



# KELUARGA SEHAT CEGAH COVID-19

Panduan singkat untuk ditindaklanjuti oleh penanggung jawab program Kesehatan Keluarga pada Dinas Kesehatan Provinsi/Kab/Kota



## 1 Tetap di rumah

**Keluar rumah hanya untuk belanja kebutuhan pokok serta sakit yang membutuhkan pertolongan tenaga kesehatan**

## 2 Baca Buku KIA

**Keluarga dan masyarakat agar lebih membaca Buku KIA dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, tanyakan pada petugas kesehatan jika ada yang kurang dipahami**

## 3 Pemenuhan Nutrisi

**Beri anak gizi (ASI, MP-ASI, makanan keluarga) sesuai dengan usia dan kebutuhan anak**

## 4 Stimulasi dan Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

**Beri anak stimulasi pertumbuhan dan perkembangan, serta lakukan pemantauan dengan menggunakan Buku KIA**

## 5 Pemberian Imunisasi

**Sesuai rekomendasi IDAI, pemberian imunisasi dasar lengkap bisa ditunda sampai 2 minggu dari jadwal biasanya. Buat janji dengan petugas kesehatan agar tidak kontak dengan banyak orang serta gunakan masker**

## 6 Rujuk Segera

**Bawa ke Rumah Sakit Jika anak mengalami gejala demam, batuk, nyeri tenggorokan dan sesak nafas serta ada riwayat terpapar dengan penderita Covid- atau perjalanan didaerah kasus Covid-19 dalam 14 hari terakhir**

## 7 Kondisi Gawat Darurat

**Bawa segera anak ke RS bila sesak nafas, diare terus menerus atau muntah-muntah dengan lemas, nyeri perut hebat, perdarahan terus menerus, kejang atau penurunan kesadaran, demam selama 3 hari termasuk pada neonatus, kecelakaan dan keracunan, menelan benda asing, digigit binatang berbisa.**

## 8 Alat Pelindung Diri

**Tenaga Kesehatan melindungi diri dengan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai standar dan memberi pelayanan secara Legeartis**



**INFORMASI TERKINI**  
<https://www.covid19.go.id>  
**hotline: PSC 199 ext.9**



# 5 HAL PENTING CEGAH COVID-19



1



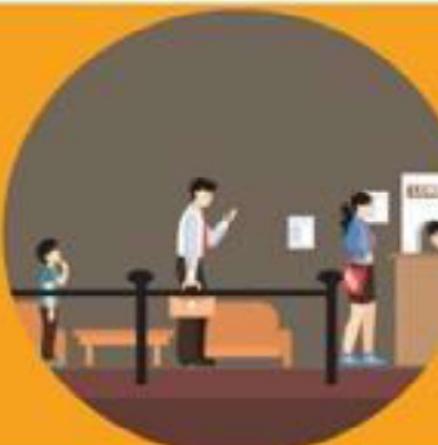
Sering Cuci Tangan  
Pakai Sabun

2



Tetap Tinggal  
di Rumah

3



Jaga Jarak  
dan Hindari  
Kerumunan

4



Tidak  
Berjabat  
Tangan

5

Pakai Masker  
Bila Sakit atau  
Harus Berada  
di Tempat Umum



# MENCEGAH PENULARAN COVID-19

## di Rumah Setelah Bepergian



Sampai di rumah, HARUS SEGERA mandi, keramas, ganti baju yang bersih.



Tidak boleh bermain dengan anak atau berbicara dengan Lansia, sebelum mandi dan ganti baju



JANGAN menggantung/menumpuk baju yang telah dipakai. Letakkan baju di tempat baju kotor atau mesin cuci



Jaga keluarga kita dengan KASIH SAYANG

Lakukan dengan kesadaran penuh, untuk melindungi anggota keluarga dan mereka yang rentan



HOTLINE COVID-19  
**119 EXT 9**

Direktorat Kesehatan Keluarga - Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat



# LINDUNGI IBU HAMIL, IBU BERSALIN, IBU NIFAS, DAN BAYI BARU LAHIR DARI COVID-19



## JAGA KESEHATAN

- ✓ Konsumsi makanan bergizi seimbang
- ✓ Aktivitas fisik ringan (yoga / senam hamil)
- ✓ Tetap minum Tablet Tambah Darah sesuai dosis
  - ✓ Jaga kebersihan diri dan lingkungan
- ✓ Bersihkan & desinfeksi secara rutin permukaan / benda yang sering disentuh



