



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER



PANDUAN COVID-19

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Panduan Umum | 1 |
| Pengertian Corona Virus Disease-2019 (Covid-19) | 2 |
| Frequently Ask Question (FAQ) Covid-19 | 3 |
| Pembatasan fisik dan sosial | 29 |
| Istilah dalam Covid-19 | 31 |
| Panduan ritual ibadah | 41 |
| Tuntunan ibadah dalam kondisi darurat Covid-19 | 42 |
| Panduan pribadi | 53 |
| Panduan pengawasan dan isolasi di rumah | 54 |
| 8 langkah cara mencuci tangan | 55 |
| Etika bersin dan batuk | 56 |
| Panduan penggunaan masker | 57 |
| Tutorial membuat masker kain | 58 |
| Teknik penggunaan masker | 59 |
| Tips meningkatkan imun tubuh | 60 |
| Panduan olahraga | 62 |
| Tips sehat olahraga di bulan ramadan | 63 |
| Hindari stres, jaga kesehatan jiwa saat wabah | 64 |
| Panduan beraktivitas di luar rumah bila terpaksa | 78 |
| Panduan komunitas | 86 |
| Panduan desinfeksi lingkungan | 87 |
| Masjid sebagai pusat perlawanan Covid-19 | 88 |
| Pencegahan penularan Covid-19 untuk sekolah | 90 |
| Panduan RT dan RW | 92 |
| Panduan pergi ke pasar dan mall | 94 |
| Panduan kelompok khusus | 96 |
| Panduan bagi Asisten Rumah Tangga dan pekerja lain | 97 |
| Panduan kelompok rentan : lansia | 99 |
| Panduan bagi penderita penyakit kronis | 100 |
| Panduan bagi penyandang disabilitas | 101 |
| Panduan bagi ibu hamil dan anak | 102 |
| Panduan perawatan | 104 |
| Panduan Orang Dalam Pemantauan (ODP) | 105 |
| Panduan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) yang dirumahkan | 106 |
| Panduan pemulasaran jenazah PDP dan pasien Covid-19 | 114 |

PANDUAN UMUM



2019-nCOV

Coronavirus (2019-nCOV) merupakan virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Virus ini muncul di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, lalu diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

Penularan

Kontak langsung dengan penderita melalui percikan cairan pernafasan atau permukaan benda yang terkontaminasi.



Pencegahan



Tutupi mulut dan hidung dengan tisu atau siku saat batuk atau bersin.



Rajinlah mencuci tangan. baik menggunakan sabun dengan air mengalir, atau cairan pembersih (hand sanitizer dan sejenisnya)



Menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang yang batuk, bersin, atau demam.



Apakah saya harus khawatir tentang Covid-19?

Penyakit Covid-19 ini pada umumnya bersifat ringan, terutama pada anak – anak dan orang dewasa muda. Namun infeksi ini tetap dapat menyebabkan penyakit serius: sekitar 1 dri 5 orang yang terjangkit membutuhkan perawatan di rumah sakit. karenanya wajar jika orang khawatir tentang dampak wabah Covid-19.

Kita dapat menyalurkan kekhawatiran kita dengan cara melindungi diri kita dengan rajin mencuci tangan, menutup hidung dan mulut saat batuk dan bersin. Selain itu tetap ikuti perkembangan informasi dan patuhi nasihat dinas kesehatan setempat termasuk tentang pembatasan perjalanan, pergerakan dan pertemuan yang diberlakukan



Apakah Virus Corona dapat menempel di permukaan koran?

Koran yang tersentuh oleh orang yang terjangkit Covid-19 mungkin saja memiliki virus selama beberapa waktu di permukaannya. Namun risiko terinfeksi rendah, hal ini karena penyebaran virus dipengaruhi oleh beberapa hal seperti: seseorang telah banyak terpapar beberapa virus, lama virus bertahan di permukaan, kondisi lingkungan, dll.



Apakah ada vaksin, obat atau perawatan untuk COVID-19?

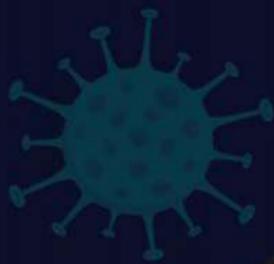
Belum ada, hingga kini belum ada vaksin dan obat melawan virus tertentu untuk mencegah atau mengobati Covid-19. Namun, orang-orang yang sakit perlu mendapatkan perawatan untuk meredakan gejala-gejalanya. Orang-orang yang sakit dengan gejala serius harus segera dibawa ke rumah sakit. Sebagian besar pasien sembuh karena telah dilakukan perawatan untuk menangani gejala yang dialami.



Apakah Covid-19 termasuk penyakit yang ditularkan melalui udara (airbone disease)?

Tidak. Virus corona menular melalui droplet (percikan cairan) ketika batuk, bersin atau berbicara. Droplet terlalu berat untuk bertahan di udara dan akan segera jatuh ke lantai/permukaan.

Anda dapat terinfeksi dengan menghirup virus jika Anda berada dalam jarak 1 meter dari seseorang yang menderita Covid-19 atau dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi kemudian anda menyentuh mata, hidung atau mulut anda sebelum mencuci tangan.

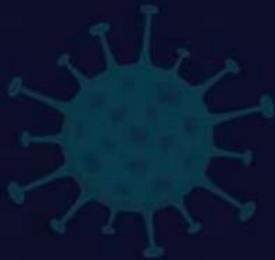


Haruskah saya menghindari bersalaman karena virus corona?

Ya. Virus ini menyebabkan gangguan pada saluran pernafasan yang dapat menyebar lewat bersalaman, kemudian tangan tersebut tanpa cuci tangan dilanjutkan menyentuh mata, hidung dan mulut anda.

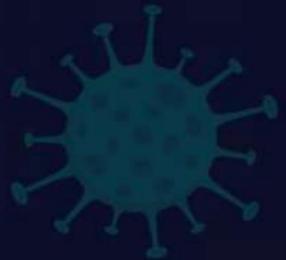
Untuk menyapa orang-orang sekitar, anda dapat melambaikan tangan, mengangguk atau membungkukkan badan.

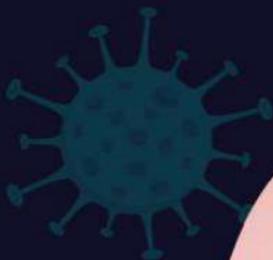




Apakah Virus Corona bisa ditularkan melalui lalat?

Tidak. sampai saat ini belum ada bukti atau informasi yang menyatakan bahwa Virus Corona dapat ditularkan melalui lalat.

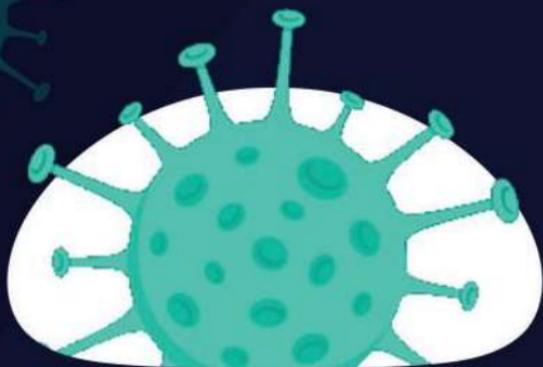




Apakah menyemprot tubuh dengan alkohol atau klorin dapat membunuh Virus Corona?

Tidak. menyemprotkan alkohol atau klorin ke tubuh tidak akan membunuh virus yang sudah masuk kedalam tubuh.

Menyemprot bahan-bahan kimia seperti itu dapat membahayakan apabila mengenai selaput lendir seperti mata atau mulut, alkohol dan klorin sebaiknya digunakan sebagai disinfektan pada permukaan, namun hal ini juga harus sesuai dengan petunjuk penggunaannya.



Apakah Covid-19 sama dengan SARS?

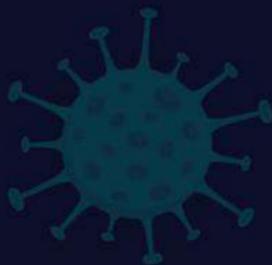
Tidak. Virus penyebab Covid-19 dan virus penyebab wabah Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) tahun 2003 memang memiliki hubungan genetik dengan satu sama lain, tetapi penyakit yang ditimbulkannya berbeda. SARS lebih mematikan tetapi penularannya lebih rendah dibandingkan Covid-19. Sampai saat ini tidak ada wabah SARS di mana pun sejak tahun 2003.



Apakah virus corona bisa menular dari uang koin atau kertas?

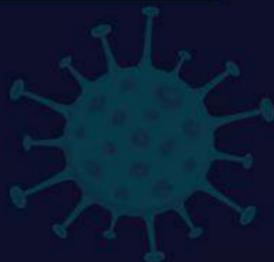
Saat ini tidak ada bukti untuk mengkonfirmasi atau membantah bahwa virus yang menyebabkan Covid-19 dapat ditularkan melalui koin atau uang kertas. Namun, droplet yang dikeluarkan dari orang yang terinfeksi dapat mencemari dan bertahan di permukaan.

Cuci tangan Anda secara teratur dan menyeluruh setelah menyentuh permukaan atau benda yang sering disentuh, termasuk koin atau uang kertas. Hindari menyentuh mata, mulut, dan hidung Anda, jika tangan Anda belum dibersihkan.



Bagaimana sebaiknya saya menyapa orang lain, untuk mencegah terinfeksi virus corona?

Cara teraman untuk mencegah Covid-19 adalah dengan menghindari kontak fisik saat menyapa orang lain.





Apakah mengonsumsi buah durian atau buah mangga dapat melindungi diri dari Covid-19?

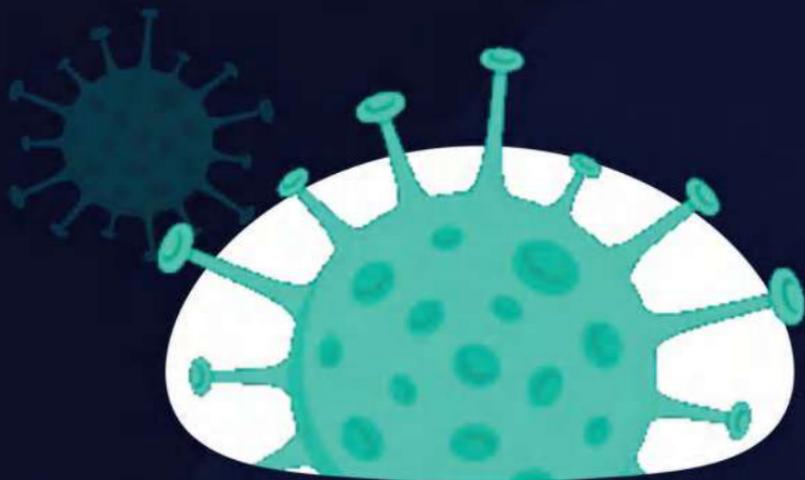
Tidak. tidak ada bukti spesifik yang menerangkan durian dapat melindungi dari Covid-19. Namun WHO merekomendasikan untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup sebagai diet yang sehat.



