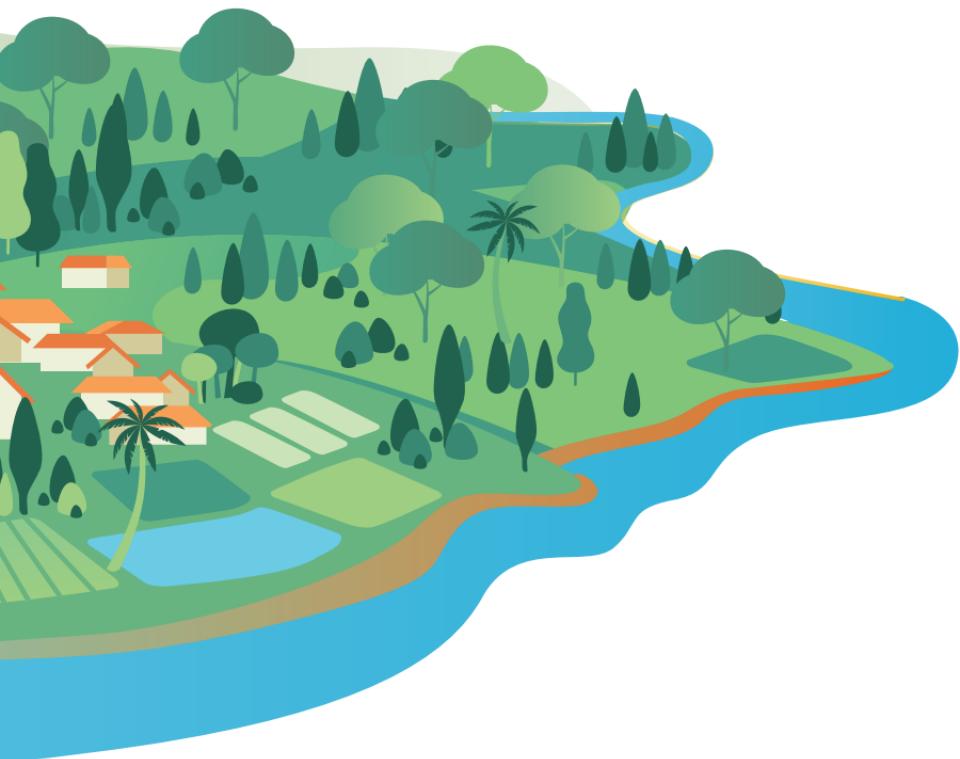




UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Ver. 1 (140420)

Bahasa Banjar



BUKU SAKU

DESA TANGGUH COVID-19

Salam sejahtera,

Pembaca sabarataan. Tarima kasih sudah meluangakan waktu membaca buku saku Desa Tangguh COVID-19 ini. Buku ini manyampaikan barbagai macam informasi dasar mangnai Pandemi COVID-19 nang wayah ini terjadi di negara kita. Kami manyusun buku ini batujuan supaya satiap kaluarga kawa mendapatkan informasi nang tapercaya diantara banyak pambaritaan wan kasimpangsiuran informasi nang ada di media massa ataupun media sosial.

Buku ini cagaran rutin kami parbaharui supaya kawa mamuat barbagai informasi hanyar yang tarus berkembang. Satiap kali ada pambaharuan buku, cagar dibari panomoran versi wan tanggal penerbitan. Versi buku paling hanyar kawa pian akses malalui situs:

bit.ly/3a2zNsB (situs Pusat Kedokteran Tropis UGM)

bit.ly/2K0yYWJ (situs COVID-19 UGM)

bit.ly/2VqLT9F (situs Health Promoting University UGM)

Kami baharap agar satiap kaluarga kawa mamperoleh informasi nang memadai supaya kawa manjaga diri wan keluarga matan panularan COVID-19, kawa mandukung wan menjaga anggota keluarga wan tetangga nang lagi manjalani karantina mandiri, wan kawa mahilangkan stigma wan diskriminasi tahadap pasien, petugas atawa warga nang tadampak COVID-19.