## SESERING MUNGKIN CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR (6 langkah) selama 20 detik

- ✓ Setelah bepergian / ke luar rumah
- ✓ Setelah menyentuh barang yang kemungkinan terkontaminasi COVID-19
- ✓ Setelah berbincang dengan orang lain
  - ✓ Setelah BAB & BAK
- ✓ Sebelum & sesudah menyentuh bayi
  - ✓ Sebelum & sesudah makan



## JIKA SAKIT batuk / pilek

- ✓ Gunakan masker medis
- ✓ Tutup hidung & mulut saat batuk / bersin
- ✓ Tetap tinggal di rumah / jangan aktivitas di luar
- ✓ Segera ke fasyankes bila ada tanda bahaya (baca di Buku KIA\*\*)



## PENGGUNAAN MASKER MEDIS

- ✓ Menutupi mulut dan hidung, celah dengan wajah minimal
- ✓ Hindari menyentuh masker saat digunakan
- ✓ Lepas masker dari belakang dan bagian dalam
  - ✓ Buang masker sekali pakai
- ✓ Jangan pakai ulang masker yang telah terpakai
- ✓ Masker pakaian katun tidak direkomendasikan



## HINDARI!

- ✗ Jabat tangan, cium pipi, cium tangan
- ✗ Sentuh muka, mata, hidung, dan mulut sebelum cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- ✗ Pertemuan dan kegiatan sosial lainnya
- ✗ Pergi berbelanja kecuali untuk kebutuhan pokok dan batasi waktu serta berdekatan dengan orang lain
  - ✗ Tunda kelas ibu sampai bebas dari COVID-19
  - ✗ Pergi ke negara / daerah terjangkit COVID-19
- ✗ Kontak dengan hewan (kelelawar, tikus, musang, atau hewan lain pembawa virus COVID-19)



## TERKAIT COVID-19

- ✓ \*)Tatalaksana kehamilan dan persalinan dengan COVID-19 sesuai rekomendasi PP POGI  
<https://bit.ly/RekomendasiPOGIdanIDAI>
- ✓ \*\*)Tanda bahaya ibu dan bayi dapat dilihat di Buku KIA  
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/buku%20kia%202019.pdf>
- ✓ Pelayanan ibu dan bayi tetap memperhatikan prinsip pencegahan penularan COVID-19
  - ✓ Carilah informasi yang benar tentang COVID-19



## INFORMASI TERKINI

<https://www.covid19.go.id/>

HOTLINE COVID-19 : PSC 119 ext 9

# LINDUNGI IBU HAMIL, IBU BERSALIN, IBU NIFAS, DAN BAYI BARU LAHIR DARI COVID-19



## IBU HAMIL

- ✓ Untuk pemeriksaan hamil pertama kali, buat janji dengan dokter agar tidak menunggu lama
- ✓ Selama di perjalanan dan fasyankes tetap melakukan pencegahan penularan COVID-19 secara umum
  - ✓ Pengisian stiker P4K dipandu bidan/perawat/dokter melalui media komunikasi
  - ✓ Pelajari Buku KIA dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari
  - ✓ Memeriksa sendiri dirinya, segera ke fasyankes jika ada risiko / tanda bahaya (baca Buku KIA\*\*)
- ✓ Pastikan gerak janin diawali usia kehamilan 20 minggu dan setelah usia kehamilan 28 minggu hitung gerakan janin (minimal 10 gerakan per 2 jam)
  - ✓ Tunda Kelas Ibu Hamil



## IBU MENYUSUI

- ✓ Konseling risiko menyusui : cenderung terjadi penularan karena bayi kontak dekat dengan ibu
- ✓ Cuci tangan sebelum menyentuh bayi, payudara, pompa ASI, atau botol
  - ✓ Gunakan masker saat menyusui
  - ✓ Bersihkan pompa ASI setiap kali dipakai
  - ✓ Sebaiknya ibu memerah ASI



## IBU BERSALIN

- ✓ Rujukan persalinan terencana untuk ibu hamil berisiko
- ✓ Segera ke Fasilitas Kesehatan jika sudah ada tanda-tanda bersalin
- ✓ Ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan tetap melakukan pencegahan penularan COVID-19, jaga jarak minimal 1 meter jika tidak perlu tindakan
- ✓ KB pasca salin sesuai prosedur



