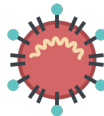


# PANDUAN UNTUK SATUAN BAKTI PEKERJA SOSIAL (SAKTI PEKSOS)



CORONA VIRUS disingkat COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru. Pada jenis virus corona sebelumnya, diketahui penyebaran utamanya adalah dari kontak jarak dekat, orang ke orang melalui jalur pernafasan dari percikan batuk atau napas (droplets).

Sifat dasar pekerjaan sosial adalah mendukung anak-anak dan keluarga yang rentan pada saat krisis - berarti peran yang dimainkan sering kali penuh tekanan dan tuntutan.

Agar tetap bisa melaksanakan tugas dan membantu anak dan keluarga rentan, sekaligus tetap menjaga kesehatan diri-sendiri, pekerja sosial harus memperhatikan dan mematuhi hal-hal berikut untuk terlindungi dari COVID-19:

## A. KESEHATAN DIRI

Berdasarkan pusat rujukan informasi tentang COVID-19, <https://www.covid19.go.id/>, ada **tiga hal yang harus di ketahui** untuk terkait pengurangan risiko, seperti yang disampaikan dibawah ini:



### ***Cara Mengurangi Risiko***

Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir adalah pertahanan pertama dari virus Corona. Di samping itu, ada cara-cara lain yang harus Anda ketahui untuk melindungi diri dan orang lain. Dapatkan panduan terbaru dari para ahli.



### ***Cari Informasi yang Benar***

Virus Corona adalah penyakit baru dan para ahli masih terus meneliti sejauh mana keganasan dan tingkat penyebarannya. Informasi berubah cepat dan banyak informasi menyesatkan beredar di masyarakat. Ikuti selalu informasi terbaru dari para ahli yang kredibel.



### ***Apa yang Perlu Dilakukan Bila Sakit***

Gejala utama infeksi virus corona adalah demam, batuk dan sesak napas. Kelompok lansia (lanjut usia) dan orang dengan penyakit menahun (kronis) memiliki risiko lebih tinggi. Ketahui apa yang perlu dilakukan saat mengalami 3 gejala itu.

## ***Cara Mengurangi Risiko***

### **Tips Kebersihan**

- 💡 Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik dan ingatkan anak untuk mencuci tangan pakai sabun secara benar. (Gunakan cara mudah mengukur durasi 20 detik, semisal menyanyi lagu Selamat Ulang Tahun 2x).
- 💡 Cuci tangan pakai sabun saat tiba di rumah, tempat kerja atau sekolah, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah menggunakan toilet.
- 💡 Gunakan cairan pembersih tangan (minimal 60% alkohol) bila sabun dan air mengalir tidak tersedia.
- 💡 Tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan.
- 💡 Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat
- 💡 Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung mata dapat menjadi pintu masuk virus.
- 💡 Bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada / digunakan secara umum, seperti meja, keyboard computer, pegangan pintu, dll. Bersihkan dengan cairan disinfektan.

### **Kurangi Kontak Langsung (*Social Distancing/Physical Distancing*)**

- 💡 Menyesuaikan atau menunda perjalanan, pertemuan / kegiatan dengan skala besar (lebih dari 10 orang) dan mempertimbangkan penggunaan media (video conference, telpon, aplikasi tele conference & media internet lainnya).
- 💡 Berhenti untuk berjabat tangan.
- 💡 Jangan pergi ke sarana kesehatan kecuali diperlukan. Bila Anda memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung – terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lanjut usia dan orang dengan penyakit yang dapat memperberat, misalnya gangguan jantung, diabetes dan penyakit kronis lainnya). Cek berkala tekanan darah dan kadar gula tubuh Anda.
- 💡 Orang berisiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain yang dapat membuatnya terpapar virus, termasuk melakukan perjalanan.
- 💡 Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal di rumah Anda) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon ataupun WA.
- 💡 Ikuti panduan resmi di wilayah Anda yang bisa saja merubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah atau pekerjaan.
- 💡 Ikuti perkembangan informasi karena situasi dapat berubah dengan cepat sesuai perkembangan penyakit dan penyebarannya.
- 💡 Ingat bahwa bila setiap orang melakukan apa yang harus dilakukan, kita semua dapat melalui ini semua dan kembali ke kehidupan normal.

### **Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental**

- 💡 Menjaga Asupan makanan gizi seimbang supaya tetap sehat.
- 💡 Tidak merokok.
- 💡 Tidur yang cukup.
- 💡 Tidak makan menggunakan tangan. Gunakan sendok dan garpu terpisah.
- 💡 Mengelola stres, misalnya dengan berolahraga dan berpikir positif.
- 💡 Segera menghubungi dokter atau layanan dukungan kesehatan mental / psiko sosial jika dibutuhkan.
- 💡 Jika memiliki penyakit sebelumnya, pastikan anda tidak putus obat, dan memiliki stok obat yang mencukupi.

