

CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2.

Gejala Umum



Demam



Batuk



Sesak
Napas

Gejala Sedang



Demam
> 38°C



Batuk
Menetap



Sesak
Napas



Radang
Tenggorokan



Beberapa orang terinfeksi tetapi tidak mengembangkan gejala apapun dan merasa tidak enak badan

Gejala Ringan



Demam
> 38°C



Batuk



Hidung
Tersumbat



Radang
Tenggorokan



Tidak Enak
Badan



Demam
> 38°C



Batuk
Menetap



Sesak
Napas



Infeksi Saluran
pernapasan



Hilang
Kesadaran



Apabila gejala-gejala diatas terus berlanjut, ikuti protokol kesehatan di wilayah Anda dan segera berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan terdekat

CORONAVIRUS (COVID-19)

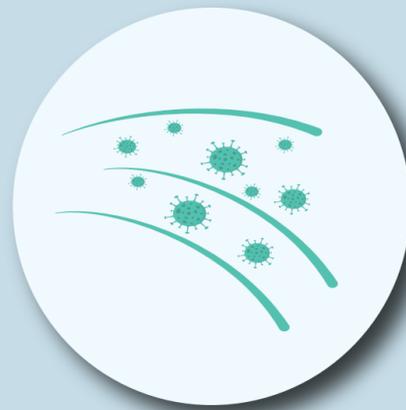
Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Bukti menunjukkan bahwa transmisi sebagian besar melalui tetesan. Maksudnya adalah bahwa virus dibawa dalam tetesan yang dipancarkan dari orang yang terinfeksi dalam jarak pendek seperti ketika orang tersebut batuk atau bersin.

Penularan



Dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan tetesan atau cairan



Percikan yang mengontaminasi benda sekitar



Tangan yang terkontaminasi lalu memegang mata, hidung dan mulut



Inkubasi virus 5-6 hari dan terpanjang 14 hari



CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
www.canada.ca/en/public-health/
19 Ways for a Healthy Home Fire

Apa Yang Bisa Kita Lakukan Untuk Menghindari Tertular COVID-19?

1



Mempraktikkan kebersihan dasar.

Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air, selama 20 detik.

Jika sabun dan air tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan

2



Tingkatkan imunitas tubuh

dengan mengonsumsi makanan bergizi dan banyak minum air

3



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



CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
www.canada.ca/en/public-health/
19 Ways for a Healthy Home Fire

Apa Yang Bisa Kita Lakukan Untuk Menghindari Tertular COVID-19?

4



Tutup batuk atau bersin dengan siku atau tisu, lalu buang tisu ke tempat sampah

5



Bersihkan dan desinfeksi benda dan permukaan yang sering disentuh

6



Ubah cara kita saling menyapa dengan cukup memberi tanda ramah atau anggukan



The
Samdhana
Institute

An Asian Center for Social and Environmental Renewal

www.samdhana.org



CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
www.canada.ca/en/public-health/
19 Ways for a Healthy Home Fire

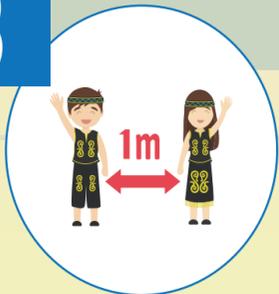
Apa Yang Bisa Kita Lakukan Untuk Menghindari Tertular COVID-19?

7



Tetap di rumah saat Anda sakit

8



Menjaga jarak sosial dan hindari kontak erat (1 meter) dengan orang lain dan orang yang sakit

9



Hindari berbagi rokok, atau bahan merokok termasuk Pipa Seremonial.

10



Menghindari membuang sisa sirih atau ludah ketika menyirih secara sembarangan



The
Samdhana
Institute

An Asian Center for Social and Environmental Renewal

www.samdhana.org



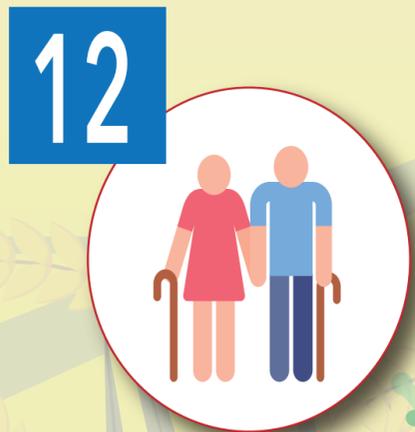
CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
www.canada.ca/en/public-health/
19 Ways for a Healthy Home Fire

Apa Yang Bisa Kita Lakukan Untuk Menghindari Tertular COVID-19?



