



MODUL 2

VERSI 1.0

MANAJEMEN KESEHATAN DI RUMAH UNTUK COVID-19

Bimbingan Teknis

Gerakan Membangun Ketangguhan
Masyarakat dalam Adaptasi Kebiasaan
Produktif Dan Aman Dari COVID-19

Gugus Tugas Nasional
Percepatan Penanganan COVID-19

Jakarta, Juli 2020



Daftar isi

PENCEGAHAN TERHADAP COVID-19	01
MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH DAN IMUNITAS DI RUMAH	02
PEMERIKSAAN TES COVID-19 RDT, PCR	03
ISOLASI MANDIRI	04
MELAWAN STIGMA PENDERITA COVID-19	05
HOTLINE COVID-19	06

Materi Pembelajaran Modul 2

Tujuan Pembelajaran Khusus	Pokok Bahasan / Sub Bahasan	Metode	Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan tentang pencegahan terhadap COVID-19: masker, cuci tangan dengan sabun, jaga jarak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Strategi pencegahan COVID-19 di rumah 2. Pengertian & manfaat masker 3. Memakai & melepaskan masker dengan benar 4. Pengertian & manfaat cuci tangan dengan sabun 5. Melakukan cuci tangan dengan sabun yang benar 6. Pengertian & manfaat jaga jarak 7. Melakukan jaga jarak & hindari kerumunan 	Ceramah, tanya jawab, curah pendapat, diskusi kelompok	Laptop, LCD, metaplan, kertas plano, spidol, selotip kertas	<ul style="list-style-type: none"> • https://COVID19.go.id/ • https://COVID19.kemkes.go.id/ • https://www.alodokter.com/
2. Menjelaskan tentang menjaga daya tahan tubuh & imunitas di rumah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengonsumsi Makanan Bergizi 2. Berolahraga dengan Rutin 3. Mengelola Stres dengan Baik 4. Beristirahat yang Cukup 5. Suplemen Pemanjang Daya Tahan Tubuh 6. Aktivitas yang melibatkan keluarga 	Ceramah, tanya jawab, curah pendapat, diskusi kelompok	Laptop, LCD, metaplan, kertas plano, spidol, selotip kertas	<ul style="list-style-type: none"> • https://COVID19.go.id/ • https://COVID19.kemkes.go.id/ • https://www.alodokter.com/
3. Menjelaskan tentang cara pemeriksaan secara mandiri tes COVID-19 (RDT, PCR)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alur Manajemen Kesehatan Masyarakat untuk Penanganan COVID-19 2. Rapid Diagnostic Test (RDT) 3. Tes Polymerase Chain Reaction (PCR) 4. Istilah Terkait COVID-19 	Ceramah, tanya jawab, curah pendapat, diskusi kelompok, simulasi	Laptop, LCD, metaplan, kertas plano, spidol, selotip kertas	<ul style="list-style-type: none"> • https://COVID19.go.id/ • https://COVID19.kemkes.go.id/ • https://www.alodokter.com/
4. Menjelaskan tentang isolasi mandiri di rumah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isolasi Diri 2. Rekomendasi Prosedur Isolasi di Rumah 3. Pengendalian Lingkungan Rumah 4. Karantina Rumah 5. Kesehatan Psikologi 6. Menjaga Kesehatan Jiwa untuk Diri Sendiri 7. Membantu Anggota Keluarga: Lansia, Disabilitas, Anak-Anak, Dewasa 	Ceramah, tanya jawab, curah pendapat, diskusi kelompok	Laptop, LCD, metaplan, kertas plano, spidol, selotip kertas	<ul style="list-style-type: none"> • https://COVID19.go.id/ • https://COVID19.kemkes.go.id/ • https://www.alodokter.com/
5. Menjelaskan tentang cara melawan stigmatisasi penderita terhadap COVID-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fungsi Keluarga dalam Pencegahan Penanganan COVID 19 2. Pengertian Stigma 3. Menghindari & Melawan Stigma Sosial 4. Dukungan Psikososial 	Ceramah, tanya jawab, curah pendapat, diskusi kelompok	Laptop, LCD, metaplan, kertas plano, spidol, selotip kertas	<ul style="list-style-type: none"> • https://COVID19.go.id/ • https://COVID19.kemkes.go.id/ • https://www.alodokter.com/

BAB 1. PENCEGAHAN TERHADAP COVID-19

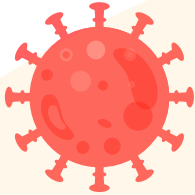
Delapan fungsi keluarga adalah fungsi - fungsi yang menjadi prasyarat, acuan, serta pola hidup setiap keluarga dalam rangka terwujudnya keluarga sejahtera dan berkualitas. Delapan fungsi keluarga mengacu kepada Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, diantaranya ...

(Sumber: BKKBN)



PENCEGAHAN COVID-19

- ✓ Menjalankan pencegahan standar: pakai masker, cuci tangan dengan sabun, jaga jarak.
- ✓ Melakukan pemeriksaan mandiri dengan aplikasi seperti InaRisk, Bersatu Melawan COVID/BLC, Halodoc, Alodokter, Layanan Hotline Sejiwa – (119-8).
- ✓ Melakukan identifikasi anggota keluarga yang rentan & penyakit penyerta
 - Anggota keluarga yang masuk kelompok rentan: lansia, bayi, ibu hamil, ibu menyusui, disabilitas.
 - Anggota keluarga yang memiliki penyakit penyerta (*komorbid*).
 - Anggota keluarga yang rutin melakukan perjalanan dinas luar kota/luar negeri.
- ✓ Jika ada salah satu dari anggota keluarga yang dinyatakan positif terhadap hasil test Covid-19 maka anggota keluarga menghubungi petugas kesehatan/satgas Covid-19 terdekat untuk melakukan pelacakan kontak (*contact tracing*).




PENCEGAHAN COVID-19 DI RUMAH

- ✓ Melakukan pembagian tugas kepada para anggota keluarga. Siapa berbuat apa & bagaimana caranya dalam membuat rencana kesiapsiagaan keluarga.
- ✓ Memiliki nomor kontak darurat (*hotline*) seperti :
 - No anggota keluarga yang berbeda rumah & bisa dihubungi
 - No telpon perangkat RT/RW, Tim Siaga COVID-19 RT/RW, Tim Siaga COVID-19 Desa/Kelurahan
 - No telpon fasilitas kesehatan rujukan COVID-19, ambulans, BPBD, PMI





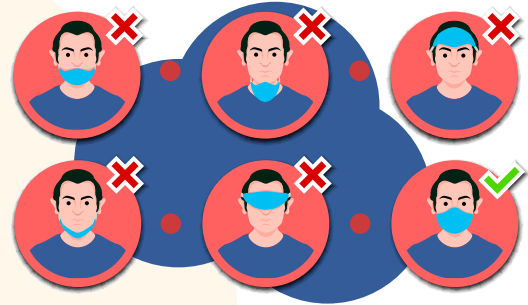
PENGERTIAN DAN MANFAAT MASKER



Jenis-jenis masker:
Masker kain, masker bedah
& masker N95



Tata cara menggunakan masker:
Menutupi hidung, mulut, & dagu
dengan sempurna.



