

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Muhammad Rachmat, S.KM., M.Kes.	Perum. Bumi Sudiang Raya Blok D No. 21
2	A. Selvy Yusnitasari, S.KM, M.Kes.	Sailong, Kab. Bone
3	Dr. Suriah, S.KM, M.Kes.	Jl. Kemuliaan Bangkala, BTP
4	Nasrah, S.KM, M.Kes.	Jl. Toddopuli Raya Timur
5	Muhammad Arsyad Rahman, S.KM, M.Kes.	Citra Sudiang Indah Blk X8/14
6	Nur Fitrah Amalia	BTN Husada Permai Blok C4-5, Kab. Soppeng
7	Juztika Andriani Farid, S.KM	BTP Jl. Ked. Selatan I Blok F No. 455





REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202107661, 21 Januari 2021

Pencipta

Nama : **Muhammad Rachmat, S.KM., M.Kes., A. Selvy Yusnitasari, S.KM, M.Kes. dkk**

Alamat : **Perum. Bumi Sudiang Raya Blok D No. 21, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90242**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Hasanuddin**

Alamat : **Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Tamalanrea, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**

Judul Ciptaan : **Cegah COVID-19 Untuk Tokoh Agama**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **20 Oktober 2020, di Makassar**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000234680**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



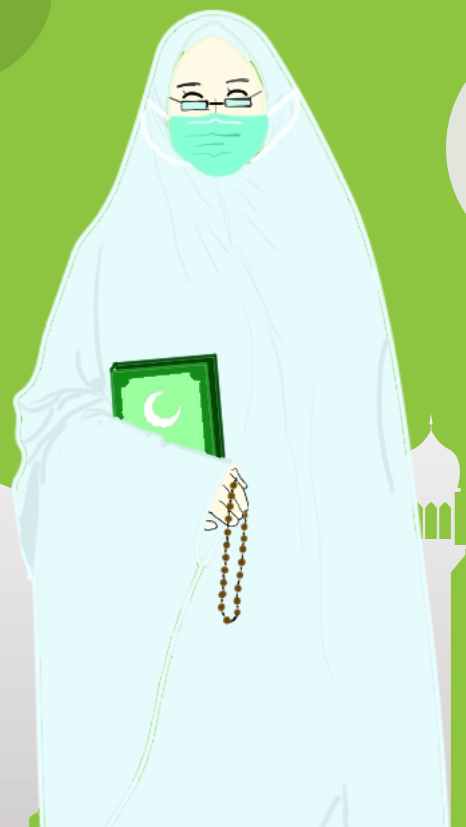
Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



BUKU SAKU

CEGAH COVID-19 UNTUK TOKOH AGAMA



**Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan dan
LAB AVA FKM Universitas Hasanuddin**

TIM PENYUSUN

Muh. Rachmat, SKM, M.Kes

A. Selvy Yusnitasari, SKM, M.Kes

Dr. Suriah, SKM, M.Kes

Nasrah, SKM, M.Kes

Muhammad Arsyad Rahman, SKM., M.Kes

Nur Fitrah Amalia

Juztika Andriani Farid, SKM

KATA PENGANTAR

Dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang melibatkan peran serta masyarakat, diperlukan panduan atau media yang dapat membantu masyarakat dalam penyediaan informasi yang benar mengenai Covid-19. Puji syukur kami ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Saku ini. Terima kasih kami ucapkan kepada Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini, semoga bermanfaat bagi masyarakat Sulawesi Selatan khususnya lokus kegiatan, yaitu Kota Makassar, Kabupaten Gowa, dan Kabupaten Sidrap. Kegiatan ini merupakan kerja sama antara Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Pengadaan media edukasi ini bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat tentang Covid-19 dan sebagai panduan bagi tokoh agama, tokoh masyarakat dan kader posyandu. Media ini dapat digunakan untuk mengedukasi masyarakat dalam upaya penanggulangan dan pemutusan mata rantai penularan Covid-19. Keberadaan media ini dianggap penting sebagai penyedia informasi yang benar tentang Covid-19, khususnya dalam menjawab berita atau informasi yang tidak benar (*Hoax*). Pengadaan media edukasi ini merupakan salah satu langkah dalam mendukung program Trisula pencegahan Covid-19 Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan, yakni dalam hal edukasi dan promosi kesehatan.

Media edukasi berupa buku saku. Buku saku ini dibuat melalui analisis kebutuhan melalui kegiatan FGD pengayaa ninformasi kebutuhan masyarakat. Mereka kut dilibatkan dalam penyusunan buku ini berupa kesempatan dalam memberikan saran dan komentar terkait buku saku yang akan digunakan di masing-masing wilayah. Buku saku kemudian kembali diuji dalam kegiatan FGD kelayakan media, yang dikoordinir oleh Tim Laboratorium Audio Visual AIDS (Lab. AVA) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin untuk menilai kesesuaian buku saku dengan saran dan kebutuhan masyarakat setempat.

