



UNIVERSITAS AIRLANGGA
Excellence with Morality

BUKU SAKU
CEGAH COVID-19



DAFTAR ISI

Apa COVID-19?	4
Cara penularan COVID 19?	5
Tanda dan gejala COVID-19?	6
Cara pencegahan?	7
Saat bepergian harus bagaimana?	10
Menjaga yang rentan	11
Perbedaan ODP, PDP, dan OTG	12
Karantina Mandiri dan isolasi diri?	14
Cara cuci tangan	15
Physical distancing	17
Masyarakat harus bagaimana?	18
Ayo gotong royong	19
Bantu dan jangan jauhi	20
Ayo, gunakan masker	21
Cara buat masker kain	22
Memakai masker yang benar	23
Disinfeksi tepat	24
Jenazah COVID-19?	25
Sumber referensi	26



PESAN REKTOR UNAIR

Assalamualaikum Wr Wb

Kita semua, bangsa Indonesia, tengah diuji oleh Allah SWT melalui COVID-19. Ketakutan, kekhawatiran, dan kesedihan selalu ada dalam diri semua pihak.

Pemerintah tengah berupaya, tenaga kesehatan tengah berusaha, peneliti pun tengah berpacu menemukan vaksin dan obatnya. Masyarakat turut berusaha dengan tetap di rumah saja. Semua pihak berikhtiar pula.

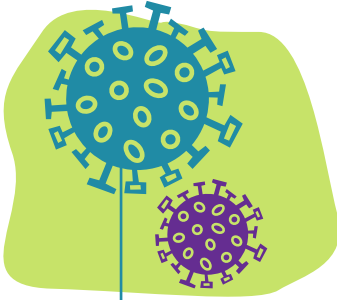
Kebersamaan dan gotong royong harus tetap kita pegang. Sebagai bentuk ikhtiar dan usaha mencari solusi dan jalan keluar atas cobaan ini. *Buku Panduan Cegah COVID-19 Universitas Airlangga* ini pun kami terbitkan. Terutama sebagai ikhtiar memberikan informasi yang bisa memandu kita semua melawan COVID-19.

Saya memohon agar seluruh sivitas akademika dan masyarakat pro aktif dalam upaya pencegahan. Mari bergotong-royong berikhtiar, saling bahu-membahu, dan tolong menolong. Semoga Allah SWT melindungi kita semua.

Surabaya, 22 April 2020

ttd

**Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., MT., Ak.
Rektor Universitas Airlangga**



APA COVID-19?

- COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Corona Virus jenis SARS-COV-2. Kali pertama muncul di Wuhan, China, pada Desember 2019.

Hingga 14 April 2020, virus ini telah menjangkiti 1.942.360 orang dari 185 negara di dunia. Total kematiannya mencapai 121.726 orang. Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global.

Sementara di Indonesia, Presiden RI mengumumkan kasus pertama pada 2 Maret 2020. Yakni, dua warga di Depok. Pada 44 hari kemudian, jumlah kasus positif mencapai 4.839 kasus. Sebanyak 459 orang di antaranya dinyatakan meninggal.

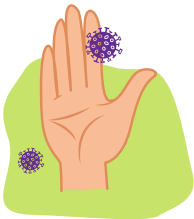
COVID-19 menjadi menakutkan karena hingga saat ini belum ditemukan obat atau vaksin yang dapat mengobati atau mencegah sakit.

CARA PENULARAN COVID-19?



Virus COVID-19 menular secara langsung dari orang ke orang melalui **Droplet** atau tetesan air yang keluar saat orang bicara, batuk, dan bersin.

Virus Covid-19 masuk ke dalam tubuh sampai menimbulkan sakit paling lama 14 hari dan paling cepat 1 hari, rata-rata selama 5 hari.



Kontak secara Langsung

Melalui jabat tangan, cium pipi, dan cium tangan karena virus COVID-19 menempel pada tangan dan wajah



Menyentuh Permukaan Benda yang Terkontaminasi

Di permukaan benda-benda tertentu, virus COVID-19 mampu bertahan sampai berjam-jam.

TANDA DAN GEJALA?



Demam atau riwayat demam lebih dari 38 derajat Celsius



Batuk kering, hidung tersumbat, pilek, gangguan indra penciuman, sakit tenggorokan, atau diare.