## IBU NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR

- ✓ Perawatan bayi baru lahir termasuk imunisasi tetap diberikan sesuai rekomendasi PP IDAI\*)
  - ✓ Pemeriksaan pasca salin (ibu dan bayi) dilakukan dengan kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan sesuai prosedur
  - ✓ Segera ke fasyankes bila ada tanda bahaya pada ibu nifas dan bayi baru lahir (Baca di Buku KIA\*\*)



## TERKAIT COVID-19

- ✓ \*)Tatalaksana kehamilan dan persalinan dengan COVID-19 sesuai rekomendasi PP POGI  
<https://bit.ly/RekomendasiPOGIdanDAI>
- ✓ \*\*)Tanda bahaya ibu dan bayi dapat dilihat di Buku KIA  
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/buku%20kia%202019.pdf>
- ✓ Pelayanan ibu dan bayi tetap memperhatikan prinsip pencegahan penularan COVID-19
  - ✓ Carilah informasi yang benar tentang COVID-19



## INFORMASI TERKINI

<https://www.covid19.go.id/>

HOTLINE COVID-19 : PSC 119 ext 9

# Yuk Balita di Rumah Saja...

## STOP PENYEBARAN VIRUS CORONA

### OPTIMALKAN MASA PHYSICAL DISTANCING,



PRAKTIKKAN MEMBERSIHKAN RUMAH SAAT ANAK TIDAK TIDUR,  
LIBATKAN ANAK MEMBERSIHKAN MAINANNYA DENGAN CARA  
MENYENANGKAN SEPERTI MEMINTA MENGHITUNG MAINAN YANG  
BERHASIL DIKUMPULKAN DALAM SATU KERANJANG.

BICARAKAN BAHWA VIRUS DAPAT BERTAHAN  
PADA PERMUKAAN BENDA DALAM WAKTU TERTENTU, TERMASUK MAINAN.

Mainan perlu dibersihkan  
secara rutin dengan  
desinfektan yang disarankan  
(pembersih rumah tangga / alkohol 70%)

CARA MEMBUAT  
DESINFETKAN DARI  
LARUTAN PEMUTIH



Tambahkan 2 sendok makan  
larutan pemutih rumah tangga  
ke dalam 1 liter air  
(catatan: 1 sdm ~ 15ml, air  
tidak perlu dimasak)



BIASAKAN CUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH DAN SABUN SEBELUM DAN SESUDAH BERMAIN

### YUK BERSIHKAN MAINAN:



1. MAINAN BAHAN  
PLASTIK KERAS



2. AIR HANGAT  
DAN SABUN



3. SIKAT MAINAN  
SECARA  
MENYELURUH



4. LALU BILAS  
DENGAN AIR  
YANG MENGALIR



5. RENDAM  
DILARUTAN  
DISINFETKAN  
SELAMA  
10 - 20 DETIK



6. BILAS  
DENGAN  
AIR MENGALIR



7. BIARKAN  
MAINAN KERING  
DENGAN SENDIRINYA



8. SIMPAN DALAM  
WADAH BERSIH

MAINAN ANAK YANG TIDAK LAGI MEMASUKKAN KE MULUT, MEMBERSIHKAN DENGAN AIR DAN SABUN SERTA KERINGKAN SENDIRINYA  
MAINAN DARI BAHAN KAIN DICUCI MENGGUNAKAN AIR PANAS.

BATASI GADGET KARENA BERESIKO  
TERHADAP KESEHATANNYA.  
JIKA DIPERKENALKAN GADGET  
BATASI MAKSIMAL 60 MENIT / HARI

PANTAU KESEHATAN ANAK MENGGUNAKAN BUKU KIA

#### ASUPAN GIZI SEIMBANG



0-6 bulan ASI Eksklusif  
6-24 bulan ASI + MP ASI  
24 bulan keatas makanan keluarga gizi  
seimbang (karbohidrat, protein, lemak,  
minyak, sayur, buah)

#### STIMULASI PERKEMBANGAN

- 0-3 bulan  
MENINANG DAN  
MENATAP BAYI  
Hal 51
- 3-6 bulan  
PERDENGARKAN  
BUNYIAN  
Hal 52
- 6-12 bulan  
AJARI MAIN CILUKBA  
Hal 58
- 1-2 tahun  
AJARI BERJALAN  
Hal 60
- 2-3 tahun  
MEMBACA  
CERITA  
Hal 61
- 3-5 tahun  
AJARI JAGA ALAT  
KELAMIN  
Hal 62
- 5-6 tahun  
AJARI MELEMPAR  
BOLA  
Hal 63