Besar harapan kami agar para tokoh agama, tokoh masyarakat dan kader posyandu senantiasa menggalakkan penyebaran informasi yang benar mengenai Covid-19 kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan protocol kesehatan sebagai langkah pencegahan Covid-19.

Makassar, Oktober 2020

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Apa itu Covid-19?	1
Cara Penularan Covid-19	2
Apa Gejalanya Kalau Tertularki Virus Corona?	3
Cara Pencegahan Covid-19	4
Protokol VDJ	5
Memakai Masker yang Benar.....	6
Bagaimana Agar Masker Kain Efektif Mencegah Virus Corona?	7
Bagaimana Cara Mencuci Tangan yang Benar?	8
Siapa yang Paling Rentan?	9
Peran Tokoh Agama Menghadapi Covid-19	10
Beribadah di Masa Pandemi	12
Penanganan Muslim Korban Covid-19 Sesuai Syariat dan Protokol	14
Pemakaman Jenazah Positif COVID-19	15
Melayat Ketika Wabah COVID-19	16
Pertanyaan Seputar Covid-19	17
Hoax atau Fakta?	21
Lampiran	22
Ayat: Sabar dalam Menghadapi Wabah	22
Hadits: Anjuran Menghindari Wabah dan Tidak Menyebarkannya	22
Hadits: Stay at Home (Di rumah Saja)	23
Hadits: Beribadah di Rumah	23
Hadits: Melawan Covid-19 dengan DOA	23
Hadits: Puasa dan Imunitas Tubuh di Tengah Covid-19	24
Hadits: Physical Distancing (Jaga Jarak)	24
Hadits: Orang yang terkena COVID-19 tidak boleh dikucilkan	24
Sumber Rujukan.....	25

Apa itu Covid-19?



COVID-19 adalah penyakit saluran pernapasan yang pertama muncul di Wuhan (Cina), Desember 2019. Disebabkan oleh virus bernama SARS-COV-2, sering disebut Virus Corona. Kepanjangannya Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2, di mana SARS-Cov pertama dulu menyebabkan SARS tahun 2002-2003. Kepanjangan COVID-19 adalah Corona Virus Disease 2019 (tahun saat muncul saat kasus pertama)

Sampai akhir September 2020, terdapat lebih dari 33 juta orang terinfeksi dan 1 juta diantaranya meninggal dunia.

Sumber:

- 1. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Kemkes RI**
- 2. www.worldometers.info**
- 3. Buku Saku Kesiapsiagaan Menghadapi Covid-19. Asosiasi Arsiparis Indonesia**

Cara Penularan Covid-19



Virus COVID-19 bisaki' menyebar dari orang yang positif lewat DROPLET (percikan dahak) kalau batuk/bersin/bicara. Orang lain bisaki' tertular langsung kalau droplet tersebut terhirup atau masuk ke tubuh lewat mata, hidung, atau mulut.



Bisaki' juga tertular virus COVID-19 secara tidak langsung kalau disentuh wajahta utamanya mata, hidung atau mulut dengan tangan yang sudah pegang benda yang kena virus.

**PENTING KITA TAHU
VIRUS CORONA TIDAK
MENULAR MELALUI UDARA!**

Sumber:

1. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Kemkes RI
2. Buku Saku Desa Tangguh Covid-19. Universitas Gajah Mada
3. Buku Saku Cegah Covid-19. PT Freeport Indonesia

Apa Gejalanya Kalau Tertulari Virus Corona?

Gejala Umum



Demam
>38°C



Batuk,
pilek, dan
sakit tenggokan



Sesak nafas



Capek
(letih/lesu)

Gejala Tambahan

1. Diare
2. Peradangan bagian konjungtiva mata (konjungtivitis)
3. Sakit kepala dan nyeri otot
4. Kehilangan Penciuman dan Perasa atau ruam kulit

Gejala dapat timbul mulai 1 hari hingga 14 hari sejak terpapar, umumnya 4-5 hari.

Paling banyak kasus itu tanpa gejala atau hanya gejala ringani narasa. Tapi, ada juga yang parah sampai meninggal.

Sumber:

1. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Kemkes RI
2. Buku Saku Cegah Covid-19. PT Freeport Indonesia

Bagaimana Cara Mencegahnya?

Cegahki' dengan 8 Kebiasaan



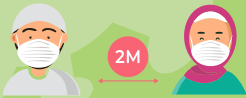
1. Biasakanki' tidak keluar rumah kalau tidak penting. Hindariki dulu kumpul-kumpul, meskipun hanya di depan rumah.