Merasa kelelahan, letih, dan lesu



Sesak napas

CATATAN: Gejala bisa timbul salah satu atau bersamaan. Alami salah satu gejala di atas bukan berarti Anda terinfeksi COVID-19. Untuk memastika, periksalah ke fasilitas kesehatan terdekat.

PROSEDUR PENCEGAHAN?

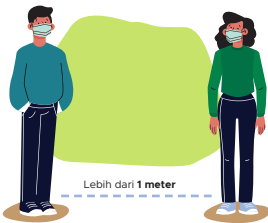
Di Rumah Saja

Hindari melakukan kontak langsung dengan orang banyak, berkumpul. Anak-anak diimbau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah



Pakai Masker

Jika terpaksa keluar rumah, wajib pakai masker meskipun sehat karena ada kasus COVID-19 tanpa gejala. Saat sedang sakit harus pakai masker. Ganti masker selama 4 jam sekali.



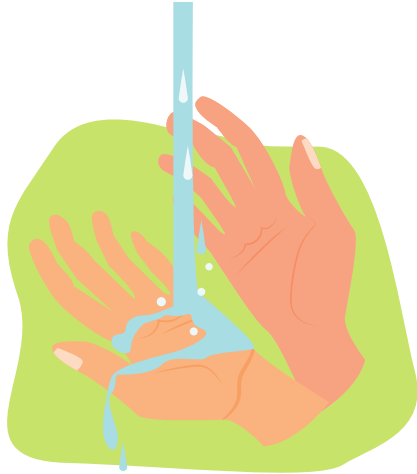
Jaga Jarak

Disiplin menjaga jarak 1-2 meter bila terpaksa keluar rumah mengantre, dan berbelanja. Hindari kerumunan, keramaian dan berbagai acara yang melibatkan orang banyak.

PROSEDUR PENCEGAHAN?

Cuci tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Rajin mencuci tangan usai keluar rumah, membeli makanan, minuman, sayur, dan bertransaksi/berinteraksi dengan orang di luar. Termasuk sebelum dan sesudah makan.



Jangan Sentuh Area Wajah

Virus bisa masuk tubuh melalui hidung atau mulut. Lakukan cuci tangan dengan benar sebelum memegang area itu.



Hindari Makan di Luar

Bawa pulang makanan dan minuman. Jika terpaksa, pilih tempat duduk dengan sirkulasi udara yang baik. Duduk berjauhan dari pelanggan lain dan hindari percakapan dengan orang tidak dikenal.

PROSEDUR PENCEGAHAN?

Jangan Asal Pegang

Hindari memegang benda-benda di tempat umum. Misalnya, tiang, pegangan di tangga, atau benda yang kemungkinan dipegang banyak orang. Jika memungkinkan, buka pintu supermarket/dll dengan siku (bukan telapak tangan).



Olahraga

Tetap beraktivitas fisik dan olahraga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat 8 jam sehari.



Makanan Diperhatikan

Rutin makan makanan bergizi. Konsumsi suplemen dan vitamin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh



Hindari

Jangan merokok dan minum minuman beralkohol.

Tak Kalah Penting, **hindari atau kendalikan stress**

SAAT BEPERGIAN HARUS BAGAIMANA?



Batasi Bepergian

Hendaknya kurang bepergian, beraktivitas di luar rumah, dan berinteraksi dengan banyak orang. Jika harus bepergian?

Sebelum Pergi



Tidak Sakit
Pastikan Anda sehat



Harus Pakai Masker

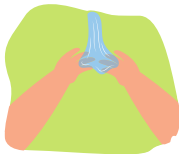


Cari Waktu Tepat
Pilih keluar saat sepi untuk hindari kerumunan

Sesudah Pergi



Tidak Pegang Wajah
Hindari pegang area wajah



Cuci Tangan
Hindari pegang benda di rumah sebelum cuci tangan



Bersihkan Diri
Lepas alas kaki, masker. Hindari kumpul/interaksi dengan keluarga sebelum bersih diri



Ganti Baju
Baju yang habis dipakai dicuci/rendam pakai detergen, dan ganti baju lain.

MENJAGA YANG RENTAN



Tenang, Waspada, dan Jangan Panik

Sebagian besar pasien COVID-19 gejalanya ringan dan bisa sembuh.

