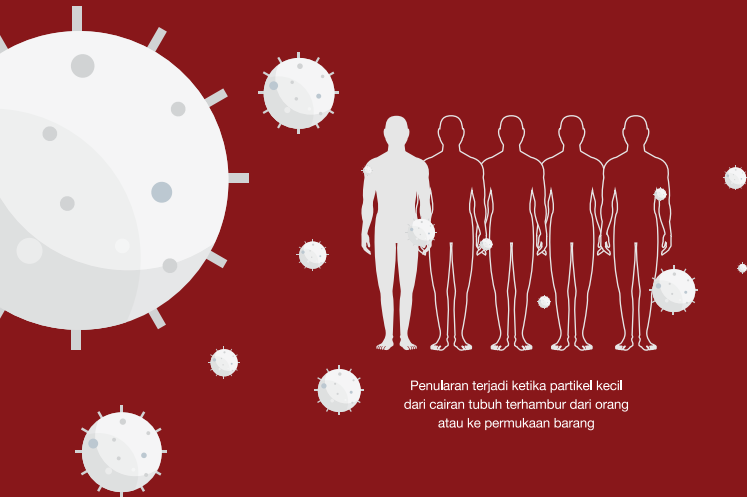


Kit Utama Peduli Kesehatan Anda Dalam Melawan COVID-19

Protokol dan Instruksi Dasar untuk melindungi diri dan keluarga lawan corona #dirumahaja




**ARTHA GRAHA
PEDULI**



Penularan terjadi ketika partikel kecil dari cairan tubuh terhambur dari orang atau ke permukaan barang

Apa Itu COVID-19 ?

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru yang dapat menyebar dengan cepat dari orang ke orang dalam jarak dekat atau sentuhan permukaan yang terkontaminasi.

Apa Saja Gejalanya ?

Gejala paling umum adalah demam (tidak selalu tinggi), rasa lelah dan batuk. Kadang sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri badan, hidung tersumbat, diare, muntah-muntah atau kehilangan indera penciuman atau perasa. COVID-19 dapat juga menyebabkan kematian.



Batuk



Bersin



Berjabat Tangan



Menyentuh Benda yang Terkontaminasi



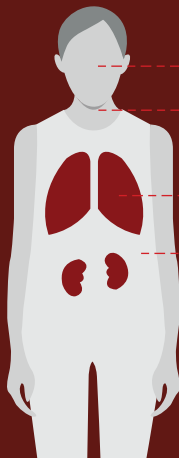
Virus bisa tertular jika Anda berbicara jarak dekat dengan orang yang terinfeksi atau menyentuh barang yang terkontaminasi, lalu menyentuh wajah Anda



Mata

Hidung

Mulut



Kehilangan Indera Penciuman atau Perasa

Sakit Tenggorokan

Kesulitan Bernapas

Kelelahan

Demam

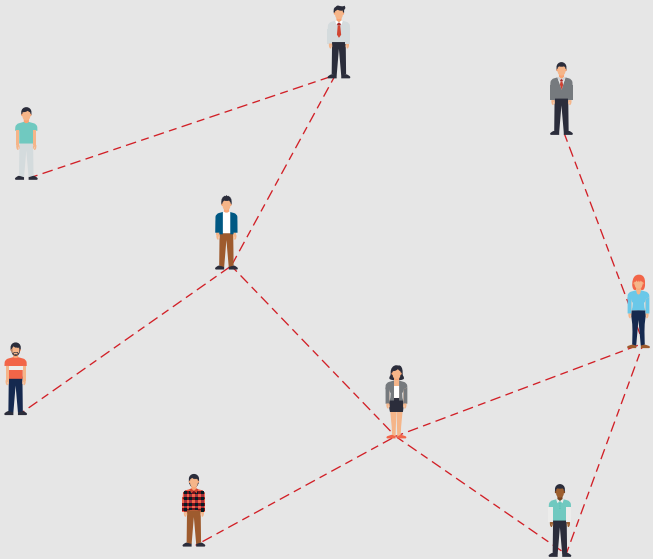


Berapa Lama Penyakitnya Berlangsung?

