



KEMENTERIAN SOSIAL
REPUBLIK INDONESIA

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

PENGUATAN KAPABILITAS ANAK DAN KELUARGA



Disusun oleh
Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial
Kementerian Sosial

Didukung oleh

unicef 
untuk setiap anak



PESAN KUNCI

- 🔑 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas.
- 🔑 PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan.
- 🔑 Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat.
- 🔑 Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa, daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus (konsisten) dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya.
- 🔑 Berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimana pun kita berada.
- 🔑 Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit.
- 🔑 Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat:
 - ✓ Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya.
 - ✓ Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja.
 - ✓ Mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.
 - ✓ Merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat.
 - ✓ Menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat
- 🔑 Terkait dengan pencegahan penyebaran **VIRUS CORONA (COVID-19)**, **PATUHILAH** semua anjuran pemerintah untuk menjaga kesehatan, melalui: Mengurangi Risiko dengan mencuci dengan sabun dan air yang mengalir, kurangi Kontak Langsung (*Physical Distancing*), dan menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.



PESAN KUNCI

- 🔑 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas.
- 🔑 PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan.
- 🔑 Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat.
- 🔑 Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa, daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus (konsisten) dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya.
- 🔑 Berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimana pun kita berada.
- 🔑 Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit.
- 🔑 Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat:
 - ✓ Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya.
 - ✓ Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja.
 - ✓ Mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.
 - ✓ Merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat.
 - ✓ Menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat
- 🔑 Terkait dengan pencegahan penyebaran **VIRUS CORONA (COVID-19)**, **PATUHILAH** semua anjuran pemerintah untuk menjaga kesehatan, melalui: Mengurangi Risiko dengan mencuci dengan sabun dan air yang mengalir, kurangi Kontak Langsung (*Physical Distancing*), dan menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.

A. PENGERTIAN PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 2007).



Logo PHBS dari Kementerian Kesehatan
(Sumber: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>)

B. MANFAAT PHBS

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Dalam implementasinya, kebermanfaatannya PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Berikut adalah penjelasan mengenai kebermanfaatannya PHBS pada area-area tersebut:

1. Sekolah



PHBS merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau menerapkan dan mempraktikkan pola PHBS dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Manfaat menerapkan PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut.

2. Tempat Kerja



PHBS adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang bersih dan sehat. Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola PHBS di tempat kerja yaitu, para pekerja mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya sehingga tidak mudah sakit, serta meningkatkan citra tempat kerja yang positif, sehingga mendukung peningkatan semangat dan produktivitas kerja.

3. Keluarga, Rumah tangga atau tempat tinggal lainnya seperti panti/LKSA dan tempat pengasuhan anak lain



PHBS dapat menciptakan keluarga yang sehat dan mampu mencegah atau meminimalisir munculnya permasalahan kesehatan. Manfaat menerapkan dan mempraktikkan PHBS di rumah tangga termasuk di tempat pengasuhan anak lainnya antara lain, setiap anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit, dapat meningkatkan kesejahteraan dikarenakan produktifitas anggota keluarga juga meningkat. Selain itu, dengan menerapkan PHBS secara konsisten akan menciptakan budaya hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Selain itu seluruh anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan tercukupi asupan gizi.

4. Masyarakat



PHBS merupakan upaya masyarakat untuk menerapkan serta mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat dalam rangka menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Penerapan PHBS ini diharapkan dapat mencegah, meminimalisir munculnya serta penyebaran penyakit. Selain itu masyarakat mampu memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mengembangkan kesehatan yang ber-sumber dari masyarakat.

C. INDIKATOR PHBS

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolok ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berikut adalah indikator-indikator PHBS:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.



Tenaga kesehatan yang dimaksud disini adalah dokter, bidan dan tenaga paramedis lainnya. Hal ini dikarenakan masih ada kelompok masyarakat yang masih mengandalkan tenaga non medis untuk membantu persalinan, seperti dukun bayi (paraji). Selain tidak aman dan penanganannya pun tidak steril, penanganan oleh dukun bayi (paraji) inipun dikhawatirkan berisiko

2. Memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif.



Seorang ibu perlu memberikan ASI Eksklusif pada bayi, yaitu pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain, sejak kelahiran hingga usia enam bulan.

3. Menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan.



Penimbangan bayi dan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan balita tersebut setiap bulan. Penimbangan ini dilaksanakan di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun. Setelah dilakukan penimbangan, catat hasilnya di buku KMS (Kartu Menuju Sehat). Dari catatan KMS dapat diketahui dan dipantau perkembangan dari bayi dan balita tersebut.

4. Menggunakan Air Bersih.



Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.

5. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan benar .



Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktifitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, sebelum memegang makanan maupun sebelum menyusui bayi. Pada situasi berkembangnya virus korona seperti saat ini, cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan.

6. Gunakan Jamban Sehat.



Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijajah oleh hewan seperti serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih yang memadai.

7. Memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin.



Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, talang air, dan media penyimpanan lainnya yang menampung air. Kegiatan ini dianjurkan dilakukan secara teratur setiap minggu dan konsisten. Selain itu juga perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, Mengubur, Menutup) dan melakukan fogging di tempat-tempat yang dimungkinkan adanya jentik nyamuk secara berkala.

8. Makan makanan yang sehat dan bergizi.



Dianjurkan agar keluarga mengkonsumsi jenis makanan yang bersih dan sehat seperti mengandung banyak vitamin, serat, mineral dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh serta bermanfaat bagi kesehatan.

9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.



Melakukan aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni olahraga ringan, jalan kaki, jogging, berkebun, dan lain-lainnya.

10. Tidak merokok.



Hindari merokok asap rokok dapat mencemari kualitas udara yang dihirup. Di dalam satu puntung rokok yang diisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO) (Promkes, 2013).

Sumber ilustrasi indikator PHBS: <http://promkes.kemkes.go.id/>

D. GAMBARAN PHBS

Berikut adalah gambaran jenis-jenis perilaku hidup sehat yang harus dipahami, diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar hidup sehat dan terjaga dari serangan penyakit, (Depkes RI, 2007):



1. Mandi

Perilaku mandi menggunakan sabun mandi dan air bersih dilakukan minimal 2x sehari pada pagi dan sore hari yang bertujuan untuk :

- ✓ Menjaga kebersihan kulit.
- ✓ Mencegah penyakit kulit/ gatal-gatal.
- ✓ Menghilangkan bau badan.
- ✓ **Menghilangkan kuman dan virus.**

2. Mencuci rambut



Perilaku mencuci rambut dilakukan 2x seminggu menggunakan shampo dan air bersih, bertujuan untuk membersihkan rambut dan kulit kepala dari kotoran dan memberikan rasa segar.



3. Membersihkan hidung

Perilaku membersihkan lubang hidung perlu dilakukan pada setiap kali mandi guna membuang kotoran yang ada dan melancarkan jalan udara untuk bernafas.

Namun demikian, saat situasi berjangkitnya virus korona, sebaiknya tidak sembarangan menyentuh atau membersihkan hidung, mata, mulut dan menyentuh muka dengan tangan yang tidak yakin bersih. Hal-hal tersebut akan mempermudah masuknya virus ke dalam tubuh. Tutuplah mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin.

4. Membersihkan telinga



Sama halnya dengan hidung, telinga juga harus di bersihkan saat mandi. Bersihkan bagian daun telinga ataupun luar telinga. Hindari mengorek telinga terutama dengan menggunakan benda-benda yang tidak aman dan tajam seperti penjepet rambut. Jika ada kotoran yang mengeras, minta banduan dokter untuk membersihkannya.

Batasi penggunaan headset untuk mendengar musik. Berilah waktu telinga Anda untuk beristirahat. Anda dapat mengikuti aturan 60/60 saat mendengarkan musik melalui headset. Artinya, batas volume musik Anda adalah tidak lebih dari 60 persen dan Anda menggunakannya tidak lebih dari 60 menit sehari.



5. Gosok gigi

Perilaku menggosok gigi dilakukan minimal 2 x sehari dengan memakai pasta gigi/odol yang dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Gosok gigi (Depkes RI, 2007) bertujuan untuk:

- ✓ Menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- ✓ Mencegah kerusakan pada gusi dan gigi.
- ✓ Mencegah bau mulut tidak sedap.

6. Kesehatan mata



Perilaku membersihkan mata adalah salah satu upaya menjaga kesehatan mata. Salah satu cara menjaga kesehatan mata adalah memperhatikan intensitas cahaya pada saat membaca. Intensitas cahaya harus cukup terang, jarak pembaca dengan buku sepanjang penggaris (30 cm), yang dibaca tidak boleh bergerak/bergoyang.



7. Mencuci tangan pakai sabun

Perilaku mencuci tangan dilakukan untuk menjaga kebersihan tangan dari kotoran dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit.

Kotoran dan bakteri yang menempel pada tangan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti penyakit diare, kecacingan, dan infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), kurang gizi, dll.

Dalam diagram di samping, penyebaran kuman terpetakan, kuman dan bakteri yang berasal dari kotoran hewan, manusia, sampah busuk, dll disebarkan melalui berbagai cara yaitu lalat, debu, tangan, air, dll.

Tangan yang kotor menjadi salah satu media penyebaran penyakit. Cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting dapat mengurangi resiko terkena penyakit diare sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernafasan akut termasuk mencegah terjangkit Virus Corona.