#### INGAT JADWAL IMUNISASI

- Umur < 24 Jam : Hepatitis B
- Umur 1 bulan : BCG Polio I
- Umur 2 bulan : DPT/HB/Hib 1, Polio 2
- Umur 3 bulan : DPT/HB/Hib 2, Polio 3
- Umur 4 bulan : DPT/HB/Hib 3, Polio 4
- Umur 9 bulan : Campak-Rubela I
- Umur 18 bulan : DPT/HB/Hib 4,  
Campak-Rubela

**Konsultasi tenaga  
kesehatan,  
buat janji temu  
untuk mendapatkannya**



(HTTP://KESGA.KEMKES.GO.ID/IMAGES/PEDOMAN/BUKU%20KIA%202019.PDF)



DAPATKAN DI PUSKESMAS  
ATAU DIUNDUH DI

INFORMASI TERKINI:

WWW.COVID19.GO.ID

WA.ME/6281133399000

HOTLINE COVID-19:

PSC 119 EXT 9

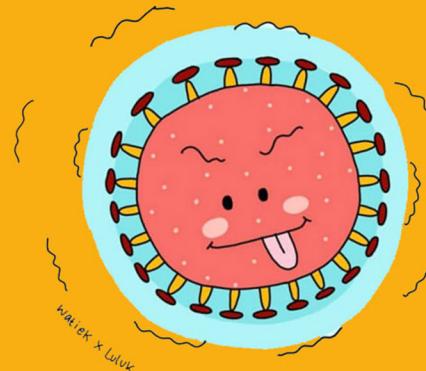
# Yuk Balita di Rumah Saja...

## STOP PENYEBARAN VIRUS CORONA

BERIKAN ANAK ANDA PEMAHAMAN TENTANG VIRUS CORONA, BICARAKAN DENGAN TENANG.

SAMPAIKAN FAKTA SEDERHANA VIRUS MENIMBULKAN GEJALA BATUK, PILEK,

SAKIT TENGGOROKAN DAN MENULAR MELALUI PERCIKAN BERSIN ATAU BATUK.



Hai!  
Namaku CORONA  
Aku adalah  
virus.

Ukuranku sangat  
kecil. Kamu tidak  
bisa melihatku.

OPTIMALKAN PHYSICAL DISTANCING, DI RUMAH SAJA UNTUK MENGHINDARI KONTAK ANTARA  
ORANG SEHAT DAN ORANG YANG MUNGKIN MEMBAWA VIRUS.



AKTIFITAS DARI RUMAH



JAGA JARAK MINIMAL  
1 METER



HINDARI KERAMAIAN,  
TUNDA PESTA ULANG TAHUN



HINDARI  
KONTAK LANGSUNG



CUCI TANGAN PAKAI SABUN  
DAN AIR MENGALIR



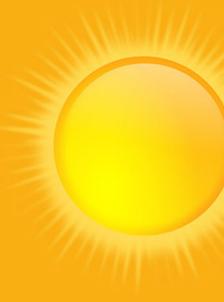
HINDARI MENYENTUH WAJAH KARENA  
MULUT, HIDUNG, MATA DAPAT  
MENJADI PINTU MASUK VIRUS.



ETIKA BATUK/BERSIN



MAKANLAH MAKANAN  
YANG BERGIZI



DAPATKAN SINAR MATAHARI  
PAGI DARI TERAS RUMAH

PANTAU STATUS KESEHATAN ANAK DENGAN BUKU KIA  
DAPAT DIUNDUH DI

(HTTP://KESGA.KEMKES.GO.ID/IMAGES/PEDOMAN/BUKU%20KIA%202019.PDF)

# AGAR ANAK TERHINDAR DARI COVID-19

#BersamaLindungiAnak



## PASTIKAN ANAK TETAP DI RUMAH

- Pastikan anak tidak bepergian atau bermain di luar rumah sampai bebas dari pandemi Covid-19
- Dampingi anak selama kegiatan "belajar di rumah"



## AJARI ANAK CUCI TANGAN

- Cuci tangan sesering mungkin dengan sabun dan air mengalir efektif mencegah penularan Covid-19
- Lakukan saat sebelum & sesudah makan, setelah BAB & BAK, serta setelah beraktivitas