Apakah menerima paket atau kiriman dari tempat dimana Covid-19 telah dilaporkan terjadi tetap aman untuk diterima?

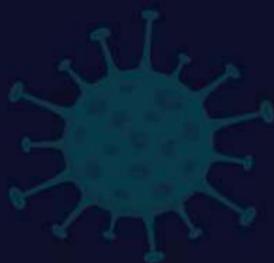
Ya. Kecil kemungkinan barang komersial terkontaminasi dari orang yang terinfeksi dan kecil juga risiko tertular virus penyebab Covid-19 dari paket yang sudah berpindah, berada dalam perjalanan dan terpapar kondisi serta suhu yang berbeda-beda.





Berapa lama virus penyebab Covid-19 bertahan di atas permukaan?

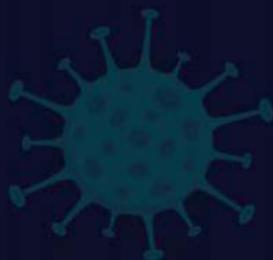
Belum dipastikan berapa lama virus penyebab Covid-19 dapat bertahan di atas permukaan, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis-jenis coronavirus lainnya. Penelitian coronavirus, dan juga informasi awal tentang virus penyebab Covid-19, mengindikasikan bahwa coronavirus dapat bertahan di permukaan antara beberapa jam hingga beberapa hari. Lamanya coronavirus bertahan mungkin dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda, seperti: jenis permukaan, suhu dan kelembapan lingkungan.



Apakah merokok dapat melindungi saya dari Covid-19?

Merokok tidak melindungi anda dari Covid-19. Bahkan merokok terbukti mematikan. Lebih dari 8 juta orang meninggal setiap tahun akibat merokok. Mereka yang sudah memiliki kondisi kesehatan seperti penyakit jantung (yang dapat memburuk karena merokok), Berisiko tinggi menderita Covid-19 yang lebih parah.



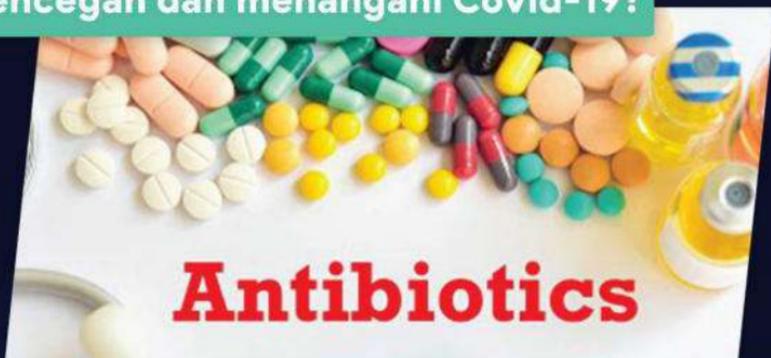


Benarkah mengonsumsi es krim atau frozen food dapat membuat kita terjangkit Covid-19?

Tidak ada bukti spesifik yang menjelaskan bahwa mengonsumsi es krim atau frozen food yang diolah secara higienis dapat menyebabkan kita terjangkit Covid-19.



Apakah antibiotik efektif dalam mencegah dan menangani Covid-19?



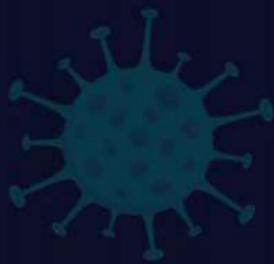
Tidak. antibiotik tidak dapat melawan infeksi virus, melainkan hanya melawan infeksi bakteri. Covid-19 disebabkan oleh infeksi virus sehingga antibiotik tidak efektif.

Antibiotik tidak boleh digunakan untuk mencegah atau mengobati Covid-19. Antibiotik hanya digunakan sesuai arahan dokter untuk mengobati infeksi bakteri.



Apakah mengonsumsi lemon/kunyit dapat mencegah Covid-19?

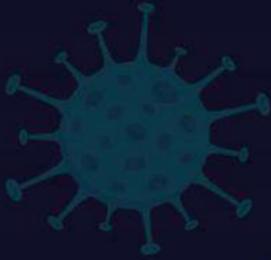
Tidak, tidak ada bukti spesifik yang menjelaskan bahwa kunyit/lemon bisa mencegah Covid-19. Namun mengonsumsi lemon/kunyit dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh.



Apakah penderita Covid-19 sembuh?

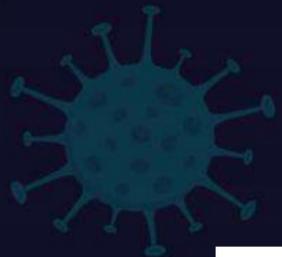
Tentu saja bisa. Sampai pada tanggal 3 Mei 2020 terdapat 31.9% (1.097.858) pasien Covid-19 dari seluruh total kasus konfirmasi (3.440.904) di dunia dinyatakan sembuh.

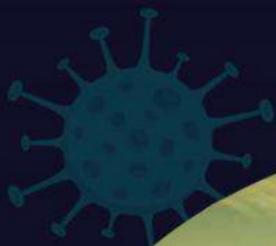




Apa yang harus saya lakukan jika cairan antiseptik tidak lagi tersedia di toko-toko?

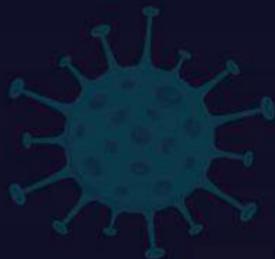
Tidak perlu khawatir. Mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun juga efektif untuk mencegah Covid-19.





Apakah sinar matahari dapat membunuh Virus Corona?

Tidak, tidak ada bukti spesifik yang menjelaskan sinar matahari dapat membunuh Virus Corona.





Apakah ada obat atau perawatan yang dapat mencegah atau menyembuhkan Covid-19?



Meskipun terdapat obat-obatan barat, tradisional atau buatan sendiri dapat meringankan gejala-gejala Covid-19, namun belum ada obat-obatan yang terbukti dapat mencegah atau menyembuhkan penyakit ini. WHO tidak merekomendasikan tindakan mengobati diri sendiri dengan obat apa pun, termasuk antibiotik, untuk mencegah atau menyembuhkan Covid-19.

Namun, beberapa obat-obatan barat dan tradisional sedang diuji klinis. WHO akan terus memberikan informasi terbaru seiring tersedianya penemuan – penemuan klinis terbaru lainnya.



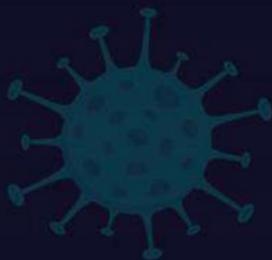
Berapa lama masa inkubasi Covid-19?

Masa inkubasi adalah jangka waktu antara terjangkit virus dan munculnya gejala penyakit. Pada umumnya masa inkubasi Covid-19 diperkirakan berkisar dari 1 hingga 14 hari, umumnya sekitar lima hari. Perkiraan ini akan terus diperbarui seiring dengan tersedianya lebih banyak data.



Apakah penderita Covid-19 dapat sembuh dengan sendirinya?

Menurut WHO, sebagian besar (sekitar 80 persen) orang dengan Covid-19 sembuh tanpa penanganan medis khusus. Biasanya mereka adalah orang yang positif Covid-19 namun tidak menunjukkan gejala apapun.



Dapatkah Covid-19 menyebar melalui feses/tinja?

Seperti halnya jenis coronavirus lain, virus ini juga dapat ditemukan di feses/tinja. Namun Covid-19 umumnya menyebar melalui kontak jarak dekat dengan orang yang terinfeksi atau percikan air liur (droplet) yang keluar saat orang tersebut bersin atau batuk.





Bagaimana cara mencuci buah-buahan dan sayur - sayuran di masa pandemi Covid-19 ini?

- Cuci buah-buahan dan sayur – sayuran seperti ketika dalam situasi normal.
- Sebelum memegang buah atau sayur, cuci tangan anda dengan sabun dan air bersih yang mengalir.
- Kemudian cuci buah-buahan dan sayur-mayur secara menyeluruh dengan air yang mengalir, terutama jika anda akan memakannya tanpa dimasak



mengubah istilah

PEMBATASAN SOSIAL *(Social Distancing)*

menjadi

PEMBATASAN FISIK *(Physical Distancing)*



1-2 Meter



PEMBATASAN SOSIAL VS PEMBATASAN FISIK

Pembatasan Sosial

Menjaga Jarak Sosial

Penekanannya bukan hanya jarak fisik antara satu dengan yang lain, tapi bisa menciptakan kecenderungan menutup diri secara sosial

Pembatasan Fisik

Menjaga Jarak Fisik

Menekankan jarak fisik satu dengan yang lainnya tanpa terpisah secara sosial. Ketika sedang berada dikerumunan bisa menjaga jarak antara 1-2 meter. Interaksi bisa dijaga melalui media sosial sehingga tidak saling terisolasi



1-2 Meter



mengenal istilah

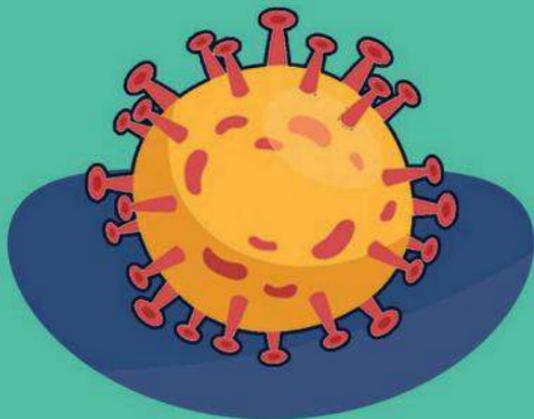
PEMBATASAN FISIK *(Physical Distancing)*

WHO (World Health Organization) telah mengganti istilah "*Social Distancing*" menjadi "*Physical Distancing*" dengan tujuan menjernihkan pemahaman, perintah untuk tetep di rumah bukan tentang memutuskan kontak dengan teman dan keluarga, tapi menjaga jarak agar virus tidak menyebar.



