

**INSTALASI PROMOSI KESEHATAN &
HUBUNGAN MASYARAKAT
(PKRS & HUMAS)
RSUD Dr. Soetomo
2020**

LB/301.3.7/1



COVID-19

Adalah Penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus

Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan Tiongkok, Bulan Desember 2019.

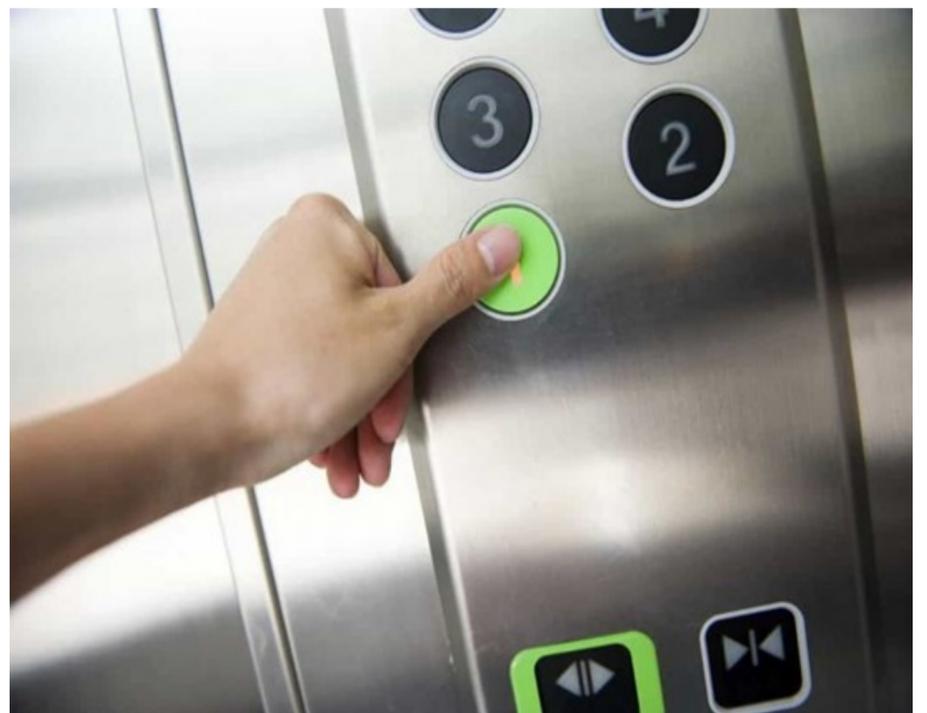
Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak Negara di seluruh dunia

BAGAIMANA PENULARANNYA?



Tidak sengaja menghirup percikan ludah dari batuk atau bersin seseorang yang positif COVID-19.

Tangan Menyentuh benda yang mengandung percikan ludah bervirus, lalu memegang area wajah tanpa mencuci tangan.



SIAPA SAJA YANG BISA TERTULAR

Siapapun bisa beresiko tertular Covid-19

Ada kelompok yang lebih rentan terinfeksi virus ini yaitu :



GEJALA COVID-19 DAN CARA PENANGANAN

Uraian	Ringan	Sedang	Berat
Gejala	<ul style="list-style-type: none"> -Demam ≥ 38 -Batuk -Nyeri Tenggorokan -Hidung Tersumbat -Lesu, lemah, lemas (Malaise) 	<ul style="list-style-type: none"> -Demam ≥ 38 -Sesak Nafas -Batuk menetap -Sakit Tenggorokan -Diare -Mual / Muntah -Sakit kepala -Mulut kering -Badan Nyeri dan Linu -Napsu makan berkurang -Ruam pada kulit/ perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki -Kehilangan indra perasa dan penciuman (Anosmia) 	<ul style="list-style-type: none"> -Demam ≥ 38 derajat Celsius -Infeksi saluran nafas (Peningkatan frekuensi nafas hingga sesak nafas) -Nyeri Dada -Penurunan Kesadaran
Penanganan	Isolasi Mandiri	Isolasi Mandiri RS	RS

Namun, Jika anda tinggal didaerah dimana terdapat kasus malaria atau demam berdarah, maka penting untuk tidak mengabaikan gejala demam, Segera cari pertolongan medis.

Apa yang sebaiknya saya lakukan apabila kontak erat dengan seseorang yang terinfeksi Covid-19?