COVID-19 menjadi sangat berbahaya bila mengenai **orang lanjut usia yang mengidap penyakit kronis seperti kencing manis, darah tinggi, jantung coroner, stroke, TBC, kanker, sakit ginjal, orang yang gemuk (obesitas), dan lainnya.**

Ayo jaga keluarga yang rentan

Dengan tetap di rumah. Lakukan prosedur pencegahan. Minimalkan kontak langsung dengan orang banyak (karena ada Orang Tanpa Gejala, namun terinfeksi virus atau disebut carier/pembawa virus).

APA ITU PDP, ODP, DAN OTG?



PDP (Pasien Dalam Pengawasan)

- PDP punya riwayat perjalanan/ tinggal di luar negeri/ daerah transmisi lokal, dan kontak langsung dengan pasien COVID-19.
- Seringkali alami:
Demam ≥ 38 derajat Celsius,
Sesak napas,
Batuk, pilek, sakit tenggoroka
Letih dan lesu.
- Disertai tanda pneumonia dari klinis atau foto ronsgen dada.



ODP (Orang Dalam Pengawasan)

- ODP punya riwayat perjalanan/ tinggal di luar negeri atau daerah dengan transmisi lokal, dan kontak dengan pasien positif COVID-19.
- Seringkali alami demam ≥ 38 derajat Celsius, sakit tenggorokan, batuk, pilek, serta letih dan lesu.
- Tidak didapati tanda pneumonia dari klinis dan foto ronsgen dada.

APA ITU **PDP, ODP,** **DAN OTG?**



OTG (Orang Tanpa Gejala)

- Orang yang tidak bergejala dan kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19 atau baru bepergian dari luar negeri atau dalam negeri, namun tidak menunjukkan gejala.
- Umumnya anak muda dengan imun tinggi karena kontak langsung atau tinggal di daerah transmisi



Asimtomatis atau Presimtomatis?

Apakah kasus asimtomatis atau presimtomatis? orang terinfeksi COVID-19, tapi tidak sakit atau belum sakit sehingga menjadi sumber penularan bagi sekitarnya. Inilah kelompok berbahaya karena tidak diketahui.

KARANTINA MANDIRI DAN ISOLASI DIRI

Mengurangi risiko penularan

Karantina mandiri dan isolasi diri diperlukan sebagai upaya mencegah terjadinya penularan kepada orang terdekat, di sekitar rumah, desa, dan lingkungan kerja. Karantina dilakukan selama 14 hari.



Karantina Mandiri dilakukan jika Anda OTG

Tinggal di rumah,
jangan bepergian

Tidak
menerima tamu

Tetap berjarak saat
berinteraksi dengan
keluarga/warga
sekitar

Isolasi Diri

Dilakukan oleh ODP dan PDP atau konfirmasi/ringan atau sedang dan menurut dokter tidak membutuhkan rawat inap.

Tinggal di kamar, jangan
kontak dengan orang lain

Gunakan kamar mandi
terpisah dengan keluarga

Pakai alat makan
terpisah

Jika kondisi kian parah,
segera hubungi petugas/
relawan/satgas Covid-19

Karantina Rumah Sakit Darurat

Untuk ODP usia 60 th dengan penyakit penyerta terkontrol, PDP gejala sedang, dan PDP ringan.

Karantina Rumah Sakit
Untuk PDP gejala berat

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR



Basahi tangan
dengan air mengalir



Tuangkan
Sabun



Gosok kedua
telapak tangan
secara memutar



Gosok kedua
punggung tangan



Gosok sela-sela jari
tangan



Bersihkan ujung
jari dengan posisi
saling mengunci

CARA CUCI TANGAN YANG BENAR



7
Gosok ibu jari memutar digenggam telapak tangan lainnya



8
Gosok ujung tangan dan kuku dengan telapak tangan lainnya



9
Bilas dengan air mengalir



10
Keringkan tangan dengan tisu kering atau kain bersih



11
Pakai tisu tersebut untuk menutup kran air

PHYSICAL DISTANCING



Jaga Jarak

Penularan virus terjadi jika orang terinfeksi melakukan kontak langsung dengan orang sehat. Karena itu, mari menjaga jarak demi kebaikan bersama. Selain itu, ada orang yang COVID-19 tapi tidak menunjukkan gejala sebagai sumber penularan.