1-2 Meter





Istilah-istilah Dalam **COVID-19**

Coronavirus

keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia

SARS-COV-2

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, nama virus yang menyebabkan penyakit COVID-19

COVID-19

Corona Virus Disease 2019

Pagebluk = WABAH = THA'UN

terjadinya suatu penyakit dalam masyarakat, dimana jumlah orang terjangkit lebih banyak daripada biasanya

Epidemi

wabah di wilayah geografis yang lebih luas atau penyebaran penyakit secara cepat dengan jumlah yang terjangkit banyak di sebuah wilayah

Pandemi

Epidemi yang menyebar ke banyak Negara atau wilayah di dunia atau penyakit yang tiba-tiba meningkat di wilayah tertentu dan kemudian menyebar ke wilayah yang luas, misalnya beberapa benua, atau di seluruh dunia

Epidemiologi

ilmu yang mempelajari tentang pola penyebaran penyakit atau kejadian yang berhubungan dengan kesehatan

- Aerosol** : partikel kecil atau percikan di udara
- Droplet** : tetesan dari air liur atau lendir saat batuk dan bersin dan kontak fisik
- Inkubasi** : waktu yang diperlukan mulai infeksi hingga muncul gejala
- Imported case** : seseorang terjangkit saat berada di luar wilayah dimana pasien tersebut melapor, misalnya saat berlibur di luar negeri
- Transmisi lokal** : penularan di dalam wilayah dimana kasus ditemukan
- Komorbiditas** : penyakit penyerta yang menggambarkan kondisi bahwa ada penyakit lain (misalnya penyakit diabetes, hipertensi, kanker) yang dialami sel dari penyakit utamanya
- Imunitas** : bentuk pertahanan tubuh agar tidak terserang satu penyakit
- Herd immunity** : kekebalan kelompok terhadap suatu penyakit, dicapai dengan pemberian vaksin secara meluas atau bila sudah terbentuk kekebalan alami pada sebagian besar orang dalam suatu kelompok setelah mereka terpapar dan sembuh dan penyakit tersebut



PDP (PASIEAN DALAM PERAWATAN)

- Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam 38°C atau lebih atau riwayat demam, disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat. Dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di Negara/wilayah yang melaporkan adanya penyebaran di wilayah setempat
- Orang dengan demam 38°C atau lebih atau punya riwayat demam atau ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau mungkin sudah positif COVID-19
- Orang dengan ISPA berat yang membutuhkan perawatan rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gejala klinis yang meyakinkan



ODP (ORANG DALAM PEMANTAUAN)

- Orang yang mengalami demam 38°C atau lebih atau punya riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk dan 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di Negara/wilayah yang melaporkan adanya penyebaran di wilayah setempat
- Orang yang mengalami gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19

PPT

Pelaku perjalanan dari Negara /wilayah terjangkit dan dengan transmisi global



OTG (ORANG TANPA GEJALA)

Orang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang positif COVID-19. Orang tanpa gejala merupakan kontak erat dengan kasus positif COVID-19

KONTAK ERAT

Seseorang yang melakukan kontak fisik atau berada dalam ruangan atau berkunjung (dalam radius 1 meter dengan kasus pasien dalam pengawasan atau konfirmasi) dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala

KASUS KONFIRMASI

Pasien yang terinfeksi COVID-19 dengan hasil pemeriksaan tes positif melalui pemeriksaan PCR

CFR (Case Fatality Rate)

Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tertentu pada periode waktu tertentu dibagi jumlah kasus dari penyakit tersebut.

SOCIAL DISTANCING = tindakan menjauhi segala bentuk perkumpulan, jaga jarak antar manusia, dan menghindari berbagai pertemuan yang melibatkan banyak orang.

PHYSICAL DISTANCING = tindakan menjaga jarak fisik antara satu orang dengan orang lain.

WORK FROM HOME (WFH) = bekerja dari rumah, tidak perlu pergi ke tempat kerja untuk mengurangi penyebaran penyakit

LEARNING FROM HOME / HOME LEARNING = aktivitas belajar yang dilakukan dirumah masing-masing siswa bisa dengan metode E-Learning atau lainnya.

LOCKDOWN = situasi yang melarang warga untuk masuk ke suatu tempat karena kondisi darurat. Lockdown juga bisa berarti negara yang menutup perbatasannya, agar tidak ada orang yang masuk atau keluar dari negaranya.

PSBB (PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR) = pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi virus Corona sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi

KARANTINA WILAYAH = Pembatasan penduduk dalam suatu wilayah termasuk wilayah pintu masuk beserta isinya yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi.

KARANTINA KESEHATAN = upaya mencegah dan menangkal keluar atau masuknya penyakit dan factor risiko kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat

Isolasi (bagi yang sakit) : menjauhkan orang-orang yang terinfeksi penyakit menular dari mereka yang tidak terinfeksi

Karantina : individu yang diyakini telah terpapar tetapi tidak bergejala, menjauhkan diri dari lingkungan sekitar dengan tinggal di rumah untuk memantau perkembangannya dan menghindari risiko paparan kepada orang lain

Self monitoring : pemantauan mandiri dengan melakukan pengecekan suhu tubuh dan pemantauan gejala klinis selama 14 hari, dilakukan jika seseorang telah kontak dengan pasien atau mengunjungi daerah terdampak COVID-19

Self isolation : membatasi atau memisahkan dari orang sekitar secara mandiri pada orang yang mengalami gejala (tidak berat) dan tidak memerlukan pertolongan medis



Skrining kesehatan : deteksi dini adanya penyakit, dengan melakukan wawancara adanya faktor risiko dan gejala, serta pemeriksaan suhu tubuh

Rapid test : cara mendeteksi infeksi dengan cepat (dalam beberapa menit hingga jam)

Rapid test berdasarkan antibodi : merupakan metode yang dilakukan di Indonesia, mendeteksi adanya antibodi (zat daya tahan tubuh) dalam darah

RT PCR (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction) : mendeteksi materi virus secara langsung sehingga dapat menentukan dengan pasti seseorang sedang terinfeksi, biasanya menggunakan spesimen dari apusan tenggorok



Hazmat suit ; alat pelindung diri atau alat yang didesain khusus untuk melindungi tenaga medis dari bahan atau zat berbahaya, seperti bahan kimia dan biologi. Biasanya dilengkapi dengan kaca mata, sarung tangan dan jas yang berbahan khusus.

Hand sanitizer ; cairan pembersih tangan yang tidak memerlukan air untuk membilas

Disinfektan ; zat kimia yang digunakan untuk membersihkan dan membunuh kuman pada benda tak hidup

Antiseptik ; zat yang dapat menghentikan atau memperlambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan hidup seperti pada permukaan kulit atau membran mukosa





PANDUAN RITUAL IBADAH

TUNTUNAN IBADAH DALAM KONDISI DARURAT **COVID-19**

Tuntunan ini hanya diberlakukan dalam kondisi darurat, sehingga apabila kondisi sudah normal, maka pelaksanaan ibadah berikut dilakukan sebagaimana mestinya.

Sumber : Edaran PP Muhammadiyah Nomor 02/EDR/1.0/E/2020, tentang Tuntunan Ibadah Dalam Kondisi Darurat Covid-19



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

Wabah Covid-19 adalah salah satu musibah yang merupakan ujian dari Allah atas dasar sifat *Rahman* dan *Rahim* Allah, sehingga umat Islam harus menghadapinya dengan sabar, tawakal, dan ikhtiar.

Pasien Covid-19 meninggal dunia yang sebelumnya telah berikhtiar dengan penuh keimanan untuk mencegah dan atau mengobatinya, maka mendapat pahala seperti pahala orang mati syahid.



fatwatarjih.or.id
tarjih.or.id



pusattarjih_muhammadiyah



Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah



tarjih channel



majelisstarjih



Usaha aktif mencegah penularan Covid-19 merupakan bentuk ibadah yang bernilai jihad, dan sebaliknya tindakan sengaja yang membawa risiko penularan merupakan tindakan buruk/zalim.

Upaya Pengobatan sebagai bentuk ikhtiar wajib dilakukan. Oleh sebab itu, para ahli termasuk dalam hal ini pemerintah wajib menyelenggarakan upaya tersebut sekaligus menyediakan segala keperluan yang berkaitan dengannya.





MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

Dalam rangka menghindari dampak buruk berkembangnya Covid-19 harus diperhatikan sebagai petunjuk dan protokol yang telah ditentukan oleh pemerintah, termasuk melakukan perenggangan sosial (**at-tabā'ud al-ijtimā'i/ social distancing**) maupun upaya *stay at home* atau *work from home* sebagai tindakan preventif, dengan tetap memperhatikan produktifitas kerja.



fatwatarjih.or.id
tarjih.or.id



pusattarjih_muhammadiyah



tarjih channel



Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah



majelistarjih



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

Salat lima waktu merupakan kewajiban agama yang harus dikerjakan dalam segala kondisi



Dalam kondisi tersebarnya Covid-19 seperti sekarang dan yang mengharuskan pembatasan social (at-tabā'ud al-ijtimā'ī/ *social distancing*), salat lima waktu dilaksanakan di rumah masing-masing dan tidak perlu dilaksanakan di masjid, musala, dan sejenisnya yang melibatkan konsentrasi banyak orang, agar terhindar dari mudarat penularan Covid-19.



Adapun orang yang karena profesinya dituntut untuk **berada diluar rumah**, maka pelaksanaan shalatnya harus menggunakan masker, tetap memperhatikan jarak aman dan kebersihan sesuai dengan protokol kesehatan.

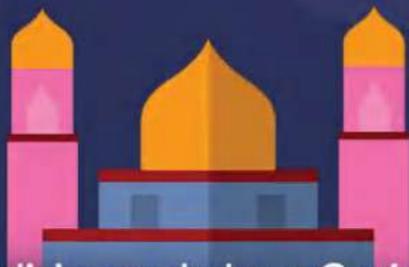


Apabila keadaan amat menuntut karena tugasnya yang mengharuskan bekerja terus menerus memberikan layanan medis yang sangat mendesak, petugas kesehatan **dapat menjamak shalatnya** (tetapi tidak mengkasar apabila tidak musafir)

Salat Jumat diganti dengan salat Zuhur
 (empat rakaat) di rumah masing-masing.



Azan sebagai penanda masuknya waktu salat tetap dikumandangkan pada setiap awal waktu salat wajib dengan mengganti kalimat “*ḥayya ‘alaṣ-ṣalah*” dengan “**ṣallū fī riḥālikum**” atau lainnya sesuai dengan tuntunan syariat.