Apabila tidak ada gejala lakukan karantina mandiri. Apabila terdapat gejala, meskipun sangat ringan sekali, lakukan isolasi mandiri

14 Hari/sesuai pedoman nasional tentang isolasi mandiri

PERBEDAAN KARANTINA MANDIRI, ISOLASI MANDIRI DAN JAGA JARAK

1. Karantina Mandiri

Membatasi kegiatan / memisahkan orang yang tidak sakit tetapi mungkin terpajan Covid-19

2. Isolasi Mandiri

Memisahkan orang yang sakit dengan gejala Covid-19 dan mungkin menular guna mencegah penularan

3. Jaga Jarak

Menjaga jarak setidaknya 1-2 meter

PROSEDUR KARANTINA DAN ISOLASI MANDIRI

Tetap di rumah selama 14 hari

Menggunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lain

Jika memungkinkan jaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain

Menggunakan masker selama isolasi diri

Melakukan pengukuran suhu tubuh harian dan observasi gejala klinis

Hindari pemakaian bersama peralatan makan, peralatan mandi dan linen/sprei

Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terutama makan dengan gizi seimbang dan sering cuci tangan pakai sabun

Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi

Jaga kebersihan rumah dengan cairan disinfektan

Hubungi segera fasyankes jika mengalami perburukan gejala untuk perawatan lebih lanjut



**LINDUNGI DIRI DAN CEGAH
PENYEBARAN COVID-19**

DENGAN :



PHBS

**PERILAKU HIDUP
BERSIH DAN SEHAT**

1. CUCI TANGAN DENGAN SABUN / *HAND SANITIZER*



Basahi Tangan, gosok sabun/*handsanitizer* 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



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

2. ETIKA BATUK



5 ETIKA BATUK

- 

1 Gunakan MASKER
- 

2 Tutup MULUT dan HIDUNG dengan LENGAN ATAS bagian DALAM
- 

3 Tutup MULUT dan HIDUNG dengan TISU
- 

4 JANGAN LUPA membuangnya di TEMPAT SAMPAH
- 

5 CUCILAH TANGAN dengan menggunakan SABUN dan AIR MENGALIR

3. JAGA JARAK / HINDARI KERAMAIAAN



Jaga jarak

berarti kita jaga orangtua, jaga kakek-nenek,
jaga saudara kita

agar tetap sehat

#dukungGERMAS #LawanCovid19



Sumber: Ditjen Kesmas



sehatnegeriku.kemkes.go.id



Kementerian Kesehatan RI



@KemenkesRI



@kemenkes_ri

4. MEMAKAI MASKER DENGAN BENAR



CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR



Menutup mulut, hidung & dagu Anda. **Pastikan bagian masker yang berwarna berada di sebelah depan**



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, & tarik ke belakang di bagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan **dengan hanya memegang tali**, dan langsung buang ke tempat sampah tertutup



Cuci tangan pakai sabun setelah **membuang masker** yang telah digunakan ke tempat sampah

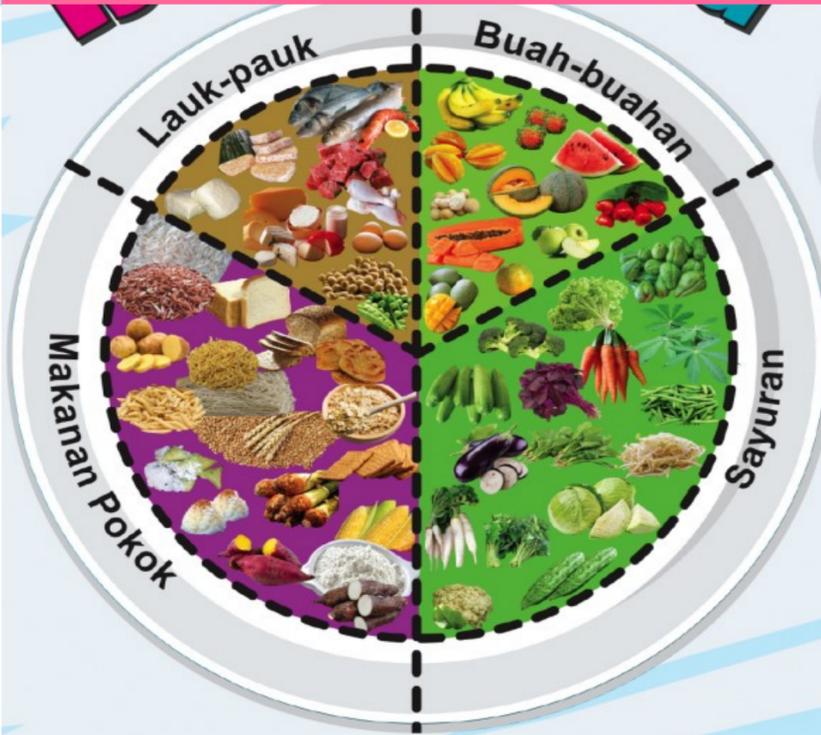


Biar bersih, **ganti masker Anda secara rutin** apabila kotor atau basah

SEMUA WAJIB PAKAI MASKER

5. MENINGKATKAN KEBUGARAN TUBUH

MAKAN MAKANAN



MINUM AIR 8 GELAS SEHARI



**BERJEMUR PAGI HARI SAAT JAM
09.00 – 10.00**



**TIDAK
MEROKOK**



**KELOLA
STRES**



LAKUKAN AKTIVITAS FISIK