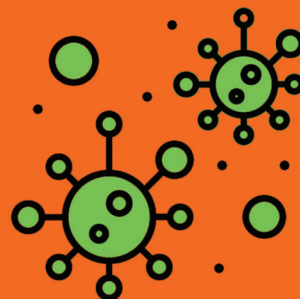
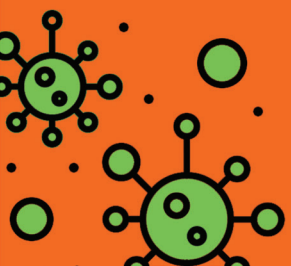
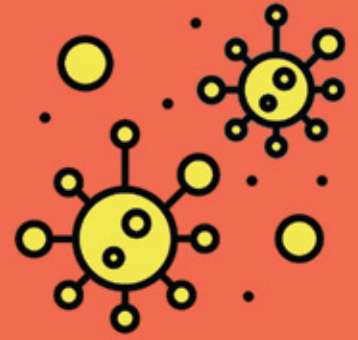


# BUKU MATERI KOMUNIKASI COVID-19



# Apa itu Covid-19?



Coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru.

## Bagaimana penularan COVID-19?



Droplet atau percikan air yang keluar saat batuk, bersin, atau berbicara.



Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan.



Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum cuci tangan pakai sabun.

## Bagaimana gejala klinis sakit COVID-19?



Demam 38°C atau lebih



Batuk, pilek



Letih, lesu



Sakit tenggorokan



Gangguan (sesak) pernapasan

**Saat ini belum tersedia vaksin COVID-19**

# Wabah COVID-19

## SIAPA YANG PERLU MELAKUKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN KE RUMAH SAKIT?



### PERHATIAN !!!

Bagi yang pernah kontak dengan kasus konfirmasi **POSITIF COVID-19**  
**SEGERA MENGHUBUNGI PETUGAS KESEHATAN MASYARAKAT** untuk di data dan dipantau kesehatannya



**COVID-19 Hotline:**  
**Kemendes RI**  
**119 EXT 9**

Sumber: Kementerian Kesehatan, 27 Maret 2020



Wahana Visi Indonesia

[www.wahanavisi.org](http://www.wahanavisi.org)



@wahanavisi\_id



# Kelompok Berisiko yang Perlu Dipantau



**ODP**

## ORANG DALAM PEMANTAUAN

**A.** Orang yang mengalami demam 38°C atau lebih atau punya riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk DAN 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan adanya penyebaran di wilayah setempat.

**B.** Orang yang mengalami gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk DAN 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau mungkin sudah positif COVID-19.



**OTG**

## ORANG TANPA GEJALA

Orang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang positif COVID-19. Orang tanpa gejala merupakan kontak erat dengan kasus positif COVID-19.

**PDP**

## PASIENT DALAM PENGAWASAN (PDP)

**A.** Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam 38°C atau lebih, atau riwayat demam, disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti batuk/sesak napas/sakit tenggorokan/ pilek/pneumonia ringan hingga berat DAN tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal.

**B.** Orang dengan demam 38°C atau lebih atau punya riwayat demam atau ISPA DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau mungkin sudah positif COVID-19

**C.** Orang dengan ISPA berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit DAN tidak ada penyebab lain berdasarkan gejala klinis yang meyakinkan.



## KONFIRMASI

Pasien yang terinfeksi COVID-19 dengan hasil pemeriksaan tes positif melalui pemeriksaan PCR.



## KOMORBIDITAS

Penyakit penyerta yang menggambarkan kondisi bahwa ada penyakit lain misalnya penyakit diabetes, hipertensi, kanker yang dialami selain dari penyakit utamanya.