Apabila kondisi mewabahnya Covid-19 hingga bulan Ramadan dan Syawal mendatang tidak mengalami penurunan, maka :

- **Salat tarawih dan kegiatan Ramadan** yang lain dilakukan dirumah masing-masing
- **Puasa Ramadan** tetap dilakukan kecuali bagi orang yang sakit dan yang kondisi kekebalan tubuhnya tidak baik, dan wajib menggantinya sesuai dengan tuntunan syariat
- **Untuk menjaga kekebalan tubuh**, puasa Ramadan dapat ditinggalkan oleh tenaga kesehatan yang sedang bertugas dan menggantinya sesuai dengan tuntunan syariat
- **Apabila pada Syawal 1441 H** mendatang tersebarnya covid-19 belum mereda, salat Idulfitri dan seluruh rangkaianannya (mudik, pawai takbir, halal bihalal, dan lain sebagainya) tidak perlu diselenggarakan



Memperbanyak zakat, infak, dan sedekah serta memaksimalkan penyalurannya untuk pencegahan dan penanggulangan wabah Covid-19.

Menggalakkan sikap **berbuat baik (ihsan)** dan **saling menolong (taawun)** di antara warga masyarakat, terutama kepada kelompok rentan, misalnya berbagi masker, hand sanitizer, atau mencukupi kebutuhan pokok dari keluarga yang terdampak secara langsung dan tidak melakukan *panic buying* (pembelian barang karena panik/ penimbunan barang berdasarkan rasa takut).



Perawatan jenazah pasien Covid-19 sejak meninggal dunia sampai dikuburkan, dilakukan sesuai dengan standar protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah.

Apabila dipandang darurat dan mendesak, jenazah dapat dimakamkan **tanpa dimandikan dan dikafani.**

Penyelenggaraan salat jenazah dapat diganti dengan salat gaib di rumah masing-masing. Adapun kegiatan takziah dilakukan secara terbatas dengan memperhatikan hal-hal yang terkait penanggulangan Covid-19 atau dilakukan secara daring.



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER



Penyelenggaraan akad nikah dilakukan sesuai dengan standar protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah

Dianjurkan banyak istigfar, bertaubat, berdoa kepada Allah, membaca al-Qur'an, berzikir, bersalawat atas nama Nabi, dan kunut nazilah secara individu serta dengan keyakinan dan berbaik sangka akan ketetapan Allah, semoga Covid-19 segera diangkat oleh Allah swt.



PANDUAN PRIBADI





PANDUAN PENGAWASAN & ISOLASI DI RUMAH

Sumber : Pusat Pengendalian & Pencegahan Penyakit



Tetap berapa di rumah. Gunakan masker apabila terpaksa keluar rumah



Rajin cuci tangan dengan sabun. Terapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat



Hindari pemakaian barang pribadi bersama-sama. Cuci sebelum pakai



Hindari kerumunan di tempat umum. Jaga jarak aman 1-2 meter



3 LANGKAH MENCUCI TANGAN



1 Basahi tangan dengan air mengalir



2 Gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap memutar



3 Gosok pada kedua punggung tangan secara bergantian



4 Gosok sela-sela jari hingga bersih



5 Bersihkan ujung jari dengan bergantian dengan posisi saling mengunci



6 Gosok dan putar ibu jari secara bergantian



7 Letakkan ujung jari pada telapak tangan kemudian gosok perlahan



8 Bilas dengan air bersih kemudian keringkan dengan kain bersih



Waktu Penting Cuci Tangan :

1. Sebelum makan
2. Setelah BAB
3. Sebelum menyiapkan makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktivitas



ETIKA BATUK & BERSIN



Tutup hidung dan mulut dengan menggunakan tisu/sapu tangan



Jika tidak ada, gunakan lengan baju bagian dalam



Buang tisu pada tempat sampah, lalu cuci tangan dengan sabun



Gunakan masker apabila terpaksa beraktivitas diluar rumah



PANDUAN PENGGUNAAN MASKER

Kenapa dan Siapa yang Harus Menggunakan Masker?



Mengurangi pembelian masker medis dalam jumlah banyak



Mengurangi sentuhan tangan pada wajah



Mengurangi resiko terciprat droplet



Memprioritaskan masker medis untuk tenaga medis dan pasien



Saat berada diluar rumah atau menggunakan fasilitas umum



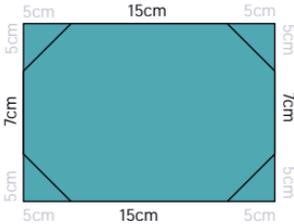
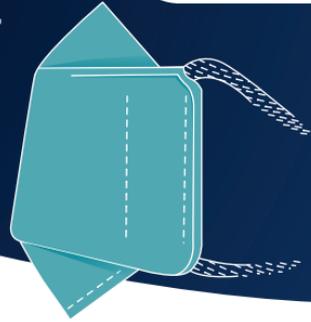


Tutorial Membuat Masker Kain

Sumber : Aplat

Alat dan Bahan :

- Kain katun
- Tali sepatu bulat
- Gunting
- Benang dan jarum

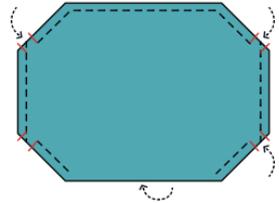


1

Siapkan dua kain katun dengan ukuran 25cm x 17cm. Buat pola seperti gambar disamping kemudian potong dengan gunting

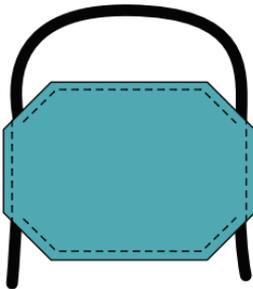
2

Jahit pola dengan benang dengan tusuk tikam jejak. Pastikan empat sudut dan bagian bawah tidak ikut dijahit



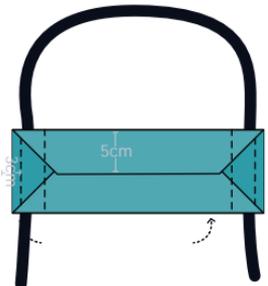
3

Balik pola jahitan yang sudah dijahit tadi kemudian masukkan tali sepatu. Jahit bagian bawah



4

Lipat bagian atas dan bawah untuk menjadi penutup hidung dan mulut. Jahit bagian atas seperti gambar disamping





TEKNIK PENGGUNAAN MASKER

● Cara menggunakan masker



Cuci tangan dengan sabun/ handsanitizer sebelum menggunakan



Jangan sentuh bagian depan masker



Pastikan tidak ada celah antara wajah dan masker

● Cara melepas masker



Lepas masker dengan mencopot tali bagian belakang



Buang masker pada tempat sampah



Cuci tangan dengan sabun/ handsanitizer

● Kapan dan siapa yang harus menggunakan masker?



Orang yang merawat atau disekitar pasien positif covid-19



Orang yang sering bersin dan batuk



Saat berada diluar rumah/ menggunakan fasilitas umum



TIPS MENINGKATKAN IMUN TUBUH



Konsumsi makanan bergizi



½ porsi terdiri dari **makanan pokok** (nasi/kentang/mie) dan lauk yang mengandung **protein hewani** (ikan/ayam/daging sapi/telur) dan **protein nabati** (tahu/tempe)
½ porsi terdiri dari **sayur dan buah**

Minum air mineral

Cukupi kebutuhan minum **minimal 2 liter** per hari

Istirahat yang cukup

Istirahat 7-8 jam per hari, tidur siang jika mempunyai waktu luang

Cuci tangan

Rajin **cuci tangan pakai sabun** dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer



Gunakan masker

Apabila terpaksa beraktivitas diluar rumah **gunakan masker**



Tidak mengonsumsi alkohol dan rokok

Jaga kebersihan lingkungan sekitar rumah



Aktivitas fisik di rumah 30 menit setiap hari



Pergi ke fasilitas kesehatan

Segera ke fasilitas kesehatan jika batuk dan sesak nafas



Tetap produktif, kreatif, dan berfikir positif



Perbanyak ibadah dan doa





PANDUAN OLAHRAGA



Lakukan olahraga ringan hingga sedang (20-40)menittiga kali per pekan



Hindari olahraga dengan kontak fisik karena ada kemungkinan terkena droplet



Jika berada di gimnasium, jaga jarak dari orang lain untuk menghindari tetesan



Pertahankan kekuatan/kebugaran selama masa karantina



Cuci dan semprotkan disinfektan pada peralatan olahraga setelah digunakan



Tidur nyenyak untuk meningkatkan daya tahan tubuh



Makan makanan bergizi, hindari minuman alkohol dan rokok



Tetap optimis dan hindari stres agar daya tahan tubuh terjaga





TIPS SEHAT OLAHRAGA DI BULAN RAMADAN

Olahraga ringan dianjurkan selama berpuasa
agar daya tahan tubuh tetap terjaga



Perhatikan Waktu Olahraga

0,5 - 1 jam sebelum waktu
berbuka atau 1 - 2 jam
setelah berbuka



Lakukan Olahraga Ini!

Senam, jalan lambat,
jogging, yoga, pilates
selama 20-30 menit



Konsumsi Makanan Bergizi

Konsumsi karbohidrat
kompleks dan berserat.
Minum air mineral
minimal 2 liter



Atur Waktu Istirahat

Atur waktu tidur 7-8 jam
per hari, jika memungkin-
kan tidur siang



HINDARI STRES, JAGA KESEHATANJIWA SAATWABAH



Mengapa pandemi bisa menyebabkan stress?



Di China Sebanyak 54% penduduk terdampak mengalami gangguan psikologis, 29% diantaranya gangguan cemas, dan 17% depresi.

Rasa takut, cemas, sedih akan hal baru yang mengancam keselamatan dapat menyebabkan stres.



Mengapa kita tidak boleh stres?

Stres akan menurunkan kemampuan sistem imun melawan bakteri dan virus, sehingga orang lebih mudah terinfeksi. Kesehatan mental merupakan salah satu kunci penting dalam menghadapi wabah.



Tiga hal yang harus kita tahu tentang stres saat wabah



1. Gejala stres pada diri sendiri dan orang terdekat

2. Bagaimana mengatasinya



3. Waktu yang tepat untuk mencari bantuan

Kenali gejala stres!

