



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center



PANDUAN KESIAPSIAGAAN COVID-19





2019-nCoV

Coronavirus(2019-nCoV) merupakan virus yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Virus ini muncul di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, lalu diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)

PENULARAN

Kontak langsung dengan penderita melalui percikan cairan pernafasan atau permukaan benda yang terkontaminasi.



PENCEGAHAN



Tutupi mulut dan hidung dengan tisu atau siku saat batuk atau bersin.



Rajinlah mencuci tangan. Baik menggunakan sabun dengan air mengalir, atau cairan pembersih (hand sanitizer dan sejenisnya).



Menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang yang batuk, bersin, atau demam.



FREQUENTLY ASKED QUESTION(FAQ)

BISAKAH CORONA VIRUS BERKEMBANG BIAK DI LINGKUNGAN PANAS DAN LEMBAB



Corona virus dapat berkembang-biak dan menyebar di segala kondisi lingkungan, baik dalam kondisi lingkungan panas ataupun lembab.



Sumber : World Health Organization (WHO)



BISAKAH CORONA VIRUS DITULARKAN MELALUI GIGITAN NYAMUK



Virus corona menyerang sistem pernafasan dan penyebarannya melalui droplet (percikan cairan) dari yang terinfeksi virus tersebut. Tidak ada informasi/penelitian yang menyatakan virus corona dapat ditularkan melalui gigitan nyamuk.





SIAPA SAJA YANG DAPAT TERKENA VIRUS CORONA LANSIA, ORANGTUA, ANAK-ANAK, ATAU REMAJA



Semua orang dengan segala usia memungkinkan terkena virus corona. Lansia atau orang yang memiliki penyakit tertentu seperti: asma, jantung, dan diabetes menjadi lebih rentan untuk sakit ataupun terkena virus corona.





BISAKAH CORONA VIRUS DITULARKAN MELALUI HEWAN PELIHARAAN



Sampai saat ini tidak ada penelitian yang menyatakan bahwa memelihara hewan peliharaan seperti: kucing dan anjing dapat menularkan virus corona. Meskipun begitu, sebaiknya tetap mencuci tangan setelah memegang hewan peliharaan. Agar terhindar dari bakteri seperti: E. coli dan salmonella yang dapat di tularkan dari hewan ke manusia.





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN ALIR MENGALIR

5 Waktu penting CTPS:

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



2.

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.



3.

Gosok sela sela jari tangan hingga bersih



4.

Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.



5.

Gosok and putar kedua ibu jari secara bergantian



6.

Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

6 langkah mencuci tangan

Jangan lupa selalu berdo'a mohon perlindungan dari berbagai penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

"Ya Allah sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, lepra, dan dari penyakit-penyakit yang mengerikan"



MCCC

Muhammadiyah Covid-19
Command Center

Etika Bersin dan Batuk

Sumber : WHO



1.



Tutup hidung dan mulut Anda dengan menggunakan tisu/saputangan

2.



Jika tidak ada tisu, bisa gunakan lengan dalam baju anda

3.



Segera buang tisu yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah

4.



Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol.

5.



Gunakan Masker.





MCCC

Muhammadiyah Covid-19
Command Center



Teknik Penggunaan Masker

Sumber : WHO



Cara Menggunakan Masker



Cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol sebelum menggunakan masker



Gunakan masker. Pastikan tak ada celah atau rongga antara permukaan wajah dengan masker.



Jangan sentuh bagian depan masker saat menggunakannya. Jika tak sengaja menyentuh, bersihkan tangan kembali dengan mencucinya



Cara Melepaskan Masker



Lepas masker dengan mencopot tali dan menyentuh bagian belakang atau dalam masker. Jangan pernah menyentuh bagian depan masker



Buang ke tempat sampah.



Cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol



Kapan dan Siapa yang Harus Menggunakan Masker?



Orang sehat yang merawat atau berada di sekitar pasien positif Covid-19



Saat sering bersin dan batuk.



Saat berada di area atau transportasi publik.





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center



Bagaimana meningkatkan sistem imun tubuh?

