



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Alamat: Jl. Prof. Dr. Soepomo, Janturan, Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta 55164
Telp. (0274) 563515, 511830, 511829, 379418, Fax. (0274) 564604

Nomor : F10/402/H.1/VII/2021 2 Dzulhijjah 1442 H
Lamp. : - 12 Juli 2021 M
Hal : Permohonan Narasumber Pelatihan

Yth.
dr. Greta Perdana Putri, M. Biomed.
di Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.
Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya **Pelatihan Protokol Kesehatan** untuk mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, dengan ini kami memohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber dalam kegiatan yang akan di selenggarakan pada:

Hari, tanggal : Selasa, 13 Juli 2021
Waktu : Pukul 07.00 – 12.10 WIB
tempat : *Virtual meeting* dengan tautan zoom
<https://zoom.us/j/93061077536?pwd=dlllYzRnR0RzSCsyQVhzVUpnd3NqUT09>

Meeting ID : 930 6107 7536
Passcode: 12345

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.



Dekan

Lina Handayani, S.KM., M.Kes., Ph.D
NIY. 60030447



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN FAKULTAS KEDOKTERAN

Kampus 4 UAD, Jalan Ahmad Yani, Tamanan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55191
Telepon (0274) 563515, 511830 Fax. (0274) 564604

SURAT TUGAS

Nomor : F11/137/B.12/VII/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. dr. Rusdi Lamsudin, Sp.S(K), M.Med.Sc
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran

Dengan ini menugaskan nama yang tersebut di bawah ini :

No	Nama	NIY	Jabatan
1.	dr. Rachma Greta Perdana Putri, M.Biomed	60191205	Dosen

Untuk menjadi Narasumber Pelatihan Protokol Kesehatan untuk mahasiswa Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang diselenggarakan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan pada :

Hari / Tanggal : Selasa / 13 Juli 2021

Waktu : 07.00 s.d 12.10 WIB

Tempat : *Virtual meeting* dengan tautan zoom

Link :

[https://zoom.us/j/93061077536?pwd=dllIYzRnR0RzSCsyQVhzVU
pnd3NqUT09](https://zoom.us/j/93061077536?pwd=dllIYzRnR0RzSCsyQVhzVU
pnd3NqUT09)

Meeting ID : 930 6107 7536

Passcode : 12345

Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 02 Dzulhijjah 1442 H

12 Juli 2021 M



Dekan

Prof. Dr. dr. Rusdi Lamsudin, Sp.S(K), M.Med.Sc



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Alamat: Jl. Prof. Dr. Soepomo, Janturan, Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta 55164
Telp. (0274) 563515, 511830, 511829, 379418, Fax. (0274) 564604

No. : F10/410/H/VII/2021

4 Dzulhijjah 1442 H

Lamp. :

14 Juli 2021 M

Hal : Ucapan Terima Kasih

Kepada Yth.
dr. Greta Perdana Putri, M. Biomed.
di Tempat

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Sehubungan telah diselenggarakannya serangkaian kegiatan Pelatihan Protokol Kesehatan bagi mahasiswa peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Prodi S1 Kesmas Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan pada :

Hari/ tanggal : Selasa, 13 Juli 2021

Waktu : Pukul 07.30-12.10 WIB

Tempat : Virtual zoom

<https://zoom.us/j/93061077536?pwd=dllIYzRnR0RzSCsyQVhzVU pnd3NqUT09>

maka kami atas nama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan mengucapkan terimakasih banyak kepada Ibu karena telah berkenan menjadi narasumber pada kegiatan tersebut. Semoga ilmu yang telah diperoleh para peserta pelatihan dapat dimanfaatkan dengan sebagaimana mestinya.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh



Dekan

Lina Handayani, S.KM., M.Kes., Ph.D
NIY. 60030447



Pembekalan Penggunaan APD

dr.Rachma Greta Perdana Putri, M.Biomed

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

01

Definisi APD/PPE

02

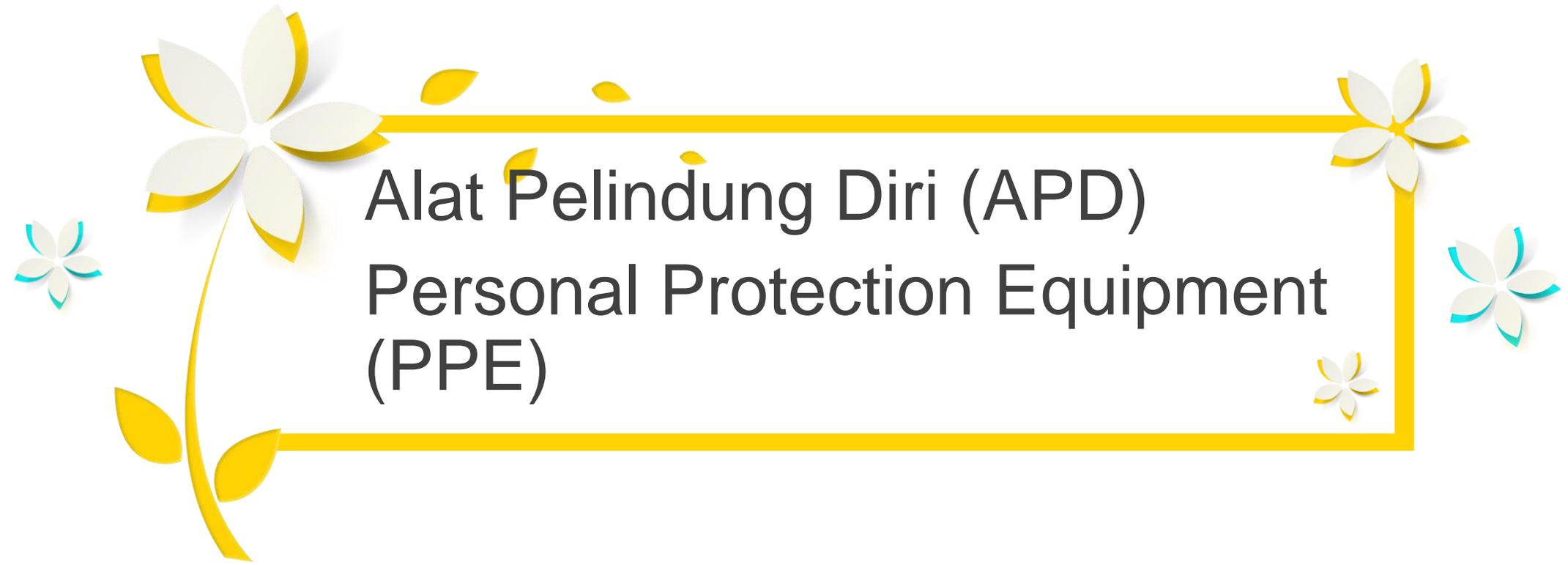
Jenis-Jenis APD

03

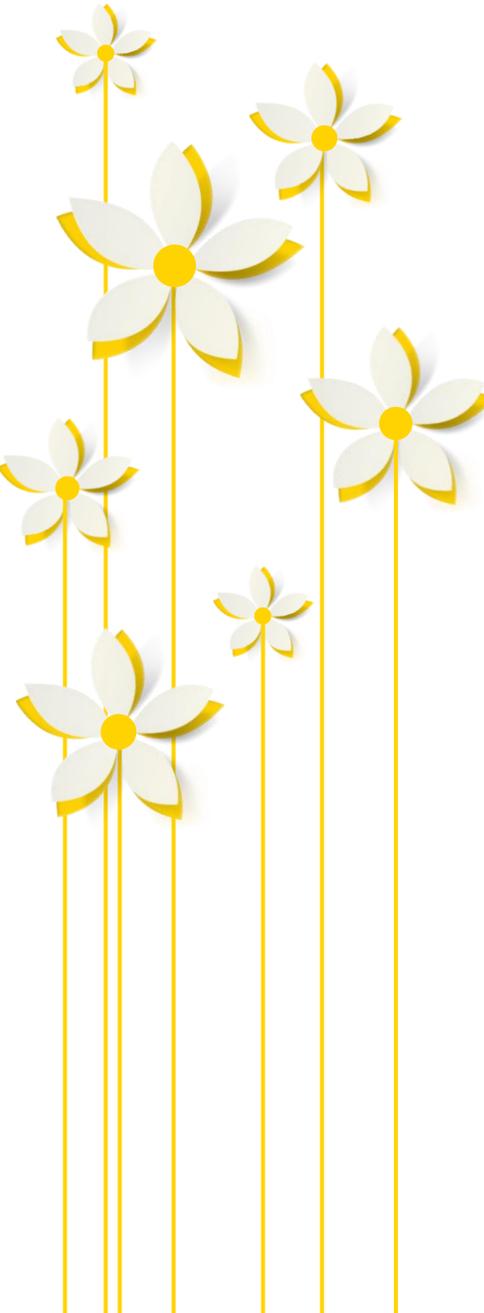
Cara penggunaan dan pelepasan APD

04

Manajemen nutrisi dan psikologis untuk mempertahankan imunitas tubuh



Alat Pelindung Diri (APD)
Personal Protection Equipment
(PPE)



Definisi

Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi

Alat Pelindung Diri (APD) → Suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja.



Kriteria Alat Pelindung Diri

- Alat pelindung diri harus mampu memberikan **perlindungan** efektif pada pekerja atas potensi bahaya yang dihadapi.
- Alat pelindung diri mempunyai berat yang **seringan** mungkin, nyaman dipakai dan tidak merupakan beban bagi pemakainya.
- **Tidak menimbulkan gangguan** kepada pemakainya.
- **Mudah** untuk dipakai dan dilepas kembali.
- **Tidak mengganggu** penglihatan, pendengaran dan pernapasan serta gangguan kesehatan lainnya pada waktu dipakai.



Kriteria Alat Pelindung Diri

- **Tidak mengurangi persepsi** sensori dalam menerima tanda-tanda peringatan.
- **Suku cadang** alat pelindung diri yang bersangkutan **cukup** tersedia di pasaran.
- **Mudah disimpan** dan dipelihara pada saat tidak digunakan.
- Alat pelindung diri yang dipilih harus **sesuai standar** yang ditetapkan.



Mengapa tenaga kesehatan menggunakan APD??