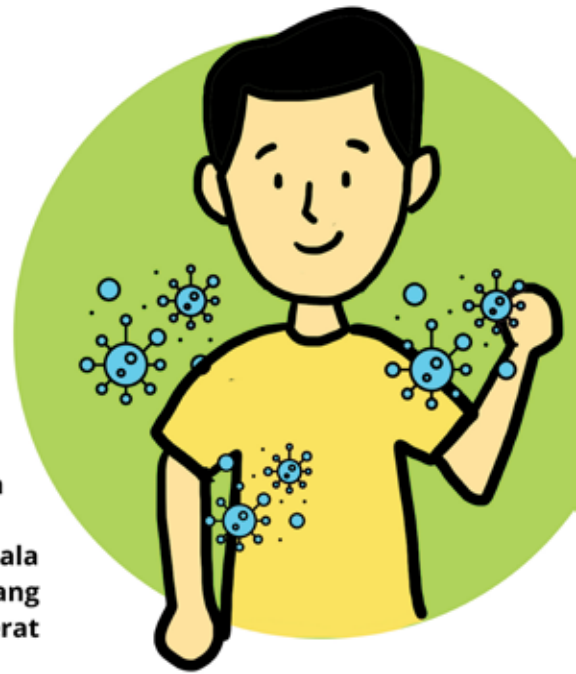




# ISOLASI MANDIRI

Jika anda ODP harus mengisolasi mandiri dan tetap tinggal di rumah

Orang Dalam Pemantauan (ODP), yang memiliki demam/gejala pernapasan dengan riwayat dari daerah terjangkit, dan atau orang yang tidak menunjukkan gejala, tetapi pernah memiliki kontak erat dengan orang positif COVID-19.



Jika merasa kurang sehat, tetap di rumah selama 14 hari



Gunakan masker selama masa isolasi diri



Tetap di rumah



Jangan pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat umum



Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan peralatan mandi



Harus mengisolasi diri dan memantau suhu tubuh dan gejala lainnya



Melapor ke Puskesmas terdekat tentang kondisi Anda



Gunakan kamar mandi terpisah



Bersihkan rumah dengan cairan disinfektan, terutama daerah yang sering disentuh

# Pencegahan Penularan Covid-19

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:



Hindari bepergian ke negara lain atau daerah lain di Indonesia yang telah terjangkit.



Tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam atau tisu saat batuk atau bersin, kemudian letakkan tisu ke tempat sampah tertutup



Gunakan masker kain saat batuk/pilek atau merawat orang sakit.



Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *handsanitizer* berbasis alkohol.



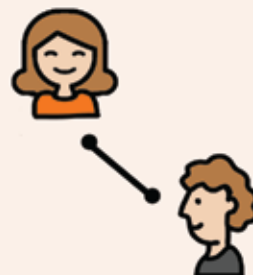
Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan *handsanitizer* berbasis alkohol 70%.



Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas/kekebalan tubuh meningkat. Lakukan aktivitas fisik di rumah.



Bersihkan secara rutin benda yang sering disentuh dan tetap menjaga kebersihan lingkungan.



Bila harus keluar rumah, lakukan prinsip jaga jarak. Jaga jarak aman antar orang lebih dari 1 meter.



Hindari bepergian ke luar rumah saat sakit. Jika demam, batuk/pilek, dan sesak napas, segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan, dengan melakukan perjanjian melalui telepon terlebih dahulu. Jika sehat, namun ada riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara terjangkit COVID-19 atau merasa pernah kontak dengan penderita COVID-19, hubungi Hotline Center Corona di nomor 119 ext 9 untuk mendapat petunjuk lebih lanjut.

SUMBER: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>



# WAKTU PENTING CUCITANGAN PAKAI SABUN

Dalam konteks pencegahan **COVID-19**, Anda harus memastikan untuk mencuci tangan di waktu berikut:



Setelah membuang ingus, batuk atau bersin



Setelah mengunjungi ruang publik, termasuk transportasi umum, pasar dan fasilitas layanan kesehatan



Setelah menyentuh permukaan benda di luar rumah, termasuk uang



Sebelum, selama dan setelah merawat orang yang sakit



Sebelum dan setelah memakai masker kain

Sumber: UNICEF

Secara umum, Anda harus selalu mencuci tangan di waktu berikut:



Setelah menggunakan toilet



Sebelum dan sesudah makan



Setelah memegang sampah



Setelah menyentuh binatang dan hewan peliharaan



Setelah mengganti popok bayi atau membantu anak-anak menggunakan toilet



Saat tangan Anda terlihat kotor



Sebelum menyusui

# Langkah Menggosok Tangan dengan Sabun Selama 20 detik



Gosok telapak tangan dengan sabun



Gosok bagian belakang tangan (punggung tangan)



Gosok sela-sela jari tangan



Gosok buku-buku jari



Gosok kedua ibu jari



Gosok semua ujung kuku jari tangan



Gosok kedua pergelangan tangan



Sumber: Kementerian Kesehatan RI



# PHYSICAL DISTANCING

(Jaga Jarak Fisik)