Sebagian besar yang terjangkit COVID-19 akan pulih tanpa rawatan setelah sekitar 7 hari. Namun bagi sebagian orang gejala akan bertambah parah dan berkembang dengan cepat yakni menderita radang paru-paru dan kondisi menjadi kritis.

Kapan Harus Periksa ?

Apabila Anda sesak napas, mengalami nyeri di dada, kebingungan, bibir/wajah yang kebiru-biruan, atau tidak bisa bangkit, lekas cari bantuan medis. Orang yang lanjut usia, hamil atau memiliki kesehatan menahun berisiko sakit berat.



Siapa yang Perlu Rapid Test ?

Rapid Test diprioritaskan untuk tenaga medis yang menangani pasien COVID-19. Sehingga, apabila kondisi Anda tidak mengalami gejala-gejala darurat terinfeksi COVID-19, upayakan untuk #dirumahaja guna mencegah resiko penyebaran virus.

Kenapa Harus Disiplin Jaga Jarak ?

Ambil peran sebagai pahlawan kemanusiaan di tengah wabah COVID-19, dengan menerapkan disiplin jaga jarak dari orang lain terutama kerumunan di tempat umum sehingga mencegah potensi terpapar Virus Corona.

Protokol Ketika Masuk Rumah



Ketika sampai, usahakan jangan menyentuh apapun di dalam rumah terlebih dahulu



Lepaskan sepatu Anda, dan letakkan pada tempatnya



Bersihkan kaki hewan peliharaan dengan disinfektan setelah berkegiatan dari luar rumah



Lepaskan pakaian Anda, dan letakkan di keranjang agar segera dicuci



Letakkan kunci, kacamata, tas, dompet, dan lain-lain ke dalam kotak di dekat pintu masuk rumah



Mandi ketika sampai di rumah atau bersihkan barang bawaan dari luar tertutup, seperti tangan, wajah & kaki



Bersihkan handphone, kaca mata dan lain-lain dengan alkohol atau disinfektan



Bersihkan dengan disinfektan seluruh barang bawaan dari luar termasuk belanjaan. Gunakan sarung tangan



Hati-hati membuka sarung tangan Anda dan buang di tempat sampah kemudian cuci tangan sampai bersih



Sangat mustahil untuk membuat semuanya steril, tetapi tujuannya adalah meminimalisir resiko tertular

Protokol Ketika Meninggalkan Rumah



Disinfeksi tangan Anda setelah memegang uang



Hindari transportasi umum dan jika harus harap selalu waspada



Jangan menyentuh wajah Anda sebelum mencuci tangan Anda dengan sabun



Cuci tangan Anda setelah menyentuh benda atau permukaan apapun atau gunakan hand sanitizer

Bagaimana Cara Menjaga Kekebalan Tubuh ?



Istirahat yang cukup dan minum banyak air



Minuman elektrolit: air kelapa, minuman isotonik dan sup kaldu kotak



Makanan vitamin C: pepaya, tomat, jeruk, cabai, kentang, rambutan, jambu biji, kangkung, apel, nanas dan lain-lain



Minum obat berupa Panadol/Paracetamol jika demamnya tinggi. Hindari obat campuran /antibiotik yang dijual tanpa resep dokter.

Protokol Ketika Tinggal dengan yang Sakit



Tidur di tempat tidur terpisah



Gunakan kamar mandi yang berbeda dan disinfeksi dengan pemutih dicampur air bersih



Jangan berbagi handuk, peralatan makan, kacamata dan lain-lain



Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering dipegang setiap hari seperti gagang pintu, tombol lampu, meja, dapur, remot tv, keran, gayung dan lain-lain



Sering-seringlah cuci pakaian, seprai, dan handuk



Jaga jarak Anda, pakailah masker



Upayakan supaya udara segar terus mengalir di kamar



Hubungi rumah sakit atau pusat COVID-19 yang ditujukan jika kesulitan bernafas



Diam di rumah dan isolasi diri selama 14 hari

Bagaimana Etika saat Batuk & Bersin ?



