

Tanya?

Jawab!

**SEPUTAR
VIRUS
CORONA
(COVID-19)**



Tanya?

Jawab!

**SEPUTAR
VIRUS
CORONA
(COVID-19)**



DAFTAR ISIhal. 4

KATA PENGANTARhal. 8

INFORMASI UMUM COVID-19

- Apa itu COVID-19?hal. 11
- Bagaimana penularan COVID-19?hal. 11
- Berapa lama virus ini bertahan di permukaan benda?hal. 12
- Apa saja gejala Covid-19?hal. 12
- Apakah yang dimaksud dengan gejala ringan, gejala sedang dan gejala berat?hal. 13
- Seberapa bahayanya COVID-19 ini?hal. 13
- Berapa lama rentang waktu dari seseorang tertular/terinfeksi hingga muncul gejala COVID-19 (masa inkubasi)?hal. 14
- Apakah yang dimaksud dengan Pandemi COVID-19?hal. 14

PERILAKU KUNCI:

MENGAJA 3 PERILAKU PENTING.hal. 15

ADAPTASI KEBIASAAN BARU.

CUCI TANGAN PAKAI SABUNhal. 16

- Apakah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih selama minimal 20 detik efektif melawan COVID-19?hal. 16
- Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?hal. 16

BIJAK MENGGUNAKAN MASKER KAIN DAN CARA BATUK/BERSINhal. 18

- Mengapa baru sekarang pemerintah mewajibkan penggunaan masker?hal. 18
- Kapan masker harus dikenakan?hal. 18
- Masker seperti apa yang kita pakai?hal. 19
- Seberapa efektifkah kain masker menahan virus?hal. 20

- Apa syarat masker kain yang bisa cegah tularkan COVID-19?hal. 20
- Bagaimana cara memakai masker yang benar?hal. 21
- Bagaimana cara melepas masker yang benar?hal. 22
- Seberapa sering masker harus diganti?hal. 22
- Apakah tetap harus berdiri dengan jarak 1 meter saat bercakap-cakap meski sudah memakai masker?hal. 23
- Terkadang saya merasa pengap, bolehkah masker hanya menutupi mulut?hal. 23
- Apakah menggunakan masker membuat pengap atau kehabisan oksigen?hal. 23
- Saya merasa sangat sehat, haruskah saya tetap memakai masker saat keluar?hal. 23
- Saat saya hendak minum atau makan di kantin kantor, apakah masker harus dilepas atau diturunkan ke bawah dagu saja?hal. 24
- Apa saja hal yang harus dihindari jika memakai masker?hal. 24
- Apakah masker cocok untuk balita ?hal. 24
- Bagaimana penggunaan masker untuk anak umur 6-11 tahun?hal. 25
- Tipe masker apa yang harus digunakan oleh anak-anak?hal. 25
- Apakah anak harus menggunakan masker saat berolahraga atau melakukan kegiatan fisik?hal. 26
- Bagaimana dengan penggunaan perisai wajah (*face shield*) untuk anak?hal. 26

JAGA JARAK AMAN ANTARA SATU ORANG DENGAN ORANG LAINhal. 27

- Apakah pembatasan sosial (*social distancing*) itu?hal. 27
- Bagaimana saya mendapatkan dukungan makanan dan obat jika melakukan pembatasan sosial maupun karantina wilayah?hal. 28
- Bagaimana cara menjaga kondisi mental?hal. 29
- Bagaimana caranya tetap terhubung dengan teman dan keluarga?hal. 29

ADAPTASI KEBIASAAN BARUhal. 30

- Apakah yang dimaksud dengan Adaptasi Kebiasaan Baru atau *New Normal*?hal. 31
- Apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah penyebaran dan terinfeksi COVID-19 di masa Adaptasi Kebiasaan Baru?hal. 31
- Apa yang harus Anda lakukan jika harus ke rumah sakit atau dokter dalam periode ini?hal. 33

PENANGANAN DAN PENGOBATANhal. 34

- Siapakah Kontak Erat?hal. 35
- Apa yang dimaksud dengan kasus suspek?hal. 35
- Apa yang dimaksud dengan kasus *probable*?hal. 36
- Apa yang dimaksud dengan kasus konfirmasi?hal. 37
- Apa yang dimaksud dengan *Simptomatik* dan *Asimptomatik*?.....hal. 37
- Apa yang dimaksud dengan *discarded*?hal. 37
- Bisakah saya menjalankan tes jika merasa saya terjangkit COVID-19?hal. 37
- Apa yang akan terjadi jika tenaga medis profesional menyatakan saya mungkin terjangkit COVID-19?hal. 38
- Apa yang harus saya lakukan bila anak menunjukkan gejala COVID-19?hal. 38
- Ada anggota keluarga yang menunjukkan gejala COVID-19 yang ringan, bagaimana caranya saya merawat di rumah?hal. 39
- Apa yang dimaksud dengan karantina?hal. 39
- Apa yang dilakukan ketika karantina?hal. 40
- Apa yang dimaksud dengan isolasi diri atau isolasi mandiri?.....hal. 40
- Apa yang dilakukan anggota keluarga lainnya ketika terdapat anggota keluarga yang melakukan isolasi mandiri/isolasi diri?hal. 41
- Apa yang dilakukan ketika isolasi mandiri/isolasi diri?hal. 42
- Mengapa harus melakukan isolasi mandiri?hal. 43
- Kapan isolasi dinyatakan selesai?hal. 43
- Mengapa kontak dekat harus ditempatkan di bawah pengawasan medis terisolasi selama 14 hari?hal. 43

- Apa yang dimaksud dengan pelacakan kontak?hal. 44
- Bagaimana cara menjaga keluarga tetap sehat di perjalanan?hal. 44
- Bagaimana saya melindungi orang lansia (lanjut usia) dikeluarga atau lingkungan?hal. 45
- Bagaimana cara penanganan pasien meninggal?hal. 45

PEMERIKSAAN DAN DETEKSI COVID-19hal. 47

- Mengapa pemeriksaan dan deteksi COVID-19 penting?hal. 48
- Apa perbedaan Rapid Tes dan RT-PCR?hal. 48
- Dimana tempat dan prosedur pemeriksaan COVID-19?hal. 49
- Siapa saja yang harus melakukan pemeriksaan COVID-19?.....hal. 49

REFERENSIhal. 50

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN PENTINGhal. 51

TIM PENYUSUNhal. 52

KATA PENGANTAR

DIREKTUR PROMOSI KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Saat ini, dunia sedang mengalami wabah COVID-19 yang disebabkan oleh virus SAR-COV-2. Di sisi lain, keberadaan penyakit ini merupakan suatu hal baru dan memunculkan banyak pertanyaan di masyarakat. Banyaknya istilah mengenai penyakit ini membuat sebagian orang merasa bingung sehingga tidak jarang memunculkan kepanikan di tengah masyarakat.

Merespon hal tersebut, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat bekerja sama dengan Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP) Indonesia menyusun buku berisi rangkuman pertanyaan-pertanyaan dan istilah mengenai COVID-19 yang masih sering ditanyakan di masyarakat.

Buku Tanya Jawab Seputar COVID-19 diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar sehingga membantu masyarakat untuk tidak panik dalam menghadapi wabah COVID-19. Semakin banyak tahu informasi yang benar tentang COVID-19, masyarakat juga diharapkan semakin peduli terhadap pencegahan penularan COVID-19 dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

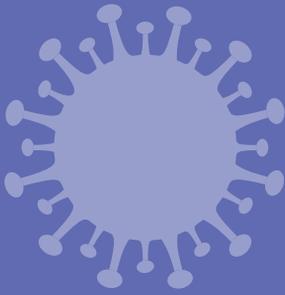
Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Saya menyadari masih terdapat kekurangan dari buku ini, sehingga saran dan masukan yang bersifat penyempurnaan sangat diharapkan. Semoga jerih lelah yang telah dilakukan memberi manfaat bagi banyak pihak dalam mengatasi dan mencegah COVID-19 di Indonesia.