Sumber : Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PHPI)



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Istirahat yang Cukup



Anak-anak - Remaja | 9 - 10 Jam
Dewasa | 7 - 8 Jam



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Perbanyak Makan Sayur dan Buah



Kandungan **Vitamin & Mineral** Sayur dan buah **memperkuat** sistem imun tubuh



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Rutin Olahraga



Rekomendasi **30 menit** setiap hari.
Olahraga yang murah dan mudah
seperti **jalan kaki**



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Hindari Stress



Stress yang **tidak** terkendali dan **berkepanjangan** akan meningkatkan **hormon kortisol**.

Dalam jangka panjang hormon kortisol bisa **menurunkan** kekebalan sistem imun.



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Hindari Rokok dan Alkohol



Paparan asap rokok dan alkohol secara berlebih dapat **merusak** sistem imun.

†Suplementasi†

yang mengandung echinacea, buah mengkudu, daun meniran, Vitamin B6, Vitamin C, dan E sebagai tambahan tetapi bukan yang utama



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19) DI KANTOR



GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan
Pernapasan



Sakit
Tenggorokan



Letih,
Lesu

PENYEBARAN

- Percikan cairan tubuh yang keluar lewat batuk, bersin, atau berbicara
- Obyek yang terkontaminasi droplet
- kontak / jarak dekat dengan penderita ISPA

PENCEGAHAN



Jangan mengonsumsi
casing yang tidak
dimasak



Menghindari tempat
ramai



Minimalkan
menyentuh wajah



Gunakan Maskor
jika batuk/pilek



Selalu tutupi batuk
atau bersin Anda



Sering
mencuci tangan



Parkira ke dokter

Jangan lupa selalu berdo'a mohon perlindungan dari berbagai penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

"Ya Allah sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang,
gila, lepra, dan dari penyakit-penyakit yang mengerikan"



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19) DI KANTOR



IMBAUAN UNTUK PERKANTORAN

- Kantor menyediakan *Hand Sanitizer* / Sabun cuci tangan
- Sering membersihkan tempat kerja dari meja kursi dll
- Sering membersihkan handle pintu menggunakan *Hand Sanitizer*
- Sering cuci tangan
- Menghindari keramaian
- Hindari dengan orang yang sakit ISPA dan berikan Masker
- Jika sedang sakit segerakan periksa ke Rumah sakit terdekat.

Jangan lupa selalu berdo'a mohon perlindungan dari berbagai penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ، وَمِنْ سَائِرِ الْأَسْقَامِ

"Ya Allah sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, lepra, dan dari penyakit-penyakit yang mengerikan"



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19) DI MASJID

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

PENYEBARAN

- Percikan cairan tubuh yang keluar lewat batuk, bersin, atau berbicara
- Obyek yang terkontaminasi droplet
- kontak / jarak dekat dengan penderita ISPA

PENCEGAHAN



Jangan menggunakan obyek yang tidak dimasuk.



Menghindari tempat ramai



Miramlakan menyentuh wajah



Gunakan Masker jika batuk/pilek



Selalu tutupi batuk atau bersin Anda



Seting mencuci tangan



Periksa ke dokter

Jangan lupa selalu berdo'a mohon perlindungan dari berbagai penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ، وَمِنْ سَبِيِ الْأَسْقَامِ

"Ya Allah sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, lepra, dan dari penyakit-penyakit yang mengerikan"



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE* (COVID-19) DI MASJID

IMBAUAN



- Masjid menyediakan *Hand Sanitizer* / Sabun cuci tangan
- Menggulung Karpet masjid
- Lantai Masjid sesering mungkin dibersihkan
- Sering membersihkan handle pintu menggunakan *Hand Sanitizer*
- Jamaah diminta membawa Sajadah / Kain sendiri
- Memperpendek waktu kegiatan jamaah / pengajian. Sholat berjamaah tetap dilaksanakan
- Jamaah yang sedang sakit sholat dirumah dulu.