Gunakan masker
(menutupi mulut
dan hidung)



Tutupi mulut atau
hidung Anda
dengan tisu /
sapu tangan



Batuk atau
bersin ke lengan
baju Anda



Cuci tangan
Anda setelah
batuk atau bersin

Bagaimana Cara Menggunakan Masker yang Benar ?



Pastikan hidung
dan mulut Anda
tertutupi oleh
masker



Kaitkan tali karet
pada telinga
Anda



Tekan kawat
pada hidung,
sehingga tidak
ada celah



Ganti masker
secara berkala

Bagaimana Cara Cuci Tangan yang Benar ?



1
Gosok Keran Dengan Sabun



2
Basahi Tangan



3
Beri Sabun



4
Gosok Telapak Tangan



5
Atas Telapak Tangan



6
Sela-sela Jari



7
Belakang Jari



8
Jempol



9
Kuku



10
Pergelangan Tangan



11
Bilas dengan air mengalir



12
Keringkan dengan tisu



13
Matikan keran dengan tisu



14
Tangan Anda bersih dan aman

Bagaimana Cara Disinfeksi yang Benar ?



Membasmi kuman

Gunakan salah satu dari yang berikut untuk mendisinfeksi permukaan:

Gunakan solusi alkohol dengan setidaknya 70% alkohol.

Pembersih dan disinfektan rumah tangga. Bersihkan permukaan atau barang dengan sabun dan air/deterjen/pemutih encer jika kotor.

Ikuti instruksi pabrik untuk aplikasi dan ventilasi yang tepat. Jangan sesekali mencampur pemutih rumah tangga dengan amonia atau pembersih lainnya. Untuk membuat larutan pemutih, campurkan 1,5 sendok makan pemutih per 1 liter air. Jangan menyemprot disinfektan langsung ke badan seseorang, karena dapat membahayakan.



Membersihkan berbagai macam barang

1. Setidaknya sekali sehari, bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering Anda sentuh.
2. Jangan berbagi barang pribadi dengan orang lain, seperti sikat gigi, handuk, seprai, peralatan / perangkat elektronik.
3. Gunakan disinfektan (pembasmi kuman) rumah tangga biasa atau pemutih encer untuk mendisinfeksi.

4. Tempatkan barang-barang yang terkontaminasi yang tidak dapat dibersihkan dalam wadah, amankan isinya dan buang bersama limbah rumah tangga lainnya.
5. Jika Anda memiliki toilet duduk, maka tutup toilet sebelum memblas.



Mencuci pakaian yang terkontaminasi

Untuk pakaian, handuk, seprai, dan barang-barang lainnya:

1. Pakailah sarung tangan sekali pakai jika tersedia.
2. Setelah menangani barang yang terkontaminasi, lepas dan buang sarung tangan. Kemudian segera cuci tangan dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik.
3. Cucian kotor dari orang yang sakit tidak dapat dicuci dengan barang orang lain.

4. Cuci dengan deterjen. Gunakan air hangat jika memungkinkan. Tetapi jika Anda tidak memiliki deterjen, maka disinfeksi cucian dengan air mendidih. Air mendidih dapat membunuh kuman dan virus. Jemur cucian di bawah sinar matahari sampai benar-benar kering.
5. Bersihkan dan disinfeksi keranjang pakaian sesuai dengan panduan di atas untuk permukaan.



Beribadah



Olahraga



Membaca



Belajar
atau Bekerja



Chatting



Mendengarkan
Musik

Kapan Harus di Rumah dan Isolasi Diri ?

Tetap di rumah selama setidaknya 14 hari setelah gejala pertama kali muncul. Jika Anda membutuhkan waktu lebih dari 14 hari untuk pulih, tetap di rumah sampai Anda pulih sepenuhnya untuk mencegah penyebaran ke orang lain.

Yuk Kurangi Resiko Penularan #dirumahaja

Banyak hal-hal menarik yang positif dan dapat membuat kita tetap aktif di rumah

Mari Saling Mendukung, Bersama Kita Lawan Corona!

COVID-19 Response Center
Gedung Artha Graha, Mezzanin Floor
Jl. Jend. Sudirman Kav. 52-53
Kawasan SCBD, Jakarta Selatan
12190 Indonesia

Desain Grafis oleh A U R A
auradesign.id