- ✓ Fungsi masker adalah menghindari paparan polusi udara, mencegah penularan & penyebaran penyakit, melindungi wajah dari efek negatif sinar matahari & polusi.
- ✓ Masker penting sebagai salah satu pencegahan penularan COVID-19.
- ✓ Ganti masker kain setelah 4 jam dipakai, dan cuci hingga bersih setelah dipakai.
(Sumber: Pedoman Rev-5)

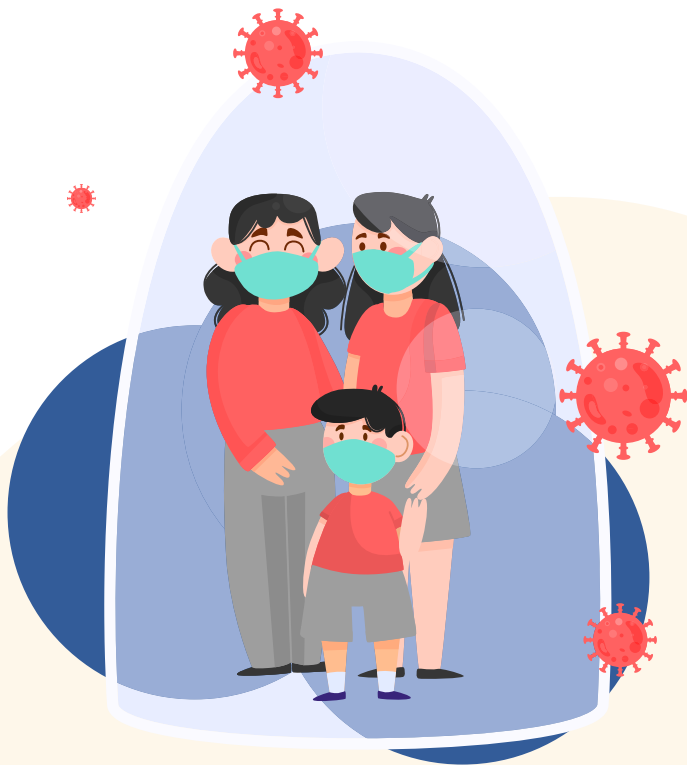
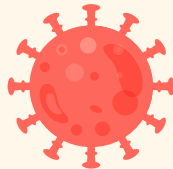
PENGERTIAN DAN MANFAAT MASKER



Penggunaan masker bukan hanya dapat melindungi diri kita dari penularan virus dari orang lain, namun juga dapat melindungi orang lain agar tidak tertular virus dari kita.



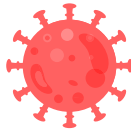
Pertemuan orang sakit dengan orang yang sehat yang sama-sama menggunakan masker memiliki risiko penularan yang rendah.



PENGERTIAN DAN MANFAAT CUCI TANGAN PAKAI SABUN



- ✓ Mencuci tangan telah teruji secara ilmiah dapat mencegah penyebaran virus & bakteri penyebab penyakit.
- ✓ Membersihkan tangan dengan tepat mampu mencegah terjangkit penyakit pernapasan & pencernaan.
- ✓ Dengan mencuci tangan, bakteri yang ada di tangan tidak masuk ke saluran pencernaan & pernafasan.
- ✓ Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 20 detik.



PENGERTIAN DAN MANFAAT JAGA JARAK

Jaga jarak/pembatasan jarak fisik (*physical distancing*) adalah upaya untuk mengendalikan penyebaran infeksi virus Corona & mencegah COVID-19.



Jaga jarak dilakukan dengan cara:



Tidak keluar rumah, kecuali untuk urusan penting, seperti membeli kebutuhan pokok / berobat ketika sakit.



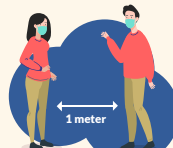
Bekerja / belajarlh dari rumah.



Manfaatkan HP/video call untuk tetap terhubung dengan kerabat & rekan kerja.



Lakukan olahraga di rumah, tidak di pusat olahraga.



Membatasi kontak langsung, seperti berjabat tangan, & menjaga jarak aman minimal 1 meter ketika berinteraksi dengan orang lain.



Sapa orang lain dengan lambaian tangan, bukan dengan berjabat tangan.



PENGERTIAN DAN MANFAAT JAGA JARAK



Tidak bepergian ke tempat yang ramai, contoh: *mall*, restoran, pasar, pusat kebugaran.



Hindari transportasi publik seperti KRL, *busway*, angkot, / transportasi umum lainnya yang padat penumpang.



Jika ingin berbelanja kebutuhan sehari-hari, lakukan di luar jam sibuk.



Minta kurir pengantar barang/makanan untuk melakukan menerima pesanan tanpa bertemu langsung dengan kurir.

BAB 2. MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH DAN IMUNITAS DI RUMAH



MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH DAN IMUNITAS



Reaksi tubuh pada saat terinfeksi COVID-19 adalah membentuk daya tahan tubuh untuk membasmi virus tersebut. Jika sistem kekebalan tubuh kuat, maka virus akan mati. Tapi pada orang yang daya tahan tubuhnya lemah, COVID-19 sukar dilawan sehingga muncul gejala berat & komplikasi fatal.



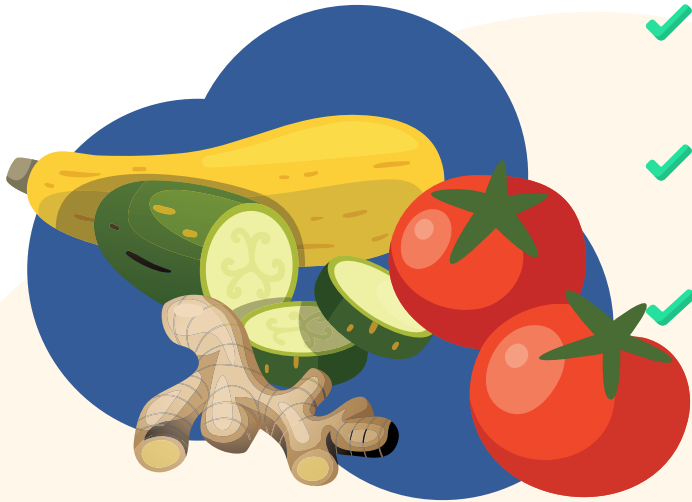
Memperkuat sistem imun tubuh adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Tidak hanya COVID-19, sistem imun tubuh yang kuat juga dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit lainnya.



Cara memperkuat sistem imun untuk mencegah COVID-19

- 1 Mengonsumsi makanan bergizi
- 2 Berolahraga dengan rutin
- 3 Mengelola stres dengan baik
- 4 Beristirahat yang cukup
- 5 Mengonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh

MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI



✓ Konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan seperti sayur-sayuran & buah-buahan, dapat membantu tubuh melawan radikal bebas.

✓ Jika di dalam tubuh banyak terdapat radikal bebas, kerja sistem imun bisa terganggu & tubuh jadi lebih mudah terkena infeksi COVID-19.

✓ Untuk menjaga imunitas tubuh, diperlukan juga asupan nutrisi yang cukup. Perbanyak konsumsi daging tanpa lemak, kacang-kacangan, serta biji-bijian agar daya tahan tubuh Anda kuat. Bawang & jahe juga baik untuk dikonsumsi karena kandungannya diyakini dapat membantu tubuh melawan infeksi & meredakan peradangan.

