



# **SATGAS COVID-19 UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



**ALAM TAKAMBANG  
JADI GURU**

**BUKU SAKU PEDULI  
COVID-19**

# Daftarisi COVID-19

Apa itu COVID-19

Cara penularan COVID-19

Tanda dan gejala COVID-19

Cara pencegahan COVID-19

Siapa yang paling rentan?

Apa yang perlu dilakukan setelah berpergian?

5 Langkah cuci tangan

*Physical Distancing*

Apakah desa/kampung/perumahan perlu *lockdown*?

Perbedaan OTG, OTP, dan PDP

Karantina diri dan Isolasi diri

Tolong dan jangan diskriminasi

Pemakaman jenazah positif COVID-19

Tata cara disinfeksi

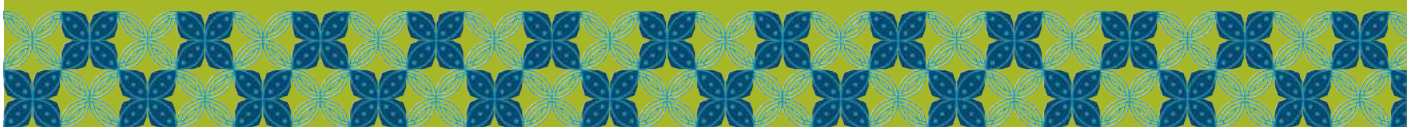
Yuk Pakai Masker

Membuat masker kain

Cara menggunakan masker

Kontak person Satgas Covid-19 UNP

Referensi





# Apa Itu COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019.

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

Saat ini (13/04/2020), terdapat lebih dari 1,7 juta orang terinfeksi dan hampir 106 ribu orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri, ada lebih dari 4,2 ribu kasus ditemukan dan hampir 373 orang telah meninggal dunia.

## **Apa saja gejala COVID-19?**

Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apa pun dan tetap merasa sehat. Sebagian besar (sekitar 80%) orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari 6 orang yang terjangkit COVID-19 menderita sakit parah dan kesulitan bernapas. Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, punya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Mereka yang mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas sebaiknya mencari pertolongan medis.



# Cara Penularan COVID-19



## Percikan

Orang dapat tertular **COVID-19** dari orang lain yang terjangkit virus ini. COVID-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui **percikan-percikan** dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit COVID-19 batuk atau mengeluarkan napas.



## **Kontak Tubuh**

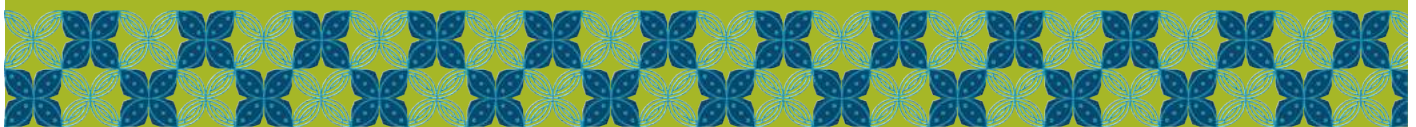
Seperti Berjabat tangan, cium tangan, berpelukan, cipika-cipiki.



## **Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi Virus**

Tangan menyentuh berbagai permukaan benda dan virus penyakit ini dapat tertempel di tangan.

WHO menyatakan menurut penelitian sejauh ini, virus penyebab COVID-19 ini umumnya menular melalui kontak dengan percikan dari saluran pernapasan, bukan melalui udara.





# Tanda & Gejala COVID-19

**MENGALAMI SALAH SATU DARI GEJALA DI BAWAH INI BUKAN BERARTI ANDA TERINFEKSI COVID-19.**



**Demam > 37.3 C  
atau lebih**



**Demam, batuk,  
pilek, dan sakit  
tenggorokan**



**Badan letih dan lesu  
tidak bersemangat**



**Pernafasan  
terasa sesak**



# Cara Pencegahan COVID-19



## TINGGAL DI RUMAH

Bekerja dirumah, belajar dirumah dan beribadah dirumah dan anak-anak dihimbau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah.



