibu
Surakarta

TIPS BELANJA AMAN ONLINE

SEBELUM BELANJA ONLINE

PASTIKAN JARINGAN INTERNET STABIL DAN CUKUP KUOTA



PILIH PANGAN TERKEMAS

Tanyakan kepada penjual untuk memastikan produk yang ingin dibeli



BANKING

Pastikan saldo cukup sehingga tidak perlu ke ATM atau bayar tunai



CEK KLIK

Tanyakan kepada penjual untuk memastikan deskripsi produk terkait informasi Kemasan, Label, Izin Edar Badan POM/PIRT, dan Kadaluwarsa

SAAT PESANAN DIKIRIM & DITERIMA



Pastikan paket tidak sobek/rusak



Hindari kontak langsung dengan kurir, gunakan masker dan sarung tangan



Semprot paket dengan disinfektan, cuci tangan atau gunakan hand sanitizer



Segera pindahkan isi paket ke wadah bersih



Buang segera wadah awal paket pada tempat sampah tertutup





PERSIAPAN KEMBALI BEKERJA DI KANTOR

PERSIAPAN SEBELUM BERANGKAT



Hindari memakai aksesoris, seperti jam, kalung, gelang dan jam tangan



Jika rambut anda panjang, kuncir ke arah belakang



Selalu kenakan masker dan membawa hand sanitizer atau sabun cuci tangan

MENGUNAKAN TRANSPORTASI PUBLIK



Jangan menyentuh muka terutama bagian mata, hidung dan mulut



Hindari berjabatan tangan



Jaga jarak dengan penumpang lain



Jika berkendara mobil pribadi buka jendela mobil untuk sirkulasi udara lebih baik

SAAT DI RUANG PUBLIK



Hindari tempat kerumunan



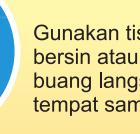
Jaga jarak fisik (2m)



Selalu gunakan masker (masker kain)



Gunakan face shield (lebih baik)



Gunakan tisu ketika bersin atau batuk, lalu buang langsung tisu ke tempat sampah



sering cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun selama 20 detik atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 60%

SAAT MEMASUKI KANTOR



Cek temperatur suhu badan, normal berapa maksimal 37,5



Bersihkan alas sepatu dengan disinfektan



Cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun selama 20 detik atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 60%



Bersihkan meja kerja dan perlengkapan kerja dengan disinfektan



Hindari berbagi penggunaan alat kerja



Hindari rapat-rapat tatap muka secara langsung jika memungkinkan



Buat alternatif jam dan tempat bekerja yang bisa juga dilakukan di rumah

SAAT MENINGGALKAN KANTOR



Ganti pakaian dan sepatu yang digunakan saat bekerja dengan pakaian dan sepatu yang baru



Masukkan pakaian dan sepatu yang kotor ke dalam kantong plastik



Cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun selama 20 detik atau hand sanitizer sebelum dan sesudah menyentuh pakaian yang kotor

SAAT MEMASUKI RUMAH



Ganti alas kaki setiba di rumah



Cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun selama 20 detik atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 60%



Cuci langsung pakaian yang kotor dengan detergen



Mandi dan cuci rambut sebelum berinteraksi dengan keluarga

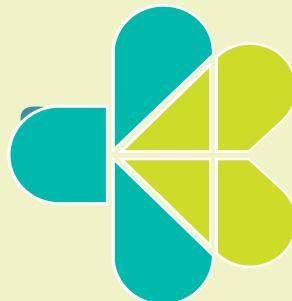


Bersihkan rumah Anda secara reguler dengan disinfektan



RS Kasih Ibu
Surakarta

REFRENSI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



World Health
Organization



KEMKOMINFO



BADAN POM



RS Kasih Ibu
Surakarta

kaSih
dalam
pelayahah

bersama
#lawancovid19