2. Biasakanki' tidak kumpul-kumpul.



3. Biasakanki' selalu cuci tanganta pakai sabun dan air mengalir. Sering-seringki' cuci tangan. Virus akan mati kalau kita cuci tangan dengan sabun minimal selama 20 detik.



4. Biasakanki' selalu jaga jarak 2 meter dari orang lain. Kalau terpaksa harus keluar rumah, janganki' berdekatan dengan orang lain. Hindariki' tempat ramai.



5. Biasakanki' selalu pakai masker
Sebaiknya kalau pakai masker kain yang berlapis 3. Gantiki kalau basah atau kotor. Meskipun tidak kotor, kalau sudah cukup 4 jam tetap diganti.



6. Biasakanki' rutin mandi
Rutinki' mandi terutama kalau dari luar rumahki' supaya virus Corona yang melengket di badanta' dapat hilang.



7. Biasakanki' Hidup Sehat
Beraktivitas fisik dan olahraga meskipun di rumah, istirahat 8 jam sehari, hindari rokok dan alkohol serta makan yang bergizi (perbanyak sayur buah).



8. Jagaki' daya tahan tubuhta' (imun)
Rutinki' minum multivitamin untuk daya tahan tubuhta', rutinki' berjemur di pagi hari dan hindari stress.

PROTOKOL VDJ

Perhatikan dan Waspada akan VDJ

VENTILASI DURASI JARAK



VENTILASI

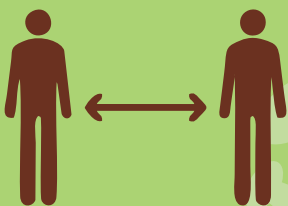
Hindari ruang publik atau transportasi publik dengan ventilasi atau sirkulasi udara tertutup



DURASI

Usahakan durasi bertemu dan bercakap dengan orang lain maksimal 5-15 menit.

Percakapan di atas 15 menit sebaiknya dilakukan secara online



JARAK

Jaga jarak dengan lawan bicara atau orang lain di ruang publik sejauh 2 meter.

Atur juga batasan jumlah orang di dalam satu ruang publik

Memakai Masker yang Benar



Tanpa Masker

Tanpa masker mengakibatkan droplet akan keluar dari mulut, dan lebih mudah menularkan virus. Apabila ternyata tubuh kita memiliki virus, dapat membahayakan orang lain di sekitar kita.



Face Shield tanpa Masker

Penggunaan face shield tanpa masker akan mengakibatkan sebagian droplet keluar dari mulut, dan tetap bisa menularkan virus. Apabila ternyata tubuh kita memiliki virus, dapat membahayakan orang lain di sekitar kita.



Pemakaian Masker yang Tidak Benar

Penggunaan masker yang tidak sesuai akan mengakibatkan sebagian droplet keluar dari mulut dan tetap bisa menularkan virus. Apabila ternyata tubuh kita memiliki virus, dapat membahayakan orang lain di sekitar kita



Pemakaian Masker yang Benar

Penggunaan masker yang benar dapat mengurangi risiko penyebaran virus. Cara memakai masker yang benar yaitu menutup bagian hidung dan mulut. Apabila menggunakan masker kain, gunakan yang berlapis 3. Selain itu tetap ikuti protokol kesehatan lainnya seperti cuci tangan dan jaga jarak.

Bagaimana Agar Masker Kain Efektif Mencegah Virus Corona?



Masker Kain Harus Berlapis 3 (3 Apply)

Untuk membuat masker kain berlapis 3, gunakan 2 helai kain katun untuk bagian luar dan 1 helai kain cotton combed 20s untuk bagian dalam.



Masker Harus Menutup Bagian Hidung dan Mulut

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Usahakan tidak buka tutup masker selama pemakaian.



Jangan Sentuh Masker Saat Digunakan

Jika terlanjur tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol



Buka Masker Dari Belakang

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan. Setelah selesai membuka masker, bersihkan kembali tangan dengan sabun dan air mengalir/hand sanitizer



Bersihkan Masker dengan Benar!

Masker yang sudah dipakai, dibersihkan dengan cara direndam dengan air sabun kurang lebih 15 menit kemudian dicuci, setelah itu dijemur di bawah sinar matahari langsung.



Ganti Masker Setelah 4 Jam

Usahakanki' selalu membawa masker cadangan yang bersih. Ganti maskerta' setelah dipakai selama 4 jam.

Bagaimana Cara Mencuci Tangan yang Benar?

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



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.

Cuci Tangan Selama

20
detik

5 Waktu Penting Mencuci Tangan:

1. Sebelum makan
2. Setelah BAB
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas

Siapa yang Paling Rentan?