## JAGA JARAK 2 METER

Jika terpaksa harus keluar rumah, maka usahakan untuk menjaga jarak lebih dari 2 meter dari orang yang sakit



## GUNAKAN MASKER KETIKA BERPERGIAN

Masyarakat dapat menggunakan masker kain di tempat umum dan fasilitas lainnya.



# Cara Pencegahan COVID-19



## CUCI TANGAN

Seringlah mencuci tangan Anda dengan air bersih mengalir dan sabun minimal selama 20 detik, atau gunakan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol



## HINDARI MENYENTUH WAJAH

Hindari menyentuh area wajah, terutama ketika belum cuci tangan. Kita tidak tahu, apakah tangan kita baru saja menyentuh permukaan benda dengan Virus Corona atau tidak.



## RUTIN MANDI, TERUTAMA SETELAH BERPERGIAN

Mandi dapat membunuh Virus Corona yang ada di permukaan tubuh. Setelah berpergian dianjurkan untuk langsung mandi.





# Cara Pencegahan COVID-19



**Tetap beraktivitas fisik dan olah raga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat 8 jam sehari.**

## MENJAGA POLA HIDUP SEHAT



**Jangan merokok dan minum minuman beralkohol**



**Konsumsi makanan bergizi seimbang**



**Konsumsi suplemen daya tahan tubuh dan multivitamin**

**Jika memiliki penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, darah tinggi, dan kanker, jangan lupa kontrol dokter dan minum obat rutin.**





# SIAPA YANG PALING RENTAN?

Jangan panik dalam menghadapi wabah ini, karena sebanyak **98% orang yang terinfeksi COVID-19 sembuh.**

Namun, wabah ini sangat rentan terhadap orang yang **lanjut usia**, terutama orang yang memiliki gangguan jantung, diabetes, atau penyakit paru seperti COPD juga **paling rentan** mengalami komplikasi dan kematian akibat infeksi Covid-19.

Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan **tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika anggota keluarga yang muda sedang sakit.**



# APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BERPERGIAN?

Jika Anda harus berpergian, Anda berpotensi membawa virus ke rumah. Oleh karena itu, setelah sampai rumah, lakukan beberapa hal seperti di bawah ini:



Lepaskan alas kaki sebelum masuk rumah



Letakkan tas, dompet, kunci, hp dan barang yang sering disentuh di satu tempat. Lap dengan disinfektan setelah sebelum dipegang/ digunakan kembali.



Baju dan masker kain yang dipakai harus segera dicuci.  
Jika pakai masker sekali pakai, buang ditempat sampah tertutup



Segera cuci tangan dan mandi



# 5 langkah 20 detik

## MENCUCI TANGAN



Basahkan tangan dengan air mengalir



Sabuni tangan



Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik



Bilas sampai bersih dengan air mengalir



Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus segera dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan



**TIDAK BERWISATA  
DAN MUDIK**



**TIDAK MENERIMA  
TAMU**



Apakah Anda sering  
mendengar tentang

# PHYSICAL DISTANCING



Penularan COVID-19 terjadi ketika orang yang sakit berkontak erat dengan orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk menjaga jarak fisik, atau sering disebut *physical distancing*



**BEKERJA, BELAJAR,  
DAN BERIBADAH  
DI RUMAH**

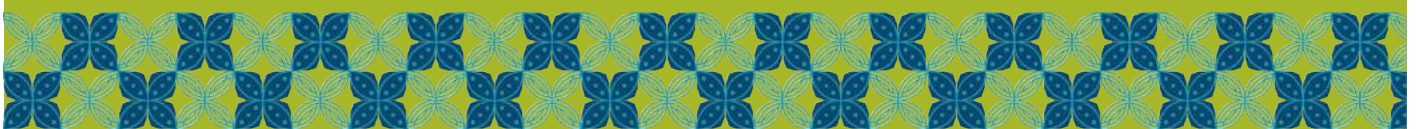


**ANAK TIDAK  
BERMAIN  
DI LUAR RUMAH**



**JIKA KELUAR  
RUMAH,  
PAKAI MASKER**

Jika Anda sakit, jangan kontak dengan orang yang telah lanjut usia (diatas 60 tahun), karena mereka lebih rentan tertular penyakit dibandingkan yang usia muda.