**Berubah Usir Wabah
Salam Sehat.**

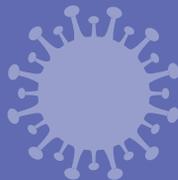
Jakarta, September 2020
Direktur Promosi Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat



dr. Riskiyana Sukandhi Putra, M.Kes



INFORMASI UMUM COVID-19



Apa itu COVID-19?

- *Corona Virus Disease-19* adalah nama penyakit yang disebabkan oleh jenis virus Corona yang paling baru.
- Virus Corona adalah nama dari keluarga besar virus yang dapat menyerang manusia maupun hewan. Pada manusia, virus ini menyerang organ pernapasan, namun manusia tidak bisa menularkan virus kepada hewan peliharaannya
- Sampai saat ini ada lima jenis virus Corona yang diidentifikasi pada manusia. Tiga yang paling terkenal menyebabkan penyakit (*Severe Acute Respiratory Syndrome*), *MERS (Middle East Respiratory Syndrome)*, dan COVID-19.
- Virus ini disebut Corona yang dalam bahasa Latin berarti mahkota. Bila dilihat menggunakan mikroskop, virusnya seperti dilingkari mahkota.

Bagaimana penularan COVID-19?

- Penularan virus COVID-19 terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang terkontaminasi droplet orang yang terinfeksi.
- COVID-19 ditularkan secara langsung dari orang yang terinfeksi ke orang lain yang berada dalam jarak dekat (kurang dari 1 meter) melalui percikan air liur (droplet) saat orang tersebut bicara, batuk atau bersin, sehingga droplet berisiko mengenai selaput lendir (mukosa) mulut, hidung atau mata.
- Hal tersebut kemungkinan terjadi di tempat kerja, di tempat umum, dalam rumah, atau fasilitas pelayanan kesehatan.

Berapa lama virus ini bertahan di permukaan benda?

- Belum dipastikan berapa lama virus bertahan di atas permukaan, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis virus Corona lainnya. Lama-nya virus bertahan dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda (seperti jenis permukaan, suhu atau kelembapan lingkungan).
- Penelitian (Doremalen et al, 2020) menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 dapat bertahan selama 72 jam pada permukaan plastik dan baja stainless steel; kurang dari 4 jam pada tembaga; dan kurang dari 24 jam pada kardus.

Apa saja gejala Covid-19?

- Gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap.
- Perlu diwaspadai bahwa terdapat orang yang sudah terinfeksi tetapi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat.
- Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis/mata merah, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan, mual atau ruam kulit.
- Pasien dengan gejala ringan dilaporkan sembuh setelah 1 minggu. Pada kasus berat akan mengalami *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS) atau gangguan pernapasan berat, komplikasi berbahaya akibat infeksi, gagal multi-organ, termasuk gagal ginjal atau gagal jantung akut hingga berakibat kematian.
- Orang lanjut usia (lansia) dan orang dengan kondisi penyakit yang sudah ada sebelumnya (komorbid) seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru kronis seperti TBC dan asma, diabetes dan kanker berisiko lebih besar mengalami keparahan.

Apakah yang dimaksud dengan gejala ringan, gejala sedang dan gejala berat?

- Gejala ringan: Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, Batuk, Nyeri Tenggorokan, Hidung Tersumbat, *Malaise* (kelelahan)
- Gejala sedang: Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, Sesak napas, batuk menetap dan sakit tenggorokan, pada anak: batuk dan *takipneu*, anak dengan pneumonia ringan mengalami batuk atau kesulitan bernapas + napas cepat: frekuensi napas: <2 bulan, ≥ 60 x/menit; 2–11 bulan, ≥ 50 x/menit; 1–5 tahun, ≥ 40 x/menit dan tidak ada tanda pneumonia berat
- Gejala berat: Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$ yang menetap, ada infeksi saluran napas dengan tanda-tanda: peningkatan frekuensi napas (>30 x/menit) hingga sesak napas (*respiratory distress*), batuk, penurunan kesadaran dalam pemeriksaan.

Seberapa bahayanya COVID-19 ini?

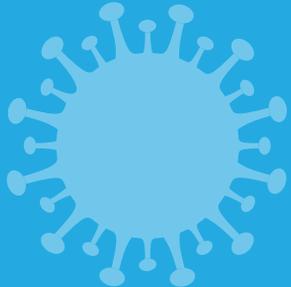
- Sebanyak 80 persen kasus COVID-19 bersifat “ringan” seperti pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam, sehingga perawatan yang cukup dapat memulihkan dalam waktu cepat. Namun, dikarenakan penyebarannya yang mudah dan cepat, diimbau untuk tetap waspada.
- Sekitar 1 dari setiap 6 orang akan menderita sakit yang parah, seperti Pneumonia atau kesulitan bernapas, yang muncul bertahap.
- Angka kematian penyakit ini rendah (sekitar 3%), namun bagi lansia, dan orang komorbid (seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit paru kronis misal TBC dan asma, dan penyakit jantung), maka lebih rentan untuk menjadi sakit parah.
- Jika Anda merasakan gejala-gejalanya, maka Anda dapat menghubungi Hotline 119 atau berkonsultasi dengan dokter melalui *on-line* (*telemedicine*). Mereka akan memberikan pengarahannya apa yang seharusnya dilakukan.

Berapa lama rentang waktu dari seseorang tertular/terinfeksi hingga muncul gejala COVID-19 (masa inkubasi)?

- Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan jarak antara 1 sampai 14 hari. Risiko penularan tertinggi diperoleh di hari-hari pertama terinfeksi penyakit karena konsentrasi virus pada lendir yang tinggi.
- Orang yang terinfeksi dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum timbul gejala (*presimptomatik*) dan sampai dengan 14 hari setelah timbul gejala.

Apakah yang dimaksud dengan Pandemi COVID-19?

Artinya COVID-19 telah menyebar secara luas di dunia. Istilah pandemi terkesan menakutkan tapi sebenarnya tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakit melainkan lebih kepada luasnya penyebarannya.



**PERILAKU KUNCI :
MENGAPA 3
PERILAKU PENTING**



Mengapa 3 perilaku kunci?

Penularan virus terjadi melalui percikan (*droplet*) yang tersebar ketika seseorang batuk/bersin, dan atau berbicara. Droplet bisa jatuh ke permukaan benda (*fomit*) lalu pindah ke tangan dan akhirnya masuk ke dalam tubuh orang lain lewat mata, hidung dan mulut. Karena itu perilaku pakai masker, cuci tangan pakai sabun dan jaga jarak merupakan 3 perilaku kunci yang akan menghindari kita dari perpindahan virus. Masker menutupi hidung dan mulut, CTPS membersihkan tangan dari virus dan jaga jarak menjauhkan kita dari menghirup droplet yang dicipratkan melalui mulut/hidung penderita.

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Apakah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih selama minimal 20 detik efektif melawan COVID-19?

Ya, benar! Sering mencuci tangan adalah salah satu langkah efektif untuk mencegah infeksi COVID-19. Menggosok tangan dengan sabun dan air dapat secara efektif menghilangkan kotoran dan kuman pada kulit, dan membasil sabun dengan air mengalir juga dapat menghilangkan iritasi pada kulit.

Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?

- Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan, kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
- Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
- Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
- Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
- Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.

Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir



6 langkah mencuci tangan



1.

Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



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 dan putar kedua ibu jari secara bergantian



6.

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

20
detik

5 Waktu penting CTPS:

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



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

BIJAK MENGGUNAKAN MASKER KAIN DAN CARA BATUK/BERSIN

Mengapa baru sekarang pemerintah mewajibkan penggunaan masker?

- COVID-19 belum banyak diketahui karakteristiknya. Para ilmuwan masih terus meneliti agar upaya pencegahan dan pengobatan efektif dilakukan. Sejumlah fakta baru seperti salah satu sumber penyebaran COVID-19 adalah orang yang terinfeksi COVID-19 namun tidak memiliki gejala.
- Tes secara masal untuk seluruh masyarakat belum mungkin dilakukan maka upaya pencegahan terbaik salah satunya dengan memakai masker.
- Penggunaan masker dapat menurunkan risiko tertular hingga 45% dibandingkan tidak sama sekali.
- Riset dari Badan Pusat Statistik/BPS (Hasil Survey Sosial Demografi Dampak COVID-19 tahun 2020) menunjukkan bahwa ada sekitar 80 persen penduduk yang mengaku sudah menggunakan masker namun pada praktiknya masih banyak yang salah dalam menggunakannya sehingga tidak efektif dalam mencegah risiko penularan.

