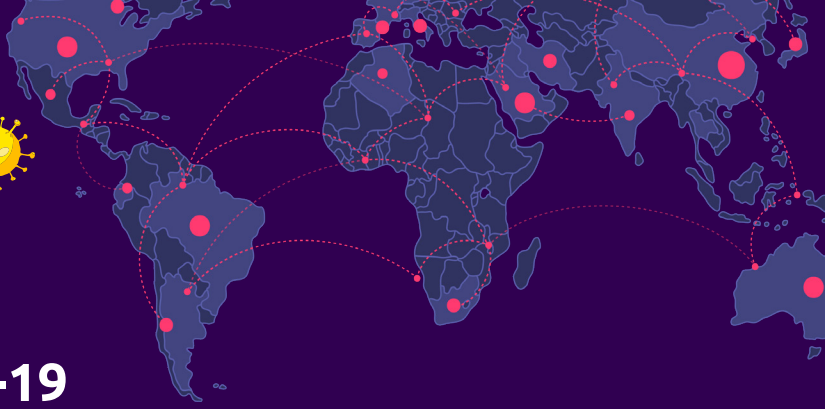


serba COVID-19

**cegah
COVID-19
sehat untuk
semua**



a



COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus Corona baru (novel coronavirus/nCov).

Virus Corona baru mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan sejumlah influenza biasa.



GEJALA



Batuk dan Pilek



Demam



Sakit Tenggorokan



Lelah dan Lesu



Gangguan Pernafasan



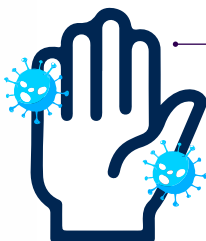
Virus ini menyebabkan timbulnya Pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru-paru

BAGAIMANA PROSES PENULARANNYA?



DROPLET

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui DROPLET (percikan seseorang ketika batuk/ berbicara)



KONTAK ERAT

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun cipika-cipiki

MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari



b



Cara Pencegahan Penyebaran



Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik



Menutup mulut dan hidung dengan masker



Membersihkan tangan dengan cairan hand sanitizer berbasis alkohol



Hindari berada dalam kerumunan



Hindari berkumpul di tempat-tempat umum



Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh



Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung



Hindari memegang dan berbagi barang



Hindari bersentuhan dengan orang lain



Hindari melakukan perjalanan



Segera berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit



Virus Corona merupakan jenis virus yang tidak mampu bertahan hidup lama jika berada diluar inang (makhluk hidup).

Virus ini juga tidak mampu bertahan pada suhu diatas 56°C selama 30 menit.



Cara Cuci Tangan yang Benar

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.



Basahi tangan dengan air



Ambil sabun secukupnya



Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan



Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan



Gosok kedua telapak tangan dengan jari rapat-rapat



Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan



Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam genggaman tangan kanan, dan sebaliknya



Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya



Basuh dengan air



Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara



Matikan keran air dengan handuk/tisu



Tangan bersih



Masker untuk Semua

Ikuti saran World Health Organization (WHO) untuk mencegah penyebaran COVID-19, pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas di luar rumah.

Cegah Penyebaran COVID-19
Yuk, gunakan #MaskerUntukSemua





Cara Penggunaan dan Mencuci Masker Kain yang Benar

Gunakan masker kain untuk aktivitas sehari-hari.
Ikuti petunjuk penggunaan agar dapat terhindar dari COVID-19.



BERSIHKAN TANGAN

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol.



MASKER HARUS MENUTUPI

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



JANGAN SENTUH MASKER

Hindari menyentuh masker ketika digunakan, jika tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol.



BUKA DARI BELAKANG

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari tali belakang, setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.



SETELAH PAKAI, CUCI MASKER

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65°C
- Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luruh
- Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas
- Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati
- Masker siap digunakan

TIPS MEMBUANG MASKER



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/ klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Masukkan ke wadah/ plastik yang aman dan buang ke tempat sampah domestik



Cuci tangan setelah membuang masker. Gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik/hand sanitizer





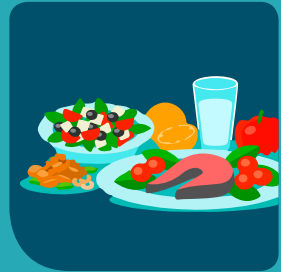
Tips Pencegahan di Kendaraan Umum



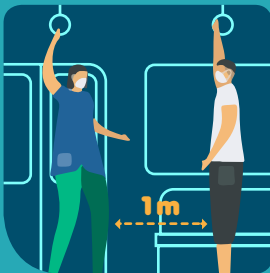
*Gunakan masker
dan hand sanitizer
berbasis alkohol*



*Hindari menyentuh pintu atau
pegangan dengan telapak
tangan tanpa sarung tangan*



*Makan makanan
yang aman dan
bergizi serta
minum air putih*



*Jaga jarak antar
penumpang 1 meter*



*Jangan berbagi makanan
dan minuman dari wadah
yang sama*



*Gunakan waktu
perjalanan untuk
istirahat dan berdoa*



Tips Pencegahan di Tempat Kerja

- **Hindari pertemuan sosial dan jaga jarak fisik minimal 1 meter**
- **Pastikan tempat kerja memiliki ventilasi yang baik**
- **Cuci tangan sesering mungkin memakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik**
- **Bila perlu, gunakan hand sanitizer berbasis alkohol**
- **Jaga kebersihan area kerja dan lakukan disinfeksi berkala**
- **Bila sakit, bekerjalah dari rumah**
- **Gunakan masker**
- **Meludah, batuk atau bersin memakai tisu dengan menutup seluruh hidung dan mulut**
- **Bungkus tisu bekas pakai ke dalam kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup**





Tips Pencegahan Setelah Bepergian

Ketika pulang ke rumah dari bepergian jangan lupa untuk selalu membersihkan diri sebelum bercengkrama dengan keluarga ya.

Buka Alas Kaki



Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah

Semprot Disinfektan



Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll

Buang Sampah



Buang semua yang dipegang dan yang tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll

Cuci Tangan



Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik

Letakkan Pakaian Kotor



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup

Bersihkan Badan



Langsung mandi sebelum bersantai dan/atau berkumpul bersama keluarga



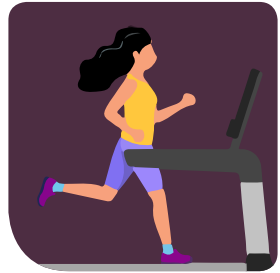
Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



*Konsumsi pangan
aman dan bergizi*



*Minum air putih 8 gelas
per hari*



*Olah raga rutin 30
menit per hari*



*Tidur cukup 7-9 jam
per hari*



*Konsumsi suplemen
bila perlu*



*Cuci tangan dengan
sabun dan air mengalir
selama 20 detik*



Saluran Komunikasi
Terkait COVID-19

**HOTLINE CENTER CORONA
KABUPATEN KARANGANYAR**

**GUGUS TUGAS PERCEPATAN PENANGANAN
CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)
KABUPATEN KARANGANYAR**

HOTLINE COVID - 19 KABUPATEN KARANGANYAR

RSUD KARANGANYAR

 **0271 - 495673**

LAYANAN HALO SEHAT PSC 119

 **0271 - 495226**  **0812 2620 0202**



SEMANGAT SEHAT!

Hidup bersih dan sehat, jaga kesehatan, jaga jarak fisik, dan sering cuci tangan!

Tetap

#dirumahaja



Karanganyar
bersatu
#lawancovid19