# Apakah Desa/Kampung/ Perumahan Perlu Melakukan *Lockdown* ?

Pengertian **lockdown** situasi yang melarang warga untuk masuk ke suatu tempat karena kondisi darurat. **Lockdown** juga bisa berarti negara yang menutup perbatasannya, agar tidak ada orang yang masuk atau keluar dari negaranya.

Kita perlu meningkatkan kewaspadaan dengan memantau keluar-masuknya orang ke desa/kampung/perumahan untuk mengurangi risiko penularan. Akan tetapi, pemantauan tersebut tidak perlu dengan memblokir pintu masuk (*lockdown*), apalagi sampai menyebabkan warga berkumpul untuk menjaga pintu masuk. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko penularan.





**Solusinya**, warga lebih baik:



saling mengingatkan untuk **tidak usah berpergian.**



**tidak menerima tamu** terlebih dahulu.



apabila harus menerima tamu, **jangan lupa menggunakan masker dan jaga jarak ketika bertemu tamu.** Jangan lupa selalu cucitangan.



Warga **tidak perlu melarang pedagang ataupun ojek online** masuk ke kampung.



Jika ada **warga yang pulang dari luar daerah/luar negeri, diminta untuk lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW.** Orang tersebut diminta untuk **mengisolasi diri di kediamannya selama 14 hari.**



# Perbedaan OTG, ODP, dan PDP



**Orang Tanpa Gejala  
(OTG)**

- ❑ OTG adalah orang yang terinfeksi COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala.
- ❑ Meskipun tidak menunjukkan gejala, OTG dapat menularkan COVID-19 ke orang lain. Oleh karena itu, semua orang perlu memakai masker. Kita tidak tahu lagi siapa yang sakit dan siapa yang sehat.



**Orang Dalam  
Pemantauan (ODP)**

- ❑ ODP merupakan seseorang yang tidak menunjukkan gejala (sehat), tetapi pernah memiliki kontak erat dengan pasien positif Covid-19
- ❑ Status ODP diberikan kepada mereka yang memiliki gejala panas badan atau gangguan saluran pernapasan ringan, dan pernah mengunjungi atau tinggal di daerah yang diketahui merupakan daerah penularan virus tersebut.



**Pasien Dalam  
Pengawasan (PDP)**

- ❑ memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun pernah berkunjung ke atau tinggal di daerah yang diketahui merupakan daerah penularan Virus Corona Covid-19
- ❑ PDP seringkali mengalami:
  - demam  $>38^{\circ}\text{C}$
  - sesak nafas
  - batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
  - letih dan lesu





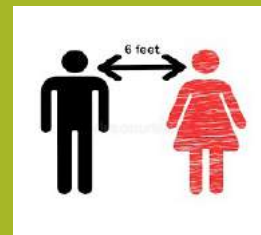
## Jika Anda adalah OTG, lakukan **karantina diri**



**TINGGAL DI  
RUMAH, JANGAN  
BERPERGIAN**



**TIDAK  
MENERIMA  
TAMU**



**TETAP BERJARAK  
KETIKA  
BERINTERAKSI  
DENGAN ANGGOTA  
KELUARGA**

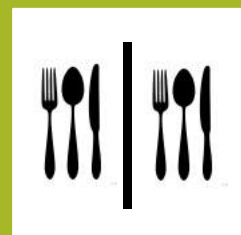
## Jika Anda adalah ODP dan PDP, lakukan **isolasi diri**