Kapan masker harus dikenakan?

- Masker harus digunakan setiap keluar rumah dan berada di dekat banyak orang maupun kerumunan, khususnya jika pembatasan jarak fisik tidak memungkinkan untuk dilakukan, seperti transportasi umum, toko kelontong, tukang sayur, pasar, swalayan, atau apotek.
- Masker juga harus digunakan saat di rumah, ketika menerima ada orang lain berkunjung misal: saat menerima paket/layanan antar,

ketika ada kunjungan petugas/kader/relawan ke rumah dll.

Masker seperti apa yang kita pakai?

- Ada tiga jenis masker yang digunakan untuk tujuan yang berbeda. Masker kain digunakan untuk publik; masker medis dan masker N95 untuk tenaga medis.
- Masker kain berlapis tiga terdiri dari bagian dalam, tengah dan luar. dalam pedoman masker WHO ada 3 lapis kain :1) lapisan paling dalam yang terbuat dari bahan hidrofilik (seperti katun atau campuran katun); 2) lapisan terluar yang terbuat dari bahan hidrofobik (seperti polipropilena, poliester, atau campuran keduanya) yang dapat membatasi kontaminasi dari luar yang menembus ke dalam hidung dan mulut pemakai; 3) lapisan tengah hidrofobik yang terbuat dari bahan tanpa tenun sintetis seperti polipropilena atau lapisan katun yang dapat meningkatkan filtrasi atau menahan droplet. Kombinasi bahan seperti ini memberikan kemampuan menyaring *droplet* lebih tinggi dibandingkan tanpa lapisan.
- Jangan menggunakan masker dengan bahan yang tipis dan terlalu lentur (elastis) jika ditarik seperti misalnya masker *buff* dan scuba, karena kain yang tertarik melar menyebabkan tidak dapat menahan droplet tetapi menjadikan *droplet* keluar lebih kecil ukurannya.
- Masker medis (bedah) harus digunakan oleh pasien/orang bergejala batuk bersin, orang yang merawat pasien.



Masker N95



Masker Kain
3 lapis

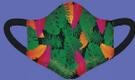
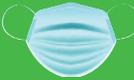


Masker Scuba



Masker Medis

EFEKTIFITAS MASKER DALAM MENYARING VIRUS

| ASPEK |  Masker Kain |  Masker Medis 2 ply |  Masker Medis 3 ply |  Masker N95 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Perlindungan pemakai terhadap droplet besar | YA | YA | YA | YA |
| Pencegahan dari keluarnya droplet besar dari batuk/bersin pemakai | YA | YA | YA | YA |
| Pencegahan dari keluarnya droplet kecil dari batuk/bersin pemakai | TIDAK | TIDAK | TIDAK | YA |
| Efektivitas filtrasi | 3 mikron 10-60% | 3 mikron ≥ 95% | 0,1 mikro 30-<95% | 0,1 mikron ≥ 95% |
| Dapat dipakai ulang | YA | TIDAK | TIDAK | TIDAK |

Seberapa efektifkah kain masker menahan virus?

- Pengujian menggunakan partikel sebesar 1 mikron, tingkat efektivitas masker medis 95%.
- Masker dua lapis kaos katun (100%) mampu menahan partikel 71% dan masker dua lapis kain sarung bantal mampu menahan 69% partikel. Untuk keperluan non medis, masker kain sudah cukup efektif.

Apa syarat masker kain yang bisa cegah tularkan COVID-19?

- Menutup bagian tepi wajah dengan sempurna
- Pastikan masker kain cukup lebar hingga dapat menutupi bagian pangkal hidung serta sebagian besar pipi dan bawah dagu.

- Pilihlah model yang persis seperti masker medis sekali pakai maupun yang bentuknya cenderung bulat seperti masker N95.
- Memiliki tali pengikat atau karet telinga
- Tali pengikat maupun karet yang digunakan untuk mengaitkan masker ke telinga harus dapat menjaga masker tetap berada di tempatnya selama beraktivitas.
- Tali atau karet yang terlalu longgar akan membuat orang menyentuh wajah dan mengoreksi posisi masker.
- Terdiri dari beberapa lapis kain
- Mengingat setiap kain memiliki ketebalan dan kerapatan struktur serat kain yang berbeda-beda, menggunakan masker yang terdiri dari beberapa lapis kain akan lebih aman menahan percikan ludah.
- Tim Pakar Satuan Tugas Penanganan COVID-19 menyarankan masker kain minimal terdiri dari 3 lapis kain.
- Tentang materialnya, *Johns Hopkins Medicine* menyarankan untuk menggunakan kain katun 100%, alias kain katun yang ditenun tanpa campuran benang lain. Cirinya, kain ini tidak melar jika ditarik.
- Tidak menghalangi jalan napas
- Masker yang terlalu tebal tidak baik karena dapat menghalangi jalan napas.
- Coba terlebih dahulu masker kain pilihan Anda. Pastikan masih bisa bernapas namun masker tetap menutupi bagian mulut dan hidung sampai dagu dengan sempurna.
- Jika dicuci tidak berubah bentuk
- Beberapa jenis kain dapat berubah bentuk jika dicuci dengan mesin cuci. Misalnya, kain melonggar karena pusaran mesin atau sebaliknya menciut karena mesin pengering.
- Jika setelah dicuci masker berubah bentuk, maka pilih bahan lain yang lebih kokoh.

Bagaimana cara memakai masker yang benar?

- Pastikan telah mencuci masker kain setelah dibeli. Cuci bersih tangan

dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik sebelum memegang masker.

- Pegang bagian tali atau karet, ikat di belakang kepala atau kaitkan di telinga. Jika tepi atas sudah menutup pangkal hidung, tarik tepi bawah hingga menutup dagu.
- Jika tangan sudah menyentuh bermacam benda, hindari menyentuh sisi bagian depan masker karena virus yang menempel di masker akan berpindah ke tangan Anda.
- Setelah digunakan selama empat jam atau ketika masker sudah lembab, basah atau kotor, masker kain ataupun masker medis harus diganti

Bagaimana cara melepas masker yang benar?

- Cuci bersih tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik sebelum memegang masker
- Mulai dengan melepas bagian tali pengikat atau karet telinga tanpa menyentuh permukaan masker.
- Segera cuci dengan sabun dan keringkan di bawah sinar matahari. Setrika bila memungkinkan. Jangan lupa untuk mencuci tangan dengan air dan sabun.

Seberapa sering masker harus diganti?

- Setiap 4 jam setelah digunakan, masker kain harus diganti. Oleh karena itu membawa 4 masker bersih yang tersimpan dalam plastik bersih sebagai pengganti bila bepergian. Simpan masker yang sudah dipakai dalam plastik dan cuci setelah sampai di rumah
- Jika menggunakan masker medis maka ganti juga setiap 4 jam, sebelum dibuang dirobek terlebih dahulu dan dibuang ke tempat sampah tertutup.
- Masker medis, meskipun 3 lapis namun merupakan masker sekali pakai dan tidak boleh dicuci.

Apakah saya tetap harus berdiri dengan jarak 1 meter saat bercakap-cakap meski sudah memakai masker?

Ya. Memakai masker bukan lantas Anda bisa bebas mengobrol bebas seperti hari biasa. Pencegahan terbaik adalah dengan tetap menjaga jarak aman.

Terkadang saya merasa pengap, bolehkah masker hanya menutupi mulut?

Area mulut rentan menularkan virus, namun area hidung yang tidak tertutup juga berpotensi menjadi pintu masuk virus. Saat bersin pun, jika tidak menerapkan etika batuk dan bersin, percikan air dapat keluar dari hidung dan mengenai benda atau orang lain.

Apakah Menggunakan Masker Membuat Pengap atau Kehabisan Oksigen?

Ketika memakai masker, kadar oksigen yang masuk ke dalam tubuh tidak berkurang, jadi rileks saat memakai masker akan membuat lebih nyaman. Jika tidak nyaman, pilih masker dengan bahan kain berbeda.

Saya merasa sangat sehat, haruskah saya tetap memakai masker saat keluar?

