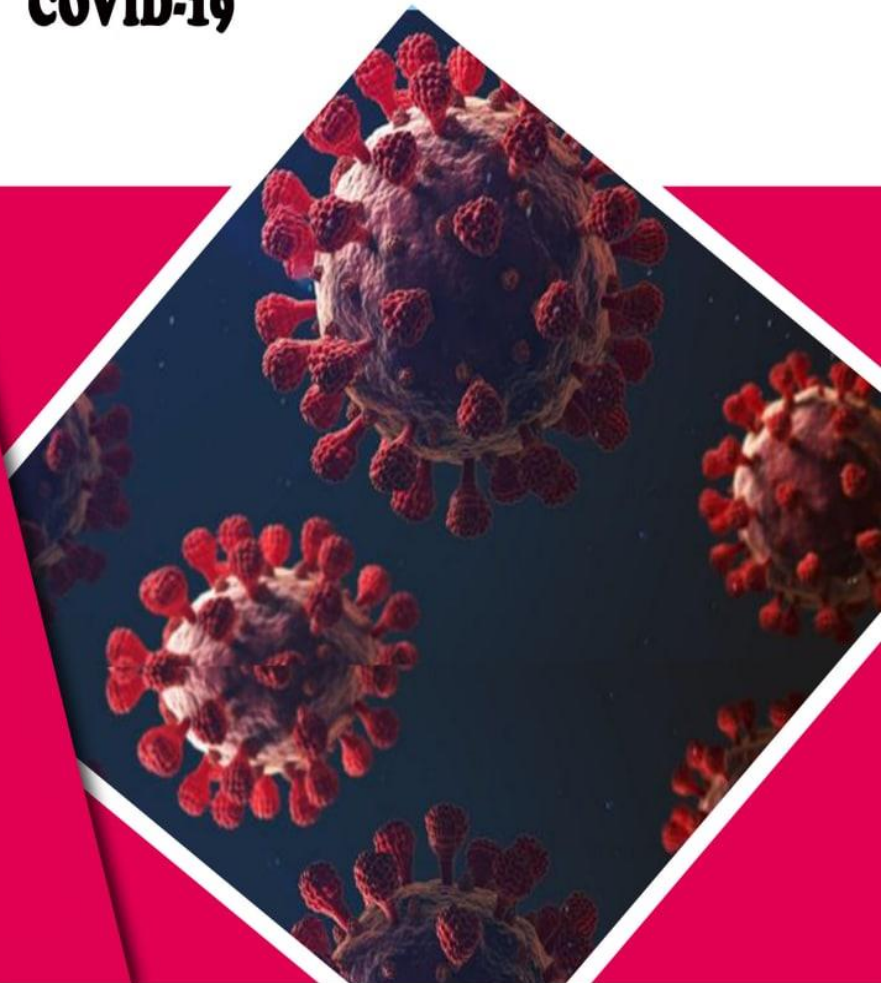


MODUL PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PERTAMA COVID-19



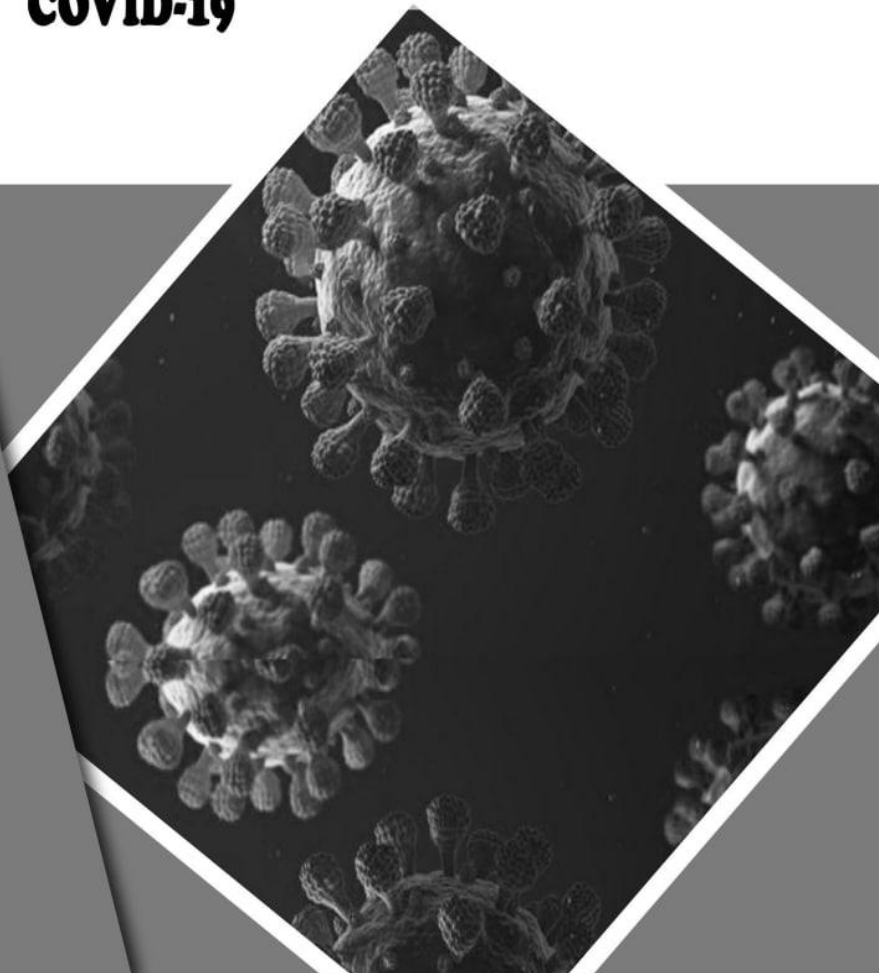
Tim Penyusun :

Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep
Ni Putu Ariani, M.Kep. Sp. Kom
Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep. M.Kep



Penerbit :
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

MODUL PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PERTAMA COVID-19



Tim Penyusun :

**Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep
Ni Putu Ariani, M.Kep. Sp. Kom
Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep. M.Kep**



**Penerbit :
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

Pencegahan Dan Penangan Pertama Covid-19

Penulis:

Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

ISBN : 978-623-98705-1-5

Editor:

Reka Oktadiana

Tania Putri Humairrah

Aurellia Firstania

Penyunting:

Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

Desain Sampul dan Tata Letak:

Peggi Dwi Martika

Penerbit

Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jl. Indragiri No.3 Padang Harapan, Kota Bengkulu, 38225

Hak Cipta @2021, Pada Penerbit

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekan atau sistem penyimpanan dan pengambilan informasi, tanpa seijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah, SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan modul dengan judul “**Pencegahan Dan Penangan Pertama Covid-19**”. Modul ini diharapkan dapat memberi informasi kepada keluarga untuk menambah wawasan dalam pencegahan dan penanganan pertama anggota keluarga yang menderita Covid-19.

Keberadaan modul ini diharapkan dapat digunakan atau sebagai acuan dalam perawatan keluarga yang terindikasi Covid-19. Dengan demikian pengetahuan dan sikap keluarga akan meningkat sehingga mampu merawat dengan optimal dirumah.

Penulis menyadari dalam pembuatan modul ini banyak bantuan dan masukan yang telah diterima penulis, untuk itu dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu penyusunan modul ini, semoga menjadi amal ibadah, bagi kita semua. Aamiin....

Penulis menyadari modul ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulis di masa yang akan datang.