Semoga kita barataan tarus kawa saling menjaga wan gawi barsama dalam upaya mangantiakan pandemi COVID-19 di Indonesia.

Satgas COVID-19 UGM

Penanggung jawab

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

Penulis konten

drg. Malida Magista, MPH

Nuzul Sri Hertanti, S.Kep., Ns., MS

Desain grājs

drg. Malida Magista, MPH

Ilustrasi disadur dari pihak ketiga

Penasihat dan Pengendalian Mutu

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

dr. Risalia Reni Arisanti, MPH

dr. Citra Indriani, MPH

Penerjemah

Adi Nugroho, Ph.D

Reviewer bahasa

dr. H.M. Bakhriansyah, M.Kes, M.Med.Ed, M.Sc, Ph.D

Kontributor

daftar isi

COVID-19

Kata pengantar	i
Kontributor	ii
Daftar isi	iii
Apa itu COVID-19?	1
Cara manular COVID-19	2
Tanda wan gejala COVID-19	3
Cara supaya kada takana COVID-19	4
Siapa nang rentan takana?	7
Apa nang harus digawi tiap datang jauh?	8
Cara babasuh tangan	9
<i>Social Distancing</i>	11
Parlukah desa/kampung/perumahan sampai di <i>lockdown</i> ?	12
Pangartian OTG, OTP, wan PDP	14
Karantina diri wan isolasi diri	15
Bantu wan jangan jauhi	16
Ayo dukung tenaga kesehatan	17
Pamakaman jenazah positif COVID-19	18
Malayat pas masa-masa wabah COVID-19	19
Mamatiakan Virus Corona lawan disinfektan! Kayak apa cara nang bujur?	20
Caranya madisinfektasi	22
Kada usah manyamprot disinfektan ka awak urang	23
Yuk, pakai masker kain!	24
Cara nang paling nyaman maulah masker kain	25
Cara mamakai masker nang bujur	27
Pambaharuan	28
Referensi	29



Apa Itu COVID-19 ?

COVID-19 tu panyakit manular nang akibat virus nang ngarannya **SARS-COV-2**. Rancak jua disambat urang Virus Corona.

Virus Corona tu banyak macamnya. Ada nang manganai binatang, kaya kucing wan anjing. SARS-COV-2 tu virus nang asal muasalnya datang matan kalalawar, lalu akhirannya kawa manular ka manusia. Sampai wayah ni, balum ada bukti kucing wan anjing manularakan SARS-COV-2 ka manusia.

Sampai buku ini tuntung disusun (13/04/2020), labih 1,8 juta manusia sudah kana COVID-19 wan labih 100 ribu manusia maninggal dunia. Di Indonesia, ada labih 4 ribu kasus wan parak 400 ikung nang sudah maninggal dunia.

Kanapa jadi banyak nang tatular?

Nang pamulaan, COVID-19 tu panyakit hanyar, jadi manusia baluman ada nang baisi kakabalan di awaknya gasan malawan Virus SARS-COV-2.

Kadua, vaksin wan obatnya gin balum ada jua. Sampai wahini, urang saduniaan badadahuluan mancuba maulah vaksin wan obatnya.

Cara Manular COVID-19



DROPLET

COVID-19 ditularakan malalui **DROPLET** (taparcik rahatan kita batuk/wahin/bepandir) matan urang nang kana COVID-19.



Kontak erat

Nang kaya mancium tangan, basalaman, baragap, bacium pipi.



Manjapai barang nang ada virusnya

Virus Corona kawa hidup di banda nang mati sampai bajam-jam atau bahari-hari.