Jangan panik dalam menghadapi wabah ini. Penyakit ini berbahaya apabila dialami oleh orang yang lanjut usia dan orang yang memiliki penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes dll.

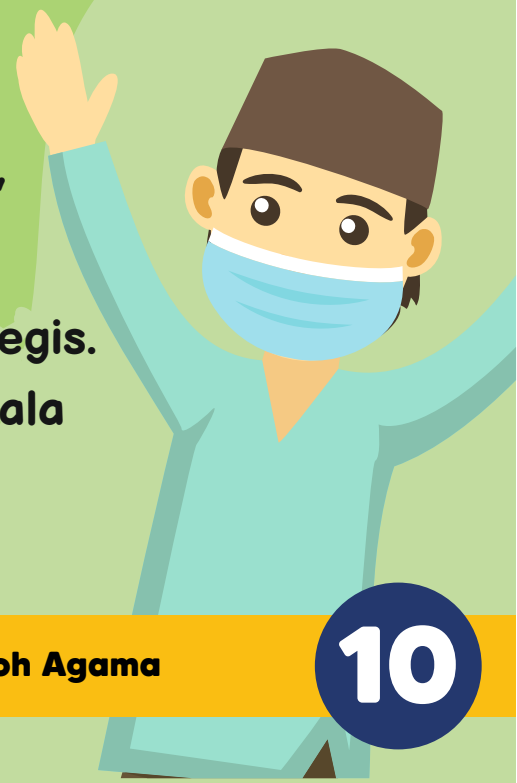
Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika ada anggota keluarga



Peran Tokoh Agama Menghadapi COVID-19

Peranta' sebagai tokoh agama penting untuk membantu masyarakat menghadapi Covid-19. Bisaki' bantu dengan memberikan informasi yang benar dan tidak menyebarkan HOAX atau informasi yang salah

- 1) **Buatki'** kebijakan agar penyelenggaraan ibadah di mesjid mengikuti protokol kesehatan secara ketat.
- 2) **Rajinki'** pantau dan perbaharui infota' tentang Covid-19.
- 3) **Rutinki'** bersihkan dan semprot desinfektan ruang ibadah, tempat wudhu dan toilet.
- 4) **Sediakanki'** fasilitas cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir/hand sanitizer.
- 5) **Optimalkan** sirkulasi udara dan sinar matahari masuk rumah ibadah,
- 6) **Janganki'** gunakan karpet di lantai rumah ibadah.
- 7) **Buatki'** tanda khusus pengaturan jarak minimal 2 meter.
- 8) **Aturki'** jumlah jamaah di ruang ibadah.
- 9) **Himbauki'** jamaahta bawa peralatan ibadah sendiri.
- 10) **Sosialisasi** dan sampaikan ke jamaahta' cara pencegahan penularan Covid-19.
- 11) **Pasangki'** media informasi di lokasi strategis.
- 12) **Larangki'** masuk jamaahta' yang bergejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan dan/atau sesak napas ke rumah ibadah



- 13) Periksaki' suhu jamaah di pintu masuk, kalo suhu $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ larangki' masuk.
- 14) Persingkatki' waktu ibadah tapi jangan kurangi ketentuan kesempurnaan ibadah.
- 15) Khotbah Jum'at senantiasa mengandung pesan-pesan pencegahan Covid-19 meliputi 4M (Memakai masker, Menjaga jarak, Mencuci Tangan Pakai Sabun, Menjaga daya tahan tubuh).

Sumber:

Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Tempat Ibadah. www.promkes.go.id



BERIBADAH di Masa Pandemi

Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) no. 14 dan
no. 31 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Ibadah
di masa pandemi Covid-19

Orang yang Terpapar Covid-19

- 1) Wajibki' jaga dan isolasi dirita' agar tidak menular ke orang lain.
- 2) Shalat Jumatta' bisaki' ganti dengan shalat Zuhur di rumah.
- 3) Haram bagita' melakukan ibadah sunnah yang membuka peluang terjadinya penularan, seperti jamaah shalat lima waktu/rawatib, shalat Tarwih dan Ied di mesjid atau tempat umum lainnya, serta menghadiri pengajian umum dan tabligh akbar.

Orang yang tidak Terpapar Covid-19

Mengikuti protokol kesehatan di tempat ibadah

- 1) Kalo beradaki' di daerah yang tinggi potensi penularan Covid-19 sebaiknya beribadah di rumah meki' saja.