Bengkulu, Desember 2021

Penulis

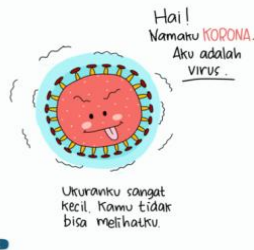
DAFTAR ISI

	Halaman
Cover	i
Halaman judul	ii
Lembar Hak Cipta	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
A. Pengertian Covid-19	1
B. Penyebab Coronavirus Disease Covid 19	2
C. Cara Penularan Covid-19	3
D. Pengertian OTG	4
E. Upaya Yang Dilakukan Jika Ada Gejala	5
F. Faktor Risiko Infeksi dan Keparahan Bila Terinfeksi Covid-19	5
G. Gejala dan Perawatan	8
H. Komplikasi Covid-19	10
I. Pencegahan Covid-19	11
J. Penanganan Pertama Klien Covid 19	36
K. Protokol Isolasi Mandiri (ISOMAN)	40
L. Protokol Merawat Anggota Keluarga Positif Covid	42
M. Cara Meningkatkan Saturasi Oksigen	42
N. Farmakologis atau obat-obatan	43
O. Rehabilitasi Sesudah Sembuh Covid 19	43
P. Setelah Dinyatakan Sembuh, Mengapa Saya Masih Bergejala	46
Q. Keadaan Organ Tubuh Setelah Sembuh Dari Covid 19	47
R. Setelah Sembuh, Perlukah Tetap Menerapkan Protokol Kesehatan ?	47

S. Kapan Harus Menghubungi Profesional Perawatan Kesehatan	48
T. Kapan Harus Menghubungi Profesional Perawatan Kesehatan	48
U. Salah Kaprah Mengenai Covid 19	48
Daftar Pustaka	53

A. Pengertian Coronavirus Disease Covid-19

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *severe Acute Respiratory Syndrom Corona Virus 2* (SARS-CoV-2) yang juga sering disebut virus Corona.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid -19).

B. Penyebab Covid 19

COVID-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, yaitu virus jenis baru dari coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Belum diketahui berapa lama virus ini penyebab COVID-19 bertahan di atas permukaan, tetapi perilakunya menyerupai jenis virus lainnya. SARS-Cov-2 Bertahan dalam permukaan plastic 72 jam, pada permukaan kardus kurang dari 24 jam sedangkan stainless steel atau logam bertahan hidup kurang dari 4 jam.

Infeksi Covid-19 menyebabkan banyak yang tertular dan meninggal. Hal ini disebabkan oleh beberapa penyebab, yaitu:

1. Virus Covid-19 ini merupakan penyakit baru yang menyerang system pernafasan manusia yang belum mempunyai kekebalan tubuh terhadap virus SARS-COV-2.
2. Virus Covid-19 ini mudah menular melalui droplet atau cairan penderita yang terinfeksi Virus Covid-19, dan dari kontak langsung pada penderita serta benda yang di sentuh oleh penderita infeksi VirusCovid-19.

C. Cara Penularan Covid 19

Gejala COVID-19 bisa muncul dalam 2 hari sampai 2 minggu setelah seseorang terinfeksi virus rata rata 5-6 hari.

Cara penularannya antara lain:

- a. Corona virus merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia).

- b. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar dari percikan ludah dari penderita Covid-19 saat batuk, bersin atau bicara sehingga beresiko mengenai mukosa mulut, hidung, dan mata.
- c. Memegang mulut, hidung, atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, setelah menyentuh benda yang terkena droplet penderita COVID-19
- d. Kontak jarak dekat (kurang dari 2 meter) dengan penderita Covid 19 tanpa menggunakan masker.
- e. Penularan juga dapat terjadi karena kontak langsung dengan penderita Covid-19 atau benda yang digunakan pada saat orang yang terinfeksi.
- f. COVID-19 juga bisa menular melalui aerosol (partikel zat di udara). Cara penularan ini hanya terjadi dalam prosedur medis di Rumah Sakit.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

D. Pengertian OTG

Istilah yang sering dipergunakan pemerintah maupun tenaga kesehatan yaitu:

1. Orang Tanpa Gejala (OTG) :
 - a. Orang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang positif COVID-19
 - b. Orang tanpa gejala memiliki kontak erat dengan kasus positif COVID-19

E. Upaya Yang Dilakukan Jika Ada Gejala

Hal-hal yang dilakukan jika anda mengalami gejala seperti demam tinggi ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), disertai dengan batuk/pilek/nyeri tenggorokan adalah: Jangan panik dan tenangkan pikiran. Memeriksa diri ke fasilitas kesehatan jika mengalami gejala berlanjut.

1. Konsultasi dengan ahli/ tenaga medis menggunakan telepon atau layanan daring.
2. Beristirahat di rumah.
3. Makan makanan yang bergizi.
4. Lakukan pemeriksaan/tes ke fasilitas kesehatan, jika Anda merasa tidak sehat dengan kriteria:
 - a. Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$
 - b. Batuk/ pilek/nyeri tenggorokan disertai dengan kesulitan bernapas (sesak atau napas cepat)
 - c. Mempunyai riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara dengan transmisi lokal COVID-19 atau kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19, dan muncul demam lebih dari 38°C atau gejala pernapasan seperti batuk/ pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas.

F. Faktor Risiko Infeksi dan Keparahan Bila Terinfeksi COVID-19

COVID-19 dapat menginfeksi siapa saja, terutama yang memiliki riwayat perjalanan ke daerah zona merah atau ke luar negeri ke daerah mengalami pandemic Covid-19. Bila terinfeksi Covid-19 akan lebih berbahaya atau berakibat fatal bila menyerang orang:

1. Lanjut usia



Hal yang sebaiknya dilakukan pada kelompok lanjut usia untuk terhindar dari COVID-19:

- a. Tetap tinggal di rumah
- b. Tetap lakukan kegiatan rutin (seperti berjemur)
- c. Istirahat cukup dan tidur 6-8 jam/hari
- d. Makan makanan bergizi seimbang
- e. Minum multi vitamin (jika perlu)
- f. Jaga jarak 1-2 meter
- g. Hindari bersalaman/bersentuhan
- h. Sering cuci tangan pakai sabun
- i. dengan air mengalir
- j. Jauhi orang sakit
- k. Jaga lingkungan tetap bersih

2. Kelompok berisiko seperti Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Baduta dan Balita



Hal yang sebaiknya dilakukan pada kelompok ibu hamil untuk terhindar dari COVID-19:

- a. Buat janji pemeriksaan dengan petugas kesehatan agar tidak menunggu lama
- b. Pelajari dan terapkan panduan menjaga kehamilan sehat yang ada di buku KIA
- c. Segera periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan jika ada tanda bahaya kehamilan

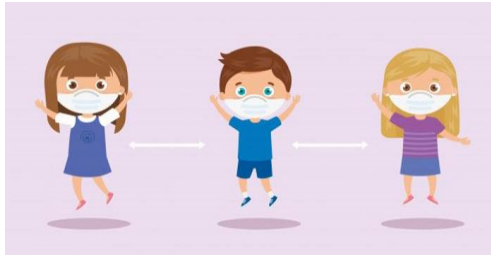
Hal yang sebaiknya dilakukan pada kelompok ibu menyusui untuk terhindar dari COVID-19:



- a. Lakukan konseling risiko menyusui
- b. Cuci tangan pakai sabun sebelum menyentuh bayi, payudara, pompa ASI

- c. Gunakan masker saat menyusui
- d. Cuci pompa ASI setiap habis digunakan
- e. Sebaiknya Ibu memerah ASI

Hal yang sebaiknya dapat dilakukan pada anak balita untuk terhindar dari COVID-19:



- a. Pastikan anak tetap di rumah
 - b. Ajari dan biasakan anak CPTS
 - c. Ajari anak tidak menyentuh hidung, mata dan mulut sebelum mencuci tangan karena dapat menjadi pintu masuknya virus
 - d. Pantau kondisi anak
 - e. Jaga jarak saat bermain di dalam rumah
3. Orang yang memiliki riwayat penyakit penyerta atau komorbid seperti TB Paru, Diabetes Mellitus(sakit Gula), Asma, dan cancer.

G. Gejala dan Perawatan

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), batuk dan sesak napas. gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah

penderita terpapar virus Corona sebagian pasien COVID-19 pun ada yang mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut *Happy hypoxia*. Untuk memastikan apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari virus Corona, diperlukan rapid test atau PCR.