## Apa Artinya?

Praktik mengurangi kontak fisik antar orang untuk memperlambat penyebaran infeksi atau penyakit, termasuk COVID-19, seperti:

- Menghindari pertemuan massal
- Menutup bangunan selama jangka waktu tertentu (kantor, sekolah, dll)
- Membatalkan acara-acara/event
- Mengupayakan untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter dari orang lain
- Menghindari kontak erat (misalnya: tidak bersalaman atau berpelukan)



# PHYSICAL DISTANCING

## (Jaga Jarak Fisik)

### HINDARI:

- Pertemuan massal
- Menghadiri konser
- Menghadiri event yang mengundang banyak orang
- Mengunjungi pusat perbelanjaan yang ramai
- Bepergian jauh
- Menggunakan transportasi massal yang padat
- Kontak erat dengan orang lain (hindari bersalaman, berpelukan. Salam bisa menggunakan lambaian tangan, membungkukkan badan, atau mengatupkan tangan di dada).
- Pergi ke luar rumah saat sedang sakit (demam atau batuk/pilek/ sesak napas/sakit tenggorokan/ sakit pernapasan lainnya)





# PHYSICAL DISTANCING

## (Jaga Jarak Fisik)

### BATASI:

- Mengunjungi restoran/warung makan
- Berbelanja di toko/warung
- Berada di layanan kesehatan (bila tidak mendesak)
- Olahraga bersama di tempat umum
- Beribadah di tempat umum

Jika harus berada di tempat umum atau bertemu orang lain:

- Datang ke tempat umum di jam yang tidak padat kunjungan
- Jaga jarak antar orang lebih dari 1 meter
- Menutup mulut dan hidung dengan tisu atau lengan atas bagian dalam ketika batuk/bersin dan meletakkan tisu bekas tersebut ke tempat sampah tertutup
- Disinfeksi permukaan yang akan Anda sentuh di tempat umum
- Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *handsanitizer* berbasis alkohol
- Tidak memegang mulut, hidung, mata, atau wajah tanpa sebelumnya cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *handsanitizer* berbasis alkohol

Lebih dari  
1 meter



# PHYSICAL DISTANCING

## (Jaga Jarak Fisik)

### AMAN:

#### Tinggal di rumah!

Bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah.

Apa lagi yang bisa dilakukan selama di rumah?  
Banyaaaak..... Ini beberapa ide yang bisa dilakukan:

- Memasak makanan sehat
- Olahraga/bermain di rumah
- Membersihkan rumah
- Mendengarkan musik
- Menonton TV bersama keluarga
- Membaca
- Belajar hal-hal baru, misalnya bahasa asing, melukis, membuat kerajinan tangan.
- Menelpon/melakukan panggilan video ke anggota keluarga lainnya/saudara/teman
- Membuat permainan bersama keluarga

Selama di rumah, selalu mempraktikkan kebersihan diri, terutama sering cuci tangan pakai sabun dan menerapkan etika ketika batuk/bersin





# WAJIB PAKAI MASKER KAIN

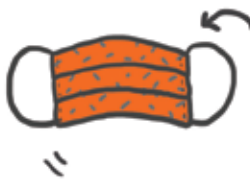


## Mengapa?



- Mencegah penularan dari orang ke orang di fasilitas umum
- Memperlambat penyebaran virus karena kelangkaan masker bedah/masker medis.

## Masker jenis apa yang bisa dipakai?



### Masker kain 3 lapis:

Masyarakat umum yang sehat dan tidak memiliki kegiatan tergolong berbahaya (misalnya: penanganan jenazah COVID-19, dan sebagainya).



### Masker bedah 2 ply (2 lapisan):

Orang yang tidak menunjukkan gejala-gejala flu/influenza (batuk, bersin-bersin, hidung berair, demam, nyeri tenggorokan) dan TIDAK untuk digunakan oleh tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan.



### Masker bedah 3 ply (3 lapisan):

Orang yang menunjukkan gejala-gejala flu/influenza (batuk, bersin-bersin, hidung berair, demam, nyeri tenggorokan) dan untuk tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan.



### Masker N95 (atau ekuivalen):

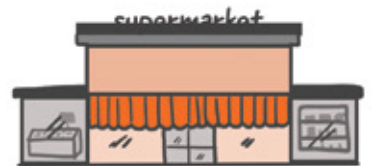
Tenaga kesehatan yang harus kontak erat secara langsung menangani kasus dengan tingkat infeksius yang tinggi.