## HINDARI KONTAK FISIK

- Ingatkan anak bahwa untuk sementara, hindari bersalaman, cium tangan, berpelukan, dll
- Jaga jarak dengan siapapun 1 - 2 meter



## AJAK ANAK JAGA KEBERSIHAN

- Ajak anak membersihkan bagian/permukaan benda yang sering disentuh seperti meja belajar, gadget (handphone, laptop, komputer), alat tulis, mainan, dll



## JAGA DAYA TAHAN TUBUH

- Berikan makanan bergizi seimbang pada anak
- Ajak anak tetap beraktivitas fisik yang cukup di rumah
- Cukup istirahat dan tidur



## PANTAU KONDISI ANAK

- Apabila anak mengalami demam, batuk, sakit tenggorokan & sesak napas atau tanda gejala Covid-19 lainnya, segera bawa ke fasilitas kesehatan





## APA ITU VIRUS CORONA?

adalah virus baru yang menyebabkan penyakit saluran pernapasan yang disebut corona virus disease 2019 (covid-19). Penyakit ini menular melalui percikan air ludah saat batuk atau bersin yang terhirup langsung atau menempel pada benda di sekitar kita sehingga dapat menyebar

## KENALI GEJALANYA



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu



## CEGAH PENULARANNYA DENGAN

### DI RUMAH SAJA

- Sementara tidak berkumpul dengan teman teman, tidak ke bioskop, tidak ke mall dan tempat-tempat yang ada banyak orang.
- Belajar dan bermain di dalam rumah hingga terbebas dari wabah Covid-19



### CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MEN GALIR saat:

- Sebelum makan
- Setelah Buang Air Besar dan Buang Air Kecil
- Setelah beraktivitas (bermain, berkebun, memegang uang, memegang binatang, bersih-bersih rumah, dll)



### TUTUP MULUT DAN HIDUNG KETIKA BERSIN ATAU BATUK

- Gunakan tisu atau lengan bagian atas, jangan lupa setelah itu tisu dibuang di tempat sampah tertutup dan cuci tangan pakai sabun
- Jika sakit gunakan masker



## HINDARI:

### MENYENTUH WAJAH, MULUT DAN HIDUNG

### KERAMAIAN

Termasuk tunda pergi ke Posyandu Remaja ya

### KONTAK FISIK (SALAMAN, BERPELUKAN, DLL)

Jaga jarak dengan siapapun 1 - 2 meter

### OLAH RAGA TERATUR

Minimal 30 menit sehari di sekitar rumah, seperti senam, jogging, menari, dll

### MAKAN MAKANAN YANG BERGIZI SEIMBANG

- Makan sehari 3 kali dengan menu beragam (ada makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayuran) dengan porsi yang cukup
- Minum air 8 gelas sehari



## TETAP JAGA KESEHATAN DENGAN



### ISTIRAHAT YANG CUKUP

Tidur sekitar 8-10 jam per hari



#### INFORMASI TERKINI

<https://www.covid19.go.id>  
HOTLINE COVID-19: PSC 119 ext 19



# DAPATKAN PELAYANAN KB & KESPRO DENGAN MEMINIMALKAN RISIKO TERTULAR COVID-19



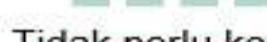
Tetap di rumah  
bersama keluarga

01

## Pelayanan Keluarga Berencana (KB)

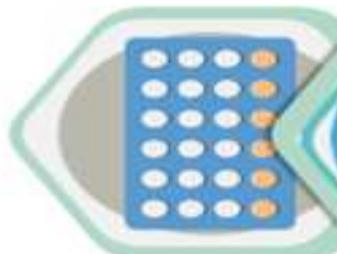


Akseptor IUD/Implan/MOW/MOP



Tidak perlu kontrol

Buat perjanjian dengan petugas kesehatan  
untuk pemeriksaan apabila ada keluhan



Akseptor Suntik/Pil



Diharapkan datang ke petugas kesehatan sesuai  
jadwal dengan membuat perjanjian sebelumnya.  
Jika tidak memungkinkan, dapat menggunakan  
kondom/pantang berkala/senqgama terputus

Tunda kehamilan sampai kondisi pandemi berakhir

02

## BAGI CALON PENGANTIN



Bimbingan perkawinan, pemeriksaan  
kesehatan, konsultasi keluarga dan bimbingan  
lainnya ditunda pelaksanaannya, kecuali  
pelayanan administrasi dan pencatatan nikah

Materi KIE dan Konseling dapat diperoleh  
secara online sampai kondisi pandemik  
berakhir