BEROLAHRAGA DENGAN RUTIN

- ✓ Olahraga juga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh & meredakan peradangan.
- ✓ Olahraga secara teratur punya efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sempatkanlah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.
- ✓ Lakukan olahraga secara mandiri. Di saat seperti ini, usahakan untuk olahraga mandiri. Hindari olahraga berkelompok seperti sepak bola, basket, atau yang lainnya. Hal ini dilakukan guna menghindari kerumunan & interaksi dengan orang lain.



✓ Beri jarak saat ingin berolahraga dalam kelompok. Jika ingin melakukan senam, beri jarak aman dengan peserta lain yakni 1 hingga 2 meter.

✓ Hindari kerumunan & lokasi yang ramai. Tak perlu pergi ke pusat kebugaran, cukup lakukan olahraga di halaman rumah/sekitar rumah. Alih-alih ingin sehat, olahraga di pusat kebugaran malah berisiko tertular COVID-19.

BEROLAHRAGA DENGAN RUTIN

- ✓ Gunakan masker saat diperlukan. Jika olahraga yang dilakukan tergolong olahraga santai & berada di luar rumah, bisa menggunakan masker sebagai perlindungan diri terhadap virus corona. Pastikan masker yang gunakan dalam keadaan bersih.
- ✓ Tidak dianjurkan memakai masker saat olahraga berat. Jika yang dilakukan adalah olahraga dengan intensitas berat, tidak dianjurkan menggunakan masker. Karena saat itu, tubuh memerlukan oksigen berlebih. Mengenakan masker akan membuat tubuh sulit bernapas. Namun, dokter saja menyarankan tidak melakukan olahraga berat.



- ✓ Olahraga sesuai kemampuan. Berolahragalah sesuai kemampuan, Alih-alih sehat, jangan sampai melakukan olahraga yang melebihi kapasitas & membuat kelelahan.
- ✓ Bawa botol minum & hand sanitizer. Jika Anda ingin melakukan olahraga di luar rumah, selalu bawa botol minum sendiri juga *hand sanitizer*. Selalu terapkan pola hidup bersih.

MENGELOLA STRES DENGAN BAIK

- ✓ Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol. Kadar hormon kortisol yang tinggi dapat mengganggu kerja sistem imun dalam melawan infeksi.
- ✓ Upayakan mengelola stres dengan baik supaya sistem imun tetap terjaga & kuat melawan infeksi COVID-19.



- ✓ Stres dapat dikendalikan dengan cara yang sederhana, seperti: tidur cukup setiap harinya, melakukan hal-hal yang menyenangkan agar tubuh & pikiran rileks, berkomunikasi dengan teman, mengerjakan hobi, berdoa/berzikir/bermeditasi.

BERISTIRAHAT YANG CUKUP

- ✓ Kurang tidur terbukti dapat menimbulkan dampak buruk pada kesehatan. Salah satunya adalah penurunan daya tahan tubuh, sehingga beragam penyakit dapat lebih mudah menyerang.
- ✓ Tidur yang cukup dapat membuat tubuh Anda lebih kuat melawan paparan COVID-19.
- ✓ Orang dewasa butuh waktu tidur sekitar 7–8 jam setiap harinya, sedangkan anak-anak butuh waktu tidur 10 jam / lebih.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatur konsistensi terkait waktu tidur:

- ✓ Pastikan tidur pada waktu yang sama setiap malamnya supaya lebih mudah memiliki rutinitas tidur yang baik.
- ✓ Hindari kafein & alkohol dalam beberapa jam ketika ingin tidur. Alkohol juga sering digunakan sebagai bantuan tidur, tetapi sebenarnya tidak membantu & malah mengganggu jam biologis tubuh.
- ✓ Perhatikan suhu ruangan. Menjaga agar suhu tetap dingin adalah cara terbaik untuk tidur di malam hari. Penelitian menunjukkan pengaturan suhu kamar ke 16-20 derajat Celcius adalah optimal untuk kualitas tidur.



SUPLEMEN PENUNJANG DAYA TAHAN TUBUH BAIK

- Suplemen dapat merupakan produk-produk yang mengandung satu/lebih nutrisi vitamin, mineral, asam amino, asam lemak, dan serat.
- Suplemen juga dapat berupa produk-produk alami berupa herbal/bahan alami non tumbuhan, seperti yang didapatkan dari hewan.
- Suplemen ada yang dikemas dalam bentuk tablet, kaplet, pil, kapsul lunak, maupun cairan.
- Mengonsumsi suplemen dapat memperkuat daya tahan tubuh.
- Kandungan vitamin & mineral dalam suplemen, seperti vitamin C (*sodium ascorbate*), vitamin B3 (*nicotinamide*), vitamin B5 (*dexpanthenol*), vitamin B6 (*pyridoxine hcl*), vitamin E (*alpha tocopheryl*), *zinc picolinate*, dan *sodium selenite*, dapat meningkatkan kinerja sistem imun dalam melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk infeksi COVID-19. Di sisi lain, vitamin B3, B5, & B6 dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat sakit.

Perhatian:

- Suplemen bukan ditujukan sebagai pengganti obat-obatan / prosedur medis lain dalam mengobati maupun mencegah suatu penyakit.
- Suplemen juga bukan pengganti makanan sepenuhnya. suplemen tampil untuk melengkapi / menambah asupan makan Anda.
- Anda tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan Anda sehari-hari.

AKTIVITAS YANG MELIBATKAN KELUARGA



Piknik Keluarga di Rumah

Kita bisa siapkan selimut piknik & makanan seolah-olah sedang piknik di luar rumah. Ibu dapat menyiapkan berbagai jenis kue dan minuman, lalu menyantapnya bersama keluarga. Dengan menambahkan makanan sehat dalam acara “piknik” tersebut, anak-anak akan lebih berselera dalam menyantapnya.



Menonton Film Favorit

Menonton film bersama keluarga menjadi hal yang sangat menyenangkan untuk dilakukan di tengah karantina mandiri. Selain dapat menghibur diri bersama keluarga, kedekatan antar anggota keluarga makin terjalin erat.



Membaca bersama

Berada di rumah sepanjang hari adalah kesempatan besar untuk meningkatkan kebiasaan membaca anak-anak. Apalagi jika masih ada buku yang belum sempat dibaca olehnya. Lakukan variasi dalam membaca sebagai aktivitas di dalam rumah saat COVID 19.