# WAJIB PAKAI MASKER KAIN



## Kapan Masker Kain Dapat Dipakai?

Dipakai ketika berada di tempat umum dan fasilitas lainnya,



....dengan tetap menjaga jarak 1 - 2 meter,



....serta mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau memakai handsanitizer berbasis alkohol.



## Siapa yang TIDAK DISARANKAN memakai masker kain?

Anak di bawah usia 2 tahun  
(anak berusia di bawah 5 tahun disarankan di rumah saja)



- Orang yang mempunyai masalah pernapasan
- Orang yang tidak sadarkan diri
- Orang yang tidak mampu melepaskan masker kain tanpa bantuan orang lain.

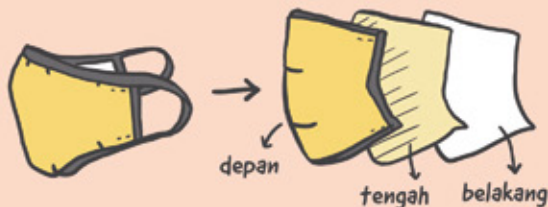
### Referensi:

- Rekomendasi Standar Penggunaan APD untuk Penanganan COVID-19 di Indonesia (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, Maret 2020)
- Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 (CDC, last reviewed April 4, 2020)

# Pilih Masker Kain Yang Tepat

## Seri Edukasi Cegah Penularan COVID-19

### Apa persyaratan untuk masker kain?



Masker kain perlu memiliki 3 (tiga) lapisan yaitu:

- lapisan non-anyaman tahan air (depan),
- microfibre melt-blow/kain non-anyaman (tengah),
- kain biasa non-tenunan (belakang)



Bahan yang digunakan untuk masker kain berupa bahan kain katun, scarf, dan sebagainya



Nyaman digunakan



Bentuk masker pas pada wajah dan bisa menutup hidung dan mulut



Ada tali untuk mengaitkan masker dengan aman yang dapat meminimalisasi adanya celah antara wajah dan masker



Memungkinkan untuk bernapas tanpa batasan



Dapat dipakai berkali-kali. Namun gantilah masker jika sudah dipakai selama 4 jam.

cuci di mesin cuci



tidak rusak



Dapat dicuci dan dikeringkan dengan mesin cuci tanpa kerusakan atau berubah bentuk

Referensi:

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 (CDC, last reviewed April 4, 2020)

Rekomendasi Standar Penggunaan APD untuk Penanganan COVID-19 di Indonesia (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, Maret 2020)

Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Interim guidance (World Health Organization, 6 April 2020)



# Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

## Bagaimana cara **memakai** masker kain?



1.

Sebelum memakai masker yang sudah dicuci bersih dan kering, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau memakai *handsanitizer* berbasis alkohol.



2.

Selipkan tali masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.



3.

Saat memakai masker, **jangan sentuh bagian depan masker.**



4.



....ganti yang baru

Jika masker kain menjadi kotor, lembab, basah, rusak atau sudah **dipakai selama maksimal 4 jam**, segera ganti dengan masker kain yang bersih dan kering.

## Bagaimana cara **melepaskan** masker kain?

1.

Lepaskan tali masker dari telinga atau dari belakang kepala. Jangan menyentuh mata, hidung, dan mulut.



2.

Setelah melepas masker, segera cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* berbasis alkohol.



# Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

## Bagaimana cara **mencuci** masker kain?\*



1 Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65 C



2 Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat sesuai petunjuk pada label kemasan deterjen



3 Kucek masker hingga kotoran luruh



4 Bilas di bawah air mengalir hingga busa hilang



5 Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas



6 Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati



Masker siap digunakan!

\*Sumber: Infografik Cara Mencuci Masker Kain, Direktorat Promkes & PM, Kementerian Kesehatan RI, 24 April 2020

### Referensi:

How do I ensure clothes and bed linen don't spread novel coronavirus? (WHO Infographic, 2020)

Strategies for Optimizing the Supply of Facemasks (CDC, last reviewed April 17, 2020)

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 (CDC, last reviewed April 4, 2020)

Surat Edaran Dirjen Kesmas Kementerian Kesehatan RI No HK.02.02/1/385/2020 Tentang Penggunaan Masker dan Penyediaan Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Untuk Mencegah Penularan Coronavirus Disease 19 (COVID-19)

# Bagaimana Cara Memakai dan Membuang Masker Bekas Pakai?

(Untuk orang yang sakit COVID-19 dan orang yang merawat pasien COVID-19)

Jika anda memutuskan untuk menggunakan masker bedah, penting untuk menggunakan dan melepaskannya secara benar. Kalau tidak, bukannya melindungi, masker malah bisa menjadi sumber infeksi karena kuman yang berada di masker.