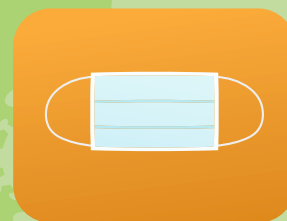
Sumber:

1. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 14 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Ibadah dalam Situasi Terjadi Wabah Covid-19.
2. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomoe 31 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Shalat Juma'at dan Jamaah untuk Mencegah Penularan Wabah Covid-19



2) Jika beradaki' di daerah yang rendah potensi penularan Covid-19, bisaki' tetap menjalankan kewajiban ibadahta' dengan senantiasa mematuhi protokol kesehatan di tempat ibadah yaitu:

- a. Pastikan badanta' sehat saat akan melaksanakan ibadah.**
- b. Bawaki' semua peralatan ibadahta' sendiri.**
- c) Jaga jarakta' minimal 2 meter.**
- d) Cuci tanganta' pakai sabun dengan air mengalir atau gunakanki' hand sanitizer.**
- e) Saling mengingatkanki' dan selalu pakai maskerta'.**
- f) Hindariki' kontak fisik, tidak bersalaman atau berpelukan dengan jamaah lainnya.**
- g) Janganki' sentuh wajah, mata, hidung dan mulutta'.**
- h) Anak-anak, orang tua usia lanjut dan yang ada penyakit kronisnya beribadah di rumah meki' saja.**
- i) Langsungki' pulang selesai ibadah, hindariki berkumpul.**



Sumber:

1. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Jemaah di Tempat Ibadah. www.promkes.kemkes.go.id

Penanganan Muslim Korban Covid-19 Sesuai Syariat dan Protokol

Majelis Ulama Indonesia mengeluarkan Fatwa Nomor 18 Tahun 2020 tentang Pedoman Pengurusan Jenazah Muslim yang terinfeksi Covid-19 sesuai syarat dan protokol kesehatan sebagai berikut:

Proses Pemandian



1. Bagi jenazah yang menurut medis dapat dimandikan
 - a) Jenazah dimandikan tanpa harus dibuka pakaiannya.
 - b) Petugas wajib berjenis kelamin yang sama dengan jenazah yang dimandikan dan dikafani.
 - c) Jika tidak ada petugas yang berjenis kelamin sama, maka dimandikan oleh petugas yang ada, dengan syarat jenazah dimandikan tetap memakai pakaian. Jika tidak, maka ditayammumkan.
 - d) Petugas membersihkan najis (jika ada) sebelum memandikan.
 - e) Petugas memandikan jenazah dengan cara mengucurkan air secara merata keseluruh tubuh.
- 2) Jika jenazah menurut medis tidak dapat dimandikan

Jika jenazah tidak mungkin dimandikan, maka diganti dengan tayamum dengan cara: Mengusap wajah dan kedua tangan jenazah (minimal sampai pergelangan) dengan debu. Untuk kepentingan perlindungan diri petugas wajib menggunakan APD.

Proses Pengkafanan

- a) Setelah proses pemandian, maka jenazah dikafani dengan menggunakan kain yang menutup seluruh tubuh dan dimasukkan ke dalam kantong jenazah yang aman dan tidak tembus air.
- b) Setelah pengafanan selesai, jenazah dimasukkan ke dalam peti jenazah yang tidak tembus air dan udara dengan dimiringkan ke kanan sehingga saat dikuburkan jenazah menghadap ke arah kiblat.
- c) Jika setelah dikafani masih ditemukan najis pada jenazah, maka petugas dapat mengabaikan najis tersebut.



Proses Shalat Jenazah

- a) Disunnahkan menyegerakan shalat jenazah setelah dikafani.
- b) Dilakukan di tempat yang aman dari penularan Covid-19.
- c) Dilakukan oleh umat Islam secara langsung (hadhir) minimal satu orang. Jika tidak memungkinkan, boleh dishalatkan di kuburan sebelum atau sesudah dimakamkan. Jika tidak dimungkinkan, maka boleh dishalatkan dari jauh (shalat ghaib).
- d) Pihak yang menyalatkan wajib menjaga diri dari penularan Covid-19.

Proses Pemakaman

- a) Dilakukan sesuai dengan ketentuan syariah dan protokol medis.
- b) Dilakukan dengan cara memasukkan jenazah bersama petinya ke dalam liang kubur tanpa harus membuka peti, plastik, dan kafan.
- c) Penguburan beberapa jenazah dalam satu liang kubur dibolehkan karena darurat.

Melayat Ketika Wabah COVID-19

Kalo' pergiki melayat atau mengantarkan jenazah dianjurkanki':

- 1) Pastikan dirita' sehat, kalo sakitki' jangan maki' pergi melayat.
- 2) Hindariki' kontak fisik dengan jenazah, keluarga yang ditinggalkan serta pelayat yang lain. Tetap kita' lakukan jaga jarak fisik.
- 3) Jangan maki' terlalu lama. Segera pulang setelah berbelasungkawa.
- 4) Bagi yang berduka, sediakanki' hand sanitizer. Bagi pelayat, selaluki' bawa hand sanitizer dan pake masker.
- 5) Segera bersihkan dirita' (mandi) dan ganti bajuki' setelah sampai di rumah.
- 6) Bila memungkinkan, kita' bisa ikut prosesi pemakaman melalui siaran langsung, seperti IGTV dan Facebook Live.