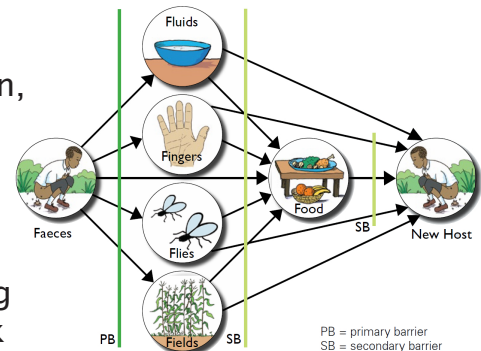


Diagram penyebaran penyakit

(Sumber: https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF_WASH_Humanitarian_final.pdf)



5 langkah cuci tangan dengan sabun
(Sumber: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>)

Waktu penting yang wajib untuk mencuci tangan pakai sabun:

- ✓ Sebelum makan.
- ✓ Setelah BAK/BAB.
- ✓ Setelah bermain.
- ✓ Sebelum ibu menyusui.
- ✓ Sebelum menyiapkan makanan.
- ✓ Sebelum menyuapi makanan.
- ✓ Kapanpun setelah memegang suatu benda yang tidak diyakini kebersihannya.

8. Memotong kuku



Perilaku memotong dan membersihkan kuku dilakukan minimal 1x seminggu dengan tujuan untuk:

- ✓ Mencegah penyakit yang dapat ditularkan melalui sisa kotoran yang terselip pada kuku dan jari jemari tangan.
- ✓ Mencegah luka akibat garukan kuku.

Perlu diperhatikan bahwa tidak boleh mengorek hidung dengan jari/ kuku tangan yang kotor, tidak memasukkan jari ke mulut atau menggigit kuku.



9. Menggunakan alas kaki

Anak-anak terkadang saat bermain tidak menggunakan alas kaki. Penggunaan alas kaki perlu dilakukan agar:

- ✓ Kaki tidak terluka atau tertusuk benda tajam.
- ✓ Mencegah penyakit, misalnya penyakit cacingan akibat menginjak kotoran.

10. Kebersihan pakaian



Pakaian anak-anak umumnya dapat dibedakan menjadi 3 jenis berdasar kegiatan mereka, yaitu pakaian sekolah, pakaian bermain dan pakaian tidur. Pakaian harus selalu bersih dan diganti setiap hari. Hal ini bertujuan agar kita terhindar dari penyakit kulit yang disebabkan pakaian basah atau kotor. **Pada saat banyak virus korona begini, pakaian yang sudah digunakan dari luar sebaiknya langsung dicuci.**



11. Makan makanan bergizi seimbang

Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usi.

Fungsi dari makanan dalam piramida makanan meliputi:

1. **Zat tenaga.** Tenaga diperlukan manusia untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Zat tenaga dihasilkan dari : karbohidrat, lemak dan protein.
2. **Zat Pembangun.** Zat pembangun diperlukan untuk membangun dan mengganti sel-sel atau jaringan didalam tubuh yang telah rusak. Zat pembangun dihasilkan dari protein.
3. **Zat Pengatur.** Zat pengatur diperlukan untuk mengatur berbagai proses kimia dalam proses pencernaan makanan.

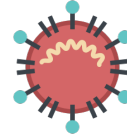
Prinsip gizi seimbang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara “zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar” dengan memantau berat badan secara berkala. Konsumsi proporsional keragaman 4 jenis makanan ditunjukkan dengan prinsip piring makanku pada gambar berikut ini.



Sumber: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id>



PESAN KUNCI UNTUK MENCEGAH VIRUS CORONA (COVID-19)*



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).

Kita tahu bahwa semua orang dari segala usia yang memungkinkan terinfeksi virus, tetapi sejauh ini hanya ada beberapa kasus COVID-19 dilaporkan pada anak-anak. Virus ini bisa berakibat fatal pada kasus-kasus, sejauh ini terutama di kalangan orang tua dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya.

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan:

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.

*Diunduh dari: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4

Cara Mengurangi Risiko

Tips Kebersihan

- 💡 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.
- 💡 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).

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.
- 💡 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.

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.
- 💡 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.

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**.

Informasi lebih detail terkait COVID 19 bisa diunduh di:
<https://www.covid19.go.id/materi-edukasi/>.

DAFTAR PERIKSA UNTUK ORANG TUA / PENGASUH & ANGGOTA MASYARAKAT

- 1. Pantau kesehatan anak anda.
- 2. Ajarkan dan contohkan praktik kebersihan yang baik untuk anak-anak Anda.
Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan berbasis alkohol dengan setidaknya 60% alkohol.
Pastikan air minum yang aman tersedia dan toilet atau jamban bersih dan tersedia di rumah/tempat tinggal.
Memastikan limbah dikumpulkan, disimpan, dan dibuang dengan aman.
Batuk dan bersin ke tisu atau siku Anda dan hindari menyentuh wajah, mata, mulut, hidung.
- 3. Dorong anak-anak Anda untuk bertanya dan mengungkapkan perasaan mereka kepada Anda dan guru mereka. Ingatlah bahwa anak Anda mungkin memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres; sabar dan pengertian.
- 4. Cegah stigma dengan menggunakan fakta dan ingatkan anak-anak untuk saling menghargai.
- 5. Berkoordinasi dengan sekolah untuk menerima informasi dan bertanya