Gangguan perubahan perilaku:

1. Kurang bersemangat dalam beraktivitas
2. Mengonsumsi alkohol dan obat terlarang
3. Sensitif, mudah marah
4. Sulit tidur atau mimpi buruk
5. Sulit makan atau makan terlalu banyak
6. Sering menangis
7. Cenderung mencari kesalahan orang lain
8. Sulit berkomunikasi atau mendengarkan orang lain

Gangguan psikosomatis:

1. Nyeri perut
2. Diare
3. Keringat berlebihan
4. Sering pusing
5. Nyeri sendi

Gangguan emosi:

1. Kecemasan & ketakutan berlebihan
2. Merasa depresi
3. Merasa bersalah
4. Merasa marah
5. Merasa sedih berlebihan

Gangguan fisik:

Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi

Gangguan pikiran:

1. Sulit mengingat
2. Sering bingung atau bimbang
3. Sulit berkonsentrasi

1. Jaga tubuh tetap sehat



Konsumsi makanan bergizi

Nutrisi yang baik menjaga imunitas dan produksi hormon (dopamine) stabil sehingga emosi dan stress terkendali



Hentikan kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol



Cukup tidur

Saat tidur, tubuh melakukan perbaikan metabolisme, produksi hormon, dan perbaikan sel-sel, sehingga setelah bangun akan berfungsi dengan baik kembali



Lakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik menyehatkan fisik sekaligus memproduksi hormon endorfin yang dapat meredakan stres, mengurangi rasa khawatir, & memperbaiki mood



Lakukan kegiatan outdoor

Menghirup udara segar di pagi hari akan memberikan sugesti produktif sejak pagi hari

2. Jangan mengisolasi, tetap berkomunikasi



Lakukan silaturahmi online

Social distancing bukan berarti memutuskan hubungan sosial. Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja secara online

Perbanyak komunikasi dengan keluarga

Komunikasi dengan keluarga dapat saling mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran perihal wabah sekaligus memastikan keluarga kita aman.

3. "Istirahatkan dirimu" dari COVID-19

Kita tidak perlu memikirkan wabah sepanjang waktu.



1. Lakukan rutinitas yang menyenangkan

Melakukan hobi seperti memasak, membaca buku, atau menonton film, dapat meningkatkan produktivitas dan menghilangkan rasa jenuh

2. Munculkan ide-ide kreatif

Memunculkan ide kreatif dengan menulis, melukis, atau membuat lagu dapat membantu mengekspresikan diri

4. Ikuti berita mengenai COVID-19 dengan benar

1. Ikuti berita dari sumber yang terpercaya seperti akun resmi pemerintah

2. Hindari berita negatif dan tidak jelas kebenarannya

Berita negatif akan membuat kita berasumsi terhadap hal yang belum tentu benar, menyebabkan stres, cemas, dan ketakutan berlebih

3. Sebarkan berita positif

Memberikan berita positif seperti orang yang sembuh dari infeksi, akan membuat pengaruh yang baik

4. Batasi televisi dan media sosial

Banjir informasi akan mengganggu sistem alamiah kita dalam pemecahan masalah



5. “Manage” emosi



Saat sendiri, ekspresikan emosi negatif misalnya dengan menangis sambil memeluk bantal atau boneka. Setelah itu, segera ubah menjadi lebih positif misalnya dengan menggambar, atau menulis masalah dan alternatif solusinya. Setelah itu segeralah berkegiatan

6. Tetap berbagi di saat “sempit”

Memberi sesuatu untuk orang lain akan membuang pikiran merasa paling menderita dan membuat kita bersyukur.



1. Berbagi rezeki dengan orang lain yang membutuhkan di tengah kondisi ekonomi yang sulit
2. Berbagi pengetahuan yang benar kepada masyarakat
3. Bergabung sebagai relawan dalam pencegahan COVID-19

7. Mendekatkan diri pada Allah dengan memperbanyak dzikir dan doa



“...Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (A Ra'd: 28)

Perasaan dekat dan tawakal kepada Allah akan menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan keyakinan diri, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis

Kenali kapan memerlukan bantuan!

Cari bantuan melalui media konseling psikologis yang disediakan pemerintah, organisasi profesi, maupun organisasi sosial dan keagamaan, pada kondisi:

1. Jika gejala dan tanda stres di atas yang menetap beberapa hari atau minggu
2. Jika menemukan orang yang membahas kematian atau bunuh diri



“MENGATASI STRES
AKAN MEMBUAT KAMU
DAN KOMUNITASMU
LEBIH KUAT”

6 Hal yang penting dilakukan ketika masuk ke rumah

setelah keluar rumah di masa Wabah Covid-19





Untuk mencegah penularan
Covid-19 setelah kita terpaksa
ke luar rumah, lakukan hal-hal
penting berikut
saat pulang/masuk ke rumah:



Ucapkan salam untuk mendapatkan keberkahan dan kebaikan di sisi Allah (QS An Nur ayat 61), dan do'a masuk ke rumah (Bismillahi walajna wabismillahi khorojna, wa'alaa Robbina tawakkalna (HR Abu Dawud 4/325))



**Buka sepatu/sandal dan simpan
di rak sepatu di luar atau
teras rumah**



Jangan sentuh apapun (kecuali untuk membukapintu rumah dengan tisu atau lengan tangan) dan siapapun (sebelum kondisi tubuh bersih dan pakaian sudah diganti)



Buka seluruh pakaian (kerudung, selendang, kaus kaki, dsb) lalu masukkan ke dalam keranjang cucian yang diberi tanda khusus, kemudian tutup rapat. Jika di mungkinkan pisahkan dengan pakaian kotor lainnya.



Mandi dan keramas (terutama yang tidak menggunakan pelindung kepala, atau cuci pakai sabun dan air mengalir semua lengan, wajah, dan area kulit lainnya yang sudah terpapar)



Handphone/ponsel, asesoris (kacamata/jam tangan, gelang, cincin), tas, topi, dompet, kunci motor/mobil dan barang-barang lain yang dibawa dari luar dibersihkan/disemprot dengan desinfektan atau alkohol dan dilap dengan bersih



PANDUAN KOMUNITAS





PANDUAN DESINFEKSI LINGKUNGAN



Alat

1. Alat fogging bervolume rendah (ULV)
2. *Sprayer* (Otomatis atau Manual)
3. Kain *Microfiber*/lap flanel
4. Kelistrikan
5. Alat Pelindung Diri (sarung tangan, masker, pakaian pelindung, kacamata pelindung, dll)

Bahan

1. Desinfektan
2. Sabun untuk cuci tangan
3. *Hand Sanitizer/Hand Rub*
4. Air bersih

Langkah-Langkah

1. Gunakan Alat Pelindung Diri (ADP)
2. Bersihkan permukaan yang kotor sebelum desinfeksi
3. Siapkan cairan desinfektan sesuai takaran
4. Desinfeksi permukaan datar dengan *sprayer* dan permukaan tidak datar dengan kain *microfiber*
5. Tidak perlu untuk menyemprot tempat yang mustahil terkena droplet (tempat tersembunyi, atap, jalanan, semak belukar)
6. Lepas Alat Pelindung Diri dan segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah desinfeksi selesai



Sumber:
Kementerian Kesehatan RI

Desinfektan

| Jenis | Takaran | Contoh Merk Dagang |
|-----------------------|--|--|
| Larutan Pemutih | 30 ml (2 sendok makan/ 1 ltr) | Bayclin, So Klin Pemutih, Proklin, Prokleen, dll |
| Larutan Klorin | APD Konsentrasi min. 3% Ruangan Konsentrasi min. 6% | Kaporit bubuk, Kaporit padat, Kaporit tablet, dll |
| Karbol/Lysol | 30 ml (2 sendok makan/ 1 ltr) | Wipol, Supersol, SOS Karbol Wangi, Bebek Karbol Wangi, dll |
| Pembersih Lantai | 1 tutup botol/ 5 ltr air | Super Pel, So Klin Pembersih Lantai, Harpic, Dettol, dll |
| Desinfektan Diamin | Sesuai petunjuk penggunaan | Netbiolen DSAM, Microbac Forte, TM Suprosan DA, dll |
| Desinfektan Peroksida | Sesuai petunjuk penggunaan | Sanosil, Sporox II, Avmor EP 50, Clorox Hydrogen Peroxide, dll |

Lokasi Desinfeksi Permukaan

| Lokasi | Jenis Permukaan |
|---------------------|---|
| Rumah | Lantai, meja kursi, gagang pintu, pegangan tangga, komputer, saklar lampu, toilet, remfote, dll |
| Area Publik | Lantai, permukaan pegangan tangga, tombol lift, mesin ATM, area bermain anak, toilet, dll |
| Transportasi Publik | Lantai, pintu, pegangan tangan pada pintu, <i>handgrip</i> , tiang, kursi, sabuk pengaman, kemudi, jendel, dll |
| Pasar | Lantai pegangan tangga, <i>rolling door</i> , meja pedagang, gudang, tempat parkir, toilet, wastafel, kios/los, dll |
| Sekolah | Lantai, pegangan tangan, alat peraga, komputer, toilet, pegangan pintu, wastafel, urinoir, dll |
| Pesantren | Lantai, permukaan pegangan tangan, mimbar, masjid, ruang kelas, dapur, kantin, dll |
| Masjid/Musala | Lantai, permukaan pegangan tangan, mimbar, <i>microphone</i> , tempat wudhu, Karpet, toilet, jendela, dll |
| Rumah Makan | Lantai, dapur, meja, kursi, mesin kasir, pegangan pintu, permukaan pegangan tangga, wastafel, toilet, dll |

PERHATIAN!

Desinfeksi lingkungan harus dilakukan dengan rasional benar!

Melakukan desinfeksi yang keliru dapat merusak lingkungan, pemborosan dan tidak efektif mencegah penularan Covid-19.



MASJID

Sebagai Pusat Perlawanan COVID-19

Sebagian masyarakat sepertinya melihat masjid masih sebagai tempat ibadah ritual semata, hanya jadi tempat salat, tadarusan dan ngaji.

Padahal sebagaimana dicontohkan Nabi dan para sahabat, masjid merupakan ajang berkreasi, berkoordinasi, latihan perang, dan memikirkan solusi atas persoalan yang terjadi di masyarakat.

Karena masjid diposisikan hanya sebagai tempat ibadah ritual, maka di masa pandemi ini terjadi benturan antara protokol penanganan covid dan aktivitas masjid, di mana protokol penanganan covid mewajibkan *physical distancing* sementara masjid jadi tempat berkumpulnya masyarakat untuk menjalankan ritual. Apalagi masih banyak pengurus masjid yang memegang prinsip “tidak takut corona tapi takut Allah”. Di sini, masjid justru berpotensi menjadi kantong-kantong penularan covid.

Akan jadi lain bila kita melihat masjid secara lebih substantif, yaitu sebagai jaringan jamaah atau umat sekaligus wahana untuk memberi solusi atas persoalan yang ada. Dengan demikian, langkah bagus kalau institusi masjid jadi pusat perlawanan terhadap covid, misalnya pusat edukasi kesehatan masyarakat, pusat jaringan pengamanan ekonomi bagi masyarakat yang ekonominya terdampak parah dan lain sebagainya.

Bukankah ini juga bentuk ibadah juga?