COVID-19

- Etiologi : Virus SARS-CoV-2
- Family coronavirus
- Virus RNA rantai tunggal (single stranded RNA)
- Terdapat 4 genus : alphacoronavirus, **betacoronavirus**, gammacoronavirus, dan deltacoronavirus

COVID 19

#Update 09 Jul 2021 16:00



(Sumber : PHEOC Kemkes RI)

INDONESIA

14.373.845

KASUS DG SPESIMEN DIPERIKSA

11.917.933

KASUS NEGATIF (82,9% spesimen)

2.455.912

KASUS KONFIRMASI (+38.124)

64.631

KASUS MENINGGAL (2,6%)

2.023.548

KASUS SEMBUH (82,4%)

367.733

KASUS AKTIF (15,0%)

510

KAB KOTA TERDAMPAK

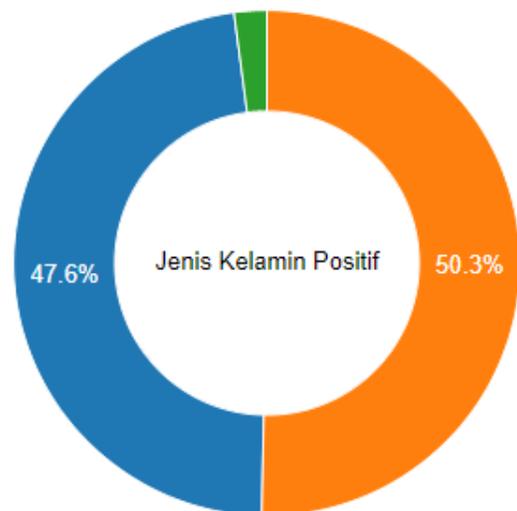
311

TRANSIMISI LOKAL

118.701

KASUS SUSPEK

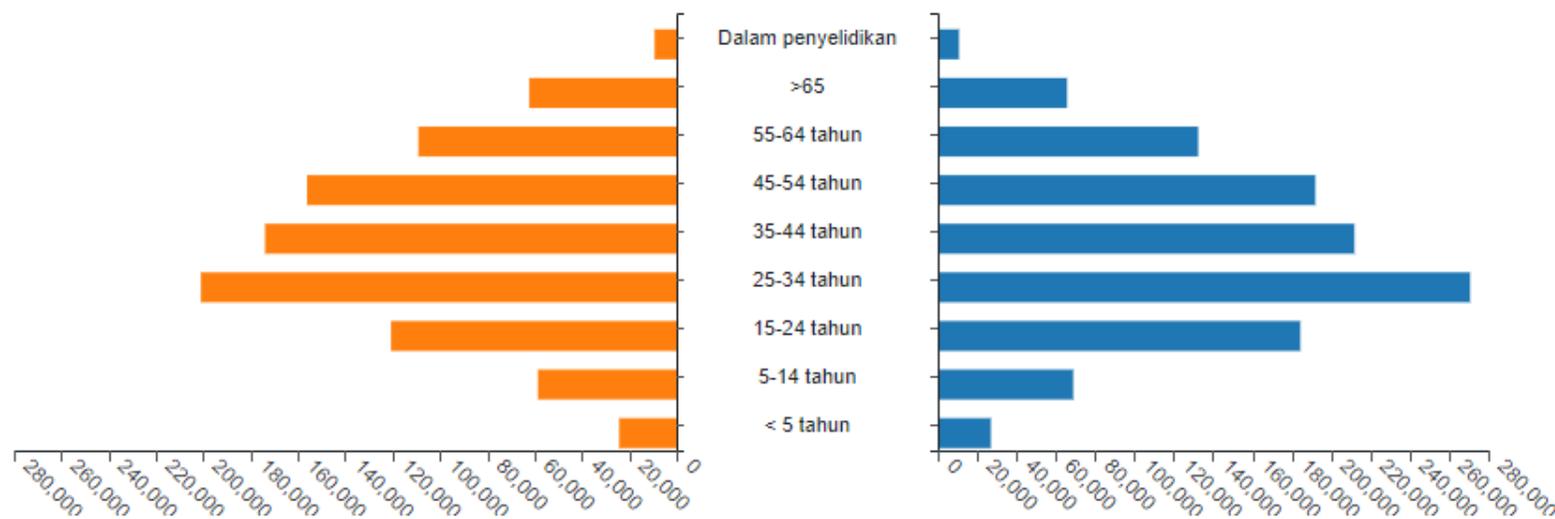
KASUS BERDASARKAN JENIS KELAMIN



■ Laki - laki ■ Perempuan ■ Belum Diketahui

■ Perempuan

■ Laki - laki



GLOBAL

185.038.806
KASUS KONFIRMASI

4.006.882
KASUS MENINGGAL

2,2%
ANGKA KEMATIAN

REGIONAL ASIA TENGGARA

35.612.932
KASUS KONFIRMASI

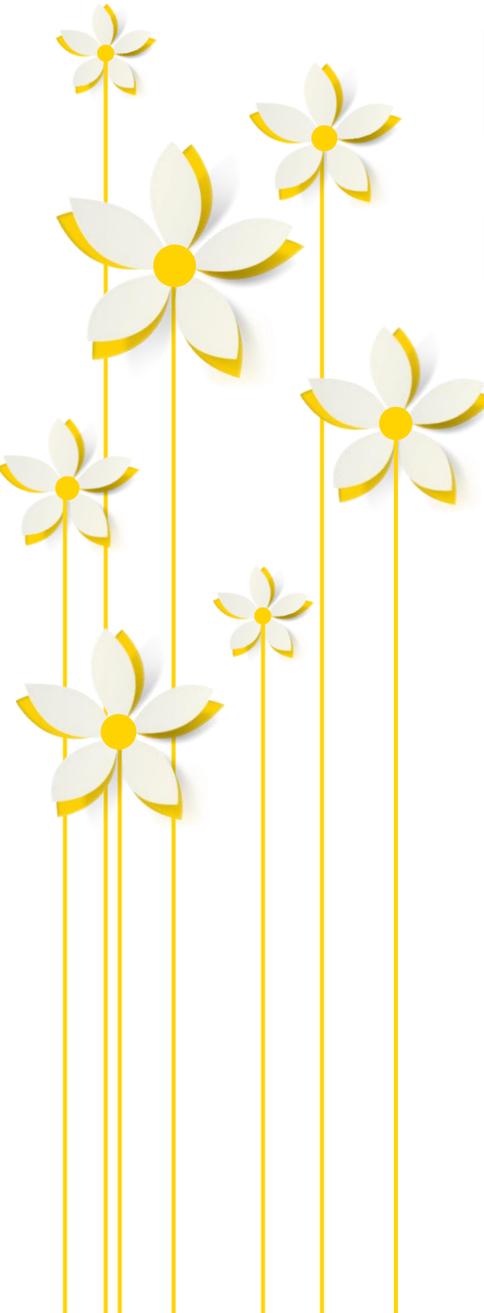
503.556
KASUS MENINGGAL (1,4%)



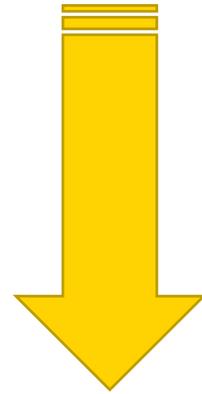
Penularan COVID-19

1. Ditularkan dari orang yang **bergejala** (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet.
2. Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada **jarak dekat** (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata).
3. Penularan juga dapat terjadi melalui **benda dan permukaan yang terkontaminasi** droplet di sekitar orang yang terinfeksi.

Oleh karena itu, penularan virus COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop atau termometer).



Bagaimana cara terhindar dari infeksi COVID-19?



Patuhi Protokol Kesehatan



Gallery • Info Kesehatan • Info Umum

6M PROTOKOL KESEHATAN

🕒 January 29, 2021 / 📷 by RSI A.YANI

Meskipun sudah divaksin, namun pandemi belum berakhir.

Maka dari itu, yuk tetap terapkan 6M protokol kesehatan sebagai bentuk p...

Apa sajakah 6M itu?

- * memakai masker dengan benar
- * menjaga kebersihan tangan
- * menjaga jarak
- * mengurangi mobilitas
- * menjaga pola makan sehat dan istirahat cukup
- * menjauhi kerumunan






Solusi Jitu Kesehatan Anda
TERAKREDITASI UTAMA KARS

RUMAH SAKIT CONDONG CATUR

MARI MEMUTUS RANTAI PENULARAN COVID19 DENGAN MENERAPKAN DISIPLIN 6 M :

- 1 Memakai masker. 
- 2 Mencuci tangan dengan sabun & air mengalir / hand sanitizer. 
- 3 Menjaga jarak minimal 1,5 meter. 
- 4 Menghindari berkerumun / berkumpul. 
- 5 Membatasi mobilitas. 
- 6 Menghindari makan bersama. 



Pelayanan Swab Antigen & RT-PCR RS Condong Catur

- Setiap Senin sd Sabtu Jam 09.00 sd 11.00 WIB
- Lokasi Joglo / pintu timur RSCC
- Informasi & pendaftaran 0813 2978 3701 (WA)



Pelayanan Klinik Vaksin RS Condong Catur

- Jadwal klinik vaksin sesuai perjanjian.
- Informasi & pendaftaran 0813 2978 3701 (WA)



Pelayanan Telemedicine RS Condong Catur

- Pelayanan telemedicine dokter spesialis & dokter umum.
- Informasi & pendaftaran 0822 6488 6388 (WA)

 rs-condongcatur.com
  @rscondongcatur
  @rscondong_catur

Cara cuci tangan dengan air mengalir

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

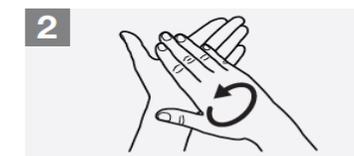
 Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



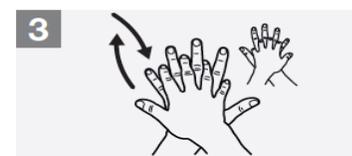
Wet hands with water;



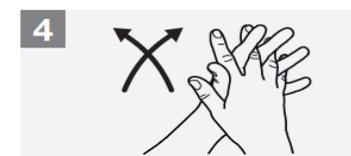
Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



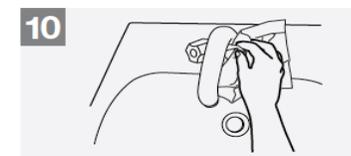
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



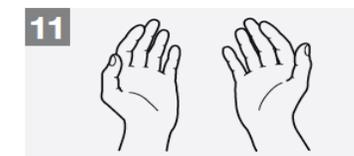
Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

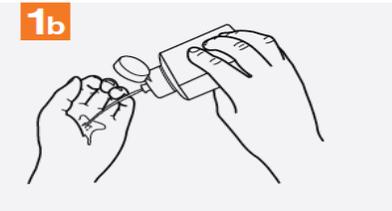
How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

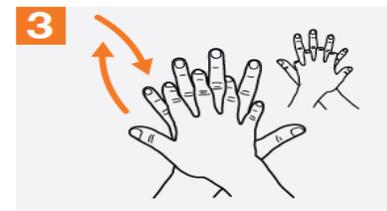
 Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



Rub hands palm to palm;



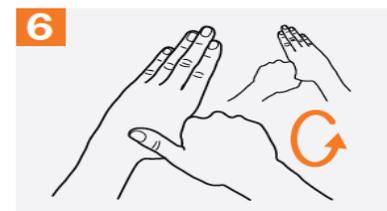
Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



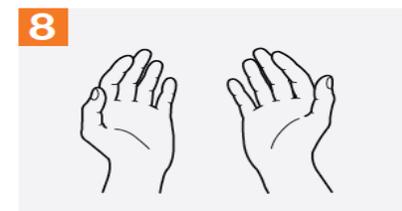
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Once dry, your hands are safe.