Jangan lupa selalu berdo'a mohon perlindungan dari berbagai penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ، وَمِنْ سَائِرِ الْأَسْقَامِ

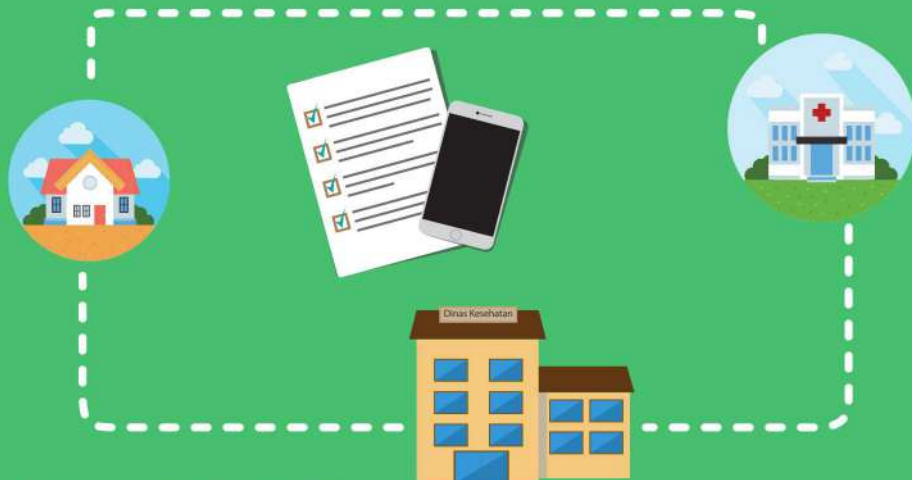
"Ya Allah sungguh aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, gila, lepra, dan dari penyakit-penyakit yang mengerikan"



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* DI SATUAN PENDIDIKAN

- 1 Koordinasi terpadu antara unit kesehatan sekolah atau perguruan tinggi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat.
- 2 Koordinasi persiapan dalam menghadapi Covid-19 dengan Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi setempat.



Sumber: Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020
tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* DI SATUAN PENDIDIKAN

3 Sediakan sarana untuk cuci tangan dengan sabun dan tisu di berbagai lokasi strategis di satuan pendidikan.

4 Biasakan cuci tangan pakai sabun (minimal 20 detik) dan perilaku hidup bersih sehat.

5 Bersihkan ruangan dan lingkungan satuan pendidikan secara rutin, terutama fasilitas umum yang sering disentuh tangan. Jangan lupa pastikan kondisi petugas serta sarana kebersihan telah memadai.



5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN:

- Sebelum Masuk Kelas
- Setelah Pelajaran
- Sebelum Menjamah Makanan
- Setelah BAB
- Pulang sekolah





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* DI SATUAN PENDIDIKAN

6 Perhatikan ketidakhadiran warga satuan pendidikan.

7 Permudah izin tidak hadir bagi warga satuan pendidikan yang sakit.

8 Tidak memberlakukan denda berbasis kehadiran karena sakit.

9 Konsultasi kepada Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi jika terdapat ketidakhadiran dalam jumlah besar karena sakit yang berkaitan dengan pernapasan.





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* DI SATUAN PENDIDIKAN

10 Koordinasi pembagian tugas yang ditinggalkan warga satuan pendidikan yang sakit.

11 Konsultasi dengan Dinas Pendidikan atau Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi jika jumlah ketidakhadiran mengganggu proses belajar mengajar.

12 Laporkan dugaan Covid-19 kepada Kementerian Kesehatan setempat untuk dilakukan pengujian, karena mayoritas penyakit pernapasan bukan merupakan Covid-19.





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* DI SATUAN PENDIDIKAN

13

Pastikan bahwa makanan yang disediakan di satuan pendidikan telah dimasak hingga matang.

14

Hindari berbagi makanan, minuman, dan alat musik tiup.

15

Hindari melakukan kontak fisik secara langsung (bersalaman, cium tangan, berpelukan, dan sebagainya).



Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

**CEGAH *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)*
DI SATUAN PENDIDIKAN**

16

Kegiatan yang mengumpulkan banyak orang dan kegiatan di luar satuan pendidikan ditunda pelaksanaannya.

17

Membatasi tamu dari luar satuan pendidikan.

18

Bagi warga satuan pendidikan dan keluarganya yang baru kembali dari negara-negara terjangkit (menurut WHO) diminta untuk tidak berada di sekitar satuan pendidikan selama 14 hari sejak kembali ke tanah air.





MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

Upaya Pencegahan **Covid-19** dengan

GERMAS

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Sumber : Kemkes RI



+

Gizi Seimbang

Makan makanan dengan gizi yang seimbang



+

Olahraga

Rajin olahraga dan istirahat yang cukup



+

Tidak Merokok

Tingkatkan kesehatan dengan mengurangi rokok



+

Mencuci tangan

Cuci tangan dengan sabun atau antiseptic



Kebersihan Lingkungan

Jaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar



Gunakan Masker

Menggunakan masker ketika sedang pilek/batuk



Air Putih

Cukupi cairan dengan minum air putih dua liter/ hari



Masak Makanan

Masak makanan yang dengan sempurna



+

Pergi Fasyankes

Apabila terjadi demam dan sesak nafas segera ke fasyankes



+

Perbanyak Doa

Jangan lupa banyak berdoa



MCCC
Muhammadiyah Covid-19
Command Center



PANDUAN PENGAWASAN & ISOLASI DI RUMAH

Sumber: CDC



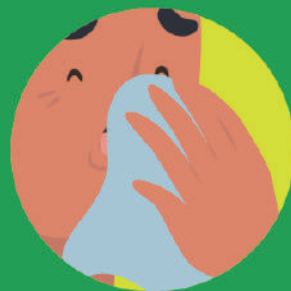
**Tetap Tinggal
di Rumah**



**Buat Daftar
Pengunjung
Pasien**



**Selalu Pakai
Masker**



**Gunakan Tissue Bila
Batuk/Bersin**



**Buang Tissue Lalu
Segera Mencuci Tangan**



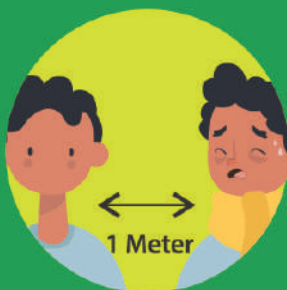
**Hindari Pemakaian
Alat Makan Pribadi
Bersama-Sama**



**Cuci Alat Makan
Sebelum Digunakan**



**Buka Jendela
Untuk Sirkulasi
Udara**



**Jarak Aman
1 Meter dari
Penderita**



**Pakai Masker
Bila Terpaksa
Meninggalkan
Rumah**



MCCC
Muhammadiyah
Covid-19 Command Center

PROTOKOL KESEHATAN COVID-19

Sumber : Kemkes RI



Jika Merasa Kurang Sehat

SAKIT
TENGGOROKAN

DEMAM 38

GANGGUAN
PERNAPASAN

BATUK/PILEK

Istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih.
Apabila keluhan berlanjut, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan

Yang Harus Dilakukan Saat Ke Fasyankes



Gunakan masker ketika sedang melakukan aktivitas diluar rumah



Ikuti etika batuk/bersin yang benar dengan cara menutup mulut dan hidung dengan tisu atau punggung lengan



Kurangi interaksi dengan banyak orang. Usahakan tidak menggunakan transportasi massal

Nakes Melakukan *Screening Suspect* Covid-19



+

Memenuhi Kriteria PDP

Dirujuk ke rumah sakit rujukan yang siap untuk penanganan Covid-19

-

Tidak Memenuhi Kriteria PDP

Dirawat inap/ rawat jalan sesuai dengan diagnosa dokter di fasyankes

Spesimen PDP Diambil & Pasien Berada Di Ruang Isolasi

Spesimen dikirim ke Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Jakarta. Hasil pemeriksaan pertama akan keluar dalam 24 jam.

+ Apabila Positif

- Dinyatakan sebagai penderita Covid-19
- Sampel diambil setiap hari
- Dikeluarkan dari ruang isolasi jika pemeriksaan sampel dua kali berturut-turut hasilnya negatif

- Apabila Negatif

- Pasien akan dirawat sesuai dengan penyebab penyakit

Jika Merasa Sehat, Namun



Memiliki riwayat perjalanan
14 hari yang lalu ke negara
dengan transmisi lokal Covid-19,
segera monitoring diri sendiri



Merasa pernah kontak dengan
kasus konfirmasi Covid-19,
segera lapor ke petugas
kesehatan



Hotline Center Corona

119 ext 9