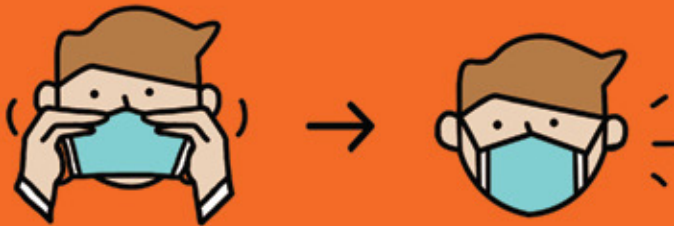


1.



Sebelum menggunakan masker, bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol.

Untuk memakainya secara benar, kita letakkan bagian yang terdapat garis kawat di batang hidung.



Selipkan karet masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.

2.



Saat menggunakan masker, jangan sentuh bagian depan masker.

3.

Untuk melepaskan masker, lepaskan karet masker dari telinga atau lepaskan tali dari belakang kepala. Jangan sentuh bagian depan masker karena mungkin saja sudah terkontaminasi.

Lepaskan masker dan masukkan ke dalam tempat sampah tertutup.



4.

Bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol setelah membuang masker.



Perilaku hidup bersih juga harus dilakukan jika kita tidak sengaja menyentuh bagian depan masker ketika kita memakainya.

5.



Jika masker menjadi basah atau lembab, ganti dengan masker yang baru.

6.

Jangan pernah memakai ulang masker sekali pakai dan meletakkannya sesegera mungkin ke dalam tempat sampah tertutup setiap selesai menggunakannya.



Untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan masker dan Coronavirus baru, cek laman Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) di [who.int](http://who.int)



# Jika Harus Tetap Bekerja di Luar Rumah...



## Sebelum dan Selama Berangkat Kerja

- Pastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat, tidak ada gejala demam dan batuk/pilek serta tidak melakukan perjalanan 14 hari yang lalu ke negara terjangkit COVID-19 atau merasa pernah kontak dengan penderita COVID-19.
- Gunakan kendaraan pribadi.
- Bawa handsanitizer berbasis alkohol.
- Bawa tisu untuk menutup mulut saat batuk/bersin dan menyentuh permukaan benda misalnya tombol ATM.
- Bawa masker untuk digunakan bila mengalami batuk/bersin selama dalam perjalanan dan bekerja, atau diberikan ke orang lain di sekitar kita yang mengalami batuk/bersin.
- Hindari menyentuh hidung, mulut, mata dan area wajah lainnya sebelum cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau menggunakan handsanitizer berbasis alkohol.
- Jaga jarak lebih dari 1 m apabila antri dan saat berada di transportasi umum massal.



# Di Tempat Kerja

- Sesampai di area kerja, segera ganti pakaian dan memasukkan pakaian kotor ke dalam kantong plastik tertutup rapat, lalu cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.
- Pastikan area kerja bersih.
- Disinfeksi peralatan dan area kerja secara teratur, termasuk objek seperti meja, pegangan laci, telepon, *keyboard*, *mouse computer*.
- Buka pintu dan jendela, bila memungkinkan.
- Batasi mengirimkan dokumen secara fisik dengan mengoptimalkan pengiriman dokumen dalam bentuk digital, hindari mesin absen dengan jari, dan gunakan absensi manual.
- Batasi mengadakan pertemuan tatap muka dengan mengoptimalkan penggunaan pertemuan virtual.
- Jaga jarak antar orang lebih dari 1 meter.
- Hindari berjabat tangan, dan cukup menggunakan salam yang dianjurkan.