**TINGGAL DI  
KAMAR,  
JANGAN  
KONTAK  
DENGAN ORANG  
LAIN**



**GUNAKAN KAMAR  
MANDI  
TERPISAH/  
SETELAH  
ANGGOTA  
KELUARGA LAIN  
SELESAI  
PAKAI**



**PAKAI ALAT  
MAKAN  
TERPISAH**



**JIKA KONDISI  
SEMAKIN  
PARAH,  
HUBUNGI  
KADER  
/RELAWAN  
COVID-19**

Cek video cara karantina diri dan isolasi diri yang telah dilampirkan  
atau akses [bit.ly/3aNhSHr](https://bit.ly/3aNhSHr)





# TOLONG DAN JANGAN DISKRIMINASI

Jika ada tetangga yang merupakan OTG, ODP, ataupun PDP, jangan diskriminasi mereka. **Mereka yang berusaha mengisolasi diri di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular. Mereka kemungkinan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah, sehingga kita harus bergotong-royong membantu mereka melalui masa isolasi mereka (14 hari).** Bantuan dapat berupa dukungan moral (seperti menayakan kabar melalui Whatsapp) hingga memberikan sembako/kebutuhan sehari-hari lainnya.

# Tidak Usah Khawatir

## Apabila Ada Pemakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan dan Pasien Positif COVID-19

### Pemulasaran jenazah COVID-19 telah melalui prosedur khusus

Pemulasaran jenazah dilakukan dengan ketat di rumah sakit. **Jenazah dibungkus dalam kantong jenazah yang sangat rapat, lalu dimasukkan dalam peti yang tertutup rapat. Peti tersebut didisinfektasi.** Dari rumah sakit, jenazah langsung menuju ke tempat pemakaman untuk dikebumikan.

### Pemakaman jenazah COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih

**Petugas pemakaman sudah dilatih untuk prosedur pemakaman jenazah COVID-19, serta menggunakan alat pelindung diri ketika memakamkan jenazah.** Proses pemakaman dilakukan dengan cepat dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi.

**3 FAKTA MENGAPA  
JANGAN TOLAK  
PEMAKAMAN COVID-19**

1. Pemulasaran **jenazah** di RS patuh prosedur **WHO**. Dibungkus **ekstra rapat**, dimasukkan dalam peti lalu **didisinfektan**.
2. **Pemakaman jenazah** dilakukan oleh **petugas khusus** terlatih serta menggunakan **alat pelindung diri**.
3. Virus COVID-19 **tidak bisa mencemari tanah atau sumber air atau lingkungan sekitar**. Virus pasti mati begitu jenazah **dimakamkan segera**.

Sumber : <https://pdp.ugm.ac.id/2020/04/06/podcast-covid-19-tidak-jada-olasan-untuk-menolak-jenazah-pdp-atau-positif-covid-19/>

www.covid19.go.id 119 +6281153399000 #BersatuLawanCovid19

### VIRUS TIDAK MENYEBAR DI LINGKUNGAN SEKITAR!

Virus Corona tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya, apalagi menyebar di lingkungan sekitar pemakaman. Hal tersebut dikarenakan virus ini tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia.



# Basmi Virus Corona dengan Disinfektan! Bagaimana Cara yang Benar?

**Produk disinfektan yang dijual umum harus mengandung salah satu dari bahan aktif berikut ini (cek bahan aktifnya di label produk):**

- Accelerated hydrogen peroxide(0.5%)
- Benzalkonium chloride / quaternary ammonium/ alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride) (0.05%)
- Chloroxylenol (0.12%)
- Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
- Iodine in iodophor (50 ppm)
- Isopropanol atau 2-propanol (50%)
- Pine oil (0.23%)
- Povidone-iodine (1% iodine)
- Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
- Sodium chlorite (0.23%)
- Sodium dichloroisocyanurate(0.1-0.5%)



**Periksa label dan gunakan sesuai dengan instruksi.  
Waspada! potensi bahaya dari setiap produk.**





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

- alat elektronik
- layar sentuh
- remote TV
- toilet
- wastafel
- *keyboards* komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang pintu
- saklar lampu
- telepon