MASJID

Sebagai Pusat Perlawanan COVID-19

Takmir dan jamaah bisa saling berbagi panduan secara online, ataupun menfotokopi selebaran mengenai bagaimana melindungi diri dari covid lalu menyebarkannya ke jamaah yang tidak punya akses media online.

Takmir dan jamaah bisa terhubung secara online untuk saling berbagi dukungan moral, saling ta'awun untuk menjaga keselamatan bersama, berbagi doa, saling mengingatkan kepada yang baru mudik dari luar kota dan lain sebagainya.

Masjid menjadi jejaring yang bisa menjadi sumber informasi covid bagi setiap jamaah. Tentu semua itu sangat bisa dilakukan dengan tetap mengindahkan prosedur keselamatan bersama, setidaknya tidak melakukan pertemuan secara fisik.

Masjid sebagai jaringan jamaah bisa digunakan untuk berbagi informasi mengenai siapa saja jamaah yang sangat tertekan secara ekonomi. Sangat sulit memenuhi kebutuhan sehari-hari bahkan yang sampai mempertaruhkan jiwa dengan bekerja di luar rumah. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan aktifitas infak jamaah masjid untuk membantu yang mengalami kesulitan.

Apakah masjid hanya bermanfaat untuk jamaahnya?

Tentu masjid bisa memberi manfaat bagi siapa saja, termasuk masyarakat yang tidak rutin berjamaah di masjid tersebut. *Barokah masjid bisa meluas ke mana saja, tanpa disekat ruang dan tembok bangunan. Inilah masjid yang substantif.*

Aktivitas ritual kemasjid masih bisa terus berjalan. Kalau yang tahlil, bisa tahlil online. Atau bisa juga tadarusan online. Kuliah keagamaan semacam kultum bisa pakai Zoom atau sarana lain, tetap dalam lingkup jamaah masjid itu. Hal jelas sudah dilaksanakan kantong-kantong masyarakat seperti kampus dan sekolah yang menyelenggarakan kuliah online. Tentu masjid juga bisa. Saya tidak punya kapasitas ilmu keagamaan untuk mewacanakan salat berjamaah online, misalnya Jum'atan online seperti dibuka oleh Ust. Wawan Gunawan Abdul Wahid, seorang anggota Divisi Fatwa Majelis Tarjih PP Muhammadiyah. Namun kalau kajian agama online dan tadarus online tentu tidak ada hambatan dari sisi keagamaan.

Ringkasnya, kita perlu mengembalikan cara pandang kita terhadap masjid kembali ke cara pandang yang luas, yaitu memandang masjid tidak hanya sebagai bangunan dan tempat yang disekat oleh tembok. Tapi memandang masjid sebagai jejaring jamaah atau kantong komunitas dan budaya yang sangat fungsional untuk menyelesaikan persoalan masyarakat, termasuk menjadi pusat-pusat perlawanan terhadap covid.

Memakmurkan masjid bukan hanya dibatasi pada salat jumat dan kegiatan berkumpul lainnya, karena hal ini justru membahayakan jamaah, tapi memakmurkan masjid dengan menjalankan fungsinya sebagai jejaring jamaah dan beribadah dalam cara yang luas. Dengan demikian, kita tetap memakmurkan masjid di tengah deraan covid dengan cara yang lebih fungsional dan tidak mengundangi kemudharatan.

Jadikan masjid sebagai ajang mendapat solusi, bukan sebagai wahana menularkan infeksi.



PENCEGAHAN PENULARAN **COVID-19** UNTUK SEKOLAH

Apa yang harus dilakukan oleh siswa/mahasiswa, guru/dosen, dan karyawan sekolah/ perguruan tinggi?



Belajar/bekerja dari rumah secara online



Melakukan kegiatan lain yang produktif dan kreatif



Memperhatikan informasi dari sumber resmi



Tetap menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas fisik



Guru/dosen memberikan tugas yang beragam dan tidak memberatkan siswa/mahasiswa



Menerapkan protokol jika terpaksa keluar rumah. Segera ke fasilitas kesehatan jika mendapati gejala covid-19



Bagi Sekolah



Membuat kebijakan secara resmi terkait pencegahan penularan covid-19 dengan mengacu pada kebijakan pemerintah setempat/lembaga resmi lainnya



Gedung sekolah beserta fasilitas lainnya dibersihkan secara rutin dengan cairan desinfektan



Menyediakan fasilitas cuci tangan dengan sabun dan air mengalir/ hand sanitizer serta alat pelindung diri bagi karyawan



Memasang spanduk atau media promosi kesehatan terkait pencegahan dan penularan covid-19 kepada warga sekolah dan masyarakat umum



Bekerjasama dengan Dinas Kesehatan/fasilitas layanan kesehatan jika ditemukan warga sekolah yang tertular covid-19



PANDUAN RT DAN RW

Sumber: Kementerian Kesehatan RI

PERAN WARGA DAN KETUA RT/RW/KEPALA DESA PADA ISOLASI MANDIRI/KARANTINA RUMAH

WARGA:

1. Jaga jarak fisik (*physical distancing*) dengan orang lain dan anggota keluarga di rumah.
2. Terapkan pola hidup bersih dan sehat.
3. Terapkan etika batuk.
4. Memakai masker ketika berada di rumah.
5. Memakai peralatan makan dan mandi terpisah dengan anggota keluarga lain.

KETUA RT/RW/KEPALA DESA:

1. Melakukan musyawarah untuk
 - a. Mengupayakan sumber daya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - b. Menunjuk relawan desa lawan COVID-19 yang berasal dari perwakilan warga/kader untuk menyiapkan makanan dan kebutuhan personal hygiene untuk warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - c. Menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan dan logistik lain yang telah disiapkan.
2. Melaporkan kondisi warga ke Puskesmas.
3. Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain serta pemeriksaan lanjutan.



PERAN WARGA DENGAN STATUS OTG/ODP/PDP DAN KETUA RT/RW/KEPALA DESA PADA ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

WARGA Dengan Status OTG/ODP/PDP:

1. Jaga jarak fisik (*physical distancing*) dengan orang lain dan anggota keluarga di rumah.
2. Terapkan pola hidup bersih dan sehat.
3. Terapkan etika batuk.
4. Memakai masker ketika berada di rumah.
5. Memakai peralatan makan dan mandi terpisah dengan anggota keluarga lain.
6. Mengisi lembar kesediaan isolasi mandiri/karantina rumah

KETUA RT/RW/KEPALA DESA:

1. Melakukan musyawarah untuk
 - a. Mengupayakan sumber daya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - b. Menunjuk relawan desa lawan COVID-19 yang berasal dari perwakilan warga/kader untuk menyiapkan makanan dan kebutuhan personal hygiene untuk warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - c. Menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan dan logistik lain yang telah disiapkan.
2. Melaporkan kondisi warga ke Puskesmas.
3. Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain serta pemeriksaan lanjutan.
4. Memantau mobilitas penduduk yang masuk wilayahnya.

PERAN WARGA (PELAKU PERJALANAN) DAN KETUA RT/RW/KEPALA DESA PADA ISOLASI MANDIRI DI RUMAH

WARGA YANG MELAKUKAN PERJALANAN:

1. Menerima *Health Alert Card* dari petugas kesehatan di pintu masuk perbatasan.
2. Jaga jarak fisik (*physical distancing*) dengan orang lain dan anggota keluarga di rumah.
3. Terapkan pola hidup bersih dan sehat.
4. Terapkan etika batuk.
5. Memakai masker ketika berada di rumah.
6. Memakai peralatan makan dan mandi terpisah dengan anggota keluarga lain.
7. Jika ada gejala, segera lapor ke Ketua RT/RW/Kepala Desa dan petugas kesehatan.
8. Melakukan pengukuran suhu tubuh dan mengamati gejala klinis yang timbul setiap hari.

KETUA RT/RW/KEPALA DESA:

1. Melakukan musyawarah untuk
 - a. Mengupayakan sumber daya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - b. Menunjuk relawan desa lawan COVID-19 yang berasal dari perwakilan warga/kader untuk menyiapkan makanan dan kebutuhan personal hygiene untuk warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah.
 - c. Menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan dan logistik lain yang telah disiapkan.
2. Melaporkan kondisi warga ke Puskesmas.
3. Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain serta pemeriksaan lanjutan.





PANDUAN PERGI KE PASAR DAN MALL

Pergi berbelanja ke pasar dan mall yang di maksud adalah untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari – hari, maka berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan jika harus pergi berbelanja ke pasar dan mall:

Sebelum Belanja



Buat Daftar Belanja Sedetail Mungkinn

Untuk menghindari *panic buying* dan meminimalisir belanja yang tidak perlu.



Maksimalikan Layanan Antar (Delivery)

Gunakan aplikasi belanja sembako daring yang punya layanan antar agar belanja lebih aman.



Pilih Waktu Belanja di Jam Sepi

Cari tahu kapan toko atau toserba agak sepi dan belanjalah di jam tersebut.



Belanja Sendiri

Usahakan untuk tidak mengajak anggota keluarga lain saat belanja. Untuk saat ini sebaiknya usahakan anak-anak tetap di rumah saja.



Tidak Belanja Bila Punya Gejala COVID-19

Tetap di rumah jika anda merasa kurang sehat dan minta tolong kerabat atau orang lain untuk belanja.

Saat Belanja



Cuci Tangan Sebelum Berbelanja

Cuci dengan sabun atau Hand Sanitizer, bila perlu gunakan sarung tangan.



Kurangi Sentuhan Barang

Sentuh barang yang akan dibeli saja.



Bersihkan Pegangan Keranjang

Bersihkan pegangan keranjang, trolly atau alat gesek kalau menggunakan tisu pembersih.



Hindari Sentuhan di Area Muka

Hindari sentuhan di wajah, mata, hidung, dan mulut bila belum mencuci tangan.



Pakai Masker

Masker untuk meminimalisir risiko penularan.



Beli Bahan Makanan Yang Tahan Lama



Jaga Jarak Aman (Physical Distancing)

Upayakan jarak aman 2 meter dengan orang lain baik saat memilih barang atau di kasir.



Tetap Waspada Saat Belanja & Jaga Kesehatan

Setelah Belanja



Lepas Masker dan Segera Bersihkan Badan

Lepas masker dan sarung tangan bila telah sampai rumah. Segerakan mandi dan mengganti pakaian. Jauhkan pakaian dan masker yang digunakan belanja dari anggota keluarga.



Bersihkan Belanjaan Dengan Baik

Jika memungkinkan lap produk yang dikemas dan cuci buah dan sayuran yang anda beli.