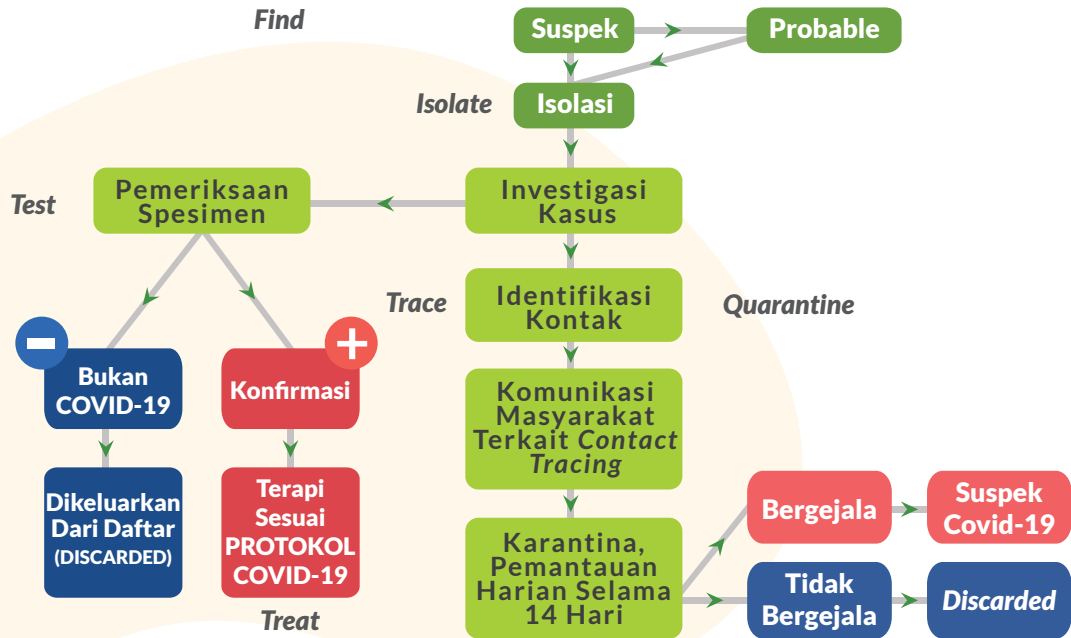
BAB 3. PEMERIKSAAN TES COVID-19, RDT, PCR



Alur Manajemen Kesehatan Masyarakat untuk Penanganan COVID-19

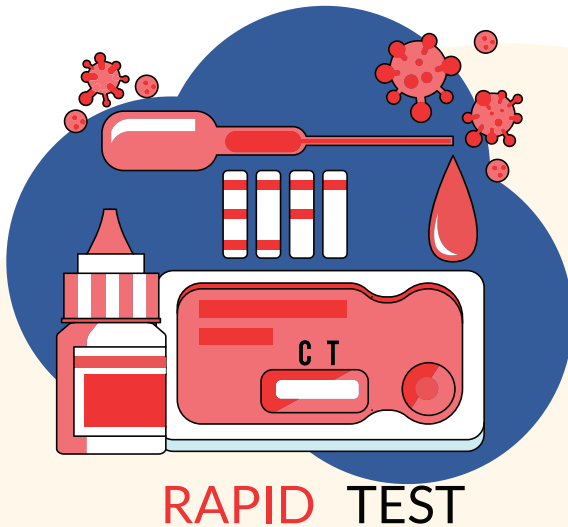
- ✓ Prinsip dasar upaya penanggulangan COVID-19 bertumpu pada penemuan kasus suspek/probable (*find*), yang dilanjutkan dengan upaya untuk isolasi (*isolate*) & pemeriksaan laboratorium (tes).
- ✓ Ketika hasil tes RT-PCR positif & pasien dinyatakan sebagai kasus konfirmasi, maka tindakan selanjutnya adalah pemberian terapi sesuai dengan protokol.
- ✓ Pelacakan kontak (*trace*) harus segera dilaksanakan segera setelah kasus suspek/probable ditemukan.
- ✓ Kontak erat akan dikarantina selama 14 hari. Jika setelah dilakukan karantina selama 14 hari tidak muncul gejala, maka pemantauan dapat dihentikan.
- ✓ Akan tetapi jika selama pemantauan, kontak erat muncul gejala maka harus segera diisolasi & diperiksa swab (RT-PCR).

Alur Manajemen Kesehatan Masyarakat untuk Penanganan COVID-19



(Berdasar Kepmenkes No. HK.01.07/MENKES/ 413/2020
tentang Pedoman Pencegahan & Pengendalian COVID-19)

Rapid Diagnostic Test (RDT)



- ✓ Tes cepat / tes diagnostik cepat/*rapid diagnostic test*/RDT) adalah metode *skrining* awal untuk mendeteksi antibodi, yaitu IgM & IgG, yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan COVID-19. Antibodi ini akan dibentuk oleh tubuh bila ada paparan terhadap COVID-19.
- ✓ Bila antibodi ini terdeteksi di dalam tubuh seseorang, artinya tubuh orang tersebut pernah terpapar / dimasuki oleh COVID-19.
- ✓ Pembentukan antibodi ini perlu waktu, bahkan dapat sampai beberapa minggu. Hal inilah yang dapat menyebabkan keakuratan dari rapid test cukup rendah.
- ✓ Melalui pemeriksaan itu akan terdapat dua kemungkinan hasil, yakni positif & negatif.

Rapid Diagnostic Test (RDT)



Jika hasil *rapid test* positif, ada 4 kemungkinan yang sedang terjadi:

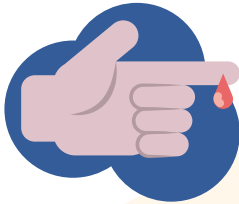
1. Anda sedang mengalami infeksi COVID-19 dan menyebabkan daya tahan tubuh Anda sedang melawannya.
2. Anda sudah lama terinfeksi COVID-19 & daya tahan tubuh masih berjuang melawannya.
3. Anda pernah terinfeksi COVID-19, namun daya tahan tubuh telah berhasil melawannya.
4. Anda terinfeksi virus lain yang berada dalam keluarga virus Corona, seperti: HKU1 corona virus yang umum menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas.



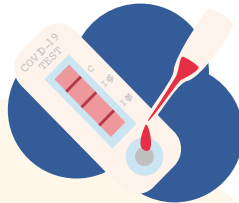
RDT di sini hanyalah sebagai pemeriksaan *skrining* atau pemeriksaan penyaring, bukan pemeriksaan untuk mendiagnosa infeksi COVID-19. Untuk pemeriksaan yang lebih akurat, dibutuhkan pemeriksaan lanjutan menggunakan metode swab & tes PCR.



PROSEDUR RDT



Prosedur pemeriksaan tes cepat dimulai dengan mengambil sampel darah dari ujung jari



Kemudian sampel darah ditetaskan ke alat *rapid test*



Selanjutnya, cairan untuk menandai antibodi akan ditetaskan di tempat yang sama



Hasilnya akan berupa garis yang muncul 10–15 menit setelahnya.



Hasil *rapid test* positif menandakan bahwa orang yang diperiksa pernah terinfeksi COVID-19. Meski begitu, orang yang sudah terinfeksi COVID-19 & memiliki virus ini di dalam tubuhnya dapat saja mendapatkan hasil *rapid test* yang negatif karena tubuhnya belum membentuk antibodi terhadap COVID-19.



Oleh karena itu jika hasilnya negatif, pemeriksaan *rapid test* perlu diulang sekali lagi 7–10 hari setelahnya. Anda juga tetap disarankan untuk melakukan isolasi mandiri selama 14 hari walaupun tidak mengalami gejala sama sekali & merasa sehat.