Cara cuci
tangan
dengan
handrub



World Health
Organization

Patient Safety

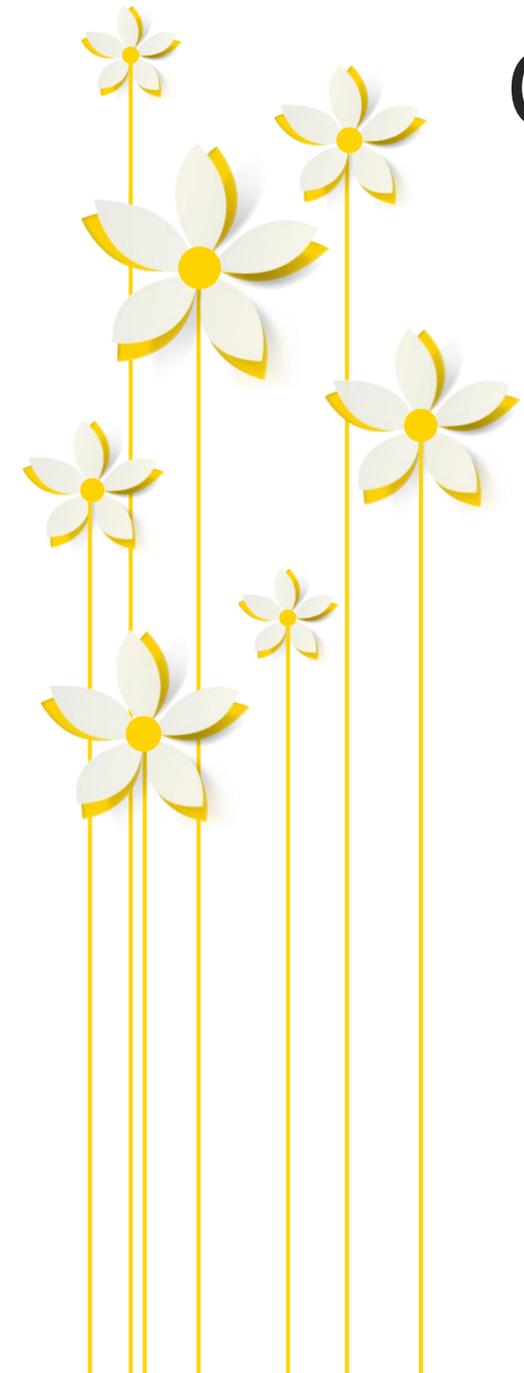
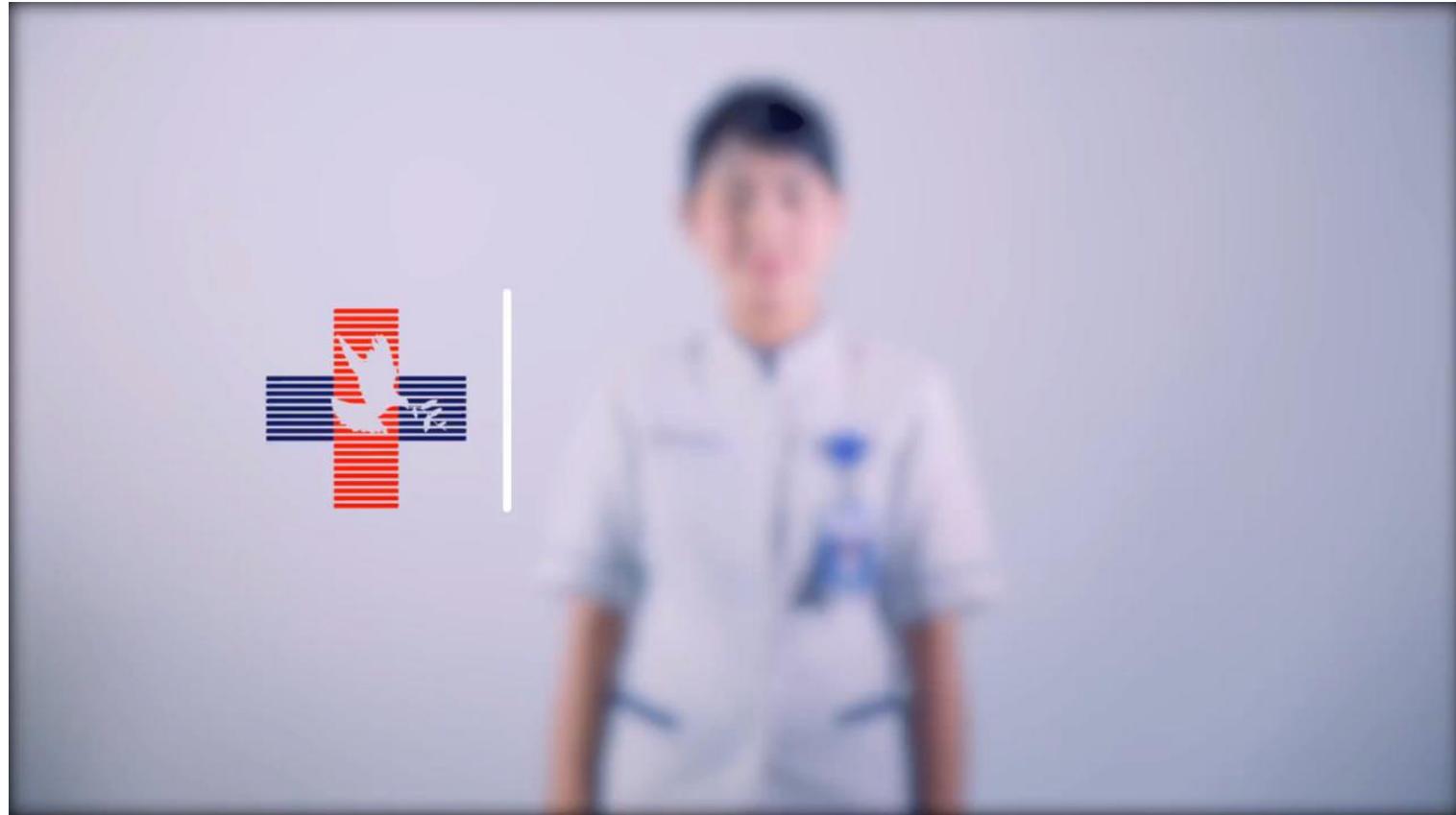
A World Alliance for Safer Health Care

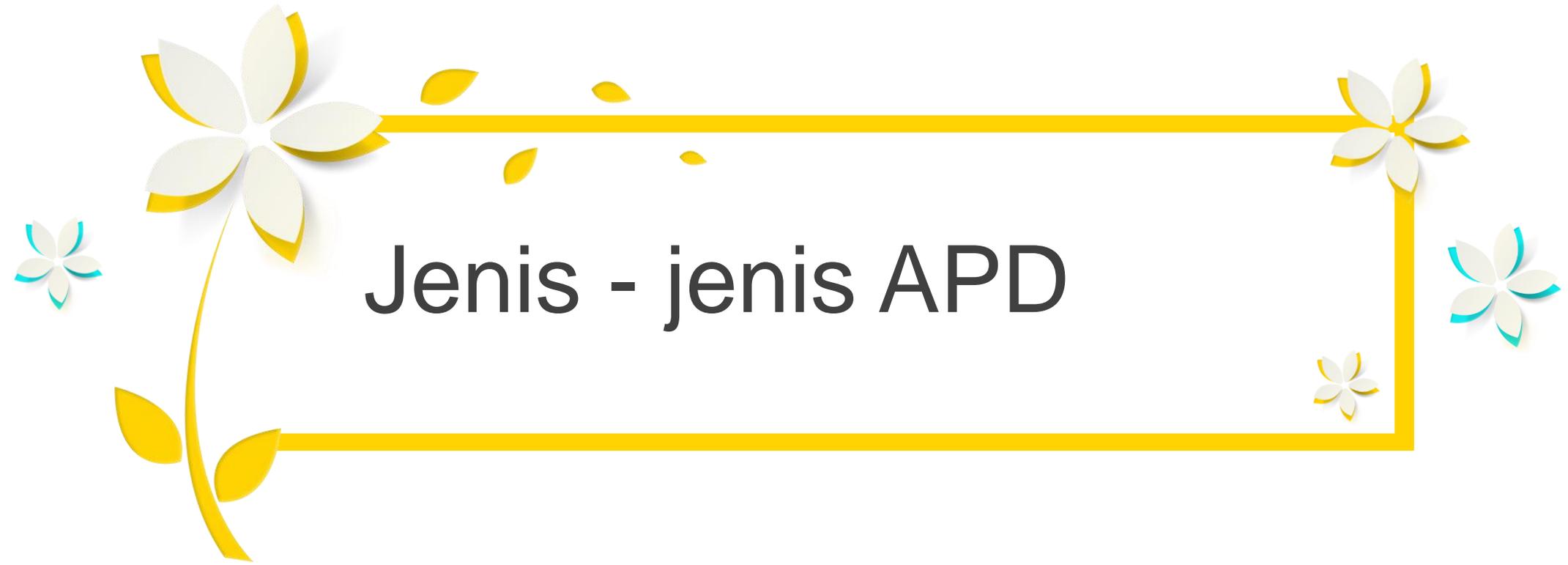
SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

Cara cuci tangan dengan handrub





Jenis - jenis APD

Masker

1. Masker Kain 3 lapis

Lapisan pertama adalah lapisan kain hidrofilik seperti katun.

Lapisan kedua adalah kain yang bisa mendukung filtrasi lebih optimal. Untuk lapisan kedua ini bisa juga menggunakan katun atau polyester.

Lapisan ketiga atau bagian masker paling luar menggunakan lapisan hidrofobik atau bersifat anti air seperti terbuat dari polypropylene.

Masker kain dapat dipakai **maksimal hanya 4 jam** dan harus ganti dengan masker baru dan bersih. Apabila masker yang dipakai basah atau lembab harus segera diganti.



 **BADAN
STANDARISASI
NASIONAL**

SNI 8914:2020

Tekstil - Masker dari Kain

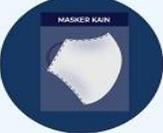


Masker kain adalah masker yang terdiri dari minimal dua lapis kain yang terpisah atau menyatu dengan teknik tertentu.

Standar ini menetapkan persyaratan mutu masker yang terbuat dari kain tenun dan/atau kain rajut dari berbagai jenis serat. Standar ini hanya berlaku untuk masker yang terdiri dari minimal dua lapis kain dan dapat dicuci beberapa kali (washable).

SNI 8914:2020 juga mengatur tentang pengujian, aturan pengemasan dan penandaan, serta cara mencuci masker kain.

Aturan pengemasan dan penandaan:



- Masker kain dikemas per buah, dilipat dan/atau dibungkus plastik.
- Kemasan minimal diberi keterangan:
 - Merek,
 - Negara pembuat,
 - Jenis serat setiap lapisan,
 - Label "cuci sebelum dipakai",
 - Petunjuk pencucian,
 - Tipe masker dari kain.