Sumber:

1. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pengurusan Jenazah (tajhiz al jana'iz) Muslim yang Meninggal Karena Covid-19
2. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020). Pedoman Pemulasaran dan Penguburan Jenazah Akibat Covid-19 di Masyarakat.
3. Center for Tropical Medicine Universitas Gajah Mada (2020). Buku saku Desa Tangguh Covid-19





Pertanyaan Seputar COVID-19

Q: Apa Perbedaan SARS-CoV-2 dan Covid-19?

SARS-Cov-2 adalah nama virusnya, dan COVID-19 adalah nama penyakitnya. SARS-Cov-2 adalah kepanjangan dari Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2, COVID-19 adalah kepanjangan dari Corona Virus Disease 2019 (tahun saat muncul kasus pertama).

Q: Berapa Lama Masa Inkubasi Covid-19?

Masa inkubasi adalah waktu saat mulai terkena virus sampai muncul gejala pertama kali. Biasanya berlangsung 1 sampai 14 hari, umumnya 4-5 hari. Pada masa ini, seseorang mampu menularkan virus kepada orang lain walaupun tidak ada gejala.

Q: Mengapa Virus ini Cepat Sekali Menyebar?

Secara umum, virus adalah mikroorganisme yang sangat kecil. Dapat dengan mudah menyebar melalui droplet saat kita bicara/batuk/bersin. Percikannya bisa sampai 2 meter dan bisaki bertahan lama di permukaan benda. Ditambah lagi, pergerakan manusia mulai dari tingkat lokal sampai antar negara, mempermudah dan mempercepat penyebarannya. Di samping itu, karena belum adapi vaksin atau obat yang terbukti efektif.

Q: Apakah virus Covid-19 menyebar melalui droplet atau udara? Berapa meter jarak bisa tertular?

Menurut WHO, penyebaran SARS-Cov-2 (virus Covid-19) adalah droplets (yang keluar saat batuk/bersin/bicara dari saluran napas). Disarankan untuk menjaga jarak setidaknya 2 meter (atau 6 kaki).

Q: Menularkah virus Corona lewat udara?

Hanya dalam keadaan tertentu yaitu saat melakukan tindakan medis di ruang pelayanan, seperti pemasangan selang bantu pernapasan, di mana pada situasi ini virus dapat bertahan selama 3 jam di udara. Tapi, di luar kondisi ini belum ada hasil penelitian yang membuktikan bahwa virus dapat bertahan di udara. Kalau ini terjadi pasti semua orang kenami Covid-19

Q: Apa yang Harus Dilakukan jika Terdapat Gejala Covid-19?

Tidak perlu panik! Telpon dokter dan ikuti saran dokter dan saran pemerintah setempat. Kalau gejala ringan, lakukan isolasi mandiri selama 2 minggu. Jika tanpa gejala tapi pernahki kontak dengan orang yang terkonfirmasi Covid-19, karantina mandiri' (jaga kontak dengan orang lain termasuk keluargata) selama 2 minggu sambil mengamati adakah muncul gejala. Kalau gejalanya berat seperti sesak napas segera ke fasilitas gawat darurat terdekat.

Q: Apakah ada perbedaan risiko tertular antar orang yang muda dengan orang yang memiliki penyakit penyerta /komorbid (seperti, pneumonia, asma, diabetes, hipertensi atau usia lanjut?

Setiap orang punya risiko yang sama untuk terkena virus corona, mulai dari anak-anak sampai orang tua, orang sehat atau pun orang yang punya penyakit penyerta. Yang membedakan adalah tingkat keparahannya.

Q: Bisakah virus Corona menyebar melalui air, seperti di kolam renang ?

Tidak jika kolam renangnya mengandung chlorine yang disesuaikan kadarnya untuk membunuh kuman. Namun, dalam situasi pandemi seperti ini dianjurkan untuk menghindari kemaian termasuk menggunakan kolam renang umum

Q: Berapa lama Virus Corona dapat bertahan di permukaan benda-benda?

Menurut WHO, hal yang paling penting untuk diketahui tentang coronavirus pada permukaan benda adalah bahwa coronavirus mudah dibersihkan dengan desinfektan rumah tangga seperti cairan pel. Ada penelitian yang mengatakan virus corona dapat bertahan hingga 72 jam pada plastik dan stainless steel, kurang dari 4 jam pada tembaga, dan kurang dari 24 jam pada karton.