Tanda wan Gejala COVID-19



Awak panas $>38^{\circ}\text{C}$



Batuk, bahingusan,
rakungan sakit



Awak uyuhan



Sasak bahinak

AMUN ADA SABUTING HAJA DARI GAJALA NANG DI ATAS BALUM TANTU
PIAN TAKANA COVID-19. GASAN MAMASTIKAN, ANC API
BAPARIKSA KA PUSKESMAS ATAWA RUMAH SAKIT
NANG PARAK WADAH PIAN BADIAM.

Cara Supaya Kada Takana COVID-19



BAGANA DI RUMAH HAJA

Kada usah bakumpulan, biar di muka rumah. Kananakan disuruh bagana di dalam rumah aja, kada usah bemainan di luar rumah.



JAGA JARAK 2 METER

Amun pian tapaksa jua kaluar rumah, kada usah baparak-parak wan urang. Kada usah datang ka wadah urang atau acara nang pina bakal banyak urang, nang kaya pasar wan urang bakawinan.



PAKAI MASKER MUN KALUAR RUMAH

Amun tulak jua, biar pian asa sihat, jangan kada ingat pakai masker, apalagi mun pian lagi garing. Dianjurakan pakai masker kain nang diganti tiap 4 jam.

Cara Supaya Kada Takana COVID-19



RAJIN-RAJIN BABASUH TANGAN

Rancak-rancak babasuh tangan.
Virus cagaran mati tiap kita
babasuh tangan pakai sabun
selawas paling kada 40 detik.



JANGAN MANJAPAI MUHA

Jangan manjapai muha, apalagi lamun kita baluman babasuh tangan. Mungkin haja tangan kita bakas manjapai atau tajapai barang nang ada Virus Corona-nya.



MANDI, APALAGI MUN BULIK MATAN BAJALAN

Mandi kawa mamatiakan Virus Corona nang ada di awak. Jadi, amun pian bulik matan tulak atau bajalanan di luar rumah, baiknya hancapi mandi.

Cara Supaya Kada Takana COVID-19

HIDUP SEHAT



Biar di rumah, mun kawa bawa awak aktif bagarak atawa baulah raga. Jangan kada ingat baistirahat 8 jam sehari.



Jangan brokok wan minum minuman nang bealkohol



Makan makanan nang bagizi



Minum atau makan obat peningkat daya tahan tubuh wan multivitamin

Amun pian beisian penyakit lawas, nang kaya diabetes, sakit jantung, darah tinggi, atawa kanker, jangan kada ingat kontrol ka dokter wan rajin minum obat.

SIAPA NANG RENTAN TAKANA?

Kada usah habut wan wabah ni. **98% urang nang kana COVID-19 kawa haja ampih.**

Tapi, penyakit ini jadi babahaya amun kana urang nang tuha banar, atawa urang nang baisian **penyakit lawas nang kaya darah tinggi, penyakit jantung koroner (manyamak), diabetes (penyakit gula).**

Ayu kita jagai kaluarga kita, apalagi bubuhan nang nyaman banar kana. Caranya, **bagana di rumah haja, manjaga kesehatan bubuhan sidin, pastikan sidin rajin minum obat, wan harus manjaga jarak amun ada kaluarga nang masih anum tapi lagi garing.**



APA NANG HARUS DIGAWI TIAP DATANG JAUH?

Amun pian harus tulak, ada kamungkinan pian cagaran mambawa virus ka rumah. Makanya, amun pian sampai ka rumah, nangini nang harus pian gawi:



Pacul sandal/sapatu dahulu mun handak masuk ka rumah



Andak tas, epok, kunci, hp, wan banda nang lain nang dijapai/dipingkut di wadah. Lap lawan disinfektan imbahnya atau sabalum dipingkut/dipakai pulang.



Baju wan masker kain nang dipakai ancapi ditapas. Amun pian pakai masker nang sakali pakai, langsung pian buang di wadah sampah nang batutup.



Langsung babasuh tangan wan mandi.