Cara mencuci masker kain:



- Cuci tangan terlebih dahulu menggunakan sabun dan air mengalir.
- Rendam masker ke dalam larutan air dan detergen. Diamkan selama 10 menit.
- Setelah 10 menit, tekan masker dengan lembut dan perlahan. Jangan mengucek masker terlalu kuat untuk menjaga efektivitas masker kain.
- Bilas sampai bersih dengan air mengalir.
- Jemur masker di tempat yang terpapar cahaya matahari, panas, dan memiliki ventilasi udara yang baik.
- Akhiri dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir.

 bsn_sni  Badan Standardisasi Nasional  www.bsn.go.id



Dalam SNI 8914:2020, masker kain dibagi kedalam tiga tipe :

Tipe A masker kain untuk penggunaan umum

Tipe B untuk penggunaan filtrasi bakteri

Tipe C untuk filtrasi partikel

Pengujian yang dilakukan, diantaranya uji daya tembus udara dilakukan sesuai SNI 7648; uji daya serap dilakukan sesuai SNI 0279; uji tahan luntur warna terhadap pencucian, keringat, dan ludah; pengujian Zat warna azo karsinogen; serta aktivitas antibakteri.



Masker

2. Masker Bedah 3 Lapis (3 ply)

Masker Bedah memiliki 3 lapisan (layers) yaitu lapisan luar kain tanpa anyaman kedap air, lapisan dalam yang merupakan lapisan filter densitas tinggi dan lapisan dalam yang menempel langsung dengan kulit yang berfungsi sebagai penyerap cairan berukuran besar yang keluar dari pemakai ketika batuk maupun bersin.



Waktu Efektif Mengganti MASKER BEDAH



Penggunaan masker bedah/medis di masyarakat menjadi tidak efektif dalam mencegah penyebaran virus **jika masker tidak lagi higienis dan tidak layak digunakan**

Ganti masker bedah, jika..

Masker telah digunakan hingga **lebih dari 4 jam**



Sudah terasa **lembab/basah/kotor**



Masker dibuka saat makan dan minum, maka sebaiknya ganti dengan masker baru



Tali masker **longgar** dan bagian depan robek



IndonesiaBaik.id

Riset Rosi Oktari Grafis Ananda Syaifulah



Masker

3. Masker N95, masker Filtering Facepiece Respirator (FFR)

Melindungi pemakai dari paparan cairan dengan ukuran droplet hingga cairan berukuran aerosol. Masker jenis ini pun memiliki face seal fit yang ketat sehingga mendukung pemakai terhindar dari paparan aerosol asalkan seal fit dipastikan terpasang dengan benar.

Masker Filtering Facepiece Respirator (FFR) yang ekuivalen dengan N95 yaitu : **FFP2** (EN 149- 2001, Eropa), **KN95** (GB2626-2006, Cina), **P2** (AS/NZA 1716:2012, Australia/New Zealand), **KF94** (KMOEL-2017-64, Korea), **DS** (JMHLW-Notification 214,2018, Jepang)



Masker

Idealnya masker N95 tidak untuk digunakan kembali, namun dengan stok N95 yang sedikit, dapat dipakai ulang dengan catatan semakin sering dipakai ulang, kemampuan filtrasi akan menurun. Jika akan menggunakan metode pemakaian kembali, masker N95 perlu dilapisi masker bedah pada bagian luarnya.

Masker setingkat N95 yang sesuai dengan standar WHO dan dilapisi oleh masker bedah dapat digunakan selama **8 jam** dan dapat dibuka dan ditutup sebanyak 5 kali. Masker tidak dapat digunakan kembali jika pengguna masker N95 sudah melakukan tindakan yang menimbulkan aerosol.

REPubLIKA.co.id

Syaratnya:

- Rajin cuci tangan
- Simpan di kantong sendiri, jangan saling bersentuhan dengan masker orang lain
- Simpan masker N95 di wadah bersih seperti kantong kertas
- Wadah penyimpanan jangan sampai mengubah bentuk masker

Gunakan tidak lebih dari tiga sampai lima kali

Teknik mengenakan dan melepas masker harus tepat.

Hindari menyentuh bagian dalam masker

MASKER N95 BISA DIPAKAI ULANG

Masker N95, masker jenis respirator.

Huruf N, artinya *not resistant to oil* alias tidak tahan minyak.

Huruf N95 merupakan kode persen yang mengartikan masker ini punya kemampuan menyaring 95 persen partikel udara.

N95 bisa menyaring partikel berukuran lebih besar 0,3 mikron.

Partikel ini cukup efektif menyaring virus.

Sumber: IDI | Pengolah Data: Andi Nur Aminah | Ilustrator: Kurnia Fakhri

Masker

4. Reusable Facepiece Respirator

Tipe masker ini memiliki keefektifan filter lebih tinggi dibanding N95 meskipun tergantung filter yang digunakan. Karena memiliki kemampuan filter lebih tinggi dibanding N95, tipe masker ini dapat juga menyaring hingga bentuk gas. Tipe masker ini direkomendasikan dan lazim digunakan untuk pekerjaan yang memiliki resiko tinggi terpapar gas-gas berbahaya. Tipe masker ini dapat digunakan berkali-kali selama face seal tidak rusak dan harus dibersihkan dengan disinfektan secara benar sebelum digunakan kembali.



Tabel 1.1. Kelebihan dan Kekurangan Jenis Masker

Aspek	Jenis Masker			
	Masker Kain	Masker Bedah (3Ply)	N95 (atau ekuivalen*)	Reusable Facepiece respirator
				
Perlindungan pemakai terhadap <u>Droplet besar</u>	Ya	Ya	Ya	Ya
Perlindungan pemakai terhadap <u>aerosol/partikel airborne</u>	Tidak	Tidak	Ya	Ya
Pencegahan keluarnya <u>droplet besar</u> dari batuk/bersin pemakai	Ya	Ya	Ya	Ya
Pencegahan keluarnya <u>droplet kecil</u> dari batuk/bersin pemakai	Tidak	Ya	Ya	Ya
Efektivitas filtrasi	3 mikron: 10 – 60%	0.1 mikron: 30 - <95%	0.1 mikron: ≥95%	0.1 mikron: ≥99%
Face seal fit	longgar	longgar	ketat	ketat
Dapat dipakai ulang	Ya**	Tidak	Tidak***	Ya****
Keharusan mengecek Face seal fit	Tidak	Tidak	Ya	Ya
Tidak ada kebocoran	Tidak	Tidak	Ya*****	Ya*****

Keterangan:

* Masker *Filtering Facepiece Respirator* (FFR) ekuivalen N95 (NIOSH-42CFR84, Amerika):

- FFP2 (EN 149-2001, Eropa)
- KN95 (GB2626-2006, Cina)
- P2 (AS/NZA 1716:2012, Australia/New Zealand)
- KF94 (KMOEL-2017-64, Korea)
- DS (JMHLW-Notification 214,2018, Jepang)

** Dicuci dengan sabun/deterjen hingga bersih

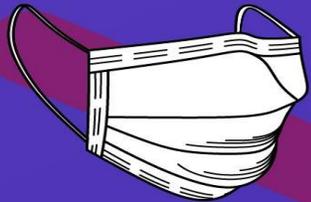
*** idealnya tidak digunakan kembali, namun dengan stok N95 yang sedikit, dapat dipakai ulang dengan catatan semakin sering dipakai ulang, kemampuan filtrasi akan menurun. Jika akan menggunakan metode pemakaian kembali, bisa dengan memiliki beberapa masker sehingga masker yang sudah dipakai dapat dikeringkan tanpa terkena sinar UV secara langsung selama 3 – 4 hari

**** *Facepiece respirator* dapat digunakan kembali setelah dibersihkan dengan disinfektan secara benar

***** Tidak ada kebocoran dari N95 dan *Facepiece respirator* jika dipakai dengan benar

MEMBANDINGKAN EFEKTIVITAS BERBAGAI JENIS MASKER

Ada beberapa jenis masker untuk yang saat ini digunakan. Lalu, bagaimana efektivitas masing-masing jenis masker sebagai salah satu cara pencegahan penularan virus corona?



**Masker bedah/
masker medis**

Menyaring sekitar 60 persen partikel yang terhirup

Umumnya hanya digunakan untuk sekali pakai, setelah itu dibuang



Masker N95

Dirancang untuk dapat memblokir 95 persen partikel berukuran sangat kecil.

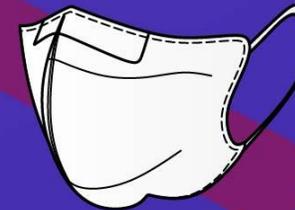
Diperuntukkan bagi tenaga medis yang harus kontak langsung dengan pasien.



Masker kertas

Masker kertas dimaksudkan untuk menyaring debu pengganggu yang lebih besar dari aerosol.

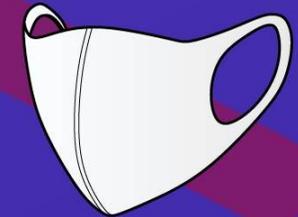
Meskipun terbuat dari bahan yang mampu menyaring akan tetapi, masker ini tidak dirancang untuk menyaring partikel virus.



Masker kain

Masker kain mudah dibuat dan ditemukan, serta mudah dicuci kembali. Masker kain sebaiknya memiliki banyak lapisan kain.

Kemampuan masker ini tergantung dari jenis kain, ketebalan bahan, kesesuaian dengan wajah dan penggunaan filter internal juga mempengaruhi efisiensi penyaringan.



Masker scuba

Masker kain dengan bahan lentur seperti scuba, saat dipakai akan terjadi perenggangan bahan sehingga kerapatan dan pori kain membesar serta membuka yang membuat permeabilitas udara menjadi tinggi.

Hal tersebut membuat peluang partikular virus untuk menembus masker semakin besar.

Masker Mana yang Lebih Efektif untuk Cegah Corona?

Berbagai jenis masker kini banyak tersedia di pasaran. Namun, jenis masker mana yang lebih baik untuk mencegah penularan Covid-19?