Hindari rapat besar yang lebih dari 5 orang. Jika memungkinkan untuk membatalkan atau menunda segala kegiatan dan pertemuan komunitas yang melibatkan banyak orang



Hindari kontak dari luar dengan Tetua, manula, dan siapa pun dengan kondisi kesehatan yang rentan



Hindari pergi ke daerah perkotaan jika tidak ada kebutuhan darurat atau mendesak



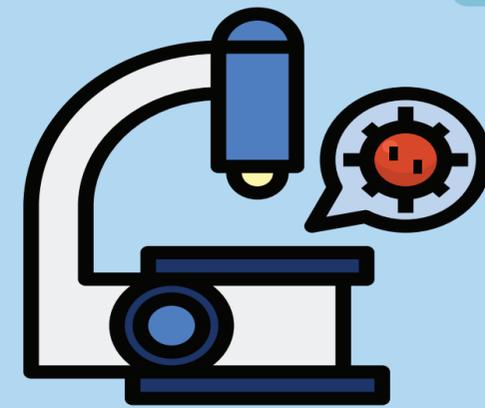
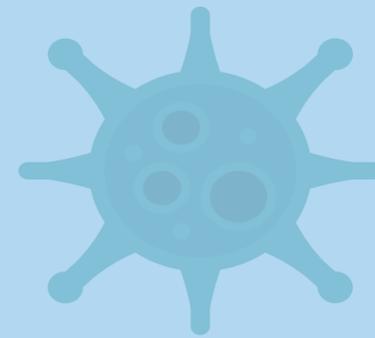
CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

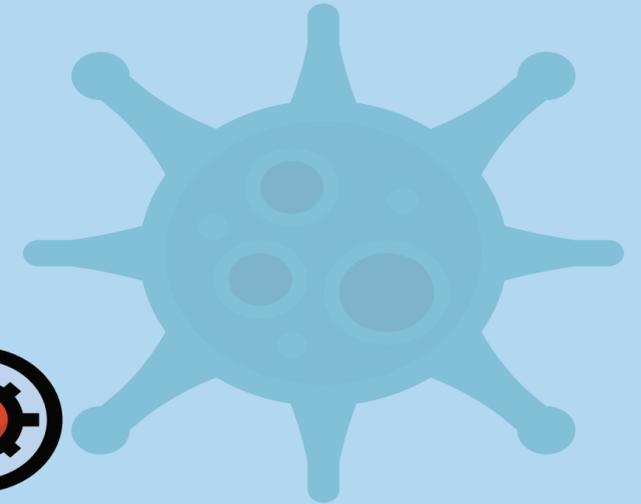
Belum ada obat khusus yang diterima secara luas untuk menyembuhkan COVID-19. Upaya penelitian dan pengembangan masih dilakukan untuk mendapatkan pengobatan COVID-19 di seluruh dunia.



Belum
ada Pengobatan
Dan Vaksin



Riset masih
dilakukan untuk
menemukan
pengobatan
dan vaksin



The
Samdhana
Institute

An Asian Center for Social and Environmental Renewal

www.samdhana.org

CORONAVIRUS (COVID-19)

TINGKAT RESIKO PENULARAN PENYAKIT

Peluang >70%



Sangat Tinggi

Peluang 70%



Tinggi

Peluang 5-70%



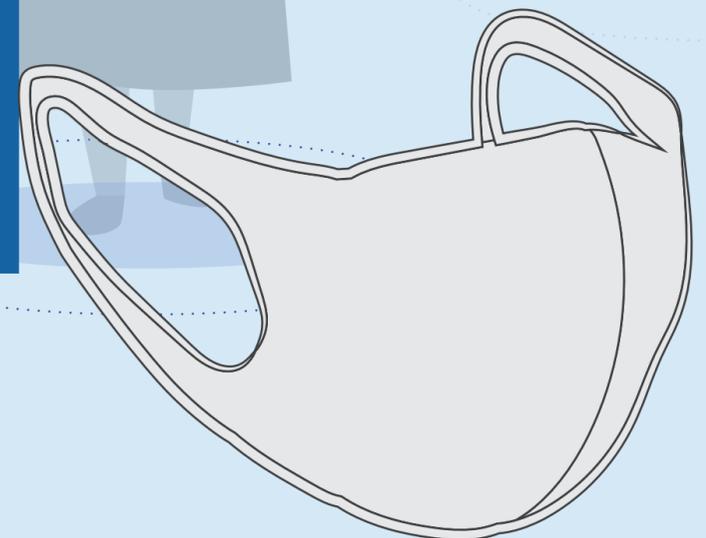
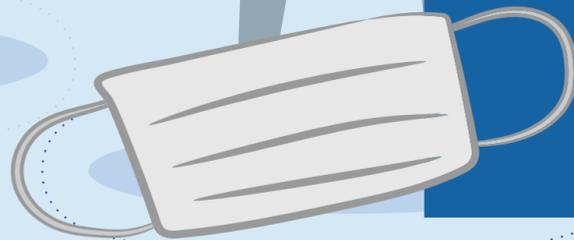
Sedang

Peluang 1,5%



Rendah

**GUNAKAN
MASKER KETIKA KELUAR
RUMAH**



Buanglah masker yang sudah digunakan apabila masker sekali pakai.