# Saatnya kembali ke rumah...

- Disinfektasi tas, sepatu, gadget dan peralatan lain yang dibawa bekerja.
- Sebelum masuk ke rumah, jika memungkinkan, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir. Jika tidak, gunakan hand sanitizer berbasis alkohol.
- Jaga jarak lebih dari 1 m dan jangan melakukan kontak fisik dengan anggota keluarga apabila masih dalam keadaan belum bersih.
- Segera lepaskan pakaian dan cuci pakaian tersebut menggunakan sabun /deterjen cuci pakaian. Semua jenis sabun/deterjen dapat merusak virus. Jika memungkinkan, rendam pakaian dengan air panas dan tambahkan pemutih. Ikuti saran yang tercantum pada kemasan deterjen dan bahan pemutih. Keringkan dengan mesin cuci dalam suhu tinggi atau di bawah sinar matahari langsung. Bila tidak memungkinkan langsung mencuci, simpan di tempat baju kotor yang tertutup. Setrika baju dan masker setelah kering.
- Segera mandi hingga bersih dengan sabun.



Referensi: Kementerian Kesehatan RI, World Health Organization, Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19



# Bagaimana cara basmi COVID-19 dengan disinfektan?

- Disinfeksi hanya dilakukan pada benda saja dan tidak pada makhluk hidup
- Kenali produk disinfektan yang dijual umum

Cek bahan aktif yang tertera di label produk

Disinfektan harus mengandung salah satu bahan aktif berikut:

- Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
- Benzalkonium chloride/quaternary ammonium/alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride (0.05%)
- Chloroxylonol (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%)

Yang perlu dibersihkan adalah permukaan benda yang sering disentuh seperti: alat elektronik (telepon/hp, layar sentuh, remote tv, keyboard komputer/laptop), gagang pintu, saklar lampu, toilet, wastafel, sandaran kursi, meja.

## Cara melakukan disinfeksi:

- Pakai sarung tangan
- Pakai masker
- Gunakan baju khusus untuk melindungi tubuh saat melakukan penyemprotan
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah selesai

Referensi: Pedoman Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat-Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan, 2020)





# Mengelola Sampah Infeksius Di Rumah Tangga Selama Covid-19

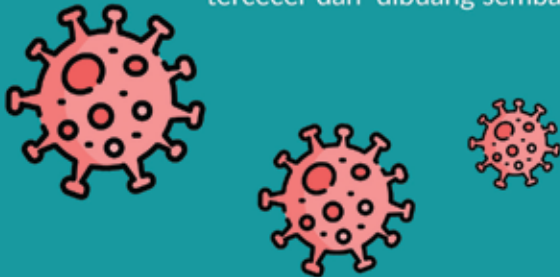
## Apa itu Sampah Infeksius?



Sampah infeksius adalah sampah yang dihasilkan oleh orang-orang yang terpapar dengan COVID-19, sebagai ODP maupun yang melakukan karantina mandiri, dan orang yang sedang sakit. Sampah ini termasuk jenis limbah B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun), dan perlu penanganan khusus.

## Mengapa Disebut Berbahaya?

Karena sampah-sampah ini kemungkinan mengandung kuman-kuman penyakit yang dapat menulari orang lain apabila tercecer dan dibuang sembarangan.



## Mengapa Perlu Pengelolaan Khusus?

Untuk mengendalikan, mencegah dan memutus penularan COVID-19 melalui sampah tersebut.



## Apa saja contoh limbah infeksius?

Masker, sarung tangan, baju pelindung diri, tutup kepala, tisu bekas, pembalut bekas, popok sekali pakai bekas, kapas, plester, dll yang digunakan oleh ODP atau yang sedang sakit dan dikarantina.

### Apa yang harus dilakukan dengan sampah-sampah berbahaya tersebut di Rumah Tangga?

- Pisahkanlah sampah infeksius tersebut dari sampah lainnya
- Kemaslah di wadah tertutup
- Berikanlah tanda khusus di wadahnya, misalnya "B3" atau Sampah infeksius" supaya mudah dikenali oleh petugas pengangkut sampah-
- Beritahukan kepada petugas pengangkut sampah supaya ditempatkan di wadah khusus sampah B3.