## CARA MELAKUKAN DISINFEKSI:

**Disinfeksi** yaitu proses dekontaminasi atau menghilangkan secara kimia mikroorganisme dengan tata-tata cara sebagai berikut:

1. Pilih **larutan disinfektan dengan no.registrasi BPOM**. Cek tanggal kadaluarsa dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk.
2. Jika menggunakan klorin, **campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air**. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. **Gunakan sarung tangan sekali pakai**. Jika menggunakan sarung tangan *reusable* (dapat digunakan kembali), jangan pakai sarung tangan itu untuk mencuci piring atau aktivitas lain selain disinfeksi.
4. **Pastikan ventilasi yang baik** (buka pintu dan jendela) selama melakukan disinfeksi.
5. Jika permukaan kotor, **bersihkan dahulu dengan sabun/deterjen dan air**.
6. Khusus **untuk alat elektronik, ikuti petunjuk disinfeksi dari suatu produk**. Jika tidak ada petunjuk dari produk, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.



# Tidak Perlu Semprot Disinfektan ke Orang

Tidak. Menyemprot alkohol atau klorin pada tubuh seseorang tidak akan membunuh virus yang sudah masuk ke dalam tubuh.

Menyemprot bahan-bahan kimia seperti itu dapat membahayakan jika terkena pakaian atau selaput lendir (contoh: mata, mulut). Ingat, alkohol dan klorin bisa berguna sebagai disinfektan pada permukaan, namun harus digunakan sesuai dengan petunjuk penggunaannya.



#COVID19

Apakah menyemprot tubuh dengan alkohol atau klorin dapat membunuh coronavirus baru?



# YUK, Pakai masker kain!

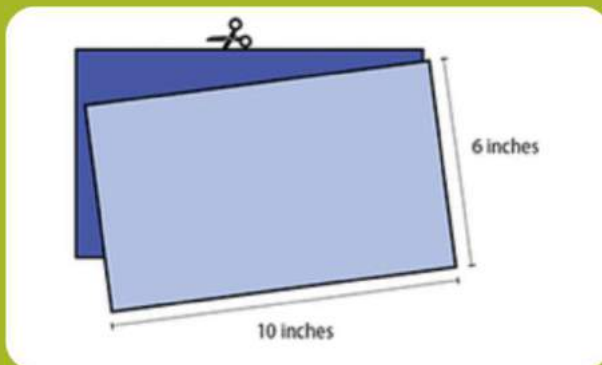
Saat ini, kita tidak tahu lagi, siapa yang sakit, siapa yang sehat. Yang terinfeksi bisa tidak menunjukkan gejala, bahkan tidak sadar jika terinfeksi.

**Langkah terbaik adalah melindungi orang lain dari risiko terinfeksi dengan menggunakan masker setiap keluar rumah.**

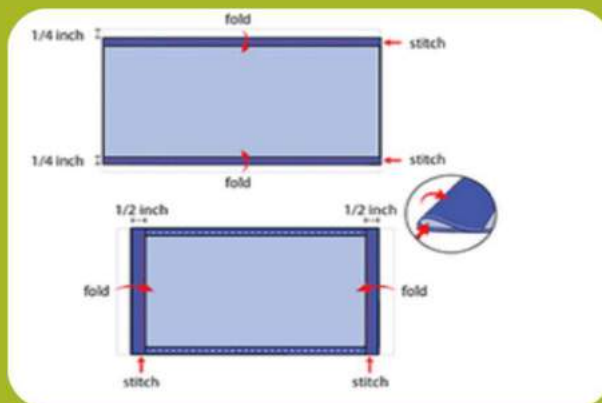
Masker kain bisa dibuat sendiri, dari kain perca ataupun kaus bekas (tapi bersih ya). Jika Anda suka menjahit, dapat dijahit, namun jika tidak, yang diperlukan adalah kain/kaus bekas dan karet elastis/ikat rambut elastis.