Masker N95

EFEKTIVITAS

95-100%

Menyaring partikel kecil yang melayang di udara hampir 100 persen

Diutamakan untuk digunakan tenaga medis



Masker bedah

EFEKTIVITAS

80-90%

Menyaring sekitar 80 persen partikel kecil

Hanya dapat digunakan sekali pakai



Masker Berkatup

EFEKTIVITAS

80-95%

Memudahkan orang untuk bernapas

Lubang pada katup masker berisiko menjadi jalur keluar masuk droplet



Masker kain tiga lapis

EFEKTIVITAS

50-70%

Terbuat dari bahan katun berserat alami

Hanya mampu menyaring 70 persen partikel kecil



Masker Scuba

EFEKTIVITAS

0-5%

Terbuat dari kain dengan serat yang lembut

Tidak efektif dalam menyaring partikel kecil



Buff

EFEKTIVITAS

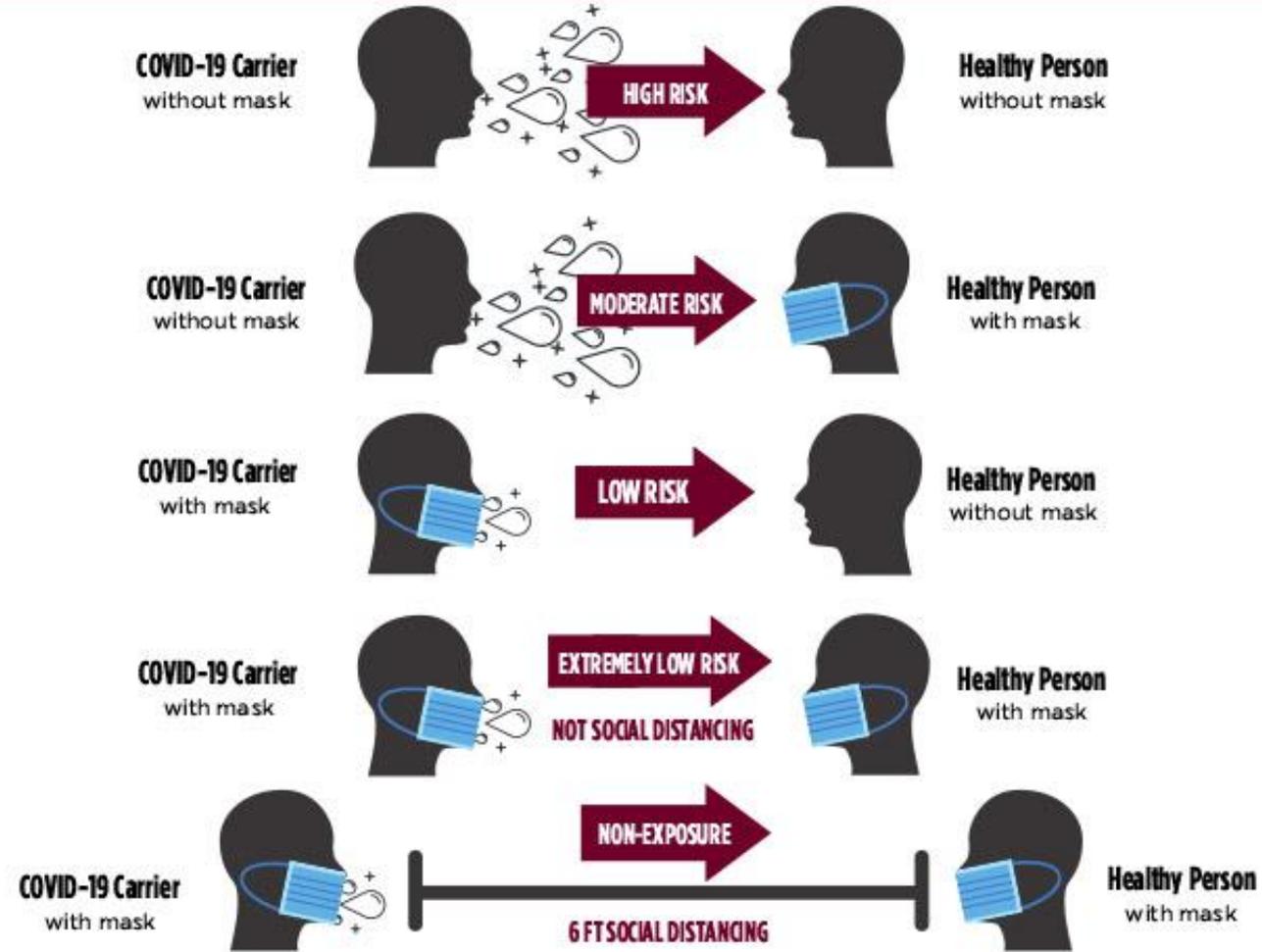
0-5%

Terbuat dari kain sintetis

Tidak efektif dalam menyaring partikel kecil

Levels of Exposure

Keeping Yourself and Others Safe



CARA MEMAKAI MASKER GANDA YANG BENAR

- Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat melakukan protokol kesehatan **lebih ketat** terkait kenaikan kasus Covid-19.
- Salah satunya dengan menggunakan **masker ganda**.
- Penggunaan masker ganda ditengah kenaikan kasus menjadi **salah satu cara efektif** melindungi dari penularan.



ATURAN PEMAKAIAN

- ✓ Masker medis digunakan di dalam dan masker kain digunakan di bagian luar.
- ✓ Penggunaan masker ganda jangan mengganggu pandangan agar tetap bisa bernafas dengan mudah.
- ✓ Pastikan bagian mulut dan hidung tertutup dengan sempurna

Masker ganda adalah kombinasi masker medis dan masker kain

INGAT!



- ✓ Jika tidak ingin menggunakan masker ganda, gunakan masker KN95
- ✓ Masker KN95 tidak perlu dikombinasikan dengan jenis masker lain karena memiliki tingkat filtrasi yang tinggi



6 Kesalahan 'Rutin' Saat Memakai Masker

Saat memakai masker ada protokol yang perlu diperhatikan. Kesalahan saat menggunakan berakibat pada penurunan efektivitas masker dan meningkatnya risiko penularan.

Tak cuci tangan sebelum pakai

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer sebelum mengenakan masker agar masker tetap bersih.



Hanya menutup bagian mulut

kesalahan yang paling umum adalah hanya menutup bagian mulut saja. Seharusnya, tarik masker ke atas guna menutup hidung dan menarik masker ke bawah untuk menutup bagian dagu.



Menurunkan masker ke dagu

Cara tersebut akan membuat area kulit sekitar dagu terpapar bakteri atau virus dari permukaan masker yang menempel.



Melipat masker

Lipat masker dengan baik, jangan sampai bagian luar masker menyentuh bagian dalam masker.



Menyentuh bagian depan masker

Jangan sentuh bagian depan masker. Alih-alih menyentuhnya, buka masker dengan melepas tali yang mengait di telinga.

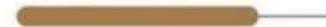


Terlalu lama memakai masker

WHO merekomendasikan untuk mengganti masker setiap empat jam sekali dan jika masker telah basah.



A knot & tucked surgical mask blocks **77%**



Double masking blocks **85.4%**



Pelindung Mata

Pelindung mata (eye protector) adalah salah satu jenis alat perlindungan diri (APD) yang diperlukan untuk melindungi mata dari paparan bahan kimia berbahaya, percikan darah dan cairan tubuh, uap panas, sinar UV maupun pecahan kaca.

Terdapat beberapa jenis pelindung mata yaitu Goggle, Face shield, kaca mata pelindung (safety glass), dan respirator seluruh muka (Full-face respirators).

1. Goggle yang baik idealnya harus memiliki fitur berupa ventilasi tidak langsung, bahan yang jernih, tahan gores, seal yang baik, anti kabut dan tali yang dapat disesuaikan
2. Face shield (pelindung wajah) yang baik idealnya harus memiliki fitur berupa bahan yang jernih, anti kabut, menutupi seluruh bagian dan sisi wajah dan tali yang dapat disesuaikan.



Gambar 3.1. Fitur – fitur Goggle dan Face shield yang ideal



Handscoen

sarung tangan nitril, sarung tangan karet, dan sarung tangan polikloroprena.

Sarung tangan sekali pakai dan digunakan ganda.

WHO menyarankan sarung tangan berbahan nitril ketimbang latek. Selain ramah lingkungan, bahan nitril disebut tahan kimia, disinfektan, atau klorin. Jika tak ada sarung tangan nitril, WHO mempersilakan petugas medis menggunakan sarung tangan latek namun tanpa bubuk putih di dalamnya.

Persyaratan panjang untuk sarung tangan merawat pasien harus minimal 220mm-230mm tergantung pada ukuran sarung tangan dan jenis bahan.



Gaun

Syarat gaun yang baik :

1. Tidak tembus air
2. Tidak tembus darah
3. Tidak tembus mikroorganisme

Mengacu pada Petunjuk Teknis Penggunaan APD Kementerian Kesehatan, penggunaan coverall diutamakan sebagai perluasan area perlindungan petugas dalam masa wabah COVID-19.

Bahan gaun yang digunakan kembali (reusable) terbuat dari polyester atau kain katun polyester.

Gaun yang terbuat dari kain ini dapat dicuci dengan aman sesuai prosedur rutin dan digunakan kembali.

Prosedur pencucian yang direkomendasikan adalah pencucian dilakukan menggunakan **desinfektan** klorin konsentrasi 1:99 pada suhu 57,2oC – 71oC selama minimal 25 menit.



Coverall(CDC,2018)



Gaun Bedah (CDC, 2018)



Jenis Gaun	Keterangan
Gaun non-steril	Penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Sekali pakai (<i>disposable</i>) Cakupan Penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Untuk perawatan pasien rutin di rangkaian perawatan kesehatan - Oleh pasien yang diduga atau dikonfirmasi COVID-19
Gaun isolasi bedah steril Level 1 dan 2 (ANSI/AAMI PB70)	Cakupan penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Untuk prosedur bedah/invasive dengan risiko kontaminasi rendah
Gaun isolasi bedah steril Level 3 dan 4 (ANSI/AAMI PB70)	Cakupan penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Untuk prosedur bedah/invasive dengan risiko kontaminasi sedang hingga tinggi.
Coverall	Penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Sekali pakai (<i>disposable</i>) - Digunakan kembali (<i>reusable</i>) Cakupan penggunaan: <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan perlindungan 360° untuk menutupi seluruh tubuh, termasuk punggung dan tungkai bawah dan memungkinkan hingga kepala dan kaki.

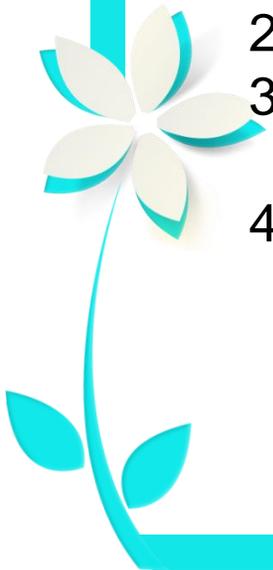


Penutup Kepala

Tujuan dari penutup kepala adalah untuk melindungi kulit kepala dan leher serta rambut dari kontaminasi virus dan kemungkinan penularan tidak dikenal berikutnya ke mukosa mata, hidung atau mulut. Rambut dan ekstensi rambut harus pas di dalam penutup kepala.

Spesifikasi dari penutup kepala:

1. Sekali pakai (single use)
2. Tahan cairan (fluid resistant)
3. Dapat disesuaikan dan tidak mudah bergerak setelah disesuaikan (adjustable and immovable once adjusted)
4. Terdapat bagian terbuka (bagian wajah) yang tidak elastis. Selain menutupi wajah, panjang bagian ini adalah mencapai bagian atas gaun (facial opening constructed without elastic, reaching the upper part of the gown or coverall)



Terdapat 2 jenis head cap yaitu:

1. Skull Cap



2. Bouffant Cap



Boots

Seluruh petugas kesehatan harus mengenakan sepatu bot (boots) tahan air berbahan karet (rubber / gum boots).