PROSEDUR RDT

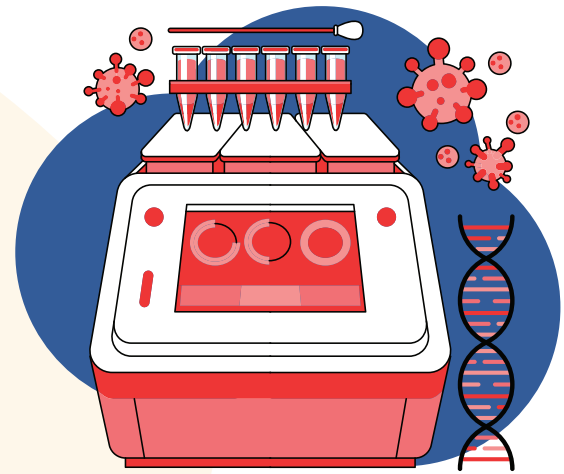
- ✓ Bila hasil *rapid test* Anda positif, jangan panik dulu. Antibodi yang terdeteksi pada *rapid test* dapat saja merupakan antibodi terhadap virus lain / corona virus jenis lain, bukan yang menyebabkan COVID-19.
- ✓ Jadi, perlu dilakukan pengambilan swab untuk tes PCR guna memastikan apakah benar terdapat infeksi COVID-19.
- ✓ Sebelum melakukan tes PCR / selama menunggu hasilnya, Anda harus menjalani isolasi mandiri di rumah selama paling tidak 14 hari.
- ✓ Selama isolasi, hindari berpergian & kontak dengan orang lain yang tinggal serumah, sambil menerapkan pola hidup bersih & sehat. Terapkan jaga jarak, yaitu menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain & kenakan masker saat harus berinteraksi dengan orang lain.
- ✓ Selain itu apa pun hasil *rapid test*-nya, pantau terus kondisi kesehatan Anda. Bila muncul gejala COVID-19, seperti batuk, demam, suara serak, & sesak napas, segera hubungi fasilitas layanan kesehatan / *hotline* COVID-19 untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Tes Polymerase Chain Reaction (PCR)

✓ WHO merekomendasikan pemeriksaan molekuler untuk seluruh pasien yang terduga terinfeksi COVID-19, yaitu metode deteksi molekuler/NAAT (*Nucleic Acid Amplification Test*) seperti pemeriksaan RT-PCR (*reverse-transcriptase polymerase chain reaction*).

✓ Tes PCR merupakan pemeriksaan diagnostik yang dianggap paling akurat untuk memastikan apakah seseorang menderita COVID-19 / tidak.

PCR adalah pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi keberadaan material genetik dari sel, bakteri / virus. Material genetik yang ada di dalam setiap sel, termasuk di dalam bakteri / virus, bisa berupa DNA (*deoxyribonucleic acid*) / RNA (*ribonucleic acid*). Kedua jenis materi genetik ini dibedakan dari jumlah rantai yang ada di dalamnya.



PCR TEST

Tes Polymerase Chain Reaction (PCR)

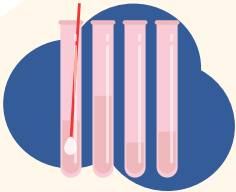


- ✓ DNA merupakan material genetik dengan rantai ganda, sedangkan RNA merupakan material genetik dengan rantai tunggal.
- ✓ DNA & RNA setiap spesies makhluk hidup membawa informasi genetik yang unik.
- ✓ Keberadaan DNA & RNA ini akan dideteksi oleh PCR melalui teknik amplifikasi/perbanyakan.
- ✓ Dengan adanya PCR, keberadaan material genetik dari beberapa jenis penyakit akibat infeksi bakteri/ virus akan bisa dideteksi & akhirnya bisa membantu diagnosis untuk penyakit tersebut.

PROSEDUR PCR



Prosedur PCR pemeriksaan diawali dengan pengambilan sampel dahak, lendir/ cairan dari *nasofaring* (bagian antara hidung & tenggorokan), *orofaring* (bagian antara mulut & tenggorokan) paru-paru pasien yang diduga terinfeksi virus corona.



Pengambilan sampel dahak ini dilakukan dengan metode swab, yang prosedurnya memakan waktu sekitar 15 detik & tidak menimbulkan rasa sakit.



Sampel dahak akan diteliti di laboratorium.

ISTILAH TERKAIT COVID-19



Kasus Suspek

Kasus suspek dengan ISPA berat/ARDS/ meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 & belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.

Kasus Suspek

- ✓ Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) & pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan/ tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.
- ✓ Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA & pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/*probable* COVID-19.
- ✓ Orang dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit & tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

ISTILAH TERKAIT COVID-19

Kasus Konfirmasi

- ✓ Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR.
- ✓ Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2:
 - (a) Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik).
 - (b) Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik).

Discarded

- ✓ Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RT-PCR 2 kali negatif selama 2 hari berturut-turut dengan selang waktu >24 jam.
- ✓ Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari.

Pelaku perjalanan

Seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

Sumber : Kepmenkes
No. HK.01.07/MENKES/413/2020



ISTILAH TERKAIT COVID-19



Orang yang punya riwayat kontak dengan kasus *probable*/konfirmasi COVID-19:

- Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus *probable* / kasus konfirmasi dalam radius 1 meter & dalam jangka waktu 15 menit / lebih.
- Sentuhan fisik langsung dengan kasus *probable* / konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dll).
- Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *probable*/konfirmasi tanpa menggunakan Apada standar.
- Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat.



Pada kasus *probable*/konfirmasi yang bergejala (simptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum kasus timbul gejala & hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

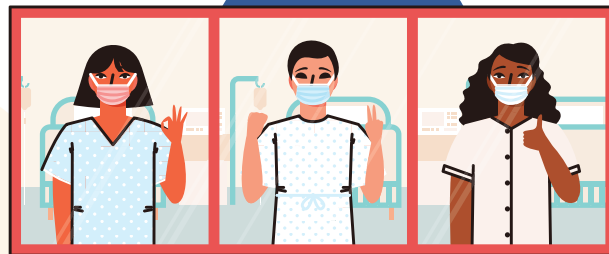


Pada kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum & 14 hari setelah tanggal pengambilan spesimen kasus konfirmasi.

ISTILAH TERKAIT COVID-19

Selesai Isolasi

- ✓ Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan tindak lanjut RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
- ✓ Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang tidak dilakukan pemeriksaan tindak lanjut RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal *on set* dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam & gangguan pernapasan.
- ✓ Kasus *probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) yang mendapatkan hasil pemeriksaan tindak lanjut RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam & gangguan pernapasan.



Kematian

Kematian COVID-19 untuk kepentingan *surveilans* adalah kasus konfirmasi/*probable* COVID-19 yang meninggal.

BAB 4. ISOLASI MANDIRI



ISOLASI DIRI

Isolasi diri dilakukan dengan memantau kondisi kesehatan diri sendiri dengan menghindari kemungkinan penularan dengan orang-orang sekitar termasuk keluarga, melaporkan kepada fasilitas kesehatan terdekat kondisi kesehatannya.

Yang dilakukan saat isolasi diri:

1. Tinggal di rumah & tidak boleh berinteraksi dengan masyarakat
2. Menggunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lain
3. Jika memungkinkan jaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain
4. Menggunakan masker selama isolasi diri
5. Melakukan pengukuran suhu harian & observasi klinis
6. Hindari pemakaian bersama peralatan makan, peralatan mandi & linen/seprei
7. Terapkan perilaku hidup bersih & sehat (PHBS)
8. Berada di ruang terbuka & berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi
9. Jaga kebersihan dengan cairan disinfektan
10. Hubungi segera fasilitas kesehatan jika mengalami perburukan gejala untuk perawatan lebih lanjut.