PANDUAN KELOMPOK KHUSUS



Panduan Bagi Yang Memiliki Asisten Rumah Tangga (ART)

Keluarga yang memiliki asisten rumah tangga (ART) perlu mempertimbangkan beberapa hal berikut di masa pandemi COVID-19:

Pertama, beri pemahaman kepada anggota rumah termasuk asisten rumah tangga untuk menjaga kehygienisan dan kebersihan. Ajarkan beberapa hal berikut :

1. Membersihkan diri dengan benar sebelum bekerja di rumah Anda.
2. Cek suhu tubuh sebelum bekerja. Jika sakit bisa diminta untuk istirahat dulu di rumah.
3. Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir
4. Membersihkan permukaan benda di rumah yang sering disentuh dengan disinfektan
5. Usahakan untuk menghindari menyentuh bagian muka seperti wajah hidung dan mata apabila belum cuci tangan

Kedua, sediakan peralatan dan perlengkapan kebersihan agar dapat mengerjakan tugas dengan baik dan aman.

1. Siapkan perlengkapan kebersihan sendiri, sehingga ART tak perlu membawa alat-alat kebersihan dari luar yang tak bisa kita jamin bebas dari virus.
2. Sediakan masker dan sarung tangan di rumah untuk dipakai saat bekerja di rumah anda dan untuk dipakai jika belanja ke luar rumah.
3. Sediakan sabun cuci tangan atau hand sanitzier di beberapa lokasi di rumah atau di sekitar area ART bekerja. Disarankan untuk ditempatkan di pintu masuk, di dapur, meja makan, ruang tamu, dekat kamar mandi.

Ketiga, jaga jarak aman 2 meter antara keluarga anda dan ART anda

Keempat, tempatkan poster atau tulisan pengingat cuci tangan dan menjaga kebersihan di berbagai tempat yang mudah dilihat.





Panduan Pekerja Konstruksi

Menteri PUPR sudah membuat Instruksi terkait Protokol Pencegahan Penyebaran COVID-19 dalam Penyelenggaraan Jasa Konstruksi.

Berdasarkan aturan tersebut berikut beberapa aturan yang harus dilaksanakan :

1. Membentuk satuan tugas (satgas) pencegahan Covid-19 yang dilakukan oleh pengguna jasa dan penyedia jasa
2. Menyediakan fasilitas pencegahan Covid-19 yang dilakukan oleh penyedia jasa pekerjaan konstruksi
3. Mengedukasi semua orang untuk menjaga diri dari Covid-19 oleh satuan tugas
4. Mengukur suhu semua orang pada setiap pagi, siang, dan sore yang dilakukan oleh penyedia jasa konstruksi.
5. Membuat kerja sama penanganan pasien Covid-19 dengan Rumah Sakit dan Puskesmas setempat yang dilakukan penyedia jasa pekerjaan konstruksi
6. Menghentikan sementara pekerjaan jika terindikasi ada tenaga kerja yang terpapar Covid-19 yang dilakukan oleh pengguna dan atau penyedia jasa pekerjaan;
7. Melakukan tindakan isolasi dan penyemprotan disinfektan sarana dan prasarana kantor dan lapangan yang dilakukan oleh penyedia jasa dan pekerjaan konstruksi.



Bagaimana Pencegahannya?

Panduan Kelompok Rentan : Lansia

Mengapa Lansia?

- 1 Lansia tidak memiliki sistem kekebalan kuat, sehingga rentan terhadap penyakit menular
- 2 Lansia cenderung memiliki riwayat penyakit kronik yang melemahkan kemampuan tubuh mereka untuk melawan penyakit menular.
- 3 Lansia menghadapi tantangan isolasi, sehingga terbatas mendapatkan informasi dan untuk mendapatkan kebutuhan yang mereka butuhkan
- 4 Lansia cenderung hidup dalam kemiskinan, yang membuatnya mengurus diri sendiri.

*Hipertensi, penyakit jantung coroner, stroke, diabetes melitus, asma, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), keganasan, penyakit ginjal

1 Perkuat daya tahan tubuh

Konsumsi makanan yang sehat, tambahkan suplemen multivitamin sesuai dengan petunjuk dokter

2 Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menghindari menyentuh wajah, hidung, dan mulut, menerapkan etika batuk, melakukan disinfeksi pada peralatan di rumah

3 Jaga Jarak Aman

Beraktivitas di rumah, menghindari tempat sumber keramaian menghindari bepergian dengan menggunakan transportasi umum

4 Meningkatkan kewaspadaan ketika kelompok usia muda kembali dari aktivitas luar

Kegiatan Selama Ramadan

- 1 Mengurangi membaca, menonton, atau mendengarkan berita tentang pandemi
- 2 Melakukan aktivitas olahraga yang ringan-ringan dan berdurasi 10-15 menit
- 3 Melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bercocok tanam, bermain musik, melukis
- 4 Melakukan komunikasi aktif dengan kelompok tertentu atau keluarga
- 5 Memperbanyak beribadah, membaca alquran, dan berdzikir

Bagaimana Gejalanya?

- 1 Demam dengan suhu 38°C atau lebih
- 2 Batuk
- 3 Sesak nafas
- 4 Nyeri otot
- 5 Kelelahan

Persiapan Pengobatan

- 1 Memastikan tetap mengonsumsi obat-obatan yang dianjurkan
- 2 Memastikan persediaan obat-obatan rutin selama 14 hari kedepan sudah terpenuhi
- 3 Menyediakan peralatan sederhana di rumah, seperti termometer, tensimeter, alat cek gula darah, (sesuai dengan kebutuhan terhadap penyakit penyerta)
- 4 Tetap melakukan komunikasi dengan petugas kesehatan

“Sabarlah Merawat,
Menjaga, Serta Menemani
Kedua Orang Tua.
Inshaallah Surga
Balasannya”

Sumber : Kementerian Kesehatan RI



Panduan Bagi Penderita Penyakit Kronis

Orang dengan riwayat penyakit bawaan termasuk kelompok orang yang paling berisiko terserang penyakit dan terinfeksi virus corona Covid-19.

Adapun kelompok orang yang rentan terinfeksi virus penyebab Covid-19, seperti lansia, orang dengan gangguan pernapasan, orang dengan riwayat penyakit bawaan hingga orang dengan usia muda (anak-anak, balita dan bayi).

Selain rentan terinfeksi, orang dengan kelompok tersebut juga berisiko mengalami komplikasi ketika terinfeksi virus penyebab Covid-19.

Bagi penderita penyakit kronis, Anda bisa mengambil Langkah-langkah untuk menurunkan risiko terinfeksi virus Corona Covid-19 sejak awal, antara lain:

1. Keluarga harus memperhatikan risiko penularan terhadap orang dengan penyakit kronis.
2. Membatasi kontak dengan orang lain di luar keluarga Anda.
3. **Pertahankan jarak yang cukup, yakni 1 meter atau lebih antara Anda dan orang lain.**
4. Sering-seringlah cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir
5. Sebisa mungkin menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut.
6. Jauhi orang yang sakit.
7. Selama wabah Covid-19, lebih baik tinggal di dalam rumah untuk mengurangi risiko terinfeksi.
8. **Bersihkan permukaan benda di rumah menggunakan disinfektan, seperti: meja, gagang pintu, perlengkapan kamar mandi, toilet, telepon, keyboard, tablet dan tempat tidur setiap hari.**
9. Lakukan yang terbaik untuk menjaga kondisi kesehatan Anda tetap terkontrol dengan mengikuti anjuran dokter untuk rutin minum obat sesuai petunjuk.
10. Jika memungkinkan, sediakan obat resep dokter selama 90 hari ke depan atau minta dikirimkan agar Anda tidak perlu keluar rumah dan berinteraksi dengan banyak orang.
(Konsultasikan hal ini dengan dokter anda).
11. Segeralah hubungi dokter jika kondisi anda memburuk

PANDUAN BAGI PENYANDANG DISABILITAS

Mengapa penyandang disabilitas berisiko lebih besar terinfeksi virus corona?

1. Hambatan fisik untuk mengakses fasilitas kebersihan
2. Harus menyentuh banyak benda
3. Kesulitan menjaga jarak fisik
4. Kesulitan dalam mengakses informasi

Penyandang disabilitas apabila terinfeksi virus corona berisiko lebih memperburuk kondisi kesehatan yang sudah dialaminya, terutama yang berkaitan dengan :

1. Saluran pernafasan
2. Diabetes
3. Penyakit jantung
4. Sistem kekebalan tubuh



Kiat-kiat agar penyandang disabilitas dapat mengurangi risiko terinfeksi:

1. Menghindari keramaian
2. Bekerja dari rumah
3. Melakukan disinfeksi alat-alat penunjang
4. Mengumpulkan benda-benda penting ke dalam satu tempat
5. Menyusun rencana untuk memastikan kelanjutan perawatan dan dukungan
6. Mempertimbangkan untuk menambah jumlah pengasuh atau perawat (jika diperlukan)
7. Menginformasikan orang-orang yang mereka percaya mengenai apa yang harus dilakukan jika sampai jatuh sakit
8. Dukung penyandang disabilitas dengan menganggap risiko terinfeksi virus corona ini sebagai hal yang serius
9. Selalu mengikuti tindakan pencegahan dari WHO selama wabah Covid-19

Pemerintah harus memastikan bahwa penyandang disabilitas:

1. Tidak tertinggal dalam upaya pemerintah dalam menghadapi virus corona
2. Masih memiliki hak untuk mengakses pelayanan kesehatan yang mereka butuhkan setara dengan orang lain

"Ibu Hamil Tetap Sehat Selama Wabah COVID-19"

1. Tingkatkan daya tahan tubuh

- Makanan gizi seimbang
- Konsumsi vitamin dan zat besi
- Istirahat cukup
- Olahraga ringan (yoga, senam hamil)

3. Apa saja tanda bahaya kehamilan?

- Muntah hebat
- Perdarahan
- Kontraksi atau nyeri perut hebat
- Pecah ketuban
- Tekanan darah tinggi
- Nyeri kepala hebat
- Gerakan janin berkurang
- Kejang

2. Pantau kehamilan

- Pantau gerakan janin (10 Gerakan per 2 jam)
- Tunda pemeriksaan kecuali jika tidak ada tanda bahaya
- Tunda kelas hamil

4. Terapkan etika batuk

Pakai tisu untuk menutup mulut dan hidung, buang segera di tempat sampah tertutup, dan segera cuci tangan

5. Disinfeksi lingkungan sekitar

Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh

6. Terapkan physical distancing

- Hindari bepergian
- Hindari keramaian, terutama di ruangan dengan sirkulasi udara yang buruk
- Berbelanja di luar jam keramaian
- Hindari menggunakan transportasi umum, terutama di jam puncak keramaian

7. Hindari kontak

- Hindari menyentuh wajah, hidung, dan mata
- Hindari kontak dengan orang yang sedang sakit
- Hindari jabat tangan

8. Hindari kontak dengan hewan

Seperti: kelelawar, tikus, musang atau hewan lain pembawa COVID-19 serta pergi ke pasar hewan

Ikuti perkembangan info mengenai COVID-19 dari sumber yang terpercaya



Cara Menjaga Anak dari Risiko Terinfeksi COVID-19



Ajari anak tidak menyentuh wajah karena mulut, hidung, dan mata dapat menjadi pintu masuk virus.