Gejala dan perawatan dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

- 1). Gejala dan perawatan kategori ringan
 - a). Gejala
Demam batuk (kering), lelah, tidak bernafsu makan, pusing, tidak dapat mencium, tidak dapat mengecap, rasa nyeri otot, sakit tenggorokan, kedinginan & influenza, mual, muntah, diare, radang, ruam kulit, tarikan napas 12-20x/menit, saturasi oksigen $\geq 95\%$
 - b). Lokasi perawatan
ISOMAN
 - c). Durasi
10 hari setelah gejala pertama sampai minimal 3 hari tanpa gejala
- 2). Gejala dan perawatan kategori sedang
 - a). Gejala
Gejala kategori ringan disertai dengan: Bernapas pendek, jumlah tarikan napas dalam 1 menit (menarik dan membuang napas): 20-30x/menit. Saturasi oksigen $< 92\%$
 - b). Lokasi perawatan
Rumah sakit
 - c). Durasi

10 hari setelah gejala pertama sampai minimal 3 hari tanpa gejala

3). Gejala dan perawatan kategori kritis

a). Gejala

Gejala kategori ringan disertai dengan: Bernapas pendek, jumlah tarikan napas dalam 1 menit (menarik dan membuang napas): 20-30x/menit. Saturasi oksigen <92%

b). Lokasi perawatan

HCU-ICU Rumah sakit

c). Durasi

Dinyatakan sembuh oleh dokter dengan PCR negatif dan gejala klinis membaik

H. Komplikasi COVID-19

Pada kasus yang parah, infeksi COVID-19 bisa menyebabkan komplikasi serius berupa:

1. Gagal napas akut
2. Pneumonia (sesak nafas berat)
3. Gagal jantung akut
4. Gagal hati akut
5. Gagal ginjal
6. Gangguan pembekuan darah
7. Syok septik
8. Kematian

Selain itu, saat ini muncul istilah *Long Haul COVID-19*. Istilah ini merujuk kepada seseorang yang sudah dinyatakan sembuh melalui hasil pemeriksaan PCR yang sudah negative. Tetapi tetap merasakan keluhan seperti

lemas, batuk, nyeri sendi, nyeri dada, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, atau demam yang hilang timbul.

I. Pencegahan COVID-19

Saat ini, Indonesia sedang melakukan vaksinasi COVID-19 secara berkala ke masyarakat Indonesia. Meskipun vaksinasi sudah mulai di jalankan, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan anda terinfeksi virus ini, yaitu:

1. Terapkan physical distancing, yaitu seseorang dianjurkan menjaga jarak minimal 2 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak, hindari berpergian/ menunda mudik, menerapkan berkerja dari rumah (work from home), kegiatan belajar mengajar dari rumah, mengurangi aktifitas belanja keluar rumah, anak untuk sementara waktu sebaiknya bermain di rumah.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

- Gunakan masker dengan benar saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan. Masker hendaknya diganti setiap 4 jam. Saat menggunakan dan membuka masker jangan menyentuh permukaan depan masker. dan buang masker ketempat yang aman serta mencuci tangan setelah melepas masker.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

4. Jangan menyentuh mata, dan hidung sebelum mencuci tanggunakan tissue saat menyentuh mulut.



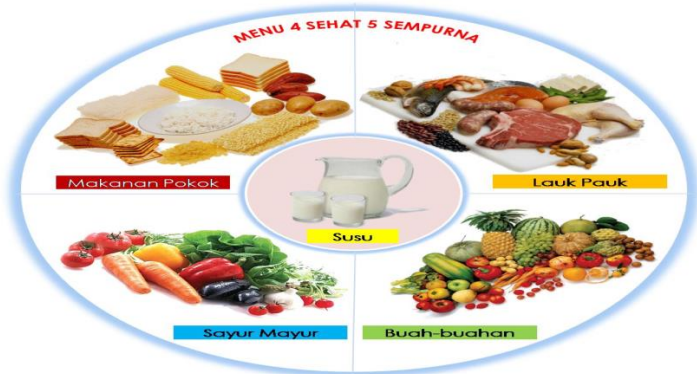
Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

5. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat (Makanan bergizi, olahraga dan berjemur 10-15 menit serta istirahat yang cukup).



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

Menu yang dapat dikonsumsi seseorang untuk meningkatkan daya tahan tubuh:



- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi COVID-19, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.



Hindari kontak dekat dengan orang-orang yang sedang tidak sehat

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid -19)

- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah. Disamping itu dapat menutup hidung dengan lengan dalam baju bagian atas.



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid - 19).

8. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

9. Menjaga kelompok rentan

Orang-orang lanjut usia adalah kelompok paling rentan yang dapat tertular COVID-19. Berikut panduan aman untuk lansia :

- a. Jaga pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi seimbang.
- b. Untuk penderita hipertensi dan diabetes, cek berkala tekanan darah dan kadar gula tubuh anda.
- c. Mintalah bantuan keluarga untuk membeli kebutuhan pribadi dan mendapatkan informasi terkait COVID-19.
- d. Untuk penyakit kronis, pastikan tidak putus obat dan memiliki stok obat yang mencukupi.
- e. Jika anda memakai inhaler, pakailah seperti biasa, segera hubungi dokter jika demam dan sesak nafas tidak membaik.
- f. Agar tidak bosan, lakukan: yoga, membaca buku, gerak badan, mendengar musik, senam, latihan pernafasan, berkebun, dll.

Bagi orang-orang sehat di lingkungan sekitar perhatikan lansia terlanta/hidup sendiri/miskin/ memiliki penyakit demensia (penurunan daya ingat) atau disabilitas psikososial. Bantu lansia dengan :

- a. Menyampaikan instruksi jaga jarak, penggunaan masker, disinfektasi, dan cuci tangan pakai sabun
- b. Berkirim hasil masakan menggunakan layanan ojek online

- c. Menjaga motivasi dengan komunikasi via telepon atau internet; 4. Jika lansia tinggal di panti mengalami gejala, lakukan isolasi mandiri di kamar pribadi dan tunjuk perawat khusus untuk merawat lansia;
- d. Memberikan informasi yang sebenarnya mengenai risiko yang mungkin terjadi kepada lansia;
- e. Memberikan informasi untuk lansia demensia dan memberi dukungan agar tidak stress dan khawatir.

10. Hindari keramaian atau kerumunan.



11. Mengurangi mobilitas atau kegiatan diluar rumah jika tidak diperlukan.



12. Pencegahan yang dilakukan jika harus berpergian, meliputi:

Berpergian sebaiknya tidak dilakukan namun jika anda harus berpergian seperti membeli kebutuhan pokok dan hal ini berisiko membawa virus ke rumah.

Oleh karena itu setelah sampai rumah, lakukan beberapa hal seperti di bawah ini:

- a. Lepaskan alas kaki sebelum masuk rumah



- b. Letakkan tas dompet, kunci, hp dan barang yang sering disentuh di satu tempat



- c. Segera ganti baju dan masker kain anda cuci. Jika pakai masker sekali pakai buang pada tempat tertutup.



d. Segera cuci tangan dan mandi



13. Menjaga daya tahan tubuh menggunakan tanaman obat-obatan, meliputi :

a. Ramuan 1

1) Bahan

- a) Jahe Merah : 2 ruas ibu jari
- b) Jeruk Nipis : 1 buah
- c) Kayu manis: 3 Jari
- d) Gula Merah: secukupnya
- e) Air : 3 cangkir

2) Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan, jahe merah dicuci bersih dan digeprek. Rebus air hingga mengeluarkan banyak uap, kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan bersama

dengan gula merah selama 15 menit. Kemudian saring dalam keadaan dingin

3) Cara Pemakaian

Ramuan diminum 1 hali sehari sebanyak 1 1/2 cangkir

b. Ramuan 2

1) Bahan

- a) Kunyit : 1 ruas ibu jari
- b) Lengkuas : 1 ruas ibu jari
- c) Jeruk Nipis : 1 buah
- d) Air : 3 Cangkir
- e) Gula merah : secukupnya

2) Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas digeprek. Kemudian rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukan semua bahan, tunggu kira - kira hingga setengahnya dan matikan, saring dalam keadaan dingin.