Pencegahan & pengendalian infeksi untuk isolasi di rumah (perawatan di rumah)



- ✓ Isolasi rumah / perawatan di rumah dilakukan terhadap orang yang bergejala ringan tanpa kondisi penyerta seperti (penyakit paru, jantung, ginjal & kondisi *immunocompromised*).
- ✓ Tindakan ini dapat dilakukan pada pasien dalam pengawasan, orang dalam pemantauan & kontak erat yang bergejala dengan tetap memperhatikan kemungkinan terjadinya perburukan.
- ✓ Beberapa alasan pasien dirawat di rumah yaitu perawatan rawat inap tidak tersedia / tidak aman.
- ✓ Pertimbangan tersebut harus memperhatikan kondisi klinis & keamanan lingkungan pasien.
- ✓ Pertimbangan lokal di dapat dilakukan di rumah, fasilitas umum / alat angkut dengan mempertimbangkan kondisi & situasi setempat.

Rekomendasi Prosedur Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah

- 1 Tempatkan pasien/orang dalam ruangan tersendiri yang memiliki ventilasi yang baik (memiliki jendela terbuka, pintu terbuka).
- 2 Batasi pergerakan & minimalkan berbagi ruangan yang sama. Pastikan ruangan bersama (seperti dapur, kamar mandi) memiliki ventilasi yang baik.
- 3 Anggota keluarga yang lain sebaiknya tidur di kamar yang berbeda, jika tidak memungkinkan untuk tidur di kamar yang berbeda maka jaga jarak minimal 1 meter dari pasien & tidur di tempat tidur yang berbeda.
- 4 Batasi jumlah orang yang merawat pasien. Idealnya satu orang yang benar-benar sehat tanpa memiliki gangguan kesehatan lain / gangguan kekebalan.
- 5 Lakukan cuci tangan segera setiap ada kontak dengan pasien / lingkungan pasien. Lakukan cuci tangan sebelum & setelah menyiapkan makan, sebelum makan, setelah dari kamar mandi & kapanpun tangan terlihat kotor. Jika tangan tampak tidak kotor dapat menggunakan hand sanitizer, & untuk tangan yang kelihatan kotor menggunakan air mengalir & sabun.
- 6 Jika mencuci tangan menggunakan air & sabun, handuk kertas sekali pakai direkomendasikan. Jika tidak tersedia bisa menggunakan handuk bersih dan segera ganti jika sudah basah.

Rekomendasi Prosedur Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah

- 7 Untuk mencegah penularan melalui droplet, masker bedah (masker datar) diberikan kepada pasien sesering mungkin.
- 8 Orang yang memberikan perawatan sebaiknya menggunakan masker bedah terutama jika berada dalam satu ruangan dengan pasien. Masker tidak boleh dipegang selama digunakan. Jika masker kotor / basah segera ganti dengan yang baru. Buang masker dengan cara yang benar (jangan disentuh bagian depan, tapi mulai dari bagian belakang). Buang segera dan lalu cuci tangan.
- 9 Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh terutama cairan mulut / pernapasan (dahak, ingus dll) & tinja. Gunakan sarung tangan & masker jika harus memberikan perawatan mulut / saluran nafas & ketika memegang tinja, air kencing dan kotoran lain. Cuci tangan sebelum & sesudah membuang sarung tangan & masker.
- 10 Jangan gunakan masker / sarung tangan yang telah dipakai.
- 11 Sediakan sprei & alat makan khusus untuk pasien (cuci dengan sabun dan air setelah dipakai & dapat digunakan kembali).
- 12 Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet & kamar mandi secara teratur. Sabun/ detergen rumah tangga dapat digunakan, kemudian larutan NaOCL 0.5% (setara dengan 1 bagian larutan pemutih & 9 bagian air).

Rekomendasi Prosedur Pencegahan dan Pengendalian Infeksi untuk Isolasi di Rumah

- 13 Bersihkan pakaian pasien, sprei, handuk dll menggunakan sabun cuci rumah tangga & air / menggunakan mesin cuci dengan suhu air 60 – 90°C dengan detergen & keringkan. Tempatkan pada kantong khusus & jangan digoyang-goyang, serta hindari kontak langsung kulit & pakaian dengan bahan-bahan yang terkontaminasi. Saat dicuci, pisahkan pakaian pasien dengan keluarga lainnya yang bukan pasien.
- 14 Sarung tangan & apron plastik sebaiknya digunakan saat membersihkan permukaan pasien, baju, / bahan-bahan lain yang terkena cairan tubuh pasien. Sarung tangan (yang bukan sekali pakai) dapat digunakan kembali setelah dicuci menggunakan sabun & air & didekontaminasi dengan larutan NaOCL 0.5%. Cuci tangan sebelum & setelah menggunakan sarung tangan.
- 15 Sarung tangan, masker & bahan-bahan sisa lain selama perawatan ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.
- 16 Hindari kontak dengan barang-barang terkontaminasi lainnya seperti sikat gigi, alat makan-minum, handuk, pakaian & sprei).
- 17 Ketika petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan rumah maka selalu perhatikan APD (Alat Pelindung Diri) & ikut rekomendasi pencegahan penularan penyakit melalui droplet.

PENGENDALIAN LINGKUNGAN RUMAH

Prosedur pembersihan & disinfeksi lingkungan harus diikuti dengan benar & konsisten. Keluarga perlu diedukasi & dilindungi dari infeksi COVID-19 & seluruh anggota keluarga harus memastikan bahwa permukaan lingkungan dibersihkan secara teratur selama periode observasi (isolasi/karantina):

- 1 Bersihkan & disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti meja, rangka tempat tidur & perabotan kamar tidur lainnya setiap hari dengan disinfektan rumah tangga yang mengandung larutan pemutih encer (pemutih 1 bagian hingga 9 bagian air). Untuk permukaan yang tidak mentolerir pemutih maka dapat menggunakan alkohol 70%.
- 2 Membersihkan pakaian, seprei, handuk mandi & lain-lain menggunakan sabun cuci & air / mesin cuci 60 – 90°C dengan deterjen biasa & kering.
- 3 Harus mempertimbangkan langkah-langkah untuk memastikan sampah dibuang di TPS yang terstandar, dan bukan di area terbuka yang tidak diawasi.
- 4 Anggota keluarga harus menggunakan sarung tangan sekali pakai saat membersihkan/menangani permukaan, pakaian/linen/seprei yang terkontaminasi oleh cairan tubuh, & harus melakukan kebersihan tangan sebelum & sesudah melepas sarung tangan.

KARANTINA RUMAH

- ✓ Karantina rumah adalah upaya pembatasan penghuni dalam suatu rumah beserta isinya yang diduga terinfeksi penyakit & terkontaminasi untuk mencegah penyebaran penyakit/kontaminasi. Masyarakat lain di luar rumah tersebut harus menghindari berinteraksi langsung dengan penghuni rumah/tidak boleh menggunakan/bersentuhan dengan barang yang belum didisinfeksi.
- ✓ Apabila masyarakat menjalani karantina rumah maka harus berkomunikasi (telepon) dengan keluarga di luar rumah tersebut secara periodik, dan meminta dukungan apabila memerlukan bantuan.
- ✓ Pastikan membuat daftar kontak nomor telepon penting (darurat) diluar anggota keluarga yang tinggal 1 rumah. Beri kabar secara berkala mengenai kondisi di dalam rumah. Jangan lupa daftar kontak fasilitas kesehatan yang ada di dekat rumah apabila sewaktu-waktu diperlukan.