Q: Saat belanja, apa yang harus dilakukan supaya terhindari dari penularan virus?

Saat berbelanja bahan makanan, jaga jarak 2 meter dari orang lain dan hindari menyentuh mata, mulut, dan hidung. Jika memungkinkan, bersihkan pegangan kereta belanja atau keranjang sebelum berbelanja. Sampai di rumah, cuci tangan setelah memegang dan menyimpan belanjanya kemudian mandi dan ganti pakaiannya.

Q: Apakah jika sudah terkena virus Corona sudah kebal?

Belum bisa disimpulkan, apakah infeksi virus ini akan memberi kekebalan penuh permanen tapi memang ada kasus-kasus infeksi ulang yang dilaporkan.

Q: Apa yang dapat saya lakukan untuk melindungi diri saya dan orang lain jika tidak mengetahui siapa yang terinfeksi Covid-19?

Menjaga kebersihan tangan setiap saat sangatlah penting dan merupakan cara terbaik untuk melindungi orang lain dan diri Anda sendiri. Apabila memungkinkan, jaga jarak Anda dengan orang lain minimal 2 meter. Karena beberapa orang yang terinfeksi mungkin belum menunjukkan gejala atau gejalanya masih ringan, jaga jarak fisik dengan semua orang.

HOAX ATAU FAKTA?

HOAX

Mandi air hangat dapat mencegah penularan virus Corona

Cairan desinfektan efektif untuk membunuh virus Corona

Dapat menahan nafas selama 10 detik berarti aman dari virus Corona

Lampu ultraviolet dapat membunuh virus Corona

Masker yang dipanaskan di rice cooker bisa membunuh virus dan dipakai kembali

FAKTA

Mandi air panas **tidak dapat mencegah kita dari Covid-19**. Suhu tubuh normal tetap di sekitar 36,5° C sampai 37° C terlepas dari suhu air. Sebenarnya, kalau mandi' dengan air sangat panas, berbahaya karena bisa terbakar kulit'

Menyemprotkan alkohol atau klorin ke seluruh tubuh tidak akan membunuh virus yang telah memasuki tubuhta'. Cairan desinfektan bisa membersihkan virus pada permukaan benda-benda dan **BUKAN pada tubuh**.

Mampu menahan nafas selama 10 detik atau lebih tanpa batuk atau merasa tidak nyaman **TIDAK** berarti terbebaski' dari virus Corona. Cara terbaik untuk tahu apakah terkenaki' virus Corona adalah dengan tes SWAB

Lampu UV sebaiknya tidak digunakan untuk mensterilkan tangan atau area kulit lainnya karena radiasi UV dapat menyebabkan iritasi kulit.

Cara mensterilkan masker kain cukup dengan dicuci pakai sabun kemudian jemur di terik matahari. Bisa juga rebus dulu di air mendidih selama 10 menit, kemudian cuci dengan sabun

LAMPIRAN

Ayat: Sabar dalam Menghadapi Wabah

Sabar adalah penolongmu

Begitu pentingnya sabar dalam kehidupan sehari-hari, hingga 47 kali kata "sabar" disebutkan dalam Al-Quran. Salah satunya adalah seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 45, yang artinya:

"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu."

Ayat ini menegaskan bahwa sabar dan shalat adalah penolong utama bagi setiap masalah ataupun ujian sehari-hari terlebih di masa pandemi Covid-19 ini.

Hadits: Anjuran Membatasi Bepergian ke Tempat dan Kegiatan Bersiko Tertular Covid-19

Dalam Hadits Riwayat Bukhari dan Muslim dari Usamah bin Zaid, Rasulullah SAW bersabda:

"Tha'un (wabah penyakit menular) adalah suatu peringatan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala untuk menguji hamba-hamba-Nya dari kalangan manusia. Maka apabila kamu mendengar penyakit itu berjangkit di suatu negeri, janganlah kamu masuk ke negeri itu. Dan apabila wabah itu berjangkit di negeri tempat kamu berada, jangan pula kamu lari dari padanya."

Dalam Hadits Riwayat Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

"Janganlah yang sakit dicampuradukkan dengan yang sehat."