3) Cara Pemakaian

Ramuan diminum 2 x sehari sebanyak 1 'lx cangkir.

c. Ramuan 3

1) Bahan

- a) Kencur : 50 gram yang sudah dikupas
- b) Beras : 100 gram
- c) Daun pandan : 3 lembar
- d) Gula aren : secukupnya

e) Air : 2300 ml

2) Cara Pembuatan

Sangrai beras hingga kekuningan. Haluskan beras, kencur dan gula. Masukkan ke dalam air sampai mendidih, tambahkan pandan kemudian disaring.

3) Cara Pemakaian Minum 2 kali sehari

d. Ramuan 4

1) Bahan

a) Daun Kelor 2 genggam

b) Air 2 cangkir

2) Cara Pembuatan

Rebus air sampai mendidih, masukan daun kelor IaIu matikan api dan saring sesudah dingin.

3) Cara Pemakaian

a) Dewasa 2 kali sehari 1 cangkir

b) Anak 2 kali sehari 1/2 cangkir

e. Ramuan 5

1) Bahan

a) Bawang Putih tunggal (lanang) : 2 butir

b) Air hangat 1 gelas

c) Madu secukupnya

2) Cara Pembuatan

Bawang putih dicuci bersih dan dimemarkan sampai halus, kemudian campurkan kedalam air hangat dan tambahkan madu, aduk hingga larut.

3) Cara Pemakaian

Ramuan diminum 2 kali sehari sebanyak secukupnya.

14. Lakukan manajemen stress dan tetap tenang

Menghindari stress dan tetap tenang dengan melakukan aktivitas sehari-hari, namun kita juga harus waspada dan menjaga jarak. Jangan Panik dan tertekan, karena dapat menurunkan imun kita dalam melawan penularan Covid-19. Penularan penyakit Covid-19 ini memang sangat cepat dan banyak korban jiwa, banyak sektor kehidupan masyarakat yang terkena dampaknya, seperti masalah ekonomi namun kita harus tetap tenang dan berdoa serta tetap mengikuti himbauan pemerintah seperti pembatasan sosial. Pembatasan sosial dapat saja membuat bosan, murung kurang bersemangat, cemas dan rindu keluar rumah bertemu orang lain. Beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan misalnya:

- a. Lakukan aktifitas
- b. Lakukan hobby yang bisa dilakukan dalam lingkungan rumah
- c. Makan-makanan bergizi dan seimbang

15. Desinfektan

Desinfektan adalah bahan kimia yang digunakan untuk menghambat atau membunuh mikroorganisme (misalnya pada bakteri, virus dan jamur kecuali spora bakteri) pada permukaan benda mati, seperti lantai, furniture, dan ruangan.

Disinfeksi dilakukan secara rutin, saat penggunaan desinfektan yang perlu diperhatikan adalah :

- a. Baca petunjuk penggunaan desinfektan pada label agar produk dapat digunakan dengan efektif dan aman.
- b. Perhatikan konsentrasi desinfektan yang digunakan serta waktu kontak antara objek dengan desinfektan.
- c. Memastikan ventilasi dalam keadaan baik untuk mengurangi paparan pada saat menggunakan desinfektan.
- d. Harus menggunakan sarung tangan. ½ gelas air. 12 - 24 tetes minyak esensial (kemangi, kayu manis, cengkeh, kayu putih, jeruk nipis). ½ cangkir cuka putih (suling).
- e. Disinfektan tidak digunakan pada kulit maupun selaput lendir karena berisiko mengiritasi kulit dan berpotensi memicu kanker.

16. Pelaksanaan Protokol Kesehatan

- a. Pelaksanaan Protokol Kesehatan Satuan Pendidikan Sebelum Periode Pembelajaran :
 - 1) Melakukan disinfeksi ruangan kelas dan sarana prasarana sekolah lainnya minimal 30 menit sebelum Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dimulai.
 - 2) Memastikan ketersediaan sabun cuci tangan disarankan berbasis alkohol pada wastafel di setiap bagian pintu masuk sekolah juga ruang kelas, keran air bersih mengalir dan berfungsi

dengan baik sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan.

- 3) Memastikan thermometer tersedia dan berfungsi dengan baik pada setiap ruang kelas.
- 4) Informasi edukasi COVID-19 ditempel pada dinding ruang kelas atau tempat yang mudah terlihat

Sebelum Berangkat Ke Sekolah :

- 1) Mengukur suhu badan secara mandiri.
- 2) Memastikan membawa dan menggunakan masker.
- 3) Jika memungkinkan membawa hand sanitizer.

Selama Perjalanan Ke Sekolah :

- 1) Menggunakan masker dan tetap menjaga jarak 1-2 meter.
- 2) Hindari menyentuh permukaan benda-benda, tidak menyentuh hidung, mata dan mulut, menjaga etika batuk dan bersin.
- 3) Membersihkan tangan sebelum dan sesudah menggunakan transportasi publik/antar-jemput.

Sebelum Memasuki Gerbang Sekolah dan Kelas :

- 1) Pengantaran dilakukan di lokasi yang telah disediakan.
- 2) Tim kesehatan melakukan observasi gejala sesuai prosedur pemantauan kesehatan.

- 3) Tim keamanan memberikan petunjuk keselamatan dan kesehatan sekolah kepada tamu.
- 4) Melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum memasuki gerbang sekolah dan ruang kelas.

Setelah Sampai Di Rumah :

- 1) Melepas alas kaki, meletakkan barang-barang yang dibawa di luar ruangan dan melakukan disinfeksi terhadap barang-barang tersebut (misalnya sepatu, tas, jaket, dan lainnya).
 - 2) Membersihkan diri dan mengganti pakaian sebelum berinteraksi fisik dengan orang lain di dalam rumah.
 - 3) Tetap menjalankan physical distancing, menggunakan masker, melakukan PHBS dan CTPS secara rutin.
 - 4) Jika warga satuan pendidikan mengalami gejalagejala umum setelah kembali dari satuan pendidikan, warga diminta untuk melakukan isolasi mandiri dan melaporkan pada tim kesehatan satuan Pendidikan.
- b. Pelaksanaan Protokol Transportasi Umum
Bagi Operator/Penyedia Jasa :
- 1) Membersihkan moda transportasi secara berkala dengan disinfektan.
 - 2) Kapasitas penumpang tidak lebih dari separuh kapasitas yang tersedia.

- 3) Menyediakan hand sanitizer/tempat mencuci tangan bagi penumpang.
- 4) Pemberian informasi kepada penumpang tentang protokol kesehatan di transportasi umum dalam bentuk visual/audio.
- 5) Memberikan penanda jaga jarak antar penumpang. Mengecek suhu tubuh penumpang di pintu masuk. Memperhatikan sirkulasi udara.
- 6) Menggunakan masker dan face shield.

Bagi Penumpang :

- 1) Menjaga jarak dengan penumpang lainnya. Tidak menyentuh/ memegang apapun selama didalam kendaraan.
 - 2) Tidak meludah sembarangan.
 - 3) Mengikuti protokol kesehatan yang disiapkan penyedia jasa.
 - 4) Melaporkan bila mengalami gangguan kesehatan. Menggunakan hand sanitizer yang sudah disediakan.
 - 5) Selalu menggunakan masker dan face shield.
- c. Pelaksanaan Protokol Tempat Kerja

Bagi Pengurus atau Pengelola Tempat Kerja/Pelaku Usaha pada Sektor Jasa dan Perdagangan (Area Publik) :

- 1) Melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (4 jam sekali)
- 2) Mewajibkan pekerja dan pengunjung menggunakan masker.
- 3) Menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dan mudah diakses.