Ya. Seperti yang dijelaskan di awal bahwa tidak semua orang yang memiliki COVID-19 di tubuhnya merasakan batuk/pilek/demam dan gejala lain. Bahkan, juru bicara BNPB menyebut hanya 60-70% infeksi yang menunjukkan gejala. Karena itu, dengan memakai masker, Anda melindungi diri dan orang-orang di sekitar Anda.

Saat saya hendak minum atau makan di kantin kantor, apakah masker harus dilepas atau diturunkan ke bawah dagu saja?

- Menurunkan masker di bawah dagu rentan membuat virus yang menempel di bagian luar masker pindah ke wajah.
- Sebaiknya, lepas masker dengan cara memegang talinya, letakkan di kantung tertutup (*pouch*) dengan posisi terlipat dua sehingga sisi dalam masker tetap bersih. Segera cuci tangan pakai sabun atau gunakan *hand sanitizer* sebelum makan/minum.
- Segera pakai masker kembali jika hendak berbincang-bincang atau setelah selesai makan.
- Begitu pula ketika akan berwudhu.

Apa saja hal yang harus dihindari jika memakai masker?

- Hindari memakai masker kain yang rusak.
- Hindari memakai masker kain yang longgar.
- Jangan memakai masker kain di bawah dagu.
- Jangan melepas masker kain ketika berada dengan orang lain dalam jarak kurang dari satu meter.
- Hindari menggunakan masker yang membuat sulit bernapas.
- Tidak berbagi pemakaian masker kain dengan orang lain.
- Dalam kondisi jaga jarak, usahakan untuk makan di meja sendiri atau duduk berjauhan.

Apakah Masker cocok untuk balita ?

Anak berumur di bawah 5 tahun tidak diharuskan mengenakan masker dengan pertimbangan keselamatan anak serta kemampuan untuk menggunakan masker dengan benar. Oleh sebab itu, tidak membawa balita di tempat umum atau tempat ramai dan rajin mencuci tangan

dengan sabun dan air mengalir merupakan langkah pencegahan lainnya yang tepat.

Bagaimana penggunaan masker untuk anak umur 6 - 11 tahun?

Direkomendasikan menggunakan masker dengan pertimbangan:

- Jika terjadi penularan di daerah domisili anak bersangkutan.
- Anak mampu menggunakan masker secara benar dan aman.
- Ketersediaan masker, termasuk mencuci masker dan mengganti masker di tempat - tempat tertentu (seperti sekolah dan penitipan anak).
- Pengawasan dan instruksi yang cukup dari orang dewasa kepada anak tentang bagaimana cara memakai dan melepas masker dengan aman.
- Potensi dampak dari penggunaan masker saat belajar dengan berkonsultasi pada guru, orangtua dan/atau penyedia layanan kesehatan.
- Kondisi khusus dan interaksi yang dimiliki oleh anak bersangkutan dengan lansia atau orang komorbid.
- WHO dan UNICEF merekomendasikan agar anak berumur 12 tahun ke atas, wajib menggunakan masker seperti halnya orang dewasa, terutama ketika mereka tidak dapat menaati jarak aman (minimal 1 meter dari orang lain) dan berada di daerah yang terjadi penularan.

Tipe masker apa yang harus digunakan oleh anak-anak?

- Anak yang sehat dapat menggunakan masker kain. Orang dewasa harus memastikan ukuran masker sesuai dengan ukuran anak yang dapat menutupi hidung, mulut dan dagu anak.

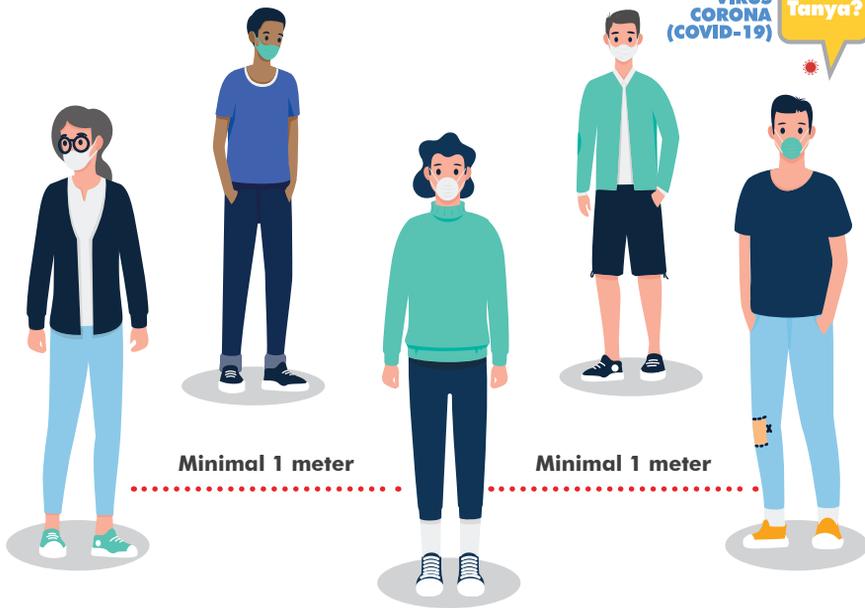
- Anak dengan bawaan kondisi kesehatan khusus seperti *cystic fibrosis*, kanker atau *immunosuppression*, harus menggunakan masker medis setelah berkonsultasi pada penyedia layanan kesehatan.

Apakah anak harus menggunakan masker saat berolahraga atau melakukan kegiatan fisik?

- Anak tidak harus menggunakan masker saat berolahraga atau melakukan kegiatan fisik seperti lari, loncat atau bermain di taman bermain agar tidak mengganggu sistem pernafasan mereka.
- Ketika menyelenggarakan kegiatan untuk anak - anak, penting adanya untuk memastikan semua protokol kesehatan untuk dipatuhi: menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, membatasi jumlah anak yang bermain bersama, menyediakan fasilitas cuci tangan dan memastikan anak - anak untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sesuai dengan protokol.

Bagaimana dengan penggunaan perisai wajah (*face shield*) untuk anak?

- Beberapa anak mungkin tidak dapat menggunakan masker karena situasi khusus seperti dalam kelas tatap muka dimana guru harus melihat mulut murid. Dalam kasus seperti ini, *face shield* dapat digunakan sebagai alternatif namun jika memakai *face shield* tetap memakai masker sebagai upaya pencegahan terbaik.
- *Face shield* harus menutupi seluruh wajah sampai di bawah dagu dan digunakan hati -hati untuk menghindari kecelakaan yang dapat menyebabkan *face shield* rusak dan melukai mata atau wajah.



JAGA JARAK AMAN ANTARA SATU ORANG DENGAN ORANG LAIN

Apakah pembatasan sosial (*social distancing*) itu?

Pembatasan sosial dapat dilakukan dengan cara:

- Larangan berdekatan atau kontak fisik dengan orang dengan pengaturan jaga jarak minimal 1 meter, tidak bersalaman, tidak berpelukan dan berciuman.
- Menghindari penggunaan transportasi publik (seperti kereta, bus, dan angkot) yang tidak perlu, sebisa mungkin hindari jam sibuk ketika bepergian.
- Bekerja dari rumah (*Work from Home*), jika memungkinkan dan kan tor memberlakukan ini.
- Larangan berkumpul massal di kerumunan dan fasilitas umum.
- Menghindari bepergian ke luar kota/luar negeri termasuk ke tempat-tempat wisata.