## Apa yang harus dilakukan dengan sampah masker apabila di rumah tangga tidak ada ODP?



- Apabila menggunakan masker sekali pakai, maka masker tersebut haruslah dipotong atau dirobek dulu sebelum dibuang ke tempat sampah supaya tidak disalah gunakan oleh orang lain. Atau membuang masker ke kotak khusus pembuangan masker sekali pakai, jika ada disediakan pemerintah setempat
- Menggunakan masker kain 3 lapis yang bisa dicuci untuk mengurangi sampah

# Mengelola Sampah Infeksius Di Rumah Tangga Selama Covid-19

## Apa yang harus dilakukan di tingkat RT/RW/desa/Kecamatan dan Kabupaten?

- Menyediakan tempat khusus untuk pengumpulan sementara sampah berbahaya di RT/RW.
- Melakukan sosialisasi supaya masyarakat memahami tentang sampah berbahaya (limbah B3)
- Menghimbau masyarakat untuk menyediakan tempat khusus sampah berbahaya di rumah masing-masing.
- Memastikan seluruh petugas kebersihan atau pengangkut sampah wajib dilengkapi dengan APD khususnya masker, sarung tangan dan sepatu khusus yang setiap hari harus disucikan.
- Memastikan semua sampah B3 diangkut minimal sekali dalam 2 hari dari lingkungan masing-masing untuk dibuang ke tempat pengolahan limbah B3
- Bekerjasama dengan dinas terkait untuk membuat pengaturan pengangkutan dan pemusnahan sampah B3 di fasilitas yang tersedia di daerah.



## Apa saja sarana yang diperlukan untuk pengelolaan sampah berbahaya ini?

### Di Rumah Tangga:

Tempat sampah tertutup, khusus untuk orang yang sakit, OPD dan yang sedang di karantina.

### Di tingkat RT dan RW:

- Menyediakan wadah besar tertutup untuk pengumpulan sementara sampah berbahaya, yang diberi tanda khusus "Limbah B3"
- Jadwal khusus pengambilan sampah berbahaya dari warga sekitar

### Di tingkat Kelurahan/Desa, Kecamatan dan Kabupaten:

- Mengupayakan sarana pengangkutan sampah berbahaya dari tempat pengumpulan sementara di RT dan RW
- Mengirimkan sampah berbahaya secara terjadwal ke lokasi pengolahan limbah B3 di daerah



### Referensi:

SE MLHK ttg Pengelolaan Limbah Infeksius (Limbah B3) dan Sampah Rumah Tangga dari Penanganan COVID-19, 24 Maret 2020 Pengelolaan Limbah Berbahaya dan Beracun, KLHK, 1 April 2020

# Penanganan jenazah yang positif COVID-19

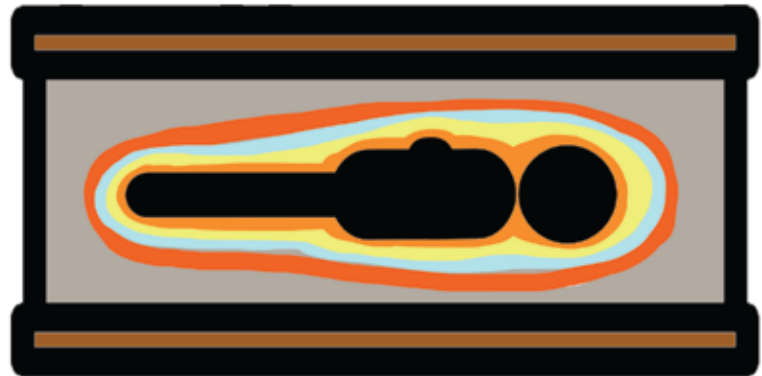
Tidak perlu khawatir apabila ada pemakaman jenazah warga yang positif COVID-19, karena:

- Pemulasaran jenazah pasien COVID-19 di RS telah melalui prosedur khusus
- Pemakaman jenazah pasien COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih
- Virus tidak menyebar di lingkungan sekitar, karena virus tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia sehingga tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya

## Jenazah PDP COVID-19

Aman tersterilisasi,  
tidak akan menularkan.

Setiap lapisan dilakukan  
dekontaminasi.



Jenazah telah didoakan.

Referensi: Pedoman Pemberdayaan Masyarakat  
Dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa  
(Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan  
Masyarakat-Ditjen Kesehatan Masyarakat,  
Kementerian Kesehatan, 2020)

-  = Jenazah
-  = Plastik
-  = Kain kafan
-  = Plastik
-  = Kantong Jenazah
-  = Peti



# Berjualan di Pasar Tradisional? Jaga Diri Anda Tetap Sehat!

1. Gunakan pakaian pelindung, sarung tangan, dan perlindungan wajah saat menangani hewan dan produk hewan.



2. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir setelah menyentuh barang-barang (sayur, hewan, dsb).