- 4) Memasang media informasi untuk mengingatkan mengikuti ketentuan pembatasan jarak fisik dan mencuci tangan, penggunaan hand sanitizer serta kedisiplinan menggunakan masker.
- 5) Pastikan pekerja memahami perlindungan diri dari penularan COVID-19 dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- 6) Melakukan pembatasan jarak fisik minimal 1-2 meter
- 7) Memberikan tanda khusus di lantai area padat pekerja seperti ruang ganti, lift, dan area lain sebagai pembatas jarak antar pekerja.
- 8) Pengaturan jumlah pekerja yang masuk agar memudahkan penerapan menjaga jarak.
- 9) Pengaturan meja kerja, tempat duduk dengan jarak minimal 1-2 meter.
- 10) Melakukan pengecekan suhu badan bagi seluruh pekerja dan konsumen sebelum mulai bekerja. Jika ditemukan pekerja dengan suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), tidak diperkenankan masuk dan diminta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.

Bagi Pekerja, antara lain:

- 1) Pastikan dalam kondisi sehat sebelum berangkat kerja. Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan.
- 2) Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.

- 3) Jaga jarak/Physical distancing minimal 1-2 meter dengan rekan kerja pada saat bertugas.
 - 4) Menggunakan pakaian khusus kerja. Gunakan masker saat berangkat dan pulang dari tempat kerja serta selama berada di tempat kerja.
 - 5) Segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.
 - 6) Tetap memperhatikan kebersihan area kerja masing-masing.
 - 7) Mengonsumsi asupan kaya nutrisi untuk tetap menjaga imunitas tubuh. Hindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat tulis, alat makan, dll.
- d. Pelaksanaan Protokol Tempat Keramaian
- 1) Semua fasilitas komersial swasta, industri, dan bentuk-bentuk bisnis lainnya yang beroperasi di dalam yurisdiksi teritorial dari Pemerintah Daerah wajib untuk menyerahkan “Rencana Pengelolaan Normal Baru” kepada unit Pemerintah Daerah yang akan merinci pengaturan dan tata kelola pusat keramaian sesuai dengan perlindungan/protokol yang diperlukan sebelum dimulainya kembali beroperasi.
 - 2) Wajib menerapkan aturan jarak fisik dan jarak sosial pada setiap gerai, toko, antrian, dan semua fasilitas lainnya minimal satu meter tetapi lebih disarankan sejauh dua meter antara individu di semua ruang publik.

- 3) Pusat perbelanjaan harus mensosialisasikan transaksi online dan menerapkan metode pembayaran tanpa uang tunai (cashless).
- 4) Untuk toko dan pusat komersial seperti pusat perbelanjaan, butik, pasar swalayan, dan bank perlu menetapkan jumlah maksimum orang yang bisa memasuki tempat itu.
- 5) Tetap menerapkan pemeriksaan suhu tubuh wajib di semua area tertutup dan semi-tertutup dan jika mungkin, termasuk area terbuka di lokasi di mana dua orang atau lebih akan berkumpul.
- 6) Pemerintah daerah, harus menyusun dan mengembangkan basis data semua tempat komersil/pertokoan/ mal yang beroperasi di wilayah yurisdiksi mereka yang harus mencakup informasi seperti jumlah karyawan, jam kerja, kondisi ruang kerja/area lantai kantor, dan seterusnya.
- 7) Menempatkan materi informasi sebagai pengingat bagi pegawai dan pengunjung untuk mempraktikkan jarak fisik aman, cuci tangan dan sanitasi rutin, informasi medis dan kesehatan, pembaruan pada kasus-kasus lokal dan kebijakan pemerintah serta petunjuk arahan ke lokasi tempat cuci tangan dan sanitasi, stasiun pengujian atau fasilitas, fasilitas karantina, dan informasi-informasi penting lainnya.

- 8) Salon, salon kecantikan, dan spa akan diizinkan untuk beroperasi lagi, tetapi personel harus menggunakan masker dan sarung tangan. Para pegawai juga harus sering mencuci tangan dan membersihkan alat-alat mereka dengan cairan disinfektan.
- 9) Untuk Restoran, Cafe, Warung Makan, Dan Sebagainya Diizinkan:
 - a) Melanjutkan operasi dengan memprioritaskan layanan take-out/pengiriman dan secara bertahap memperkenalkan kembali makan di tempat secara terbatas.
 - b) Kurangi makanan dan hentikan sementara prasmanan dan layanan salad bar.
 - c) Membuat lebih banyak ruang di area makan dan jarak dua meter antar meja.
 - d) Pengelola dan karyawan harus dilengkapi dengan face mask dan selalu menggunakan sarung tangan saat mengolah dan menyajikan makanan.
 - e) Menyediakan tisu berbasis alkohol untuk pelanggan dan dispenser sabun tanpa sentuhan langsung di area mencuci.
 - f) Menyediakan buklet menu sekali pakai. Menyediakan alat makan sekali pakai dan cuci alat makan non-sekali pakai dengan solusi sabun yang efektif.
 - g) Mempromosikan Layanan Tanpa Kontak Langsung Antara Penjual Dan Pembeli

Untuk Pelanggan Makan Malam. Menandai Jarak Aman Dengan Garis Antrian. Melakukan Kegiatan Disinfektan Secara Berkala Di Tempat Umum.

- 10) Untuk pertokoan, bank dan lain-lain :
 - a) Menetapkan jumlah maksimum orang di dalam toko pada waktu tertentu.
 - b) Membatasi titik masuk/keluar orang/barang dengan pengawasan khusus.
 - c) Mempromosikan transaksi online dan layanan belanja.
 - d) Menerapkan layanan penjualan dan pelanggan tanpa uang tunai dan/atau tanpa kontak.
 - e) Sering melakukan pembersihan/mendisinfeksi barang-barang untuk dijual dan barang-barang riwayat kontak tinggi di toko.

e. Pelaksanaan Protokol Rumah Ibadah
Bagi Pengelola:

- 1) Memperhatikan informasi terkini, himbauan, kebijakan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait penyelenggaraan kegiatan keagamaan di rumah ibadah secara aman selama masa pandemi COVID-19, seperti permohonan Surat Keterangan Aman COVID-19 bagi rumah ibadah.

- 2) Memastikan seluruh anggota pengelola rumah ibadah sehat dan telah menerapkan protokol kesehatan penanganan COVID-19.
- 3) Lakukan screening awal sebelum melakukan kegiatan pengelolaan rumah ibadah melalui pengecekan suhu tubuh, wajib memakai masker, rajin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir/hand sanitizer, serta selalu jaga jarak aman minimal 1 meter.
- 4) Pastikan kebersihan seluruh area rumah ibadah. Lakukan pembersihan secara rutin dengan disinfektan di setiap media dan lokasi representatif, meliputi ruang utama peribadahan, pegangan pintu, pegangan tangga, tombol lift, pegangan eskalator, microphone, area luar sekitar rumah ibadah, dan fasilitas umum lainnya.
- 5) Gulung dan sisihkan karpet yang biasanya digunakan di rumah ibadah.
- 6) Himbau para jemaah agar membawa perlengkapan ibadah sendiri (bagi yang beragama muslim, himbau untuk menggunakan mukena, sajadah/alas milik sendiri untuk beribadah).
- 7) Melakukan pengaturan jumlah jemaah dalam waktu bersamaan untuk memudahkan penerapan #JagaJarak
- 8) Siapkan alat deteksi suhu tubuh dan lakukan pengukuran suhu tubuh bagi para jemaah di pintu/gerbang masuk rumah ibadah. Jika suhu

tubuh jemaah terdeteksi $\geq 38^{\circ}\text{C}$, tidak diperkenankan memasuki rumah ibadah, dan dianjurkan untuk segera memeriksakan kondisi tubuh ke fasilitas layanan kesehatan terdekat.