- Menghindari berkumpul dengan teman dan keluarga, termasuk berkunjung /bersilaturahmi / mengunjungi orang sakit /melahirkan dan menunda kegiatan bersama. Sebaiknya hubungi mereka dengan telepon, internet, dan media sosial.
- Gunakan telepon atau layanan *online* untuk menghubungi dokter atau fasilitas lainnya.
- Jika Anda sakit, dilarang mengunjungi lansia. Jika Anda tinggal satu rumah dengan mereka, maka hindari interaksi langsung dengan mereka dan masker medis harus digunakan oleh yang sakit serta orang serumah yang merawat/berinteraksi meski di dalam rumah.
- Untuk sementara waktu, anak sebaiknya bermain bersama keluarganya sendiri di rumah.
- Untuk sementara waktu, dapat melaksanakan ibadah di rumah.
- Jika terpaksa keluar harus menggunakan masker.
- Membersihkan /desinfeksi rumah, tempat usaha, tempat kerja, tempat ibadah, kendaraan dan tempat tempat umum secara berkala.
- Dalam adaptasi kebiasaan baru, pengelola mall dan tempat umum melakukan:
 - Pembatasan jumlah pengunjung dan waktu kunjungan,
 - Melakukan cek suhu pengunjung,
 - menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dan air mengalir,
 - Menerapkan kawasan wajib masker,
 - Melakukan desinfeksi secara berkala,
 - Memakai pelindung/perisai wajah dan masker bagi para petugas/ pedagang yang berinteraksi dengan banyak orang.

Bagaimana saya mendapatkan dukungan makanan dan obat jika melakukan pembatasan sosial maupun karantina wilayah?

- Hubungi layanan secara daring (*hotline*) dan tetap menjaga prinsip pembatasan sosial.
- Jika tidak memungkinkan, maka hubungi layanan publik (RT/RW),

bisnis, badan amal, relawan, dan masyarakat umum yang Anda ketahui. Satgas Pencegahan COVID-19 RT/RW juga dapat berkoordinasi ke BPBD setempat untuk mendapatkan bantuan.

- Penting untuk dapat menghubungi dan minta tolong orang lain untuk mengatur pengiriman makanan, obat dan kebutuhan lainnya, serta ikut memperhatikan kondisi fisik dan mental Anda.

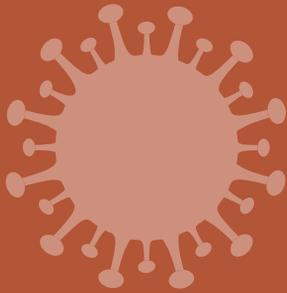
Bagaimana cara menjaga kondisi mental?

Beberapa langkah mudah yang dapat membantu untuk dapat tetap aktif secara fisik dan mental seperti:

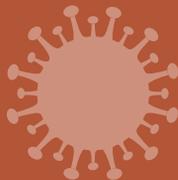
- Tetap melakukan aktivitas fisik dan melihat beberapa ide olahraga di rumah (yoga, senam untuk sendiri, dan sebagainya).
- Melakukan hal yang disukai, seperti membaca, masak, melakukan hobi di dalam rumah, mendengarkan radio atau menonton TV
- Makan makanan sehat, bergizi seimbang, minum air cukup, olahraga teratur, dan menghindari rokok.
- Buka jendela rumah untuk udara segar, atau pergi ke taman untuk berjemur pada pagi hari selama 15 menit untuk mendapat sinar matahari yang cukup.
- Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau *platform* media sosial.
- Berjalan keluar rumah jika bisa mempertahankan jarak 1-2 meter dari yang lain.

Bagaimana caranya tetap terhubung dengan teman dan keluarga?

- Usahakan untuk tetap kontak dengan orang di sekitar Anda melalui telepon atau media sosial.
- Beri tahu mereka menjaga komunikasi secara rutin adalah hal yang penting, untuk membantu menyampaikan apa yang dirasakan dan dibutuhkan.



ADAPTASI KEBIASAAN BARU



Apakah yang dimaksud dengan Adaptasi Kebiasaan Baru atau *New Normal*?

Adaptasi kebiasaan baru (AKB) atau sering disebut dengan kenormalan baru bukan berarti bahwa kita sudah bisa kembali menerapkan kebiasaan lama dalam berkegiatan tetapi AKB adalah cara kita untuk melakukan adaptasi dengan mengubah perilaku, gaya hidup, dan kebiasaan baru dalam kegiatan sehari-hari. Kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir serta menjaga jarak aman) sehingga kita tetap bisa produktif tanpa tertular COVID-19.

Apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah penyebaran dan terinfeksi COVID-19 di masa Adaptasi Kebiasaan Baru?

Cuci tangan pakai sabun

- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 20 detik dan ingatkan anak untuk mencuci tangan pakai sabun secara benar (gunakan cara mudah mengukur 20 detik, semisal menyanyi lagu Selamat Ulang Tahun versi Indonesia 1x)
- Cuci tangan pakai sabun sesering mungkin, terutama saat tiba di rumah, tempat kerja atau sekolah, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah menggunakan toilet.
- Gunakan cairan pembersih tangan atau *hand sanitizer* (minimal 70% alkohol) bila sabun dan air mengalir tidak tersedia.

Melakukan etika batuk/bersin dan menghindari menyentuh wajah

- Jika memiliki gejala batuk atau bersin, pakailah masker medis. Gunakan masker dengan tepat, tidak membuka tutup masker dan tidak menyentuh permukaan masker. Bila tanpa sengaja menyentuh

masker, segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*.

- Jika tidak memakai masker, saat batuk dan bersin gunakan tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*.
- Jika tidak ada tisu, saat batuk dan bersin tutupi dengan siku bagian dalam.

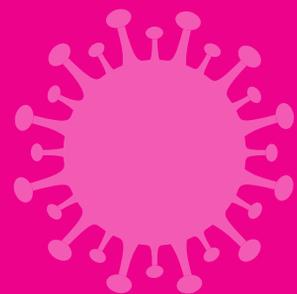
Jaga jarak aman antara satu orang dengan orang lain

- Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain.
- Hindari berada dekat orang yang tidak sehat.
- Hindari pertemuan besar (lebih dari 10 orang).
- Jangan pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan kecuali diperlukan. Bila diperlukan pergi ke sarana kesehatan dengan memakai masker.
- Bila memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung – terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lansia atau komorbid)
- Orang berisiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain termasuk melakukan perjalanan.
- Hindari bersentuhan, jangan bersalaman atau bercium pipi.
- Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal serumah) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon atau WA.
- Ikuti panduan resmi di wilayah tempat tinggal yang bisa saja mengubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah, beribadah dan bekerja.
- Bila mengalami demam misal $\geq 38^{\circ}\text{C}$, rasa lelah dan batuk kering, segera cari pengobatan.
- Perkuat sistem kekebalan diri dengan melakukan perilaku sehat, seperti olahraga teratur, makan makanan bergizi seimbang, kelola stress, tidak merokok dan memastikan anak mendapat imunisasi lengkap.

- Hindari 3 tempat ini. Waspadai risiko di berbagai tempat yang berbeda:
 - ❑ Tempat ramai (penuh orang berdekatan)
 - ❑ Tempat yang sempit (terutama dimana banyak orang berbincang-bincang dalam jarak dekat)
 - ❑ Ruang yang terbatas dan tertutup (dengan ventilasi yang buruk)

Apa yang harus Anda lakukan jika harus ke rumah sakit atau dokter dalam periode ini?

- Akses layanan medis secara jarak jauh, melalui telepon di nomor 119, 117, dan *online*.
- Bicarakan dengan dokter atau tenaga kesehatan untuk memastikan keberlanjutan perawatan yang dibutuhkan dan pertimbangan jika jadwalnya dapat ditunda.
- Bila tetap harus ke layanan kesehatan, maka gunakan masker, tetap jaga jarak dan rajin cuci tangan pakai sabun.



PENANGANAN DAN PENGOBATAN



Siapakah Kontak Erat?

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus *Probable* atau konfirmasi COVID-19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain:

- Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus *Probable* atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- Sentuhan fisik langsung dengan kasus *Probable* atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).
- Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *Probable* atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.
- Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat

Pada kasus *Probable* atau konfirmasi yang bergejala (*simptomatik*), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Pada kasus konfirmasi yang tidak bergejala (*asimptomatik*), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum dan 14 hari setelah tanggal pengambilan spesimen kasus konfirmasi

Apa yang dimaksud dengan kasus suspek?

