



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 : EC00202108520, 27 Januari 2021

Pencipta

Nama : **Nasrah, S.KM, M.Kes., Dr. Suriah, S.KM, M.Kes. dkk**

Alamat : **Jl. Toddopuli Raya Timur, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90234**

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 Kader Posyandu**

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 : **000235220**

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.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Nasrah, S.KM, M.Kes.	Jl. Toddopuli Raya Timur
2	Dr. Suriah, S.KM, M.Kes.	Jl. Kemuliaan Bangkala, BTP
3	Prof. Dr. dr. Muh. Syafar, MS	Jl. Tinumbu Dalam No. 102
4	Ansariadi, S.KM, MSc.PH, Ph.D.	Kompleks Dosen Unhas, Blok R/36 A
5	Sudirman Nasir, S.Ked, MWH, Ph.D.	Jl. Barito No. 14 Bukit Baruga





BUKU SAKU

CEGAH COVID-19 UNTUK KADER POSYANDU



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

TIM PENYUSUN

Nasrah, SKM, M.Kes

Dr. Suriah, SKM, M.Kes

Prof. Dr. dr. Muhammad Syafar, MS

Ansariadi, SKM., M.Sc.PH., Ph.D

Sudirman Nasir, S.Ked., MWH., Ph.D

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 kehadiran 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.

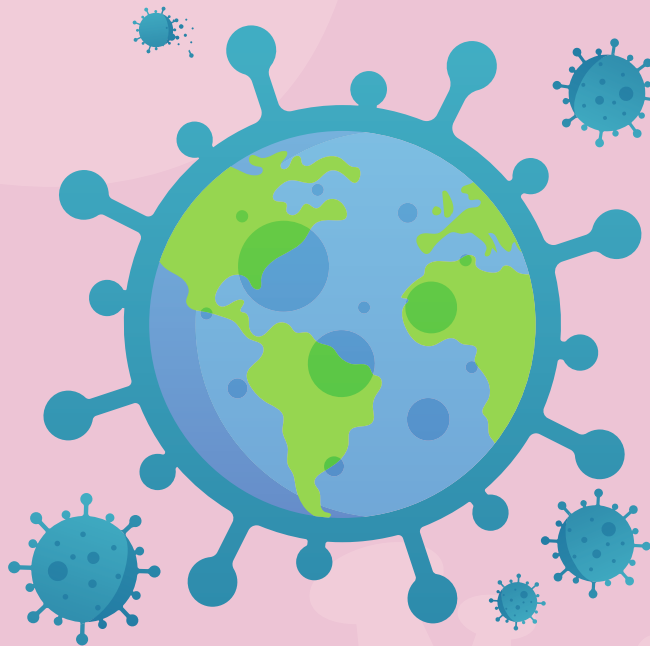
Makassar, Oktober 2020

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Apa itu Covid-19?	1
Cara Penularan Covid-19	2
Apa gejalanya kalau tertulari virus Corona	3
Bagaimana cara mencegahnya?	4
Protokol VDJ	5
Gunakan Masker dengan Benar!	6
Bagaimana agar masker kain efektif mencegah virus?	7
Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?	8
Siapa yang paling rentan?	9
Peran Kader Posyandu dalam Memutus Mata Rantai Penularan Covid-19.....	10
Pertanyaan Seputar Covid-19	13
Hoax atau fakta?	17
Sumber Rujukan	18

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

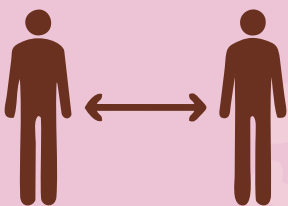
Hindari ruang publik atau transportasi publik dengan ventilasi atau sirkulasi udara tertutup



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 Kader Posyandu dalam Memutus Mata Rantai Penularan Covid-19

Menggalakkan Edukasi Pencegahan Covid-19

Sering memberikan informasi pencegahan Covid-19 dan meluruskan berita hoax tentang Covid-19 dengan cara:

1. Edukasi langsung melalui

- a. Pengajian
- b. Arisan
- c. Kegiatan Posyandu
- d. Pesta atau hajatan

2. Edukasi tidak langsung melalui:

- a. Media sosial (Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, dll).
- b. Telepon/sms (contoh: setiap membalas pesan sertakan catatan "Ingat selalu jaga jarak, pakai masker, cuci tangan. Salam sehat lawan Covid-19").