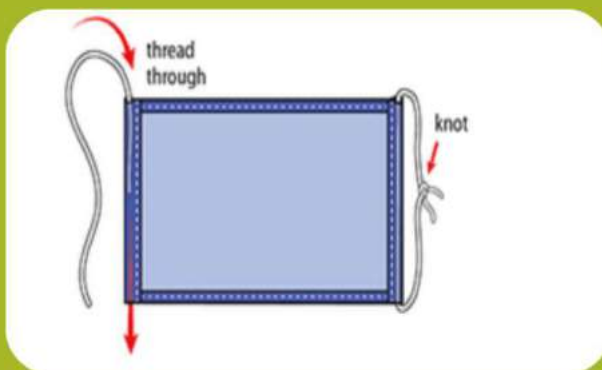
# Membuat Masker Sendiri



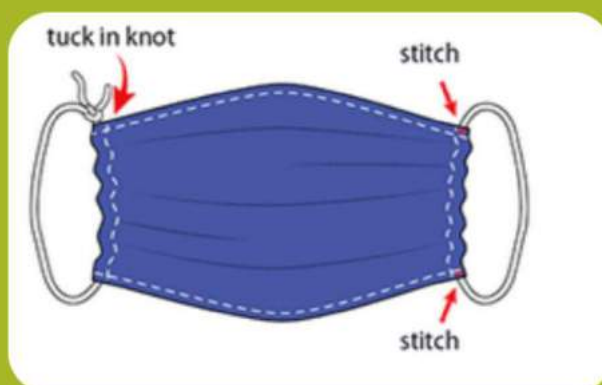
Potong dua lembar kain katun berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 6 inci. Gunakan kain dengan katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain menjadi satu.



Tumpuk kedua bahan persegi panjang, satukan dengan jahitan. Lipat sisi kain yang panjang seperempat inci dan ujungnya kemudian lipat dua lapis kain lebih dari setengah inci di sepanjang sisi pendek dan jahit ke bawah.



Buat cantelan kuping dengan memasang bahan elastis sepanjang 6 inci dengan lebar 1/8 inci di sepanjang sisi kiri dan kanan masker. Gunakan jarum besar atau jepit rambut untuk membantunya lolos ke kedua sisi masker. Ikat ujungnya dengan kencang.



Tarik pelan elastis lalu selipkan simpulnya agar tak kelihatan. Rapihan sisi-sisi masker yang ada karet elastisnya dan sesuaikan sehingga masker cocok dengan wajah. Terakhir, jahitlah ujung karet elastis dengan kain masker agar tak mudah copot.





# Cara pakai masker yang benar



**Ketika menggunakan masker, pastikan area hidung hingga dagu bawah tertutup.**

**JANGAN menyentuh permukaan masker selama memakainya!**

Jika harus menyentuh masker, cuci tangan dengan air dan sabun, atau menggunakan *HAND SANITIZER* segera setelah menyentuh masker.



**Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker.**

Hindari menyentuh permukaan masker agar terhindar dari menyentuh kuman.

Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker di tempat sampah tertutup.

Jika menggunakan masker kain, cuci langsung dengan air hangat dan detergen.

Jangan lupa cuci tangan setelah melepas masker.



# KONTAK PERSON



## SATGAS COVID-19 Universitas Negeri Padang

SATGAS PENCEGAHAN DAN  
PENANGGULANGAN COVID-19  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

HUBUNGI SATGAS COVID-19 UNP  
GEDUNG RECTORATE AND RESEARCH  
CENTER KAMPUS UNP AIR TAWAR  
PADANG

atau dapat menghubungi:

**DR. dr. Linda Rosalina, Biomed**

☎ 08116656662

**DR. Marwan, S.Pd ,M.Pd**

☎ 08126708976



# REFERENSI



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



World Health  
Organization



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

# DIBUAT OLEH



**SATGAS COVID-19**  
**Universitas Negeri Padang**