MENJAGA KESEHATAN JIWA UNTUK DIRI SENDIRI

- 1 Batasi penggunaan media sosial & hanya mengikuti informasi yang akurat serta dari sumber resmi.
- 2 Gunakan strategi pencegahan yang membantu, misalnya istirahat yang cukup, penuhi kebutuhan gizi dengan baik, lakukan olahraga / aktivitas yang menyenangkan lainnya.
- 3 Cari bantuan jika membutuhkan pertolongan / dukungan (bicara dengan anggota keluarga lainnya & bisa berkonsultasi jarak jauh dengan teman) untuk mendapatkan dukungan sosial.
- 4 Gunakan cara-cara yang mudah di mengerti untuk berbagi pesan dengan orang lain (dengan orang-orang yang memiliki disabilitas intelektual, kognitif & psikososial).



MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK DIRI SENDIRI

- ✓ Memberikan informasi terkait COVID-19 (gejala, pengetesan, penyebaran & penanganan), serta perkembangan di daerah sekitar tempat tinggal.
- ✓ Memberikan informasi nomor telepon penting yang berkaitan dengan layanan COVID-19 pada tempat yang mudah diakses.
- ✓ Reaksi psikologis, kebutuhan psikologis & penanganannya untuk setiap orang berbeda-beda.
- ✓ Bantu anggota keluarga agar mereka dapat membantu diri mereka sendiri, dorong mereka untuk memikirkan cara-cara mengelola masalah tersebut.



MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK LANSIA

- 1 Dukungan emosional melalui keluarga dengan menyampaikan fakta dengan cara yang sederhana & diulang jika perlu.
- 2 Memberikan penjelasan mengenai apa yang terjadi sesuai kapasitasnya untuk meringankan kekhawatiran & tekanan.
- 3 Tetap memberikan pelayanan bagi lansia yang memerlukan obat yang tidak terputus (diabetes, kanker, ginjal dkk) secara daring.
- 4 Lansia yang terisolasi / terinfeksi harus diberikan informasi yang benar tentang faktor risiko & kemungkinan kesembuhan.
- 5 Memberikan akses informasi yang mudah dengan bahasa yang jelas, sederhana, huruf berukuran besar, & terpercaya untuk mencegah perilaku tidak rasional seperti menimbun jamu.
- 6 Menjelaskan penggunaan perlindungan diri & layanan daring secara jelas, padat, sopan & sabar.



- 7 Memberikan latihan fisik sederhana di rumah agar tetap aktif bergerak & mengurangi kebosanan.
- 8 Memberikan kesempatan kepada lansia yang memiliki keahlian & pengalaman untuk memberi dukungan kepada yang lain.

MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK PENYANDANG DISABILITAS



- 1 Memberikan kemudahan komunikasi dengan memberikan situs web & fakta yang mudah diakses, berita & konferensi pers yang melibatkan juru bahasa isyarat.
- 2 Pesan disampaikan dengan cara yang mudah dipahami bagi penyandang disabilitas kognitif & psikososial
- 3 Jika pengasuh perlu dikarantina, harus ada rencana untuk memastikan dukungan tetap ada bagi penyandang disabilitas yang terpisah dari keluarga & pengasuhnya.
- 4 Penyandang disabilitas & pengasuhnya dilibatkan dalam setiap tahapan respon.

MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK ANAK-ANAK



- ✓ Memberikan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan & mengkomunikasikan perasaannya dengan cara positif seperti bermain & menggambar.
- ✓ Mendorong terciptanya lingkungan yang sensitif & peduli di sekeliling anak-anak.
- ✓ Mendengarkan kekhawatiran anak dengan cara memeluk & mengasihi anak (sesuai dengan kepantasan & usia anak).
- ✓ Menjalankan rutinitas & jadwal yang ada / membantu membuat aktivitas baru.
- ✓ Memberikan fakta yang sedang terjadi dengan informasi yang jelas & sesuai untuk mengurangi risiko dengan bahasa yang dimengerti.

MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK ANAK-ANAK



- ✓ Pastikan anak tetap dekat dengan orang tua & keluarga, jika dirasa aman untuk anak sebisa mungkin jangan pisahkan dari pengasuh utamanya, pastikan anak diberi asuhan alternatif & petugas sosial/yang setara, serta sering menengok keadaan anak.
- ✓ Jika anak terpisah dari pengasuhnya, pastikan kontak sering dilakukan & anak ditenangkan serta memastikan semua langkah perlindungan & keamanan anak sudah diambil.
- ✓ Sebisa mungkin tetap menjalankan rutinitas & jadwal yang sudah ada / bantu membuat aktivitas baru di lingkungan yang baru seperti belajar, bermain & bersantai.
- ✓ Memberikan fakta tentang cara mengurangi risiko & tetap aman dengan bahasa yang dimengerti seperti cuci tangan.

MEMBANTU ANGGOTA KELUARGA UNTUK DEWASA



- ✓ Mengelola emosi dengan baik sehingga dapat memberikan perhatian & mendengarkan kekhawatiran anggota keluarga yang lain.
- ✓ Melakukan olahraga & hobi yang disenangi seperti membaca buku & majalah.
- ✓ Mengurangi waktu untuk melihat gambar, berita/ rumor yang menakutkan baik di TV /pun media sosial lainnya.
- ✓ Mencari informasi dari sumber yang terpercaya.
- ✓ Membagi pekerjaan rumah tangga dengan anggota keluarga yang lain agar tidak bertumpu pada satu orang / individu saja.

BAB 5. MELAWAN STIGMA PENDERITA COVID-19



PENGERTIAN STIGMA



- ❗ Stigma sosial adalah konotasi negatif terhadap seseorang / sekelompok orang karena menyandang penyakit tertentu.
- ❗ Stigma akan menimbulkan marginilisasi serta memperburuk status kesehatan & tingkat kesembuhan. Inilah yang perlu dipahami bahwa stigma berkontribusi terhadap tingginya angka kematian.
- ❗ Stigma di masyarakat dapat ditekan dengan cara menyampaikan komunikasi risiko dengan tepat, dimana media berperan penting dalam komunikasi risiko kepada masyarakat dengan tidak hanya fokus pada pertumbuhan kasus namun lebih kepada keterbukaan informasi perihal penanganan COVID-19.

PENGERTIAN STIGMA











Contoh:

- * Penolakan perawat yang indekos dimana perawat itu bekerja di RS yang menerima pasien COVID-19,
- * Penolakan pemakaman jenazah korban COVID-19,
- * Warga melakukan pelemparan batu kepada para petugas medis yang bertugas membawa jenazah korban COVID-19 dengan ambulans.

Contoh:

- 1 Membuat orang menyembunyikan status Kesehatan,
- 2 Membuat orang enggan memeriksakan diri,
- 3 Membuat orang kabur saat akan diperiksa, diobati/ dikarantin sehingga memperbesar risiko penularan di masyarakat.