Pastikan anak tetap di rumah.



Ajari anak cara melakukan cuci tangan



Jaga daya tahan tubuh anak.



Pantau kondisi anak. Bila sakit, konsultasikan ke dokter, sebisa mungkin melalui konsultasi daring terlebih dahulu untuk mengurangi risiko penularan di rumah sakit.



Hindarkan anak dari kontak fisik dengan orang lain (jaga jarak minimal 1 meter).



Bawa anak ke teras rumah atau halaman pada pagi hari agar mendapatkan sinar matahari



Rutin bersihkan mainan anak dengan disinfektan.

PANDUAN PERAWATAN



PANDUAN PASIEN ODP

Ayo Perika Diri ke Fasilitas Layanan Kesehatan! Sampaikan bahwa Anda berpotensi terinfeksi Covid-19, dengan menceritakan riwayat kontak dengan siapa saja dan di mana saja. Ikuti petunjuk dokter bagaimana merawat diri di rumah. Bila kondisi memburuk, segera periksa kembali ke dokter/ fasilitas layanan kesehatan.



- **Gunakan Masker**
Dimanapun Anda berada, selalu gunakan masker baik ketika bepergian keluar rumah ataupun didalam rumah.
- **Beraktivitas di rumah**
Jika disarankan oleh dokter untuk rawat diri di rumah, maka sebaiknya tetap di rumah sebagai bentuk social distancing. Jika terpaksa keluar rumah, hindari keramaian, jaga jarak dengan orang lain, hindari salaman, jangan gunakan transportasi umum.
- **Jaga Etika Batuk dan Bersin**
Jangan meludah/buang cairan hidup di sembarang tempat.
- **Tingkatkan sistem kekebalan tubuh**
Istirahat cukup, kurangi stres, makan-minum bergizi dan berimbang. Minum suplemen peningkat imun, seperti Vitamin C, E dan madu.
- **Sering cuci tangan**
Cuci tangan sebelum dan setelah aktivitas harian, sebelum makan, sesudah buang air, setelah menyentuh barang yang berpotensi menularkan mikroba. Usap/disinferensi telepon genggam dengan hand-sanitizer.
- **Ikhtiyar dengan doa**
Mendekatkan diri pada Allah SWT. Karena Ia Yang Maha Menentukan segala sesuatu.

PANDUAN PERAWATAN **COVID-19** MANDIRI DI RUMAH

Sumber: WHO



Tertular tapi **tetap sehat/terlihat sehat**

Badan tetap sehat karena tubuh memiliki antibodi yang kuat sehingga langsung sembuh. **Badan terlihat sehat** karena virus tidak menimbulkan rasa sakit



TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN

- Karantina dirumah selama 14 hari
- Menjaga jarak fisik, minimal 1-2 meter
- Mematikan AC
- Membersihkan alat makan
- Membersihkan ruangan, spre, dan pakaian setiap hari
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Tertular dan disertai
sakit ringan

Badan merasakan **sakit ringan** seperti sakit flu biasa, badan pegal-pegal, dan pusing



TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN

- ☑ Isolasi pasien dan karantina anggota keluarga dirumah selama 14 hari
- ☑ Menjaga jarak fisik, minimal 1-2 meter
- ☑ Mematikan AC dan sering membuka jendela
- ☑ Pisahkan peralatan makan
- ☑ Membersihkan ruangan, spre, dan pakaian setiap hari
- ☑ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- ☑ Mengonsumsi makanan bergizi dan minum vitamin
- ☑ Batasi orang yang merawat, pastikan dalam keadaan sehat

Tertular dan **disertai
sakit berat**

Badan merasakan sakit berat seperti batuk, demam, diare, dan sesak nafas segera ke fasilitas layanan kesehatan



TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN SAAT DINYATAKAN SEMBUH

- Tetap malakukan karantina-isolasi dirumah, disarankan selama 14 hari
- Beri paracetamol 500mg
- Sediakan oksigen sesuai anjuran dokter
- Sediakan salbutamol sesuai anjuran dokter

Perbedaan isolasi dan karantina



Karantina berlaku untuk kelompok/ anggota rumah tangga yang melakukan kontak dengan kasus Covid-19, pernah berada di negara, wilayah, kota yang memiliki kasus Covid-19

Isolasi berlaku orang dengan gejala serius Covid-19, orang dengan gejala infeksi pernafasan dan sedang menunggu hasil laboratorium Covid-19. Selain itu, juga berlaku untuk orang yang dikonfirmasi Covid-19 tetapi tidak perlu rawat inap di rumah sakit.

PERAWATAN DI RUMAH

Bila anda atau anggota rumah tangga tertular COVID-19 tetapi tidak dapat dirawat di fasilitas kesehatan atau RS, maka berikut ini tindakan perawatan di rumah berdasarkan kondisi

(WHO, 2020, Zhou dan Zhong, 2020)

Perawatan Mandiri; Diri Sendiri

Tindakan yang harus dilakukan setelah melakukan kontak dengan penderita COVID-19



TERTULAR

namun,

Tetap Sehat

Karena antibodi kuat sehingga dapat langsung sembuh.

Terlihat Sehat

Orang yang terinfeksi tapi tidak menampakkan gejala, sangat mungkin masih dalam masa inkubasi. Ia bisa menularkan meski tampak sehat.

TINDAKAN HARUS DILAKUKAN



Karantina di rumah selama 14 hari



Menjaga jarak fisik, minimum 2 meter



Ruangan non-AC



Memisahkan alat makan



Bersihkan tiap hari: ruangan, sprei, dan pakaian



Sediakan cairan pembersih tangan berbasis alkohol dan alkohol minimum 75% untuk membersihkan benda

PERAWATAN DI RUMAH

Perawatan Mandiri; Merawat Anggota Keluarga

(Zhou dan Zhong, 2020)

Cara merawat pasien COVID-19 di rumah



Kenakan masker yang pas dengan wajah saat berada di kamar yang sama dengan pasien. Hindari menyentuh atau mengatur masker dengan tangan yang tidak bersih. Ganti masker segera saat terkontaminasi. Cuci tangan setelah melepas masker.



Cuci tangan setelah melakukan kontak langsung dengan pasien, atau setelah memasuki atau keluar dari ruang isolasi pasien. Cuci tangan sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah pergi ke toilet, dan ketika tangan terlihat kotor. Jika tangan tidak tampak kotor, bersihkan dengan pembersih tangan, jika tangan tampak kotor, cuci dengan sabun dan air.



Pakailah sarung tangan sekali pakai saat membersihkan mulut dan saluran pernapasan pasien serta untuk menangani kotoran dan urin pasien. Jangan membuang sarung tangan dengan sembarangan.



Cara merawat pasien COVID-19 di rumah :

Zhou and Zhong, 2020



Hindari kontak langsung dengan pasien atau barang-barang yang terkontaminasi oleh pasien (sikat gigi, peralatan makan, makanan, minuman, handuk, spre, dll)
Cuci piring dengan deterjen atau buang setelah digunakan.



Pakailah sarung tangan sekali pakai dan pakaian pelindung (seperti celemek plastik) sebelum membersihkan dan menyentuh pakaian alas tidur dan benda yang terkontaminasi oleh sekresi manusia. Cuci tangan sebelum mengenakan sarung tangan dan setelah melepaskannya



Pasien perlu tetap berhubungan dengan tenaga medis profesional sampai pulih total.

Disarankan untuk tetap melakukan metode karantina tadi selama 14 hari, meski sudah tidak alami gejala untuk memastikan virus tidak menular



Panduan Pemakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan (PDP) dan Pasien Covid-19

Sumber : Kementerian Kesehatan RI





Prosedur Khusus Pemulasaran Jenazah

1. Pemulasaran jenazah dilakukan dengan ketat oleh Rumah Sakit.
2. Jenazah dibungkus di dalam kantong yang ketat kemudian di masukkan ke dalam peti rapat yang telah di disinfeksi
3. Jenazah dari rumah sakit langsung di antarkan ke pemakaman untuk di kebumikan.

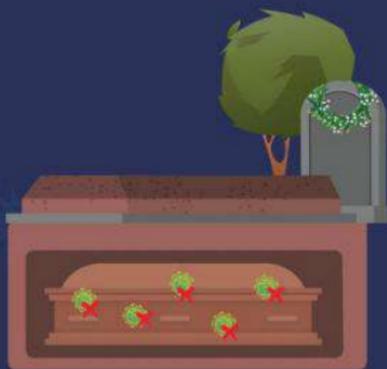
Prosedur Pemakaman Jenazah

Petugas pemakaman sudah dilatih untuk prosedur pemakaman jenazah COVID-19, serta menggunakan alat pelindung diri ketika memakamkan jenazah. Proses pemakaman dilakukan dengan cepat dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi



Virus Tidak Menyebar Di Lingkungan Sekitar!

Virus Corona tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya, apalagi menyebar di lingkungan sekitar pemakaman karena virus ini tidak dapat bertahan lama diluar tubuh manusia





**JANGAN MENAMBAHKAN DUKA KELUARGA
DENGAN MENOLAK JENAZAH ANGGOTA
KELUARGA, HORMATI MEREKA MENUJU
TEMPAT PERSINGGAHAN TERAKHIR**



BNPB



**MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER**

lazismu
memberi untuk negeri



Menunaikan Zakat dan Infak Semakin Mudah Melalui LAZISMU

Zakat

| | |
|-----------------|------------------|
| BNI Syariah | 0091 539 400 |
| BCA | 87 800 400 77 |
| Mandiri | 123 0005 117 405 |
| Syariah Mandiri | 700.1318 408 |
| Mega Syariah | 1000 006 764 |
| Permata | 181 189 192 |

Kemanusiaan

| | |
|-------------|------------------|
| BNI Syariah | 0091 539 444 |
| BCA | 87 80 171 171 |
| Mandiri | 123 0099 008 999 |

Infak

| | |
|-----------------|------------------|
| BNI Syariah | 0091 539 411 |
| BCA | 87 800 400 51 |
| Mandiri | 123 0005 117 371 |
| Syariah Mandiri | 700 1329 655 |
| Mega Syariah | 1000 014 800 |

Rekening a/n Lazis Muhammadiyah (LAZISMU)
Konfirmasi zakat dan infak melalui
WA: 0856 1626 222