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut:

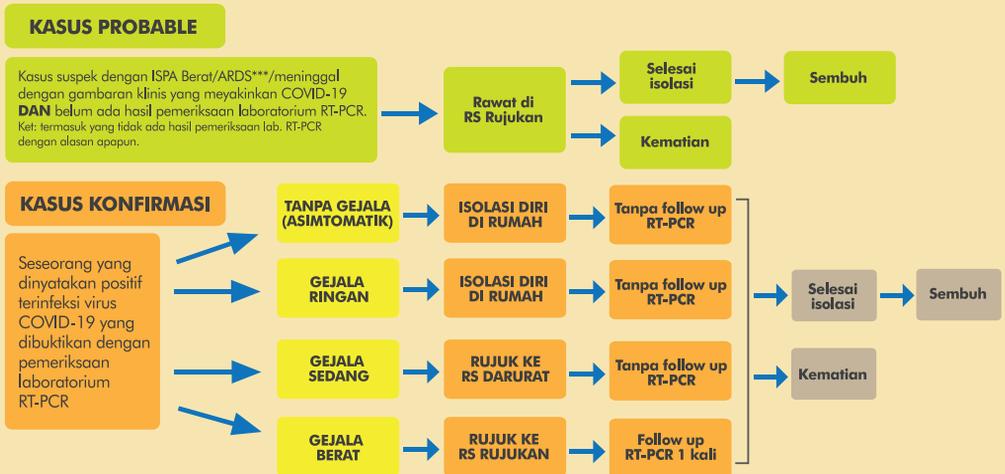
- Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal**.
- Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA, yaitu batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/ pilek/ pneumonia ringan hingga berat DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/*probable* COVID-19.

- Orang dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.
- Istilah Pasien Dalam Pengawasan (PDP) saat ini dikenal kembali dengan istilah kasus suspek.

*Negara/wilayah transmisi lokal adalah negara/wilayah yang melaporkan adanya kasus konfirmasi yang sumber penularannya berasal dari wilayah yang melaporkan kasus tersebut. Daftar negara dan wilayah transmisi lokal di Indonesia dapat dilihat melalui: situs <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>

Apa yang dimaksud dengan kasus *probable*?

Kasus suspek dengan ISPA Berat/ARDS***/meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR



SESUAI DENGAN BERAT-RINGAN SAKIT, RISIKO PENULARAN, DAN KEMAMPUAN FASILITAS PELAYANAN MASING-MASING DAERAH

Apa yang dimaksud dengan kasus konfirmasi?

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR. Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2: Kasus konfirmasi dengan gejala (*simptomatik*) dan Kasus konfirmasi tanpa gejala (*asimptomatik*)

Apa yang dimaksud dengan Simptomatik dan Asimptomatik?

- *Simptomatik* artinya bergejala. Jadi, bila seseorang terinfeksi virus ini, akan timbul gejala yang umumnya diawali dengan demam dan rasa tidak enak badan, diikuti batuk kering (dalam waktu seminggu) yang jika memberat bisa diikuti sesak napas.
- Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala sama sekali ini yang disebut sebagai *asimptomatik*.

Apa yang dimaksud dengan *discarded*?

Discarded apabila memenuhi salah satu kriteria berikut:

- Seseorang dengan status kasus suspek dengan hasil pemeriksaan RT-PCR 2 kali negatif selama 2 hari berturut-turut dengan selang waktu >24 jam.
- Seseorang dengan status kontak erat yang telah menyelesaikan masa karantina selama 14 hari

Bisakah saya menjalankan tes jika merasa saya terjangkit COVID-19?

- Tes untuk COVID-19 hanya dilakukan jika ada kemungkinan besar Anda timbul gejala setelah:
- melakukan kontak dekat dengan seseorang dengan orang yang positif COVID-19

- bepergian ke negara atau daerah dengan risiko COVID-19 tinggi dalam 14 hari terakhir

Apa yang akan terjadi jika tenaga medis profesional menyatakan saya mungkin terjangkit COVID-19?

- Jika Anda diduga terjangkit COVID-19, Tim Tanggap COVID-19 akan mengambil beberapa sampel untuk diuji, misalnya: Lendir dari hidung, tenggorokan, atau paru-paru, dan/atau darah
- Anda akan diisolasi dari orang lain sampai dikonfirmasi apakah Anda negatif terinfeksi COVID-19.

Apa yang harus saya lakukan bila anak atau anggota keluarga menunjukkan gejala COVID-19?

- Segera cari pertolongan medis namun ingat bahwa gejala-gejala infeksi COVID-19 (batuk atau demam) sebetulnya tidak berbeda dengan gejala-gejala flu biasa.
- Telepon sarana kesehatan terlebih dahulu untuk memberi tahu jika Anda telah melakukan perjalanan ke wilayah di mana dilaporkan ada
- Terus lakukan perilaku bersih cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik dan pastikan anak telah diimunisasi sehingga anak terlindungi dari virus dan penyakit lain.
- Hindari tempat umum (tempat kerja, sekolah, transportasi umum) untuk mencegah penyebaran. Ajarkan anak atau anggota keluarga lainnya perilaku bersih, termasuk perilaku sebagai berikut:
 - ❑ Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau cairan pembersih berbahan alkohol (70%)
 - ❑ Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan siku bagian dalam atau tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan

- ❑ Hindari menyentuh mata, mulut dan hidung saat tangan anak belum dicuci pakai sabun
- ❑ Makan makanan bergizi seimbang

Ada anggota keluarga yang menunjukkan gejala COVID-19 yang ringan, bagaimana caranya saya merawat di rumah?

- Bila ada anggota keluarga yang mengalami demam, rasa lelah atau batuk kering, cari pertolongan pada sarana kesehatan melalui telepon terlebih dahulu dan ikuti perintah tenaga kesehatan.
- Bila diminta rawat di rumah dan Anda mampu, tempatkan anggota keluarga itu di ruang terpisah yang memiliki akses ke kamar mandi. Anggota keluarga yang sakit harus memakai masker dan menghindari kontak dengan anggota keluarga lainnya dan tidak boleh meninggalkan rumah kecuali berobat.
- Meski terisolasi, tunjukkan kasih sayang dan perhatian dengan tetap berkomunikasi via telepon atau WA, bantu mengerjakan tugas-tugasnya yang terbengkalai dan menyediakan makanan untuknya.
- Secara teratur bersihkan permukaan benda-benda atau bagian-bagian di rumah yang sering disentuh tangan dengan disinfektan termasuk kamar mandi yang digunakan anggota keluarga yang tengah diisolasi setiap selesai digunakan.

Apa yang dimaksud dengan karantina?

- Karantina dilakukan untuk mengurangi risiko penularan dan identifikasi dini COVID-19 melalui upaya memisahkan individu yang sehat atau belum memiliki gejala COVID-19, tetapi memiliki riwayat kontak erat dengan konfirmasi COVID-19 atau memiliki riwayat bepergian ke wilayah yang sudah terjadi transmisi lokal.
- Lokasi karantina dapat dilakukan di rumah, fasilitas umum, atau alat angkut dengan mempertimbangkan kondisi dan situasi setempat.

Apa yang dilakukan ketika karantina?

- Penting untuk memastikan bahwa lingkungan tempat pemantauan kondusif untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan medis yang diperlukan.
- Idealnya, satu atau lebih fasilitas umum yang dapat digunakan untuk observasi harus diidentifikasi dan dievaluasi sebagai salah satu elemen kesiapsiagaan menghadapi COVID-19.
- Karantina dilakukan selama 14 hari. Jika selama dilakukan karantina tidak muncul gejala maka pemantauan dapat dihentikan. Akan tetapi jika selama pemantauan muncul gejala maka segera hubungi Hotline Puskesmas atau fasilitas medis terdekat atau hubungi *Hotline* Nasional di 119 ekstensi 9 untuk segera dilakukan isolasi dan diperiksa *swab* (RT-PCR).

Apa yang dimaksud dengan isolasi diri atau isolasi mandiri?

- Isolasi mandiri atau perawatan di rumah dilakukan terhadap kasus suspek (orang bergejala) dan kasus konfirmasi COVID-19 yang bergejala ringan dan tanpa kondisi penyerta seperti (penyakit paru, jantung, ginjal dan kondisi *immunocompromise*) dengan tetap memperhatikan kemungkinan terjadinya perburukan.
- Bila isolasi mandiri di rumah maka perlu penandatanganan lembar persetujuan/ *informed consent*.
- Selama proses pemantauan, orang yang melakukan isolasi mandiri harus selalu proaktif berkomunikasi dengan petugas kesehatan.
- Petugas kesehatan yang melakukan pemantauan menggunakan APD minimal berupa masker medis dan sarung tangan karet sekali pakai (jika harus kontak dengan cairan tubuh pasien).