- 9) Melakukan pelarangan bagi jemaah yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak nafas ke rumah ibadah.
- 10) Sediakan sarana cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir di area sekitar rumah ibadah serta hand sanitizer di dekat pintu-pintu masuk rumah ibadah.
- 11) Mempersingkat waktu pelaksanaan ibadah tanpa mengurangi ketentuan kesempurnaan beribadah.
- 12) Gunakan sarung tangan bagi pengelola rumah ibadah terutama untuk petugas pengelola, seperti contohnya petugas kotak tromol Masjid.
- 13) Beri tanda dengan jelas di dalam ruang utama peribadahan untuk bagian-bagian yang boleh digunakan dan yang tidak oleh para jemaah agar tetap bisa menerapkan #JagaJarak. Bagi rumah ibadah agama Islam, terapkan #JagaJarak saf dengan penanda yang jelas.

Bagi Jemaah :

- 1) Pastikan dalam kondisi sehat saat akan melaksanakan ibadah. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan sesak napas, sebaiknya tetap lakukan ibadah di rumah.

- 2) Meyakini bahwa rumah ibadah yang digunakan telah memiliki Surat Keterangan Aman COVID-19 dari pihak yang berwenang.
- 3) Membawa semua peralatan ibadah sendiri, seperti sajadah (bagi umat Islam), kitab suci dan lain sebagainya.
- 4) Selalu menggunakan masker saat perjalanan dan selama berada di rumah ibadah.
- 5) Hindari berdiam lama atau berkumpul di area rumah ibadah selain untuk kepentingan ibadah yang wajib.
- 6) Bagi jemaah anak-anak, usia lanjut, dan jemaah dengan memiliki penyakit komorbid dianjurkan untuk beribadah di rumah.
- 7) Saling mengingatkan jemaah lain untuk disiplin menggunakan masker dan menjaga jarak minimal 1 meter antar jemaah.
- 8) Tetap memperhatikan jaga jarak minimal 1 meter.
- 9) Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung, dan mulut.

J. Penanganan Pertama Klien Covid 19

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan probable) yang sebelumnya disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan).

Pengangan Pertama yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:

1. Pemeriksaan atau Tes

- a. Lakukan pemeriksaan/tes ke fasilitas kesehatan, jika Anda merasa tidak sehat dengan kriteria:
 - 1) Batuk/ pilek/nyeri tenggorokan disertai dengan kesulitan bernapas (sesak atau napas cepat)
 - 2) Mempunyai riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara dengan transmisi lokal COVID-19 atau kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19, dan muncul demam lebih dari 38°C atau gejala pernapasan seperti batuk/ pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas.
2. Lakukan isolasi mandiri, orang yang memiliki demam/gejala pernafasan dengan riwayat dari daerah terjangkit dan atau orang yang tidak menunjukkan gejala tetapi pernah memiliki kontak erat dengan orang positif COVID-19. Selama 14 hari sejak pengambilan specimen diagnosis konfirmasi. Isolasi dapat dilakukan dirumah atau di fasilitas public yang ditentukan oleh pemerintah daerah. Apabila sedang isolasi mandiri karena terkonfirmasi covid-19, hal yang harus dilaporkan ke petugas pemantau atau keluarga bila mengalami suhu tubuh $> 38^{\circ} \text{C}$
3. Bila dilakukan dirumah klien akan dipantau melalui telepon oleh petugas Puskesmas.
4. Tinggal di ruangan yang terpisah dengan orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.

5. Selalu menggunakan masker jika keluar kamar atau berinteraksi dengan anggota keluarga. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer sesering mungkin.
6. Menerapkan etika batuk yang diajarkan oleh pihak puskesmas.
7. Berjemur matahari minimal 10-15 menit setiap hari (sebelum jam 9 dan setelah jam 15.00).
8. Konsumsi obat-obatan yang disarankan oleh dokter.
9. Lakukan pengukuran suhu 2 kali sehari, pagi dan malam hari. Bila suhu lebih dari 38 derajat celsius harus melaporkan ke petugas pemantau.
10. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
11. Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
12. Larang dan cegah orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk anda sampai anda benar-benar sembuh.
13. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sakit.
14. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain. Alat makan segera dicuci dengan air sabun.
15. Pakai masker, Face Shield dan sarung tangan bila terpaksa harus berada di tempat umum, seperti rumah sakit atau sedang bersama orang lain.

16. Pakaian yang telah dipakai sebaiknya dimasukkan ke dalam kantong plastik / tertutup dan terpisah dengan anggota keluarga.
17. Lingkungan kamar membuka jendela kamar secara berkala untuk ventilasi, cahaya dan sirkulasi udara dengan baik. Membersihkan kamar setiap hari dengan air sabun atau desinfektan lainnya.
- Cara melakukan disinfeksi, siapkan alat sebagai berikut:



Masker



Sarung Tangan



Topi



Kaca Mata



Sepatu Karet



Jika diperlukan Baju Khusus

Sumber: Poltekkes Kemenkes Bengkulu. 2020. Buku Saku Edukasi Promosi Kesehatan Dan Pencegahan Penularan Infeksi COVID-19 Oleh Dosen & Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Sebelum melakukan disinfeksi harus dilakukan dengan mencuci alat yang akan di disinfeksi dengan air sabun. Setelah di cuci lakukan disinfeksi dengan bahan disinfektan sesuai petunjuk dengan menggunakan semprotan/ sparayer kemudian lakukan pengelapan dengan kain bersih. Bersihkan diri anda setelah melakukan disinfeksi cuci tangan anda dengan air mengalir. Selesai pelaksanaan penyemprotan ruangan dapat digunakan kembali setelah 60 menit.

18. Bila tidak ada keluhan pemeriksaan PCR untuk Follow-up setelah 10 hari menjalani isolasi kecuali dengan gejala berat.
19. Kontrol ke Puskesmas setelah 10 hari karantina untuk pemantauan klinis.
20. Bila kelompok penyintas atau klien sembuh dari Covid-19 dapat diberikan vaksin setelah 3 bulan.



Sumber: Poltekkes Kemenkes Bengkulu. 2020. Buku Saku Edukasi Promosi Kesehatan Dan Pencegahan Penularan Infeksi COVID-19 Oleh Dosen & Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

K. Protokol Isolasi Mandiri (ISOMAN)

1. Periksa temperatur secara teratur, 3x/hari. Temperatur normal 36.5-37.5 C.
2. Periksa saturasi oksigen (SpO₂) 3x/hari. Setelah makan pagi, setelah makan siang dan sebelum tidur malam hari. Saturasi oksigen yang baik adalah 95% ke atas.
3. Periksa detak jantung 3x/per hari setelah makan pagi, makan siang, dan sebelum tidur malam hari. Detak jantung normal adalah 60-100x/min. Demam atau berolahraga akan meningkatkan detak jantung, jadi perlu beristirahat minimal 15 menit sebelum mengukur detak jantung.
4. Rekam video satu menit yang menunjukkan bagaimana anda bernapas, dan kirimkan ke dokter bersama laporan suhu tubuh, saturasi oksigen dan detak jantung setiap hari.
5. Minum obat dan multivitamin secara teratur dan ikuti anjuran dokter.
6. Jika keadaan memburuk misalnya napas lebih berat, temperatur tinggi, dan dehidrasi, segera pergi ke Rumah Sakit. Gunakan aplikasi Halodoc untuk memeriksa lokasi terdekat.
7. Gunakan masker.
8. Jaga jarak dengan mereka yang merawat Anda.
9. Cuci tangan secara teratur, dengan desinfektan 70% alcohol atau sabun dan air mengalir selama 2 menit.
10. Berjemur minimal 15 menit per hari untuk mendapatkan vitamin D dan lakukan peregangan. Lakukan seperlunya & hanya jika keamanannya terjamin.