MENGHINDARI DAN MELAWAN STIGMA SOSIAL

-  Pakai nama yang benar, yakni: Penyakit COVID-19 dikarenakan virus SARS-COV-2.
-  Tidak menyebut orang yang terjangkit COVID-19 sebagai korban / penderita, tetapi sebagai pasien.
-  Menghindari melabeli orang, kelompok, etnis / daerah tertentu sebagai “penyebab” / “penyebar” COVID-19.
-  Memberikan dukungan bagi mereka yang terdampak, baik pasien, keluarga pasien / masyarakat sekitar.
-  Memberikan penghargaan kepada petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19. Mereka adalah pahlawan dalam perang melawan wabah ini.
-  Tidak mengulang / membagikan gosip yang tidak jelas, kabar bohong, apalagi narasi yang bersifat siaran kebencian terhadap satu orang, kelompok, etnis, / daerah tertentu terkait COVID-19.
-  Stigma muncul dari ketakutan. Ketakutan muncul dari ketidaktahuan. Jadi lawan dengan mencari informasi yang tepat dari sumber yang benar.
-  Sebarkan berita baik, misalnya kesembuhan pasien, cara pencegahan yang praktis & tepat, cara mengamankan diri & keluarga dari transmisi, atau kisah perjuangan para nakes dalam menangani wabah ini.

FUNGSI KELUARGA DALAM PENCEGAHAN PENANGANAN COVID-19 DI RUMAH

1 AGAMA

Setiap agama menyarankan agar kita menjauhi marabahaya, termasuk wabah penyakit. Keluarga harus membina anggota keluarga agar tetap tenang, tidak panik, meluruskan niat, menyempurnakan ikhtiar & berdoa agar pandemi ini cepat berakhir.

2 SOSIAL BUDAYA

Kita harus berempati, menolong & ikut bertanggung jawab untuk tidak menjadi perantara virus COVID-19 & penyakit lainnya, melalui kegiatan Penyuluhan & Penyemprotan disinfektan di wilayah tempat tinggal.

3 KASIH SAYANG

Dengan cinta & kasih sayang, maka keluarga yang harus diam di rumah akan memaknai pandemi ini secara positif karena bisa lebih dekat dengan orang-orang yang dicintai.

4 PERLINDUNGAN

Seluruh keluarga harus membangun rasa aman & nyaman serta telindungi dari penyebaran COVID-19. Sikap tanggap terhadap ancaman dengan mengurangi aktivitas di keramaian & jaga jarak serta mengikuti aturan & himbauan pemerintah untuk pencegahan penularan COVID-19.

FUNGSI KELUARGA DALAM PENCEGAHAN PENANGANAN COVID-19 DI RUMAH

5 REPRODUKSI

Keluarga berfungsi untuk menjalankan fungsi reproduksi, namun demikian di masa pandemi COVID-19 harus tetap mewaspadai terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan.

6 SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN

Orang tua menjadi pendidik utama & pertama bagi anak-anaknya baik dari aspek akademis maupun sosial. Nilai, norma & cara berkomunikasi yang sehat serta memastikan tiap anggota keluarga menjalankan etika dalam kehidupan sosial, termasuk etika batuk dengan menutup mulut / menggunakan masker, serta menjaga diri dengan selalu bersih, terutama tangan dengan cuci tangan menggunakan sabun.

7 EKONOMI

Keluarga dianjurkan menanamkan pola hidup yang hemat. Menjaga & memelihara kesehatan karena sakit lebih mahal dari pada sehat (mahal biaya berobatnya, kehilangan hari kerja, kehilangan kenikmatan & kebahagiaan). Pandemi COVID-19 bisa berpeluang untuk penambahan penghasilan bagi keluarga dengan memberdayakan usaha kecil, menengah & industri kreatif.

8 LINGKUNGAN

Peduli pada kebersihan & kelestarian lingkungan, maka keluarga bersama masyarakat sekitar membangun semangat gotong-royong membersihkan lingkungan & penyemprotan disinfektan agar terhindar dari penularan COVID-19.

UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 PADA INDIVIDU DAN KELUARGA



- ✓ Individu & keluarga merupakan kunci dalam melaksanakan pencegahan terhadap COVID-19, baik dalam kehidupan keseharian secara pribadi maupun dalam kehidupan bersama keluarga & masyarakat umum.
- ✓ Kedisiplinan diri sendiri & keluarga yang tumbuh berkat kesadaran diri terhadap ancaman COVID-19 yang dapat membahayakan jiwa manusia menjadi faktor penting & krusial.
- ✓ Penerapan upaya pencegahan oleh diri sendiri & keluarga secara umum meliputi memakai masker, melakukan cuci tangan dengan sabun / *hand sanitizer*, serta melakukan jaga jarak.

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL

Peningkatan kondisi kesehatan jiwa & kondisi optimal dari psikososial dapat ditingkatkan melalui:

- ✓ Emosi positif: gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan & hobi yang disukai, baik sendiri maupun bersama keluarga / teman;
- ✓ Pikiran positif: menjauhkan dari informasi hoaks, mengenang semua pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal yang positif (*positive self-talk*), responsif (mencari solusi) terhadap kejadian, dan selalu yakin bahwa pandemi akan segera teratasi;



- ✓ Hubungan sosial yang positif : memberi pujian, memberi harapan antar sesama, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam keluarga & kelompok, menghindari diskusi yang negatif, & saling memberi kabar dengan rekan kerja, teman / seprofesi;
- ✓ Secara rutin tetap beribadah di rumah/ secara daring.

PESAN-PESAN UMUM

KESEHATAN JIWA

- ✓ Merasa sedih, tertekan, khawatir, bingung, takut/marah saat krisis itu normal.
- ✓ Bicaralah pada orang yang anda percayai, teman / keluarga.
- ✓ Jika harus tetap di rumah, jaga gaya hidup sehat (pola makan, tidur, olahraga yang sesuai, serta kontak dengan orang-orang yang dikasihi baik melalui media sosial, telepon dll).
- ✓ Jangan mengonsumsi tembakau, alkohol/obat-obatan lain untuk mengatasi perasaan.
- ✓ Jika merasa tidak sanggup, hubungi tenaga kesehatan, tenaga sosial, petugas/orang lain yang dipercaya seperti tokoh agama / tokoh masyarakat.
- ✓ Membuat rencana mencari pertolongan kesehatan fisik & psikososal.
- ✓ Mendapatkan fakta yang tepat tentang risiko & cara pencegahannya dari sumber terpercaya seperti situs WHO / Kementerian Kesehatan / Dinas Kesehatan.
- ✓ Mengurangi waktu untuk menonton / mendengarkan liputan berita yang meresahkan.
- ✓ Menggunakan cara yang digunakan sebelumnya pada masa sulit untuk mengelola emosi.
- ✓ Memberikan pemahaman ayat-ayat dalam kitab suci (sesuai dengan agama masing-masing) untuk menjelaskan situasi yang terjadi, nilai-nilai kemanusiaan untuk kepentingan bersama, dan untuk membangun ketangguhan keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19.

BAB 6. HOTLINE COVID-19



GUGUS TUGAS NASIONAL

PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19

Hotline: 119

Twitter: https://twitter.com/BNPB_Indonesia

Facebook: <https://www.facebook.com/infobnpb>

Instagram: https://instagram.com/bnpb_indonesia/

Website: <https://COVID19.go.id/>

Aplikasi: Bersatu Lawan COVID-19 (Unduh di Google Play & App Store)

Informasi tentang Hoax: <https://COVID19.go.id/p/Hoax-buster>

Hotline dukungan psikososial layanan SEJIWA: 119 – 8



Didukung Oleh :