Apa yang dilakukan anggota keluarga lainnya ketika terdapat anggota keluarga yang melakukan isolasi mandiri/isolasi diri?

- Tempatkan pasien dalam ruangan tersendiri yang memiliki ventilasi yang baik (memiliki jendela terbuka, atau pintu terbuka) dan anggota keluarga yang lain sebaiknya tidur di kamar yang berbeda.
- Batasi pergerakan dan minimalkan berbagi ruangan yang sama. Pastikan ruangan bersama (seperti dapur, kamar mandi) memiliki ventilasi yang baik.
- Batasi jumlah orang yang merawat pasien. Idealnya satu orang yang benar-benar sehat tanpa memiliki gangguan kesehatan lain atau gangguan kekebalan. Pengunjung/penjenguk tidak diizinkan sampai pasien benar-benar sehat dan tidak bergejala.
- Jaga kebersihan tangan (cuci tangan dengan sabun dan air mengalir) segera setiap ada kontak dengan pasien atau lingkungan pasien. Lakukan cuci tangan sebelum dan setelah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah dari kamar mandi, dan kapanpun tangan kelihatan kotor. Jika tangan tidak tampak kotor dapat menggunakan *handsanitizer*, dan untuk tangan yang kelihatan kotor menggunakan air dan sabun.
- Anggota keluarga yang memberikan perawatan menggunakan masker medis terutama jika berada dalam satu ruangan dengan pasien. Gunakan sarung tangan dan masker medis jika harus memberikan perawatan mulut atau saluran nafas dan ketika kontak dengan darah, tinja, air kencing atau cairan tubuh lainnya seperti ludah, dahak, muntah dan lain-lain. Cuci tangan sebelum dan sesudah membuang sarung tangan dan masker.
- Jangan gunakan masker atau sarung tangan yang telah terpakai.
- Pisahkan alat makan untuk pasien (cuci dengan sabun dan air hangat setelah dipakai agar dapat digunakan kembali).
- Bersihkan permukaan di sekitar pasien termasuk toilet dan kamar mandi secara teratur. Sabun atau detergen rumah tangga dapat digu-

nakan, kemudian larutan NaOCl 0.5% (setara dengan 1 bagian larutan pemutih dan 9 bagian air).

- Cuci pakaian, seprai, handuk, masker kain pasien menggunakan sabun cuci rumah tangga dan air atau menggunakan mesin cuci dengan suhu air 60-90 C dengan detergen dan keringkan. Tempatkan pada kantong khusus dan jangan digoyang-goyang, dan hindari kontak langsung kulit dan pakaian dengan bahan-bahan yang terkontaminasi. Pakai sarung tangan saat mencuci dan selalu mencuci tangan sebelum dan setelah menggunakan sarung tangan.
- Sarung tangan, masker dan bahan-bahan sisa lain selama perawatan harus dibuang di tempat sampah di dalam ruangan pasien yang kemudian ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.
- Hindari kontak dengan barang-barang terkontaminasi lainnya seperti sikat gigi, alat makan-minum, handuk, pakaian dan spreï.
- Ketika petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan rumah, maka selalu perhatikan APD dan ikuti rekomendasi pencegahan penularan penyakit melalui *droplet*.

Apa yang dilakukan ketika isolasi mandiri/ isolasi diri?

- Menerapkan etika batuk, menjaga jarak dengan keluarga, dan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* sesering mungkin.
- Menggunakan masker medis jika berada di sekitar orang-orang yang berada di rumah atau ketika mengunjungi fasyankes untuk mencegah penularan melalui droplet. Anak berusia 5 tahun ke bawah tidak dianjurkan menggunakan masker.
- Masker tidak boleh dipegang selama digunakan. Jika masker kotor atau basah segera ganti dengan yang baru. Lepas masker dengan cara yang benar (jangan disentuh bagian depan, tapi mulai dari bagian belakang dengan memegang tali masker)

Mengapa harus melakukan Isolasi Mandiri?

- Karena tidak setiap orang sakit atau seseorang dengan gejala COVID-19 membutuhkan perawatan medis, sebagian besar memiliki gejala ringan. Hanya mereka yang memiliki gejala berat yang membutuhkan perawatan.

Kapan isolasi dinyatakan selesai?

Selesai isolasi apabila memenuhi salah satu kriteria berikut :

- Kasus konfirmasi tanpa gejala (*asimptomatik*) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dengan ditambah 10 hari isolasi mandiri sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.
- Kasus *Probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (*simptomatik*) yang tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR dihitung 10 hari sejak tanggal *onset* dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.
- Kasus *Probable*/kasus konfirmasi dengan gejala (*simptomatik*) yang mendapatkan hasil pemeriksaan *follow up* RT-PCR 1 kali negatif, dengan ditambah minimal 3 hari setelah tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

Mengapa kontak erat harus ditempatkan di bawah pengawasan medis terisolasi selama 14 hari?

Saat ini periode inkubasi terpanjang yang diamati untuk Covid-19 umumnya 14 hari. Diperlukan pelacakan kontak dan pemantauan ketat terhadap kontak erat dan tindakan pencegahan lainnya.

Apa yang dimaksud dengan pelacakan kontak?

Pelacakan Kontak (*contact tracing*) adalah proses untuk mengidentifikasi, menilai dan mengelola orang-orang yang berkontak erat dengan kasus konfirmasi/*probable* untuk mencegah penularan selanjutnya. Kegiatan ini penting karena kasus konfirmasi dapat menularkan penyakit sejak 2 hari sebelum hingga 14 hari sesudah timbulnya gejala.

Bagaimana cara menjaga keluarga tetap sehat di perjalanan?

- Bila merencanakan perjalanan ke luar negeri harus selalu memeriksa nasihat perjalanan (*travel advisory*) untuk negara tujuan termasuk pembatasan-pembatasan memasuki wilayah, syarat karantina saat masuk atau nasihat perjalanan lainnya.
- Saat perjalanan, semua orang tua harus mengikuti standar perilaku bersih, seperti penggunaan masker untuk mereka sendiri dan anak-anak.
- Karena itu, orang tua harus menyiapkan masker bersih cadangan, perlengkapan cairan pembersih tangan, tisu pembersih/ pengering dan tisu atau lap disinfektan serta kantong plastik untuk menyimpan tisu yang sudah dipakai.
- Saran tambahan: di pesawat atau kendaraan lain, bersihkan kursi, sandaran tangan, layar LCD dan sebagainya dengan tisu disinfektan.
- Di hotel atau tempat akomodasi lain, gunakan tisu atau lap disinfektan untuk membersihkan permukaan bidang benda-benda yang tersentuh tangan, seperti kunci kamar, pegangan pintu, saklar lampu, *remote control* dan lainnya.

Bagaimana saya melindungi orang lansia (lanjut usia) di keluarga atau lingkungan?

- Orang lansia paling rentan terhadap infeksi COVID-19, khususnya mereka yang memiliki sistem kekebalan tubuh lemah atau memiliki masalah pernapasan.
- Lindungi mereka dengan memotivasi mereka untuk sering mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik.
- Sebelum bertemu mereka saat berkunjung, praktikkan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik.
- Bila sakit seperti demam, batuk atau sesak napas, jangan kunjungi lansia atau orang-orang yang fisiknya lemah. Sebagai pengganti, jaga komunikasi via telepon atau cara lain.
- Orang lansia atau mereka yang memiliki masalah kesehatan sebaiknya menghindari keramaian seperti festival, pasar atau kegiatan lain yang mendatangkan banyak orang berkumpul.
- Bantulah mereka dengan mengerjakan tugas mereka sambil berhubungan via telepon. Bagi lansia, berada di rumah terus bisa membuat kesepian, namun mereka akan turut gembira bila kita membantu mereka tetap berhubungan dengan dunia luar dengan beragam teknologi komunikasi.

Bagaimana cara penanganan pasien meninggal?