Penggunaan sepatu bot karet:

- Memberikan perlindungan optimal ketika lantai basah
- Melindungi dari cedera benda tajam di ruang perawatan atau operasi
- Mudah dibersihkan dan disinfektan

Spesifikasi teknis:

- Nonslip, memiliki sol PVC yang sepenuhnya tersegel
- Berukuran lebih tinggi dari tepi bawah gaun
- Warna terang dapat mendeteksi kemungkinan kontaminasi
- Terdapat berbagai ukuran untuk meningkatkan kenyamanan dan menghindari trauma pada kaki





Level Penggunaan APD



Masyarakat Umum



Rekomendasi APD Bagi Masyarakat Umum

Untuk Proteksi dan Pencegahan COVID-19



Masker Kain
3 Lapis (Katun)



Tingkat
Masyarakat
Umum

Designed by: Natasha Mayandra, S.Dr.

Kelompok	Lokasi / Cakupan
Masyarakat Umum	Kegiatan sehari - hari (tempat kerja, berbelanja, mengendarai sepeda motor dll) → APD Masker Kain 3 Lapis (Katun)
	Masyarakat yang menunjukkan gejala demam yang disertai batuk, nyeri tenggorokan, hidung berair, bersin - bersin → APD Masker Bedah 3ply



Tingkat 1

Tingkat
1

Rekomendasi APD Bagi Tenaga Medis dan Paramedis Berdasarkan Tingkat Perlindungan

Untuk Penanganan COVID-19



Masker Bedah
3ply



Sarung Tangan
Karet Sekali Pakai



Baju Kerja



Tenaga Medis
dan Paramedis
Tingkat 1

Designed by: Natasha Mayandra, S.Ds

Level Pelindung	Alat Pelindung Diri (APD)	Cakupan prosedur / lokasi
Level 1	<ul style="list-style-type: none"> • Penutup kepala • Masker bedah • Baju <i>scrub</i>/pakaian jaga • Sarung tangan lateks • Pelindung wajah • Pelindung kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelayanan triase • Rawat jalan non COVID-19 • Rawat inap non COVID-19 • Tempat praktik umum • Kegiatan yang tidak mengandung aerosol

Kelompok	Lokasi / Cakupan
Tenaga Medis dan Paramedis Dokter, Perawat dan Supir ambulans	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat Praktik Umum dan kegiatan yang tidak menimbulkan aerosol - Triase pra-pemeriksaan, bagian rawat jalan umum - Supir ambulans yang mengantarkan pasien, tidak kontak langsung, kabin terpisah



Tingkat 2

Tingkat 2 Rekomendasi APD Bagi Tenaga Medis dan Paramedis Berdasarkan Tingkat Perlindungan Untuk Penanganan COVID-19



Designed by: Notasha Mayandra, S.Ds

Tenaga Medis dan Paramedis Tingkat 2

Level 2

- Penutup kepala
- Pelindung mata dan wajah
- Masker bedah
- Baju/pakaian jaga
- Gown
- Sarung tangan lateks
- Pelindung kaki
- Pemeriksaan pasien dengan gejala infeksi pernapasan
- Ruang perawatan COVID-19
- Pengambilan spesimen non pernapasan yang tidak menimbulkan aerosol
- Pemeriksaan pencitraan pada suspek/probable/terkonfirmasi COVID-19

Kelompok	Lokasi / Cakupan
<p style="color: #003366; margin: 0;">Tenaga Medis dan Paramedis</p> <p style="margin: 0;">Dokter, Perawat, Radiografer, Farmasi, Laboran, Supir ambulans</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pemeriksaan pasien dengan gejala infeksi pernapasan - Pengambilan sampel nonpernapasan yang tidak menimbulkan aerosol - Ruang perawatan pasien COVID-19 - Pemeriksaan pencitraan pada ODP, PDP atau konfirmasi COVID-19 (gown diganti jas lab farmasi) - Tenaga medis yang mengantar pasien ODP dan PDP COVID-19 - Supir ambulans yang membantu menaikkan dan menurunkan ODP dan PDP - Petugas farmasi pada bagian rawat jalan (gown diganti jas lab farmasi)



Tingkat 3

Level 3

- Penutup kepala
 - Pelindung mata dan *face shield*
 - Masker N95 atau ekuivalen
 - Baju/pakaian jaga
 - *Coverall/gown & apron*
 - Sarung tangan bedah lateks
 - *Boots/sepatu* karet dengan pelindung sepatu
- Digunakan pada prosedur dan tindakan operasi pada pasien suspek/*probable*/terkonfirmasi COVID-19
 - Pemeriksaan gigi, mulut, mata THT
 - Kegiatan yang menimbulkan aerosol (intubasi, ekstubasi, trakeotomi, resusitasi jantung paru, bronkoskopi, pemasangan NGT, endoskopi gastrointestinal) pada pasien suspek/*probable*/terkonfirmasi COVID-19.
 - Tindakan otopsi pada pasien suspek/*probable*/terkonfirmasi COVID-19.
 - Pengambilan spesimen pernapasan

Tingkat
3

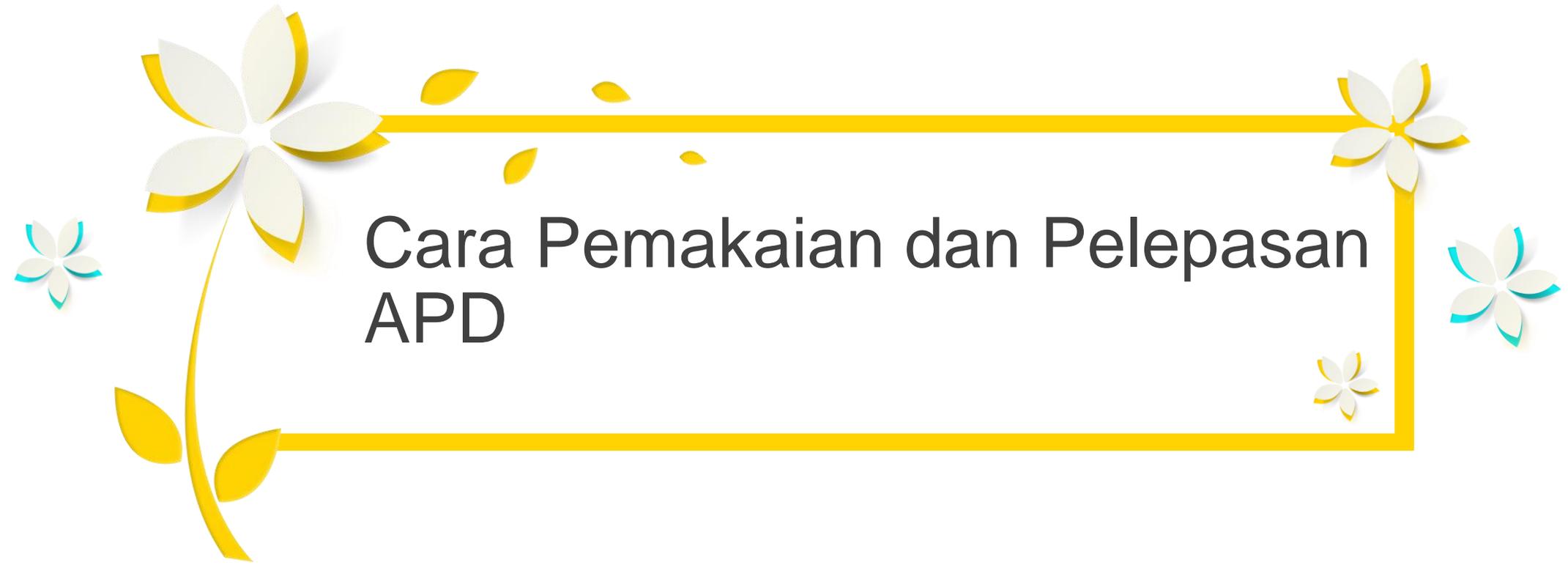
Rekomendasi APD Bagi
Tenaga Medis
Berdasarkan Tingkat Perlindungan