Tetap di rumah, belajar, bekerja, dan beribadah di rumah

Jangan pergi mudik, berlibur, atau ke ruang publik

Tidak menerima tamu

Terpaksa keluar rumah, lakukan prosedur pencegahan

Hindari kerumunan

Tetap menjaga jarak



Hindari kontak dengan orang yang berusia > 60 tahun saat Anda sakit atau mengalami gejala COVID-19.

Lebih dari 1 meter



MASYARAKAT HARUS BAGAIMANA?



Waspada

Pemantauan keluar-masuk warga dari kota/daerah tertentu maupun mengecek suhu tubuh dan mencatat kondisi kesehatan warga dengan kartu kesehatan.

Tidak harus menutup jalan/blokir. Kurangi kegiatan berkumpul warga karena dapat meningkatkan risiko penularan.

Lakukan upaya-upaya **prosedur pencegahan** COVID-19 di mana pun

AYO GOTONG ROYONG!



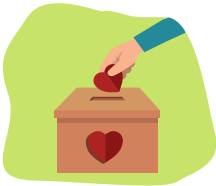
Saling Membantu

Memberikan makanan, sembako, atau kebutuhan hidup kepada masyarakat yang tidak bisa bekerja, pasien isolasi diri atau karantina mandiri, dan yang tidak mampu serta membutuhkan. Terutama di lingkungan terdekat.



Mengedukasi-Ingatkan

Berikan informasi yang membangun (bukan hoaks). Jangan membuat panik. Ingatkan pakai masker, jaga jarak, dan cuci tangan serta tidak menyentuh wajah. Imbau lakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)



Berdonasi-Bersedekah

Menyisihkan donasi (bagi yang mampu) untuk masyarakat yang tidak bisa bekerja, pasien isolasi diri, orang yang melakukan karantina mandiri, dan orang yang tidak mampu.

BANTU, JANGAN JAUHI!



Jangan diskriminasi mereka (yang berstatus ODP, PDP, dan OTG). **Jauhi virusnya bukan orangnya.**

Mereka mengisolasi diri di rumah untuk melindungi Anda dan kita agar tidak terpapar virus. Meski pemerintah menganjurkan untuk jaga jarak, tetapi **rasa kemanusiaan tidak akan pernah ada jarak.**

Doa dan dukungan yang Anda berikan dapat berdampak besar bagi kesembuhannya.

Begitu pula dengan tenaga kesehatan yang saat ini tengah berjuang untuk menyembuhkan orang-orang yang terinfeksi virus dan sakit COVID-19.

Beri mereka dukungan dan doa.

AYO, GUNAKAN MASKER

Menggunakan masker **dapat menurunkan risiko penularan Virus COVID-19** melalui droplet dari orang yang terinfeksi.

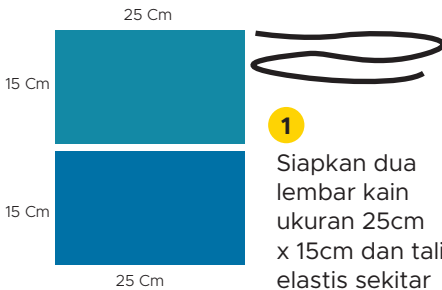


Saat ini kita tidak bisa membedakan **siapa yang sakit ataupun yang sehat.** Bahkan yang terinfeksi bisa saja tidak menunjukkan gejala dan tidak sadar jika dirinya terinfeksi.

Masker kain sangat mudah dibuat sendiri.

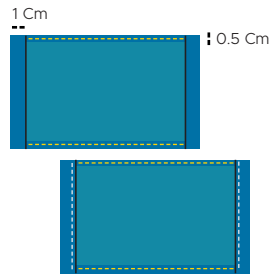
Bahannya bisa dari kain perca ataupun kaus bekas yang masih bersih. Bisa dijahit atau cukup merangkai kain dengan karet elastis/ikat rambut elastis.

CARA MEMBUAT MASKER KAIN



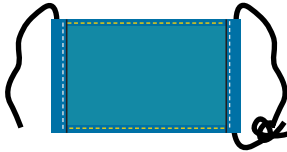
1

Siapkan dua lembar kain ukuran 25cm x 15cm dan tali elastis sekitar 30cm dibagi dua.