3. Hindari memegang mata, hidung, dan mulut. Bila terpaksa menyentuhnya, cuci tangan pakai sabun dulu atau gunakan *handsanitizer* berbasis alkohol 70%.



4. Hindari kontak dengan hewan yang sakit dan daging yang rusak.



5. Hindari kontak dengan sampah dan cairan di pasar.



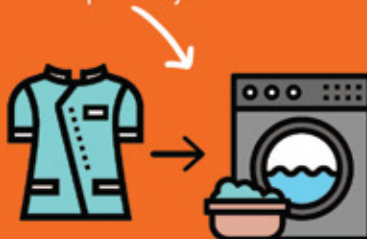
6. Seringlah cuci tangan pakai sabun dan air setelah menyentuh barang (sayur, hewan dsb)



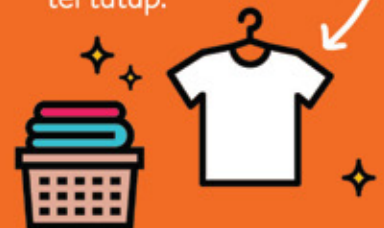
7. Disinfeksi peralatan dan area kerja sedikitnya sehari sekali.



8. Lepaskan pakaian pelindung setelah bekerja, cuci masker kain setiap hari dan tinggalkan di tempat kerja.



9. Jaga pakaian dan sepatu keluarga tetap bersih. Buang sarung tangan di dalam tempat sampah tertutup.



# Yuk, Pastikan Makanan Kita Aman

- 1.** Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum memasak serta bersihkan tempat memasak terlebih dahulu



- 2.** Gunakan talenan dan pisau yang berbeda untuk makanan mentah dan makanan matang.

Cuci talenan dan pisau selesai masak dan keringkan.



- 3.** Jangan makan daging hewan yang sakit dan hewan yang mati karena penyakit.



- 4.** Konsumsi daging yang sudah dimasak secara matang



# Bagaimana Cara Menghadapi Stres Akibat Wabah COVID-19?

1



Maklumi bahwa perasaan sedih, tertekan, khawatir, bingung, takut atau marah adalah **normal** selama krisis.

2



Bicaralah kepada orang yang Anda percaya seperti teman dan keluarga Anda.

3



konsumsi makanan bergizi seimbang

aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari (menyapu, membersihkan rumah, dll)

Jika harus tetap tinggal di rumah, lakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

4



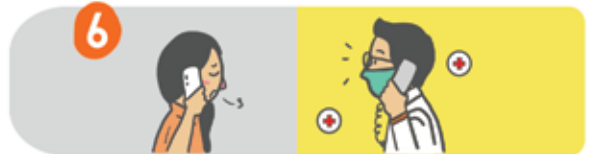
Tetap berkomunikasi dengan keluarga melalui email, telepon dan melalui sosial media.

5



Jangan konsumsi rokok, alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi perasaan Anda.

6



Jika Anda kewalahan, bicaralah dengan seorang petugas kesehatan, pekerja sosial, atau petugas profesional lainnya.

7



Carilah bantuan untuk kesehatan fisik dan kebutuhan psikososial serta mental jika diperlukan.

8



Cari fakta tentang risiko Anda dan cara untuk mengurangi risiko tersebut melalui sumber informasi dari lembaga resmi dan dapat dipercaya.

9



Kurangi waktu Anda untuk mendengar, menonton atau membaca berita yang membuat marah atau kesal.

10



Ingat kembali keterampilan yang Anda gunakan pada masa yang lalu untuk mengatur emosi atau perasaan Anda ketika krisis. Hal ini bisa dilakukan selama pandemic COVID-19.

Sumber: WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO:Geneva, 2020



## WAHANA VISI INDONESIA

### Jakarta

Jl. Graha Bintaro GB/GK 2 No.9  
Pondok Aren, Tangerang Selatan  
Telp. +62 21 2977 0123

### Gedung 33

Jl. Wahid Hasyim 33  
Jakarta 10340  
Telp. +62 21 390 7818

### Surabaya

Margorejo Indah 3/C 116  
Surabaya 60238  
Telp. +62 31 847 1335



Wahana Visi Indonesia

[www.wahanavisi.org](http://www.wahanavisi.org)



@wahanavisi\_id