



# PANDUAN PENCEGAHAN PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE 2019

## (COVID-19)

UNTUK PENDAMPING SOSIAL  
KOMUNITAS ADAT TERPENCIL



KEMENTERIAN SOSIAL  
REPUBLIK INDONESIA

#KEMENSOS  
*Hadir*

# CORONAVIRUS COVID-19

Keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*.

## Cara Pencegahannya:



Seringlah mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir



Mengonsumsi makanan bergizi



Rajin berolahraga



Menjaga jarak fisik 1,5 meter



Menggunakan masker ketika berada di luar rumah



Demam lebih dari 38° C

Batuk

Gangguan Pernafasan



dayasosbisa



dayasosbisa



dayasosbisa



Dayasos Bisa



KEMENTERIAN SOSIAL  
REPUBLIK INDONESIA

#KEMENSOS  
*Hadir*

# Bagaimana Virus Corona bisa menyebar?



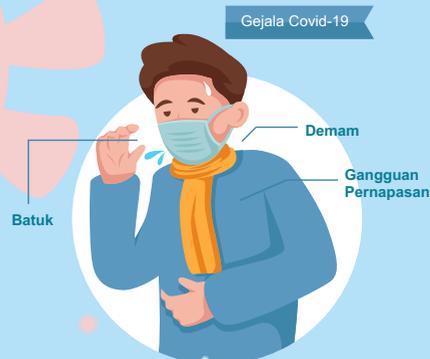
Tidak sengaja menghirup percikan ludah dari bersin atau batuk penderita Covid-19

Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh atau memegang benda yang terkena air liur penderita Covid-19



Covid-19 bisa mengancam siapa saja, terutama pada orang tua/lanjut usia, serta orang yang sedang sakit atau memiliki kekebalan tubuh lemah

Ketika merasakan gejala flu, batuk, pilek, dan demam yang tidak kunjung sembuh selama beberapa hari, segera dibawa ke dokter atau Rumah Sakit guna mendapatkan penanganan lebih lanjut dan memastikan apakah gejala itu pertanda sakit biasa atau Covid -19.



dayasosbisa



dayasosbisa



dayasosbisa



Dayasos Bisa

# Hindari Kontak Langsung (*Physical Distancing*)

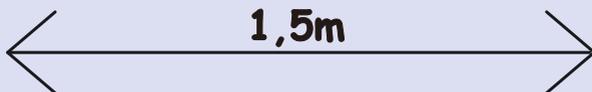
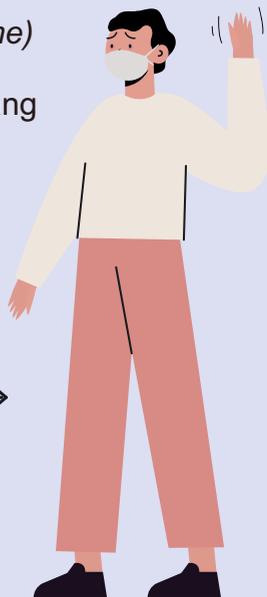
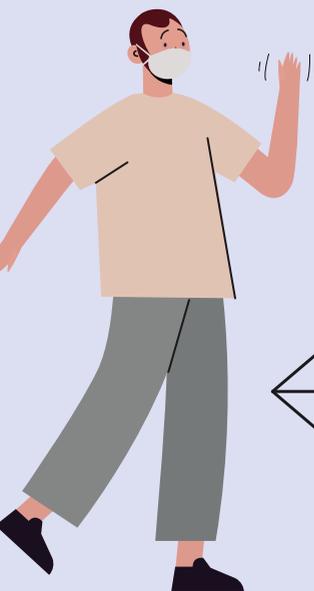
*Physical Distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain.

Seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak fisik  $\pm 1,5\text{m}$  saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi terkena covid-19.

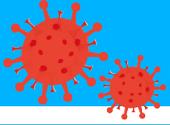


Contoh penerapan *physical distancing*, yaitu:

1. Bekerja dari rumah (*work from home*)
2. Belajar di rumah
3. Menunda pertemuan atau acara yang dihadiri orang banyak, seperti: Sosialisasi atau rapat
4. Tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui telepon



# BAGAIMANA SIKAP PENDAMPING DAN WARGA DALAM MENYIKAP ISU CORONA



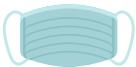
Bersikap waspada dan tenang, hindari panik, cemas, atau khawatir berlebihan



Bijak menyikapi berita tentang Corona



Tidak menyebar luaskan informasi yang belum tentu kebenarannya (*No Hoax*)



Tidak membeli masker atau antiseptik secara berlebihan



Tidak menimbun bahan makanan yang menyebabkan kelangkaan



Berkomunikasi secara wajar dengan orang lain dan menjaga privasi korban



Menenangkan warga masyarakat lainnya untuk mengurangi keresahan





KEMENTERIAN SOSIAL  
REPUBLIK INDONESIA

#KEMENSOS  
*Hadir*

## PERAN KEARIFAN LOKAL DALAM ANTISIPASI COVID-19

FAKTA BAIK DI INDONESIA  
YANG MEMBANTU ANTISIPASI  
VIRUS CORONA DISEASE  
(COVID-19)



Kebiasaan baik masyarakat Indonesia mengonsumsi rempah asli Indonesia (Curcuma dll) dapat meningkatkan daya tahan tubuh.  
(Guru Besar Universitas Airlangga)



Kebiasaan baik masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan matang.  
(Pakar Virus FK Universitas Indonesia)



Masyarakat Indonesia memiliki sifat peduli berbagi dan toleransi yang tinggi.  
(Kementerian Sosial)



dayasobisa



dayasobisa



dayasobisa



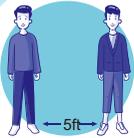
Dayasos Bisa



KEMENTERIAN SOSIAL  
REPUBLIK INDONESIA

#KEMENSOS  
*Hadir*

# Apabila harus bekerja di luar rumah



Patuhi SOP, kurangi kontak fisik (physical distancing) termasuk jika harus menggunakan transportasi umum



Menggunakan /membawa peralatan pelindung, seperti masker, handsanitizer, tisu basah disinfektan



Jaga asupan gizi seimbang dan minum air putih yang cukup



Saat kembali ke rumah, segeralah mandi dan mengganti pakaian sebelum menyentuh anggota keluarga



Lakukan penyemprotan disinfektan di rumah secara berkala dengan menggunakan cairan pemutih atau karbol



dayasobisa



dayasobisa



dayasobisa



Dayasob Bisa



**INFORMASI :**



**SITUS RESMI**  
[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)



**CALL CENTER**  
119 EXT. 9



dayasosbisa



dayasosbisa



dayasosbisa



Dayasos Bisa