11 tahap = 40 detik

CARA BABASUH TANGAN



Basahi tangan lawan banyu nang mangalir



Pakai sabun



Gisik kadua talapak tangan



Gisik belakang tangan lawan talapak tangan lainnya



Gisik kadua talapak tangan wan sala-sala jari



Jari-jari sabalah dalam tangan kanan mangunci jari-jari sabalah dalam tangan kiri

11 tahap 40 detik

CARA BABASUH TANGAN



Ganggam ibu jari lawan talapak tangan nang sabalahnya lalu gisik baputtar, ulangi sabalahnya juu

Gisik ujung tangan wan kuku pakai talapak tangan sabalahnya

Bilas lawan banyu nang mengalir



Karingakan tangan lawan kartas karing



Imbah tu pakai kartas tadi gasan manutup kran banyunya

JANGAN
BAJAJALANAN
ATAWA MUDIK

JANGAN
MANARIMA TAMU



Pian pasti rancak
mandangar istilah

SOCIAL DISTANCING

COVID-19 manular mun urang nang garing atau takana ada rancak baparak lawan urang nang sehat. Supaya kada manular, kita sabarataan dianjurakan supaya manjaga jarak, atau nang rancak disambat urang *social distancing*. WHO mamakai istilah *physical distancing* (jaga jarak awak).

BAGAWIAN,
BALAJAR,
WAN BAIBADAH
DI RUMAH HAJA

KAKANAKAN
JANGAN BAMAINAN
DI LUAR RUMAH

AMUN KALUAR
RUMAH, JANGAN
KADA INGAT
PAKAI MASKER

Amun pian garing, jangan baparak lawan urang nang tuha banar (diatas 60 tahun). Buhan sidin tu nyaman banar kana panyakit dibanding urang nang masih anum.

Parlukah Desa/Kampung/Perumahan Sampai di Lockdown?

Kita sabarataan harus waspada. Caranya dipantau urang nang kaluar-masuk desa/kampung/perumahan kita gasan mangurangi risiko tatular. Tapi, kada usah sampai mamblokir pintu gerbang masuk (*lockdown*), apalagi amun sampai maulah warga bakumpul manjaga pintu gerbang masuk. Nang kaya ini cagaran bisa maningkatakan risiko warga tatular.



Solusinya

warga baiknya:

- Saling maingatakan supaya **kada usah tulak-tulak**.
- **Jangan tarima tamu** dulu.
- Amun tapaksa jua manarima tamu, **jangan kada ingat pakai masker wan jaga jarak pas tamu pian datang**. Jangan kada ingat rajin-rajin babasuh tangan.
- **Kada usah manangati pedagang atawa ojek online** masuk ka kampung.
- Amun ada **warga nang bulik matan luar daerah/luar negeri, suruh lapor ka wadah pambakal (kapala desa) atawa katua RT dan RW**. Imbah itu, urang itu disuruh badiam (**isolasi**) diri di rumahnya selawas 14 hari.

Pangartian OTG, ODP, wan PDP



Orang Tanpa Gejala
(OTG)

- Urang nang kamungkinan kana SARS-COV-2 akibat taparak wan pasien COVID-19, tapi kadada gejalanya.

- Biar kadada gejalanya, OTG tatap bisa manularakan COVID-19 ka urang lain. Makanya, samuaan urang parlu pakai masker. Kita kada tahu siapa nang garing wan siapa nang bujur-bujur sehat.



Orang Dalam Pemantauan
(ODP)

- ODP baisian riwayat taparak lawan pasien COVID-19 atau bagana di wilayah nang ada transmisi lokal (panularan matan urang nang begana di wilayah nang sama)

- ODP biasanya ada:

- awak panas $>38^{\circ}\text{C}$
- batuk, bahingusan, wan/atau sakit rakungan
- awak rasa uyuuh



Pasien Dalam Pengawasan
(PDP)

- PDP baisian riwayat taparak lawan pasien COVID-19 atawa begana di wilayah nang ada transmisi lokal.