Hadits: Stay at Home (Di Rumah Saja)

Dari Siti Aisyah RA, ia berkata, "Aku bertanya kepada Rasulullah SAW perihal Tha'un, lalu Rasulullah SAW memberitahukanku:

"Dahulu, tha'un adalah azab yang Allah kirimkan kepada siapa saja yang Dia kehendaki, tetapi Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi orang beriman. Maka tiada seorang pun yang tertimpa tha'un, kemudian ia menahan diri di rumah dengan sabar serta mengharapkan ridha-Nya seraya menyadari bahwa tha'un tidak akan menyimpannya selain telah menjadi ketentuan Allah untuknya, niscaya ia akan memperoleh ganjaran seperti pahala orang mati syahid." (HR. Bukhari, Nasa'I dan Ahmad)

Hadits: Beribadah di Rumah

Dari Abdullah bin Umar RA, Rasulullah SAW bersabda:

"Jadikanlah shalat-shalat kalian di rumah kalian, dan janganlah kalian menjadikan rumah sebagai kuburan." (HR. Bukhari dan Muslim)

*tetap beribadah, tapi di rumahaja, mari saling mendoakan

Hadits: Melawan Covid-19 dengan Doa

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:

"Tiga orang yang doanya tidak tertolak: pemimpin yang adil, orang yang berpuasa sampai ia berbuka, dan orang yang terzalimi, Allah akan mengangkatnya di bawah naungan awan pada hari kiamat, pintu-pintu langit akan dibukakan untuknya seraya berfirman: Demi keagungan-Ku, sungguh Aku akan menolongmu meski setelah beberapa saat."

(Hadis Hasan diriwayatkan oleh Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad)

Hadits: Puasa dan Imunitas Tubuh di Tengah Covid-19

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:

“Berpuasalah niscaya kalian akan sehat.”

(HR. Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath)

Hadits: Physical Distancing (Jaga Jarak)

Dari Asy Syarid, dia berkata,

“Dalam rombongan Bani Tsaqif terdapat seorang lelaki yang menderita penyakit kusta. Setelah itu, Rasulullah SAW mengutus utusannya kepada orang tersebut untuk menyampaikan pesan beliau bahwasanya, “kami telah menerima bai'atmu. Oleh karena itu, sekarang kamu dapat kembali.” (Hadis Shahih, diriwayatkan oleh Imam Muslim)

Orang yang Terkena Covid-19 Tidak Boleh Dikucilkan

“Wahai hamba-Ku, Aku ini 'sakit' tetapi kamu tidak mau menjenguk dan merawat-Ku. Hamba menjawab. “Bagaimana aku dapat menjenguk dan merawat-Mu sedangkan Engkau adalah Rabbul' Alamin”. Allah menjawab: 'Seorang hamba-Ku sakit, apabila kamu menjenguk dan merawatnya tentu kamu akan menjumpai-Ku di sana.’” *Hadist Qudsi*

Dalam hadits ini, Allah SWT telah menempatkan kedudukan orang sakit seolah Allah SWT yang sakit, sehingga kita sebagai manusia harus memperhatikan orang-orang sakit. Kita tidak boleh mengucilkan orang yang terkena COVID-19.

Hadits: Empati di Tengah Pandemi

Dari Abdullah bin Umar RA, Rasulullah SAW bersabda:

“Manusia yang paling dicintai oleh Allah adalah mereka yang paling bermanfaat bagi orang lain. Adapun amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah kebahagiaan yang engkau berikan kepada muslim yang lain, melepaskan kesusahannya, membayarkan hutangnya, atau menghilangkan rasa laparnya. Sungguh aku berjalan Bersama saudaraku untuk sebuah keperluan(nya) lebih aku cintai daripada beri'tikaf di masjid ini (maksudnya masjid Nabawi) selama sebulan penuh.” (HR. Thabrani)

SUMBER RUJUKAN

1. Center for Tropical Medicine Universitas Gadjah Mada. (2020). Buku Saku Desa Tangguh COVID-19.
2. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Tokoh Agama dan Masyarakat. www.covid19.go.id
3. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Masjid Kami Siap untuk Sholat Jumat. www.covid19.go.id
4. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Tempat Ibadah. www.promkes.kemkes.go.id
5. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Jemaah di Tempat Ibadah. www.promkes.kemkes.go.id
6. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020). Pedoman Pemulasaran dan Penguburan Jenazah Akibat COVID-19 di Masyarakat.
7. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2020). Tokoh Agama cegah COVID-19. www.kemenpppa.go.id
8. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor: 14 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Ibadah dalam Situasi Terjadi Wabah COVID-19.
9. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor: 18 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pengurusan Jenazah (tajhiz al-jana'iz) Muslim yang Meninggal Karena COVID-19.
10. Majelis Ulama Indonesia. (2020). Fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor: 31 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Shalat Jum'at dan Jamaah untuk Mencegah Penularan Wabah COVID-19.
11. Image From: www.frreplik.com, tirto.id, detikNews

Tetap tenang dan Waspada.

INGAT 4M!

#Memakai Masker

#Mencuci Tangan Pakai Masker

#Menjaga Jarak

#Menjaga Imunitas Tubuh