Untuk Penanganan COVID-19



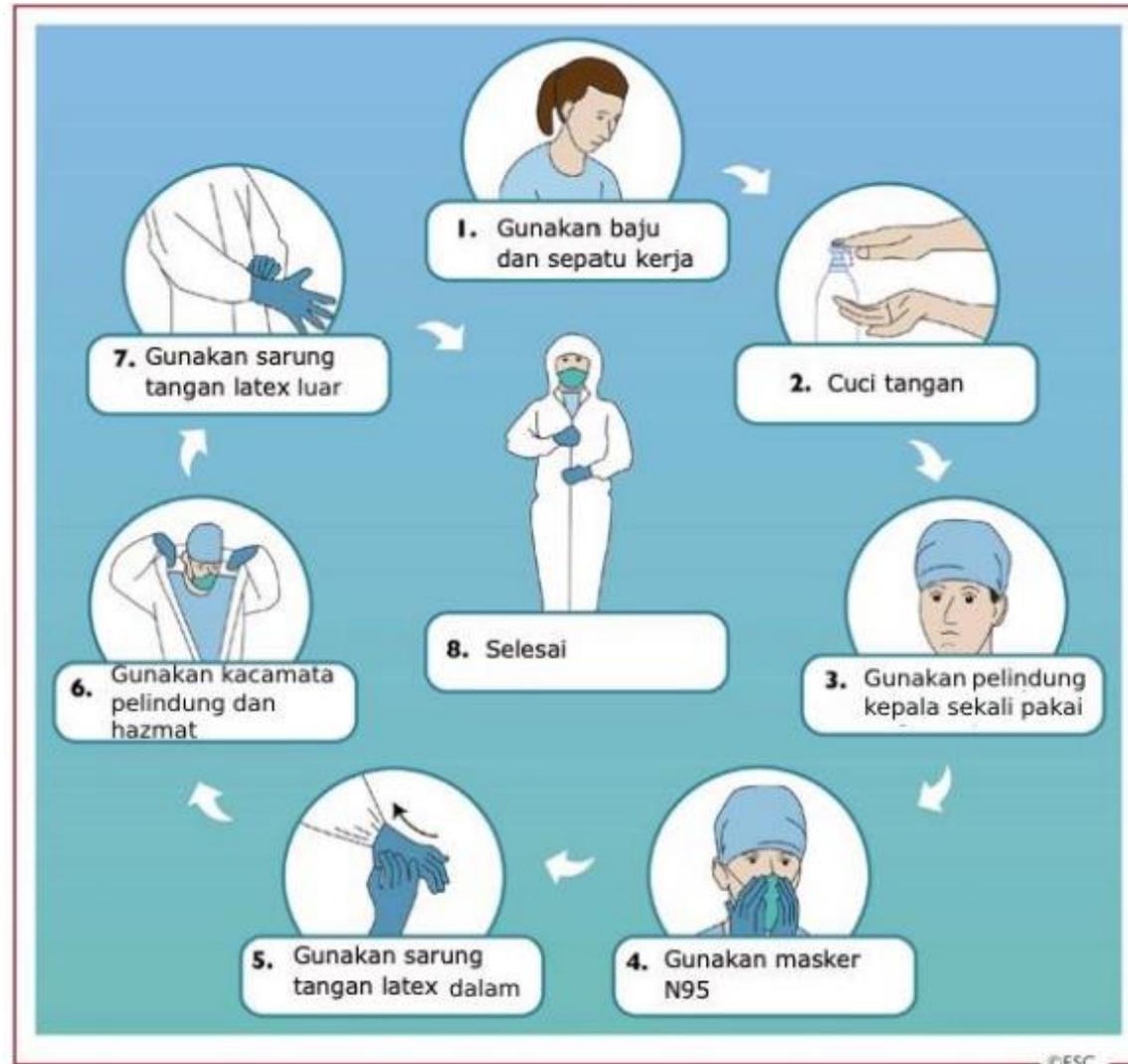
Designed by: Natasha Mayanda, S.Ds

Kelompok	Lokasi / Cakupan
Tenaga Medis Dokter, Perawat Dokter Gigi, Perawat Gigi, Laboran	<ul style="list-style-type: none"> - Ruang prosedur dan tindakan operasi pada pasien ODP, PDP atau konfirmasi COVID-19 - Keplatian yang menimbulkan aerosol (intubasi, ekstubasi, trakeotomi, resusitasi jantung paru, bronkoskopi, pemasangan NGT, endoskopi gastrointestinal) pada pasien ODP, PDP atau konfirmasi COVID-19 - Pemeriksaan gigi mulut, mata dan THT - Ruang prosedur dan tindakan otopsi pasien ODP dan PDP atau konfirmasi COVID-19 - Pengambilan sample pemapasan (swab nasofaring dan orofaring)



Cara Pemakaian dan Pelepasan APD

Pemakaian APD



Gambar 4. Cara pemakaian alat pelindung diri



Pemakaian APD

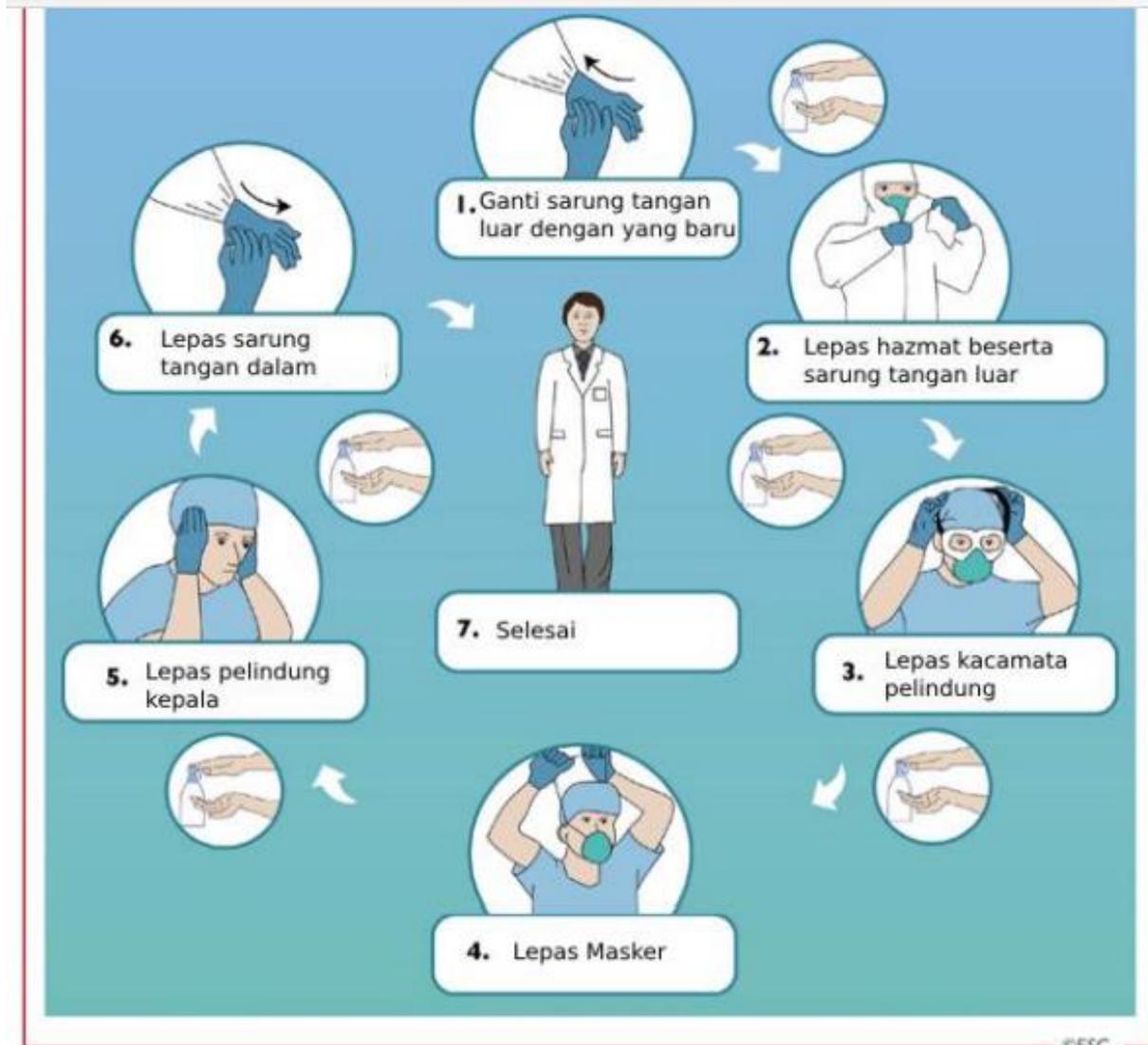
1. Sebelum menggunakan alat pelindung diri, petugas melepaskan seluruh perhiasan yang dikenakan termasuk jam tangan. Petugas yang berambut panjang harus mengikat rambut. Petugas yang berkacamata harus melekatkan kacamata supaya tidak jatuh
2. Inspeksi kondisi alat pelindung diri, memastikan ukurannya sesuai dengan tubuh petugas dan tidak ada kerusakan pada alat
3. Lakukan cuci tangan (*hand hygiene*)
4. Kenakan sepatu Lalu, pasang *boot cover*, ikat tali yang melingkari *boot cover*. Usahakan tangan tidak menyentuh lantai. Tahap ini sebaiknya dikerjakan dalam posisi duduk
5. Kenakan sarung tangan (dalam)
6. Kenakan baju pelindung dan buat agar lengan baju menutupi pergelangan sarung tangan dalam. Pastikan semua bagian lengan sarung tangan masuk di bawah lengan baju pelindung. Pakaikan plester di pergelangan tangan apabila masih ada celah antara baju dengan sarung tangan



Pemakaian APD

7. Kenakan masker N95. Pastikan seluruh bagian tepi menyesuaikan bentuk wajah sehingga tidak ada celah.
8. Kenakan *hood*, pastikan bagian telinga dan leher tertutup dan tidak ada rambut yang keluar. Bagian bawah *hood* harus menutupi kedua bahu. Asisten dapat membantu proses pemakaian
9. Kenakan apron (tidak wajib) apabila menangani pasien dengan gejala muntah dan diare
10. Kenakan sarung tangan luar yang biasanya memiliki pergelangan lebih panjang. Tarik bagian lengan sarung tangan hingga menutupi bagian lengan baju pelindung. Penggunaan sarung tangan yang berbeda warna dengan sarung tangan dalam dapat membantu identifikasi
11. Kenakan pelindung wajah (*face shield*)
12. Evaluasi kelengkapan dan kesesuaian penggunaan alat pelindung diri menggunakan bantuan cermin, ditambah dengan verifikasi oleh petugas *donning*.

Pelepasan APD



Gambar 5. Cara pelepasan alat pelindung diri.



Pelepasan APD

1. Lakukan cuci tangan (*hand hygiene*) dengan tetap menggunakan sarung tangan
2. Robek apron di bagian leher kemudian gulung ke bagian depan dan bawah. Hindari tangan menyentuh bagian *coverall* di belakang
3. Lakukan cuci tangan. Cuci tangan dilakukan setiap selesai melepaskan 1 jenis atribut alat pelindung diri
4. Lepaskan pelindung kepala-leher (bila *hood* terpisah dari baju pelindung) dengan cara menarik bagian atas penutup kepala. Bila menggunakan *coverall* kepala-mata kaki, buka terlebih dahulu resleting di bagian dada, kemudian lepaskan *hoodie* ke arah belakang secara perlahan dengan cara menggulung bagian dalam menjadi bagian luar. Hindari menyentuh bagian luar *coverall*