## ***Cari Informasi yang Benar***

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru dan para ahli di Indonesia dan global masih terus meneliti sejauh mana keganasan dan tingkat penyebarannya. Informasi berubah cepat dan banyak informasi salah beredar di masyarakat, terlebih lagi di media sosial. Ikuti selalu informasi terbaru dari sumber-sumber yang dapat dipercaya.

## ***Apa yang Perlu Dilakukan Jika Sakit***

Ada banyak tipe virus corona yang dapat menginfeksi manusia, termasuk yang menyebabkan sakit pada saluran pernapasan. Virus corona (COVID-19) adalah penyakit baru, yang disebabkan virus corona yang baru yang sebelumnya tidak pernah ditemukan pada manusia.

Gejala utama adalah demam, rasa lelah dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare, Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap.

Namun bila mengalaminya, tidak berarti Anda terkena virus corona karena gejala-gejala itu mirip dengan flu biasa. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus corona akhirnya sembuh. Kelompok lansia (lanjut usia) dan mereka yang memiliki masalah kesehatan memiliki risiko yang lebih besar. Segera kontak sarana kesehatan untuk konsultasikan lebih lanjut.

- 💡 Kelompok lansia (lanjut usia) dan orang dengan masalah kesehatan menahun (kronis) seperti penyakit jantung, diabetes dan penyakit paru berisiko mengalami sakit yang serius.
- 💡 Jika Anda merasa tidak sehat, demam, lelah dan batuk kering, istirahatlah yang cukup di rumah dan cukup minum. Bila keluhan berlanjut, atau disertai dengan kesulitan bernapas (sesak atau napas cepat), segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan
- 💡 Jaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota rumah tangga lainnya.
- 💡 Pada saat berobat ke fasilitas layanan kesehatan gunakan masker. Apabila tidak memiliki masker, ikuti etika batuk/bersin yang benar dengan menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup.

## **Di Fasilitas Layanan Kesehatan**

- 💡 Tenaga kesehatan (nakes) di fasyankes akan melakukan screening suspect. Jika memenuhi kriteria suspek virus corona (COVID-19), Anda akan dirujuk ke salah satu rumah sakit (RS) rujukan yang siap menanganani COVID-19.
- 💡 Jika tidak memenuhi kriteria suspek, Anda akan dirawat inap atau rawat jalan tergantung diagnosa dan keputusan dokter.



**Jika Anda Sehat**, namun jika dalam 14 hari terakhir Anda melakukan perjalanan ke kota/negara terjangkit COVID-19 atau merasa pernah kontak dengan penderita: Segera **Hubungi Hotline Center Corona 119 ext 9**.

## B. JIKA HARUS BEKERJA DI LUAR RUMAH

- 💡 Beritahu sebelumnya supervisor jika harus bertugas diluar rumah dan sudah melakukan pemetaan (assessment) risiko jikalau harus bertugas di luar rumah, termasuk risiko dari klien yang perlu dikunjungi.
- 💡 Patuhi SOP Kurangi Kontak Langsung (Social Distancing) termasuk jika harus menggunakan transportasi umum.
- 💡 Jika harus melakukan pertemuan di luar, pastikan mengurangi batas maksimal jumlah orang (maksimal 10 orang), dan dilakukan dalam ruangan dengan ventilasi dan jarak yang cukup untuk social distancing.
- 💡 Menggunakan/membawa peralatan pelindung seperti masker, hand sanitizer, tisu basah disinfektan.
- 💡 Jaga asupan gizi seimbang dan minum air putih yang cukup.
- 💡 Sekembali di rumah, segeralah mandi dan mengganti pakaian sebelum menyentuh anak atau orang yang ada dan peralatan di rumah. Lakukan desinfektan di rumah secara berkala dengan menggunakan cairan pemutih atau karbol.



### Contact Person Peksos:

**Imam Risnandar: +62 8568030200**

**Endro Nugroho: +62 818605334**

**Informasi lebih detail terkait COVID 19 bisa diunduh di:  
[Https://www.covid19.go.id/materi-edukasi/](https://www.covid19.go.id/materi-edukasi/).**

### Referensi:

<https://www.covid19.go.id/>

<https://www.cypnow.co.uk/features/article/five-steps-to-keep-social-workers-safe>

<https://www.socialworkers.org/LinkClick.aspx?fileticket=6OEdoMjcNC0%3D&portalid=0>

Sumber referensi ikon: Becris (<https://www.iconfinder.com/becris>)

*Pedoman ini disusun dengan dukungan dari*