11. Jangan lupa berdoa dan tetap tenang. Hati yang gembira adalah obat yang baik.

L. Protokol Merawat Anggota Keluarga Positif Covid

Berdasarkan pedoman isolasi untuk penolong dari PMI, berikut adalah prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan orang yang merawat anggota keluarga yang positif covid-19 :

- 1). Sebelum meonolong anggota keluarga yang sakit, cucilah tangan dengan sabun di air mengalir, dan sesudahnya disarankan untuk mandi
- 2). Gunakan APD (masker, sarung tangan, apron dan alas kaki)
- 3). Jangan menyentuh wajah ketika masih memakai APD
- 4). Tetap menjaga jarak dengan anggota keluarga yang sakit
- 5). anggota keluarga yang lain tidak diperkenankan masuk ke dalam kamar isolasi.

M. Cara Tingkatkan Saturasi Okseigen dengan Berbaring

Teknik untuk mengatasi kekurangan oksigen

- 1). **POSISI 1** Berbaring di atas perut dalam 30 menit



POSISI 2 Berbaring ke sisi kanan dalam 30 menit



2). **POSISI 3** Berbaring sambil duduk dalam 30 menit



Penting !

1. Ganti posisi antara 3 posisi di atas setiap 30 menit.
2. Pastikan Anda nyaman mungkin.
3. Jaga agar ruangan berventilasi baik dan upayakan untuk menghirup udara segar sebanyak mungkin.

N. Farmakologis atau obat-obatan

Bila ada penyakit penyerta atau komorbid tetap melanjutkan obat yang rutin diminum.

O. Rehabilitasi Sesudah Sembuh Covid-19

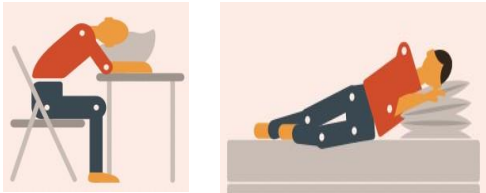
1. Mengatasi sesak
Beberapa posisi untuk mengurangi sesak



Sumber : Who.Int/ Support For Rehabilitation Self Management After Covid 19 Related Illness

2. Panduan olahraga

- Lakukan pemanasan dan pendinginan Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman



- Tunggu satu jam setelah makan sebelum berolahraga Minum banyak air
- Hindari berolahraga dalam cuaca yang sangat panas Olahraga di dalam ruangan bila cuaca sangat dingin

Berhenti olahraga apabila :

- Mual
- Pusing atau nyeri kepala Sesak napas yang parah Keringat berlebih

3. Mengelola masalah pada suara

Beberapa orang dapat mengalami masalah pada suara, terutama setelah diberi ventilasi (selang pernapasan)

saat dirawat. Jika suara serak atau lemah, perhatikan beberapa hal ini :

- a. Jangan berbisik karena dapat membuat pita suara Anda tegang. Cobalah untuk tidak meninggikan suara atau berteriak.
 - b. Istirahat jika kehabisan napas saat berbicara, Berhenti dan duduk, sambil fokus pada pernapasan Anda.
 - c. Cobalah bernyanyi sendiri untuk berlatih menggunakan suara anda
 - d. Gunakan cara lain untuk berkomunikasi, seperti menulis, mengirim pesan, atau menggunakan gerakan, jika sulit atau tidak nyaman saat berbicara
 - e. Minumlah air sepanjang hari untuk membantu menjaga suara anda
4. Mengelola masalah pada menelan

Setelah sembuh, beberapa orang dapat mengalami kesulitan dalam menelan terutama setelah diberi ventilasi (selang pernapasan) saat dirawat.

Jika anda mengalami kesulitan menelan, teknik berikut dapat membantu:

- a. Duduklah dengan tegak setiap makan atau minum. Jangan makan atau minum sambil berbaring.
- b. Tetap tegak (duduk, berdiri, berjalan) setidaknya selama 30 menit setelah makan.
- c. Cobalah makanan dengan konsistensi berbeda (tebal dan tipis). Konsentrasi saat makan atau minum.
- d. Pastikan mulut kosong sebelum menggigit atau mengunyah lagi.

- e. Makan makanan kecil sepanjang hari jika lelah dengan makanan normal. Jika batuk atau tersedak, atau sulit bernafas saat makan dan minum, istirahatlah untuk memulihkan diri.
- 5. Mengelola masalah pada perhatian, memori, dan berpikir jernih
- 6. Mengelola aktivitas sehari-hari. Penting untuk menjadi aktif kembali setelah pulih.
- 7. Mengelola stres, kecemasan, atau depresi
Jaga kebutuhan dasar Anda
Tidur dengan cukup dan berkualitas. Makan dengan cukup dan sehat Aktif secara fisik
 - a. Perawatan diri / Self Care
Berbicara dengan orang lain dapat membantu mengurangi stres
 - b. Lakukan aktivitas santai yang tidak membuat terlalu lelah, seperti mendengarkan musik, membaca, atau latihan spiritual. Secara bertahap, mulai aktivitas atau hobi semampu anda, hal ini dapat membantu meningkatkan suasana hati Anda

P. Setelah Dinyatakan Sembuh, Mengapa Saya Masih Bergejala ?

Fenomena long COVID-19 : Adanya gejala COVID-19 yang bertahan atau muncul kembali berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien dinyatakan sembuh.

- 1. Gejala yang sering tetap bertahan :
 - Mudah lelah Batuk
 - Hilang penciuman Nyeri kepala Nyeri otot
 - Mual, diare

- Nyeri perut dan dada
2. Long Covid :
 - Tidak menular, boleh beraktivitas biasa
 - Merupakan sisa gejala covid
 - Tetap rutin kontrol dokter
 3. Faktor resiko mengalami long Covid :
 - Darah tinggi
 - Obesitas
 - Gangguan jiwa

Q. Keadaan Organ Tubuh Setelah Sembuh Dari COVID 19

Semua penderita Covid ringan atau berat beresiko mengalami gangguan organ jangka panjang, meskipun tidak semua orang akan mengalami hal ini

Organ yang terdampak :

1. Jantung : gagal jantung
2. Paru : kerusakan jaringan paru
3. Otak dan Saraf : hilang penciuman, resiko stroke
4. Otot : nyeri otot, letih lemah
5. Kesehatan mental : gangguan cemas, sulit tidur

R. Setelah Sembuh,Perluakah Tetap Menerapkan Protokol Kesehatan ?

1. Tetap harus menerapkan protokol kesehatan, dikarenakan meskipun telah sembuh, masih bisa terinfeksi kembali dan menularkan ke orang lain.
2. Tetap Terapkan 5 M
 - Memakai masker
 - a. Mencuci tangan

- b. Menjaga jarak
- c. Menjauhi kerumunan
- d. Mengurangi mobilitas

S. Kapan Harus Menghubungi Profesional Perawatan Kesehatan

1. Sesak nafas yang tidak membaik dengan istirahat.
2. Sesak ketika beraktivitas ringan dan tidak membaik dengan posisi apa pun.
3. Perhatian, ingatan, dan pemikiran Anda tidak membaik, sehingga sangat sulit bagi Anda untuk melakukan aktivitas sehari-hari, atau menghentikan anda untuk kembali bekerja.
4. Suasana hati anda memburuk, stress, depresi terutama jika berlangsung selama beberapa minggu.

T. Setelah Sembuh, Apa Boleh Divaksin ?

Disarankan tetap dilakukan vaksin, untuk mencegah penularan virus, karena meskipun sembuh:

1. Karena meskipun sembuh :
2. Tetap beresiko terinfeksi kembali
3. Pembentukan imunitas/kekebalan alami tidak bertahan selamanya
4. Waktu Pembentukan imunitas bervariasi

U. Salah Kaprah Mengenai Covid-19

Salah kaprah menjadi salah satu faktor penyebaran virus covid-19, walaupun sering tidak disadari oleh orang yang telah membawa dan menularkannya.