Melakukan Pendampingan Kepada Masyarakat

- a. Menyampaikan informasi pencegahan Covid-19 kepada warga sekitarta'.
- b. Semangati warga untuk menjaga kebrsihan dirinya, kebersihan rumah dan lingkungannya, menjaga jaraknya dengan orang lain dan selalu memakai maskernya kalau keluar dari rumahnya.
- c. Membantu ketua RT/RW/Kepala Desa/Lurah menggalang bantuan untuk wargata' yang melakukan isolasi mandiri di rumah.
- d. Bekerja sama dengan Puskesmas membahas jadwal dan kegiatan di masyarakat agar selalu perhatikan 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir/hand sanitizer).

Menjaga Kegiatan Posyandu Agar Terhindar dari Penularan Covid-19

1. Pelayanan posyandu selama pandemi apa saja?
 - a. Pemantauan pertumbuhan (BB; PB/TB, LK).
 - b. Pemantauan perkembangan (Buku KIA/ KPSP/Instrumen Buku lainnya).
 - c. Imunisasi Dasar Lengkap dan Lanjutan.
 - d. Vitamin A.
 - e. Triple Eliminasi (HIV, Hepatitis, Sifilis).
 - f. Obat Pencegahan Massal Cacingan.
2. Apa yang harus kita lakukan untuk mencegah penularan Covid-19 pada kegiatan Posyandu?
 - a. Bagi Petugas Kesehatan
 - Pakaiki' baju kerja (scrub unit).
 - Bersihkanki' tanganta' sebelum dan setelah menggunakan baju kerja.
 - Pakaiki' masker bedah/masker medis.
 - Pakaiki' sarung tangan, gantiki' sarung tanganta' setiap sudahki layani satu pengunjung.



- Kalau tidak ada sarung tangan, selaluki' cuci tanganta' dengan dan air mengalir atau pakaiki' Hand Sanitizer seperti langkahnya kalau mencuci tanganki' (Ingatki 6 langkah cuci tangan yang benar)
- Gunakanki' juga alat pelindung diri lainnya seperti pelindung mata dan wajah, serta baju apron.

b. Bagi Pengunjung

- Anak dan pengantar harus dalam keadaan sehat.
- Disarankan hanya satu saja orang yang mengantar.
- Semua yang datang ke posyandu wajib pakai masker (minimal masker kain berlapis 3).
- Orang tua membawa buku KIA dan telah melengkapi checklist pemantau perkembangan sesuai umur anak.
- Bawaki' kain sendiri dari rumahta' untuk dipakai saat penimbangan jika tidak ada alat penimbang yang sesuai standar protokol kesehatan nasediakan petugas posyandu.

3. Simulasi gambar tata letak pelayanan

a. Tempat pelayanan harus di ruangan yang besar yang perputaran udaranya keluar masuk dengan baik.

b. Aturki' pintu masuk dan keluar dengan jalur yang berbeda.

c. Pastikanki' tempat posyandu sudahmi dibersihkan.

d. Harus ada fasilitas cuci tangan, hand sanitizer di pintu masuk dan di area pelayanan posyandu.

e. Mengatur jarak meja pelayanan:

- Jaga jarak minimal 1 meter antar petugas
- Jaga jarak minimal 1 meter antar petugas dan pengunjung
- Jaga jarak minimal 1 meter antar pengunjung





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, di mana SARS-Cov pertama adalah penyebab epidemi SARS tahun 2002-2003. COVID-19 adalah kepanjangan dari Corona Virus Disease 2019 (tahun saat muncul kasus pertama).

Q: Berapa Lama Masa Inkubasi Covid-19?