Layanan Kedukaan

- Setiap orang dapat melakukan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya.
- Persemayaman jenazah dalam waktu lama sangat tidak dianjurkan untuk mencegah penularan penyakit
- Jenazah yang disemayamkan di ruang duka, harus telah dilakukan tindakan desinfeksi dan dimasukkan ke dalam peti jenazah serta tidak dibuka kembali.

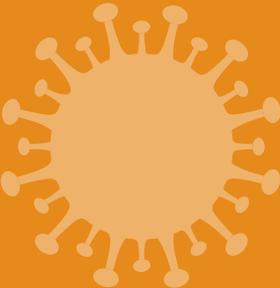
- Untuk menghindari kerumunan, keluarga yang hendak melayat tidak lebih dari 30 orang.
- Jenazah hendaknya disegerakan untuk dikubur atau dikremasi dalam waktu tidak lebih dari 24 jam.
- Setelah diberangkatkan dari rumah sakit, jenazah hendaknya langsung menuju lokasi penguburan/ krematorium untuk dimakamkan atau dikremasi. Sangat tidak dianjurkan untuk disemayamkan lagi di rumah atau tempat ibadah lainnya.

Pengantaran jenazah dari rumah sakit ke pemakaman

- Transportasi jenazah dari rumah sakit ke tempat pemakaman dapat menggunakan mobil jenazah.
- Jenazah yang akan ditransportasikan sudah menjalani prosedur desinfeksi dan telah dimasukkan ke dalam kantong jenazah atau dibungkus dengan plastik yang diikat rapat, serta ditutup semua lubang-lubang tubuh.

Pemakaman

- Pemakaman jenazah dilakukan segera mungkin dengan melibatkan pihak RS dan dinas pertamanan.
- Pelayat yang menghadiri pemakaman tetap menjaga jarak .
- Penguburan di pemakaman umum
- Penguburan beberapa jenazah dalam satu liang kubur dibolehkan pada kondisi darurat.
- Pemakaman dapat dihadiri oleh keluarga dekat dengan tetap memperhatikan jaga jarak minimal 2 meter, maupun kewaspadaan standar.
- Setiap individu pelayat/ keluarga yang menunjukkan gejala COVID-19 tidak boleh hadir.
- Jenazah yang menggunakan peti, harus dipastikan peti tersebut telah ditutup dengan erat.
- Penguburan jenazah dengan cara memasukkan jenazah bersama peti ke dalam liang kubur tanpa harus membuka peti, plastik dan kain kafan
- Petugas pemakaman harus menggunakan APD standar terdiri dari masker medis dan sarung tangan tebal.



PEMERIKSAAN DAN DETEKSI COVID-19

Mengapa pemeriksaan dan deteksi COVID-19 penting?

- Pemeriksaan (*testing*) penting bagi penurunan kurva kasus, karena dengan melakukan *testing*, akan ada lebih banyak orang yang bisa teridentifikasi, apakah terkena COVID-19 atau tidak. Jika sudah terinfeksi, maka proses penanganan juga akan lebih mudah. Dengan melakukan ini, diharap penyebaran COVID-19 bisa teratasi.
- Agar efektif, maka pemeriksaan harus diiringi dengan penelusuran (*tracing*) dan pengobatan (*treatment*).
- *Tracing* dilakukan untuk menelusuri kasus suspek, kasus *probable*, dan kasus konfirmasi. Tujuannya adalah agar dapat diberlakukan isolasi mandiri. Isolasi mandiri dilakukan agar COVID-19 tidak menyebar ke orang lain. Sedangkan pengobatan dilaksanakan dengan meningkatkan kapasitas pelayanan kesehatan untuk merawat dan mengobati pasien yang memerlukannya.

Apa perbedaan *Rapid Test* dan RT-PCR?

- *Rapid test* mendeteksi antibodi IgG dan IgM yang dibentuk oleh sistem imun tubuh sebagai respon terhadap masuknya virus, sehingga *rapid test* akan menunjukkan hasil non reaktif jika antibodi belum terbentuk walaupun orang tersebut sudah terinfeksi COVID-19. Pemeriksaan *rapid test* menggunakan sampel darah.
- Badan Kesehatan Dunia/WHO tidak merekomendasikan pemeriksaan *rapid test* untuk diagnosis karena pemeriksaan *rapid test* memiliki angka validitas yang rendah sebagai alat skrining maupun *diagnostic* sehingga memungkinkan untuk memberikan hasil positif palsu maupun negatif palsu. Hal tersebut sangat berbahaya terutama kasus negative palsu yang dianggap aman dan tidak menularkan padahal potensi penularan mungkin terjadi. WHO hanya direkomendasikan penggunaan *rapid test* untuk tujuan penelitian.
- Sedangkan, pemeriksaan RT-PCR merupakan metode deteksi mole

kuler yang dijadikan standar baku untuk mendeteksi adanya virus COVID-19. Pemeriksaan RT-PCR menggunakan sampel swab hidung dan swab tenggorokan.

Dimana tempat dan prosedur pemeriksaan COVID-19?

Laboratorium dan Rumah Sakit dan beberapa Puskesmas yang ditunjuk Pemerintah yang memiliki kapasitas untuk melakukan pemeriksaan RT-PCR COVID-19. Pemeriksaan RT-PCR menggunakan swab hidung dan swab tenggorokan.

Siapa saja yang harus melakukan pemeriksaan COVID-19?

Seseorang yang masuk dalam kriteria suspek



REFERENSI

Di manakah saya bisa mendapatkan media edukasi dan informasi serta perkembangan COVID-19 tanpa tatap muka?

Informasi tentang media KIE atau situasi perkembangan COVID-19, dapat diakses melalui:

1. Pedoman Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia :Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19)
2. Halo Kemenkes: 1500567
3. *Hotline Emergency Operation Center* (EOC): 119 atau (021) 521 0411 atau 0812 1212 3119
4. *Website* :
www.covid19.go.id
www.kemkes.go.id
<http://promkes.kemkes.go.id/>
<https://www.who.int/indonesia>

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN PENTING

ARDS:

Acute Respiratory Distress Syndrome atau gangguan pernapasan berat

***Cystic fibrosis* atau fibrosis kistik:**

penyakit keturunan yang menyebabkan paru-paru dan sistem pencernaan tersumbat oleh lendir yang menjadi tebal dan lengket

Immunosuppression:

pasien yang mempunyai permasalahan dengan sistem kekebalan tubuh

Informed consent:

persetujuan yang diberikan oleh seorang pasien kepada dokter atas suatu tindakan medik yang akan dilakukan, setelah mendapatkan informasi yang jelas akan tindakan tersebut tanpa adanya unsur pemaksaan

Konjungtiva:

lapisan tipis yang berada di mata yang berguna melindungi mata

Onset:

waktu permulaan munculnya gejala

Pneumonia:

radang di paru yang disebabkan oleh infeksi



TIM PENYUSUN

Diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat

Pengarah

dr. Achmad Yuriyanto (Direktur Jenderal P2P)

Pembina

dr. Kirana Pritasari, MQIH (Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat)

Penanggung Jawab

dr. Riskiyana Sukandhi Putra, M.Kes (Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat)

Penyusun

drg. Marlina BR Ginting, M.Kes
drg. Dyah Erti Mustikawati, MPH
Andi Sari Bunga Untung, SKM, MSc.PH
Theresia Irawati, SKM, M.Kes
Dr. Ir. Chandra Rudyanto, MPH.
Bayu Aji, SE, MSc.PH
Ilvalita, SKM, MKM
dr. Lenni Yusriaty, MKM
Sri Hasti
Dwi Annisa Fajria, SKM
Yoana Anandita
Bhinuri Damawanti, SKM
Theresia Rabina, SKM, MKM
Sinansari, SKM
Satryo Utomo, A.Md
Aila Nadiya, S.Si
Tim Johns Hopkins Center for Communication Programs

Desain dan Layout

Umarjono Hadi, S.Sn

Catatan:



Buku Tanya Jawab Seputar Virus Corona (COVID-19) dimungkinkan oleh dukungan rakyat Amerika melalui United States Agency for International Development (USAID). Isi menjadi tanggung jawab Breakthrough ACTION dan tidak mencerminkan pandangan USAID atau Pemerintah Amerika Serikat.



Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat
Kementerian Kesehatan RI
Tahun 2020