1. "Kontak erat adalah hanya ketika kita memiliki

Riwayat kontak fisik/ bersentuhan"

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Kontak erat: kontak tatap muka dengan jarak minimal 1 meter dalam jangka waktu akumulasi 15 menit selama 24 jam sentuhan fisik menggunakan atau menyentuh barang/ permukaan bersamaan memberikan perawatan langsung tanpa menggunakan apd standard, termasuk dengan keluarga serumah.

2. "Saya perlu melakukan pcr swab atau swab antigen sesegera mungkin setelah saya mengetahui ada riwayat kontak"

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

1. Pcr swab di hari ke 3-5 setelah riwayat kontak
2. Swab antigen di hari 2-3 setelah riwayat kontak. Jika negatif, harus konfirmasi swab antigen 5 hari kemudian.

Pemeriksaan terlalu dini dapat beresiko negatif palsu, yaitu kondisi di mana virus sebenarnya sudah ada di dalam tubuh, tetapi belum terdeteksi oleh alat. Resiko menularkan!

Hari yang tepat untuk melakukan testing tersebut juga berlaku bagi orang yang baru tiba dari luar daerah. Selama menunggu hari yang tepat untuk melakukan testing, karantina harus dijalankan.

3. "Saya ada riwayat kontak, tapi pcr swab/ antigen negatif, berarti saya tidak perlu melakukan karantina."

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Tetap harus menjalankan karantina mandiri sampai:

1. Hari ke-7 sejak kontak terakhir, bila hasil pcr swab di hari ke 3-5 negatif atau
2. Hasil swab antigen pertama (hari ke 2-3) dan kedua (selang 5 hari setelah swab antigen pertama), keduanya negatif

Jika muncul gejala, segera konsultasikan ke dokter.

Lanjutkan protokol kesehatan ketat sampai hari ke-14, terutama jauhi orang rentan (anak, lansia, komorbid).

Karantina mandiri tersebut juga harus dilakukan oleh kita yang memiliki keluarga serumah positif covid-19 atau baru tiba dari luar daerah.

Masa inkubasi virus covid-19 adalah 14 hari.

Tidak melakukan karantina, resiko menularkan!

4. "Saya isolasi mandiri di rumah.

Di hari ke-4 isolasi, saya melakukan pemeriksaan pcr swab/ antigen dan hasilnya negatif. Artinya saya sudah tidak perlu isolasi lagi."

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Pasien harus menyelesaikan masa isolasi sampai hari terakhir sesuai panduan di bawah ini.

1. Tanpa gejala: 10 hari sejak pengambilan spesimen swab
2. Gejala ringan: 10 hari sejak muncul gejala dan perlu ditambah sampai 3 hari bebas gejala jika masih ada gejala di hari ke-10

Selesai masa isolasi yang terlalu dini menyebabkan pasien beresiko menularkan virus ke orang lain.

Selalu konsultasi ke dokter untuk menentukan kesembuhan.

5. "Hasil pcr swab/ antigen saya negatif, berarti saya sehat dan boleh lepas masker, atau cukup memakai face shield saja saat bertemu dengan teman yang juga hasil swab-nya negatif."

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Hasil pcr swab/ antigen bersifat real time, yaitu hanya menandakan kondisi saat dilakukan pengambilan swab. Bisa saja anda tertular virus covid-19 beberapa menit setelah pengambilan swab.

Hasil pcr swab, apalagi swab antigen, yang negatif tidak 100% menandakan orang tersebut sedang tidak terinfeksi virus covid-19. Selalu ada kemungkinan false negative.

Face shield saja tidak dapat menggantikan fungsi masker dalam menurunkan penularan virus.

6. "Saya sudah mendapatkan dosis lengkap vaksinasi covid-19, berarti saya tidak perlu khawatir bepergian keluar kota/ negeri atau berkumpul-kerabat."

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Tidak ada satupun merk vaksin yang memberikan jaminan proteksi 100%.

Sampai saat ini, belum semua vaksin memiliki hasil penelitian efektivitas terhadap varian baru.

Indonesia, dan bahkan dunia secara keseluruhan, belum mencapai herd immunity (kekebalan kelompok).

Jika bukan untuk tujuan yang sangat penting, sebaiknya tetap batasi kegiatan di luar rumah, termasuk bepergian keluar kota/ negeri.

7. "Beberapa negara sudah memperbolehkan warganya tidak memakai masker saat di luar rumah, bahkan melaksanakan kegiatan publik (konser, pertandingan bola).

Jangan-jangan, indonesia saja yang lebay nih."

Pernyataan tersebut di atas salah, yang benar adalah:

Negara tersebut sudah melonggarkan pelaksanaan protokol kesehatan dan pembatasan wilayah karena telah mencapai cakupan vaksinasi yang tinggi dan penurunan positive rate yang signifikan.

Cakupan vaksinasi indonesia masih rendah (di bawah 10%) dan bahkan positive rate kita terus meningkat (45.5% per 18 juni 2021).

Ikuti saja peraturan dan anjuran dari pemerintah kita, dan jangan berpatokan dengan peraturan yang diberlakukan di negara lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Saku Pencegahan Masyarakat Produktif dan Aman COVID-19. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Jakarta Timur. 2020.
- Buku Saku Pasca Sembuh Covid Februari 2021. Satgas COVID 19 FK UNAIR. Universitas Airlangga
- Buku Panduan Tatalaksana Covid 19 Edisi 3, Des 2020 Who.Int/Update 36 Long Term Symptoms , 2020
- Erlina Burhan dkk (2020). Pedoman Tata Laksana Covid-19. Edisi 3. Jakarta: PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN dan IDAI. ISBN . ISBN: 978-623-92964-9-0.
- Gallagher, James. (2020). Covid-19 : Mengapa virus corona sangat mematikan. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-54640391> pada tanggal 24 juni
- Halodoc. Panduan Mengatasi Covid-19
- Kementrian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid -19).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 diunduh di <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19>
- Pandemic Talks, CDC, WHO, Pedoman Tatalaksana Covid-19 Edisi 3: 19 Juni, 2021

Poltekkes Kemenkes Bengkulu. 2020. Buku Saku Edukasi Promosi Kesehatan Dan Pencegahan Penularan Infeksi COVID-19 Oleh Dosen & Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Sugiantoro. A Dkk (2021). Protokol Tata Laksana Covid-19. Jakarta: Kemenkes RI.

WHO.INT/ Support For Rehabilitation Self Management After Covid 19.

MODUL PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PERTAMA COVID-19



Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. COVID-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, yaitu virus jenis baru dari coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Corona virus dapat ditularkan antara hewan dan manusia, tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar dari percikan ludah dari penderita Covid-19 saat batuk, bersin, bicara, atau menyentuh mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, setelah menyentuh benda yang terkena droplet penderita COVID-19, Kontak jarak dekat (kurang dari 2 meter) dengan penderita Covid 19 tanpa menggunakan masker. COVID-19 dapat menginfeksi siapa saja, Lanjut usia, kelompok berisiko seperti Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Balita serta orang yang memiliki riwayat penyakit penyerta atau komorbid. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), batuk dan sesak napas. Modul ini diharapkan dapat memberi informasi kepada keluarga untuk menambah wawasan dalam pencegahan dan penanganan pertama anggota keluarga yang menderita Covid-19.

Modul ini diharapkan dapat memberi informasi kepada keluarga untuk menambah wawasan dalam pencegahan dan penanganan pertama anggota keluarga yang menderita Covid-19.

Ns. Hermansyah, S. Kep, M. Kep, lahir di Bengkulu tahun 1975. Telah menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di PSIK FK Universitas Andalas tahun 2002, kemudian pada tahun 2006 menyelesaikan pendidikan pada program studi S2 Magister Keperawatan FIK UI. Saat ini menjabat sebagai Ketua Prodi Sarjanan Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Aktif sebagai Dosen Tetap di Poltekkes Kemenkes Bengkulu sejak tahun 2004. Selain itu, juga aktif melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penelitian terutama tentang intervensi keperawatan di keluarga dan masyarakat.