Jika menggunakan masker biasa cuci dengan bersih!

CORONAVIRUS (COVID-19)

Sumber: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Melakukan pencegahan terhadap COVID-19 merupakan langkah yang utama dengan mempraktikkan kebersihan dasar dan menghindari resiko penularan.



1 Basahkan tangan dengan air mengalir



2 Gunakan Sabun



3 Gosok Telapak Tangan



4 Gosok Bagian Punggung Tangan



5 Gosok Sela-Sela Jari



6 Gosok Bagian Belakang Dari Jari-Jari



7 Gosok Jempol Tangan



8 Gosok Kuku Jari



9 Bilas Tangan Dengan Air Mengalir



10 Keringkan Dengan Tisu Atau Kain



11 Gunakan Tisu Atau Kain Untuk Menutup Keran



12 Tangan Anda Bersih

12 Langkah Mencuci Tangan

Menggunakan cairan pencuci tangan tidak dapat menggantikan mencuci tangan secara menyeluruh, yang dianggap sebagai metode

CORONAVIRUS (COVID-19)

BAGAIMANA MEMBUAT CAIRAN PEMBERSIH TANGAN DARI BAHAN ALAMI (1)?

Metode ke-1

Bahan-bahan:



Daun Sirih



Minyak Kelapa atau Zaitun



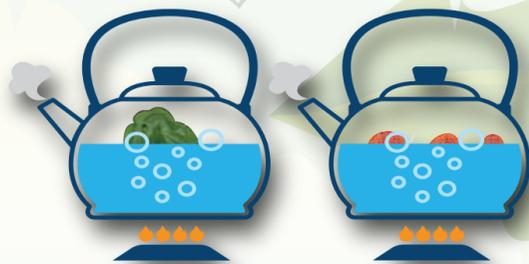
Kulit Rambutan

atau



Kulit Manggis

Cara Pembuatan:



Rebus daun sirih dan kulit rambutan pada wadah yang berbeda



Ambil ekstraknya, tambahkan minyak kelapa agar lembut di tangan



Cairan Pembersih Tangan



Alami



Mudah Didapat



Mudah Dilakukan

CORONAVIRUS (COVID-19)

BAGAIMANA MEMBUAT CAIRAN PEMBERSIH TANGAN DARI BAHAN ALAMI (2)?

Metode ke-2

Bahan-bahan:



Daun
Kemangi



Kulit Jeruk
yang sudah
dihaluskan

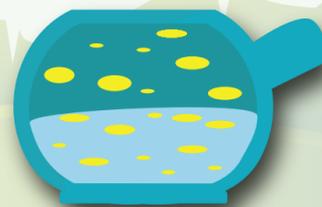


Lidah
Buaya

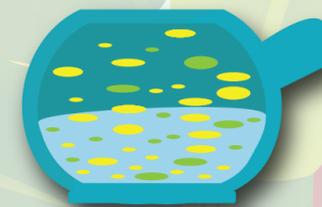
Cara Pembuatan:



Hancurkan lalu
aduk Kemangi dan
Lidah buaya yang
sudah dibersihkan
dan kupas



Campur
kulit jeruk
dengan air



Campuran air
dan kulit jeruk
ditambahkan
Kemangi dan
Lidah buaya



Cairan
Pembersih
Tangan



Alami



Mudah
Didapat



Mudah
Dilakukan

STOP STIGMA (COVID-19)

Pandemi COVID-19 saat ini telah memicu stigma sosial dan perilaku diskriminatif terhadap orang-orang dari latar belakang etnis tertentu serta siapa pun yang dianggap telah melakukan kontak dengan virus.

Tiga Faktor Utama:

- 1 Penyakit yang baru dan masih banyak yang tidak diketahui
- 2 Orang sering takut pada hal yang tidak diketahui
- 3 Paling mudah untuk mengaitkan rasa takut tadi dengan 'orang lain'

Apa itu Stigma Sosial?

Dalam konteks kesehatan adalah hubungan negatif antara seseorang atau sekelompok orang yang berbagi karakteristik dan penyakit tertentu.

Apa Dampak Stigma?



Fakta, bukan ketakutan yang akan menghentikan penyebaran COVID-19



Bagikan fakta dan informasi akurat



Menentang mitos COVID-19



Berkomunikasi dengan baik