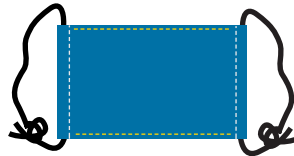
2

Tumpuk kedua kain, lalu lipat serta jahit bawah dan atas selebar 0.5 cm. Kemudian, lipat serta jahit juga bagian kanan dan kiri selebar 1 cm



3

Masukkan tali elastis sepanjang 15 Cm ke celah kanan dan kiri. sesuaikan dengan wajah, lalu tali atau jahit.



*Setelah digunakan, masker kain harus dicuci dengan air hangat dan detergen.

*Masker kain tidak disarankan untuk anak dibawah 2 tahun, penderita sesak nafas, dan orang lumpuh.

MEMAKAI MASKER YANG BENAR

- Gunakan masker untuk menutupi area mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada di depan.
- Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda dan tarik kebelakang di bagian bawah dagu.



Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker agar terhindar dari menyentuh kuman.

Ganti masker Anda secara rutin apabila kotor dan basah.

Jika menggunakan masker sekali pakai, lepas masker lalu buang ke tempat sampah.

Jika menggunakan masker kain, lepas masker lalu **cuci dengan air hangat dan detergen. Masker kain hanya disarankan digunakan maksimal 4 jam.**

Segera cuci tangan pakai sabun setelah melepas/menyentuh masker.

DISINFEKSI TEPAT



Daerah Rawan

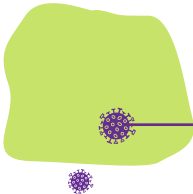
Disinfeksi tepat dilakukan bukan dengan penyemprotan maupun bilik penyemprotan, tapi dengan mengelap secara rutin tempat-tempat atau benda mati yang sering di sentuh.

Misalnya, gagang pintu, tombol lift, rail tangga, kaca pintu, daun pintu/jendela, perabitan rumah tangga, laptop, smartphone, dan lainnya.

1. Pilih larutan disinfektan yang memiliki No. BPOM. Cek tanggal kedaluwarsa dan ikuti petunjuk penggunaan.
2. Jika menggunakan klorin, campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air. Jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. Gunakan sarung tangan sekali pakai. Jangan dipakai untuk hal lain selain kegiatan disinfeksi.
4. Selama melakukan disinfeksi, pastikan ventilasi baik dengan membuka pintu dan jendela.
5. Jika permukaan kotor, bersihkan dulu 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.

* Disinfektan **tidak perlu disemprotkan ke tubuh manusia** karena dapat **menimbulkan iritasi kulit, mulut, dan mata.**

JENAZAH COVID-19?



Jangan Khawatir

COVID-19 tidak mencemari tanah atau sumber air di sekitarnya. Apalagi menyebar di lingkungan sekitar pemakaman. Sebab, virus COVID-19 tidak bertahan lama di luar tubuh manusia

Pemulasaran Jenazah COVID-19

1. Pemulasaran jenazah dilakukan orang profesional atau tenaga kesehatan dengan APD lengkap dengan prosedur khusus.
2. Jenazah dibungkus dengan kantong yang tidak mudah tembus, rapat, dan tidak mudah sobek.
3. Jenazah dimasukkan peti, lalu didisinfeksi (disemprot disinfektan).
4. Jenazah langsung dibawa ke tempat pemakaman, dilakukan dengan cepat (tidak lebih dari 4 jam).
5. Jumlah pelayat sangat dibatasi.



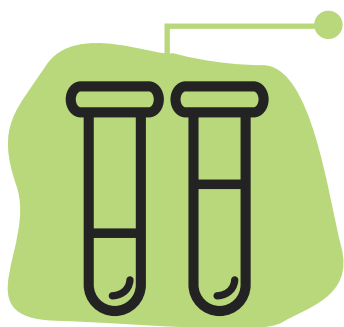
INFORMASI

JIKA ALAMI GEJALA COVID-19?



- Segera melapor ke ketua RT, lalu hubungi puskesmas terdekat.
- Sampaikan semua keluhan secara jujur kepada dokter atau perawat agar yang bersangkutan dapat ditangani dengan benar dan melindungi orang-orang di sekitarnya. Termasuk kontak erat terakhir selama 14 hari sebelumnya.
- Lakukan isolasi diri di rumah selama 14 hari. Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Dan, rutin lakukan disinfeksi di rumah.