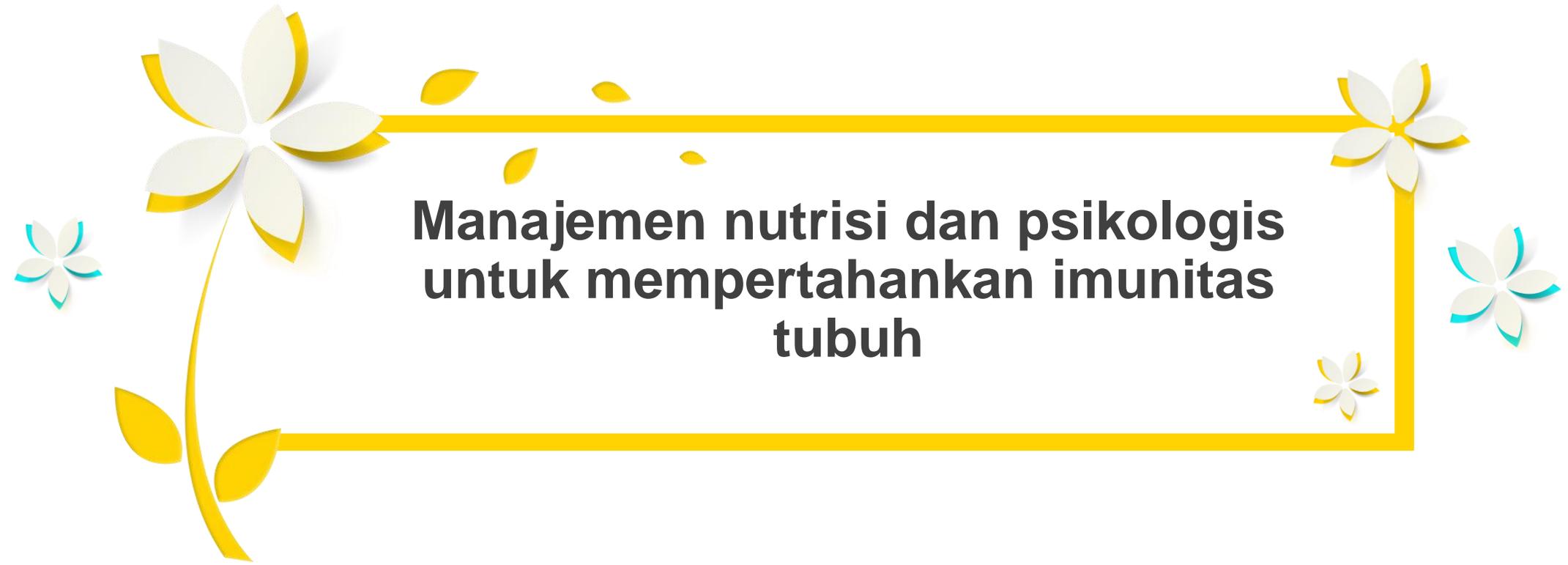
Pelepasan APD

5. Setelah *coverall* terlepas melewati bahu hingga pertengahan siku, tarik lengan perlahan agar *coverall* terlepas bersama dengan sarung tangan luar. Teruskan membuka dan menggulung *coverall* dengan tetap menggunakan sarung tangan dalam, hingga terlepas seluruhnya dari bagian kaki
6. Lakukan cuci tangan kembali (terus dilakukan setiap selesai melepaskan 1 jenis atribut)
7. Lepaskan pelindung mata dengan memegang tali di bagian belakang
8. Lepaskan masker dengan menarik bagian tali bawah di belakang melewati kepala ke bagian depan. Dilanjutkan dengan melepaskan tali bagian atas
9. Lepaskan *boot cover*. Lalu, lepaskan sepatu *boot* tanpa menyentuh dengan tangan
10. Lepaskan sarung tangan dalam
11. Lakukan cuci tangan di akhir prosedur



Video pemasangan dan pelepasan APD





**Manajemen nutrisi dan psikologis
untuk mempertahankan imunitas
tubuh**

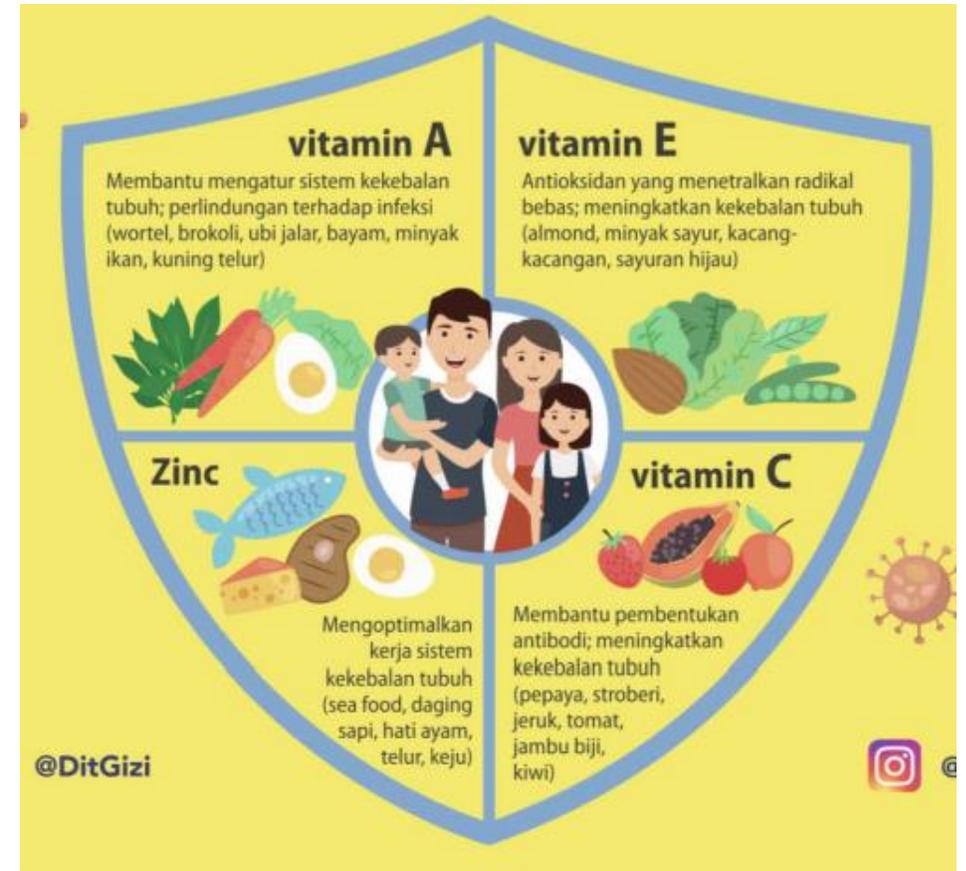


Nutrisi dan perilaku sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh

1. Makan makanan bergizi seimbang (Makanan pokok, sayur, buah, lauk pauk)

Sayuran dan buah mengandung vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan kekebalan tubuh yang optimal dan juga sebagai antioksidan. Pilihlah buah berwarna kuning, orange, merah, ungu seperti pepaya, jeruk, mangga, manggis. Konsumsi sayuran hijau atau berwarna seperti bayam merah, kol ungu, terong ungu, wortel. Makan makanan tinggi protein.

2. Batasi pemakaian gula, garam, dan lemak
3. Konsumsi suplemen vitamin bila diperlukan





Nutrisi dan perilaku sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh

4. Hindari rokok dan minuman beralkohol
5. Istirahat teratur dan tidur yang cukup → 6-8 jam sehari
6. Rileks dan kendalikan emosi
7. Aktivitas fisik → olahraga 30 menit tiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Usahakan terkena paparan matahari yang cukup dengan membuka jendela atau berjemur pagi selama 15 menit. Saat berjemur, gunakan baju warna terang, topi dan kaca mata, gunakan sunblock, kontak langsung dengan kulit.





Menjaga kesejahteraan psikologis di era new normal

1. **Sadari** → sadari dan menerima kenyataan bahwa covid-19 ada.
2. **Kenali** → kenali COVID-19 (definisi, gejala, dan penularan), cara mencegah penyebarannya, bagaimana protokol kesehatan dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari, sampai berbagai tips terkait keamanan pangan, meningkatkan daya tahan tubuh sampai bagaimana berbelanja secara on lin
3. **Kontrol emosi** → Alihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif yang menimbulkan semangat dan menumbuhkan kreatifitas. Keseimbangan emosi sangat diperlukan agar kita tetap tenang di tengah situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Selain itu, keseimbangan emosi juga turut menentukan kesehatan fisik kita.

Menjaga kesejahteraan psikologis di era new normal

- 4. Stay connected** → Sebagai makhluk sosial, usahakan tetap terhubung secara sosial dengan teman-teman dan handai taulan. Gawai kini amat memudahkan manusia modern untuk terhubung dengan sesamanya, untuk mencari informasi tentang apapun. Usahakan membangun komunikasi untuk mendiskusikan hal-hal positif dan membangun energi, dan tidak melulu mengenai pandemi. Bercerita akan meringankan beban perasaan dan ini merupakan cara terbaik untuk menyehatkan mental kita.
- 5. Pilih informasi** → Sangat disarankan bagi masyarakat untuk dapat memilah dan memilih informasi yang akan dibaca. Pilih informasi dari situs-situs resmi misalnya dari WHO, Kemenkes, gugus tugas dsb dan batasi membaca/mencari informasi terkait Covid-19. Dua kali dalam sehari sudah cukup untuk memenuhi rasa ingin tahu kita.



Menjaga kesejahteraan psikologis di era new normal

6. **Aktifitas fisik** → Kesehatan tubuh perlu dijaga dengan berolahraga ringan secara teratur. Anda bisa melakukan beberapa aktivitas seperti latihan pernapasan, stretching, yoga, atau meditasi. Berbagai penelitian memperlihatkan hubungan positif antara stres dan aktivitas fisik. Semakin rutin Anda beraktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat stres yang dim
7. **Istirahat cukup dan bersantai** → Jangan lupa gunakan waktu kerja di rumah untuk beristirahat dan bersantai dengan keluarga. Berikan diri Anda waktu untuk bersantai. Lakukan beberapa aktivitas lain yang Anda sukai.
8. **Konsumsi makanan yang seimbang** → Mulailah untuk mengonsumsi jenis-jenis makan yang mengandung berbagai unsur nutrisi untuk tubuh dan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh
9. **Tingkatkan kualitas kehidupan spiritual** → meningkatkan intensitas dan kualitas dalam beribadah merupakan hal yang sangat membantu meningkatkan ketenangan.





Referensi

1. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19, Kementrian Kesehatan RI, 2020
2. Buku Panduan Prosedur Medis program studi profesi dokter gigi, Universitas Brawijaya, 2021
3. Kesejahteraan-Psikologis-di-Era-New-Normal-Dra-Sepi-RSJD-Surakarta
4. Standard Alat Pelindung Diri (APD) untuk penanganan COVID-19 di Indonesia revisi 3, Agustus 2020
5. pedoman standar perlindungan dokter di era covid-19 TIM MITIGASI DOKTER DALAM PANDEMI COVID-19 PB IDI, Agustus 2020
6. Pedoman Tatalaksana COVID-19 edisi 3, Desember 2020
7. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19), Kementrian Kesehatan RI, Juli 2020

أَحْمَدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Thank you



DINAS KESEHATAN
PEMERINTAH PROVINSI BALI



WANGUN SAKI BERTERUS LOKA BALI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS



BERUBAH
USIR WABAH

ADAPTASI KEBIASAAN BARU

**WAJIB PAKAI
MASKER**



1-2 METER

TETAP **JAGA JARAK**



**SERING
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN**
DENGAN AIR MENGALIR



**SEDIA
HAND
SANITIZER**



MAKAN MAKANAN
**BERGIZI
SEIMBANG**



**RAJIN
OLAHRAGA**
dan ISTIRAHAT CUKUP



**SAY
HELLO
AJA,
TIDAK
BERSALAMAN
DULU**

**GUNAKAN
UANG
ELEKTRONIK**



**SETIBANYA
DI RUMAH
LANGSUNG
MANDI**





JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Covid-19 dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Lebih sering mencuci
tangan pakai sabun
dengan air mengalir
atau gunakan
hand sanitizer

Konsumsi
gizi seimbang

Hindari menyentuh
mata, hidung, dan
mulut dengan tangan
yang belum dicuci

Suplemen
vitamin



Aktivitas
fisik/
senam



Istirahat
cukup



Tidak
Merokok

Tutupi mulut saat
batuk, bersin dengan
lengan atau siku lalu
lalu langsung buang
lalu ke tempat sampah
tertutup dan segera
cuci tangan



Mengendalikan
penyakit penyerta
seperti diabetes,
malnutrisi, hipertensi,
kanker.



Segera mengganti
baju/mandi
kesempalnya
di rumah setelah
berpergian

Bersihkan dengan
desinfektan secara rutin
benda-benda yang sering
disentuh di rumah dan
perabot seperti: meja, kursi,
gagang pintu, dll.