03



## KIE & Konseling Kespro dan KB

Materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)  
serta pelaksanaan konseling terkait kesehatan  
reproduksi dan KB dapat dilaksanakan secara online



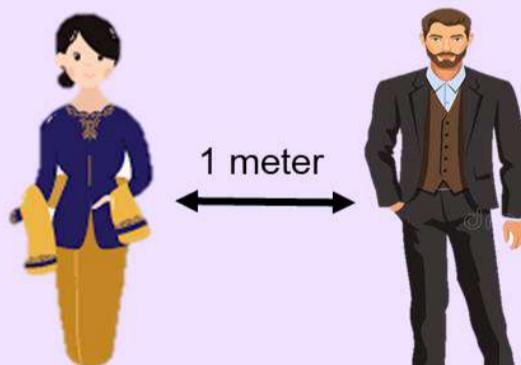
# TERHINDAR DARI COVID 19 SAAT PERNIKAHAN

Saat akad nikah



Dihadiri tidak lebih dari 10 orang

Jaga jarak **1 meter** antar satu dengan lainnya saat prosesi akad nikah maupun saat makan bersama atau kegiatan lainnya



Tidak melakukan jabat tangan yang tidak perlu, serta **hindari** cium pipi dan cium tangan



Sediakan sabun dan air mengalir yang digunakan sebelum dan sesudah acara



**Tunda** pelaksanaan resepsi pernikahan dan bulan madu sampai bebas dari pandemi Covid 19



 INFORMASI TERKINI

<https://www.covid19.go.id>

Hotline: PSC 199 ext. 9

Direktorat Kesehatan Keluarga  
Kementerian Kesehatan RI



Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Dengan bahasa sederhana, keluarga, pengasuh, (jika dibutuhkan petugas kesehatan) memberi pengertian tentang COVID-19 serta pesan-pesan berikutnya.

Pastikan lansia paham dan menerima kondisi ini.

Saat memberi penjelasan, gunakan masker, jaga jarak dan tangan steril serta pakaian juga bersih.

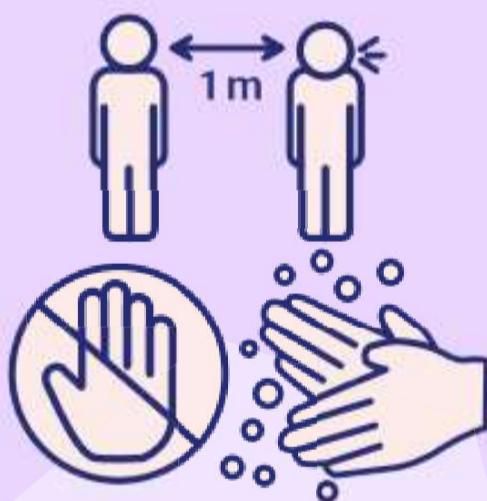


Tetap jaga kondisi lingkungan yang BERSIH, AMAN dan NYAMAN, ventilasi dan cahaya matahari cukup.



Tetap berada di rumah / panti-wreda / senior living, melakukan kegiatan rutin, berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak satu dengan yang lainnya.

Cukup istirahat dan tidur, minimal 6-8 jam sehari atau lebih



Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. Jauhi orang sakit, sering cuci tangan pakai sabun.



Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral)

Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi vitamin



Tunda pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi pastikan obat-obatan yang harus diminum setiap hari tetap cukup persediannya.

Keluarga/pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur.



HOTLINE COVID-19 :  
**119 ext 9**

Direktorat Kesehatan Keluarga – Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat





Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19



Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti: arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll



Anggota keluarga/kerabat/kenalan atau siapapun yang memiliki aktifitas dan berisiko terpapar COVID-19 TIDAK BOLEH mendekati lansia



Hanya orang-orang yang SEHAT dan TIDAK ADA riwayat terpapar dengan lingkungan yang berisiko penularan dapat menemui/mendampingi lansia (menjadi Caregiver)



Hanya saat yang diperlukan anggota keluarga/pengasuh (jumlah terbatas hanya 1-2 orang) setelah cuci tangan dengan sabun, kondisi bersih dan menggunakan masker bisa menemui lansia dengan jarak 1 meter dan waktu secukupnya



Ajak atau anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (merawat tanaman di sekitar rumah, membaca, atau aktifitas lain)



HOTLINE COVID-19 :  
**119 ext 9**