INFORMASI



INGIN IKUTI RAPID TEST?

Untuk mengetahui adanya virus pada OTG, ODP, atau PDP, perlu dilakukan pemeriksaan dan konsultasi kepada dokter di rumah sakit:

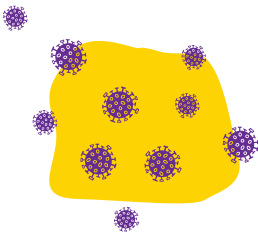
1. Rapid test dilakukan pada orang yang telah diskruining dan dicurigai terinfeksi virus. Ditentukan oleh petugas sesuai tingkat risiko tertular.
2. **Rapid test:** pemeriksaan darah untuk mengetahui adanya kekebalan tubuh pada orang yang terinfeksi virus.
3. Bila hasil tes positif, harus dikonsultasikan ke dokter dan yang bersangkutan akan disarankan melakukan tes SWAB.
3. **SWAB hidung** dan tenggorokan: untuk mengetahui adanya virus pada seseorang. Hasil SWAB positif menunjukkan seseorang terinfeksi virus. Kekebalan seseorang menentukan dia menjadi OTG (Carier), ODP atau PDP konfirm/positif.
4. Bila hasil tes pertama negatif, namun masih ada kecurigaan terinfeksi virus, maka dokter akan menyarankan Rapid test kedua, 10 hari kemudian.



PSBB (PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR)

Pengertian

PSBB adalah istilah dalam UU No 6/2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan. Pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam satu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah meluasnya penyebaran penyakit kedaruratan kesehatan masyarakat yang sedang terjadi antar orang di suatu wilayah tertentu



LINGKUP (PASAL 4)

Ayat 1

Pembatasan Sosial Berskala Besar paling sedikit meliputi:

- Peliburan sekolah dan tempat kerja
- Pembatasan kegiatan keagamaan; dan/atau
- Pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum

Ayat 2

Pembatasan kegiatan harus tetap mempertimbangkan kebutuhan pendidikan, produktivitas kerja, dan ibadah penduduk.

Ayat 3

Pembatasan kegiatan dilakukan dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan dasar penduduk

Pebatasan dan Dibatasi

Berbagai potensi terjadinya kerumunan dan kontak langsung antar-masyarakat berusaha dicegah serta diminimalkan.

Bukan berarti dilarang keluar, tapi dibatasi serta diminimalkan.



PENGIN MUDIK?

Pemerintah mengimbau para perantau/mahasiswa untuk tidak mudik sementara.

Mengingat, mudik berpotensi dapat menjadi medium penularan COVID-19 ke berbagai daerah. Terutama berpotensi menulari orang-orang terdekat di daerah asal atau kampung halaman.

Mari jaga keluarga dan orang terdekat kita dari bahaya Covid-19.

30



CALL CENTER

- Hotline
Seputar Pelayanan
COVID-19
RS Universitas Airlangga

 /24 Jam
0887-1294-129

Bila ada pertanyaan, bisa dikirimkan melalui email ke:

humaspkrsrsua@gmail.com

Hotline Informasi Seputar
COVID-19 **Provinsi Jawa Timur**
dan Nasional

Call Center
1500 117

<http://infocovid19.jatimprov.go.id>

Cek Informasi Covid-19 Nasional

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

SUMBER REFERENSI:



World Health
Organization



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



INSTITUTE OF TROPICAL DISEASE
UNIVERSITAS AIRLANGGA



Center for Tropical Medicine
Universitas Gadjah Mada

PENYELARAS AKHIR:

Dr. Santi Martini, dr., M. Kes.; dr Alfian Nur Rosyid, Sp. P.; Dr. Atik Choirul
Hidajah, dr., M.Kes.; & Arief Hargono, drg., M.Kes.,

DISUSUN OLEH:

Suko Widodo, Feri Fenoria R, Khefti Al Mawalia, Binti Quryatul M, Intang Arifia,
Icha Nur Imami, M. Wildan Suyuti, Erika Eight Novanty & Nuri Hermawan.

DESIGN & LAYOUT:

Feri Fenoria R



Diterbitkan oleh:
Pusat Informasi dan Humas
Universitas Airlangga

*“Ayo, Jaga
diri, keluarga, &
Sesama”*