Masa inkubasi adalah periode saat terpapar virus hingga muncul gejala pertama. Biasanya berlangsung 1 hingga 14 hari, umumnya 4-5 hari. Pada masa ini, seseorang dapat bersifat infeksius (mampu menularkan virus kepada orang lain walaupun tanpa gejala).

Q: Mengapa Virus ini Cepat Sekali Menyebar?

Secara umum, virus adalah mikroorganisme yang sangat kecil. Seperti halnya penyakit influenza (yang disebabkan oleh virus influenza A dan B) atau common cold (yang disebabkan oleh virus corona jenis lain yang non-COVID-19), virus penyebab COVID-19 pun dapat dengan mudah menyebar melalui droplet saat kita bicara/batuk/bersin. Untuk SARS-Cov-2, lontarannya bisa hingga 2 meter dan virus ini dapat bertahan lama di permukaan benda. Ditambah lagi, mobilitas manusia mulai dari tingkat lokal, regional, hingga Internasional, yang mempermudah dan mempercepat penyebarannya. Di samping itu, karena belum ada vaksin atau obat yang betul-betul 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). Penyebaran melalui udara, atau “airborne” pada SARS-Cov-2 adalah saat melakukan tindakan medis di ruang pelayanan, seperti nebulizer atau intubasi (pemasangan selang bantu pernapasan), di mana pada situasi ini virus dapat bertahan selama 3 jam di udara. Namun, di luar kondisi ini belum ada hasil penelitian yang membuktikan bahwa virus dapat bertahan di udara.

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

Jangan panik! Telpon dokter dan ikuti saran dokter dan saran pemerintah setempat. Jika gejala ringan, maka lakukan isolasi mandiri selama 2 minggu. Jika tanpa gejala namun ada riwayat paparan, maka lakukan karantina mandiri selama 2 minggu sambil memonitor jika ada muncul gejala. Jika gejala berat seperti sesak napas semakin parah, bibir dan kulit menjadi kebiruan (yang merupakan tanda hipoksia, dimana tubuh kekurangan oksigen), menjadi lebih bingung (sangat sering terjadi pada orang tua), gejala-gejala ini termasuk emergency warning signs, maka 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, asthma, 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 terhindark dari penularan virus?

Saat berbelanja bahan makanan, jaga jarakta' 2 meter dari orang lain dan hindariki' menyentuh mata, mulut, dan hidung. Jika memungkinkan, bersihkanki' pegangan kereta belanja atau keranjang sebelum berbelanja. Sampai di rumah, cuci tanganta' setelah memegang dan menyimpan belanjaanta' kemudian mandi dan ganti pakaianta'

Q: Apakah jika sudah terkena virus Corona sudah kebalmeki'?

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 laian 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, menjaga 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 kulitnya

Menyemprotkan alkohol atau klorin ke seluruh tubuh **tidak akan membunuh virus yang telah memasuki tubuh**. 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 terbebaskan dari virus Corona. Cara terbaik untuk tahu apakah terkenak 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

SUMBER RUJUKAN

- <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- Buku Saku Covid-19. Tim Pos Kesehatan KBRI Washington DC
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Pedoman pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa. 2020. Kementerian Kesehatan RI
- Direktorat Kesehatan Keluarga. Panduan Pelayanan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 Revisi I. 2020. Kementerian Kesehatan RI
- Direktorat Surveilans dan Karantina Kesehatan. Petunjuk teknis pelayanan imunisasi pada masa pandemic covid-19. Kementerian Kesehatan RI
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Tanya Jawab Seputar Virus Corona. 2020. Kementerian Kesehatan RI
- Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Kemkes RI
- Buku Saku Cegah Covid-19. PT Freeport Indonesia
- www.worldometers.info
- Buku Saku Desa Tangguh Covid-19. Universitas Gadjah Mada

Tetap tenang dan Waspada.

INGAT 4M!

#Memakai Masker

#Mencuci Tangan Pakai Masker

#Menjaga Jarak

#Menjaga Imunitas Tubuh