- PDP biasanya ada:

- awak panas $>38^{\circ}\text{C}$
- sasak bahinak
- batuk, bahingusan, wan/atau sakit rakungan
- awak rasa uyuuh

Amun pian jadi OTG, lakuakan **karantina diri**



Amun pian jadi ODP wan PDP, lakuakan **isolasi diri**



Cek video cara karantina diri dan isolasi diri yang telah dilampirkan
atau akses bit.ly/3aNhSHr

BANTU WAN JANGAN JAUHI!

Amun ada urang sakitar rumah nang jadi OTG, ODP, atawa PDP, jangan dijauhi. **Urang nang badiam diri di rumah artinya lagi bausaha malindungi urang lain di parak rumahnya supaya kada tatular.** Buhan sidin mungkin ngalih mancari bahan kaparluan hari-hari karena kada kawa keluar rumah. Jadi kita harus bagotong-royong manolongi sidin malalui masa isolasi (14 hari). Bisa juu bantuan moral (nang kaya menakuni habar pakai Whatsapp) atau mambari sembako atawa kaparluan hari-hari nang lain.

Ayo Dukung **TENAGA KESEHATAN**

Wayah ni, bubuhan patugas kesehatan lagi bausaha di paling muka malawan wabah COVID-19. Disanjung nang kaya pahlawan, bubuhan sidin manyalamatakan nyawa urang lawan mampartaruhkan nyawa bubuhan sidin sorang. **Sayangnya, kada sabarataan pahlawan kawa ditarima di rumah wan di lingkungan kadiaman buhan sidin sorang.** Apalagi amun pas bubuhan sidin ada nang maninggal.

JANGAN DITOLAK BUBUHAN SIDIN!

Bahigaan rumah lawan patugas kesehatan nang marawat langsung pasien COVID-19 kada bakal maulah pian kana COVID-19. Buhan patugas kesehatan paham haja kayapa penyakit ini menular wan kada bakal hakun mambahayaakan warga wan urang-urang parak rumah nang kaya malalui interaksi atau kontak fisik. Warga nang kada bainteraksi ataupun kontak fisik lawan bubuhan patugas kesehatan kada barisiko kana COVID-19 tumatan bubuhan patugas kesehatan tadi.

Kada boleh manolak panguburan patugas kesehatan nang kana COVID-19!

Baca soal pamulasaran wan pamakaman pasien COVID-19 di halaman 18.



Kada Usah Takutan

Amun Ada Pamakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan atau Pasien Positif COVID-19

Pamulasaran jenazah COVID-19 sudah ada cara khusus

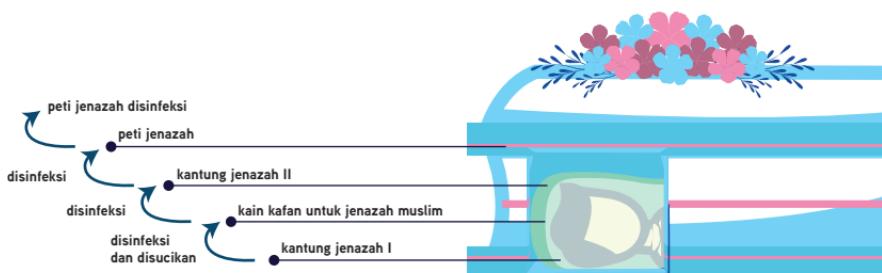
Pamulasaran jenazah digawi hati-hati banar di rumah sakit. **Jenazah dibungkus dalam kantong jenazah nang bujur-buru rapat, lalu dimasukkan ka dalam peti nang tutup rapat. Petinya lalu di-disinfektsi.** Imbah dari rumah sakit, jenazah langsung dibawa manuju ka pakuburan.

Panguburan jenazah COVID-19 digawi oleh patugas nang talatih

Patugas pamakaman sudah dilatih wan mamakai alat pelindung diri gasan mangubur jenazah COVID-19. Panguburan digawi secara cepat. Jumlah urang nang maantarakan jenazah gin dibatasi banar juu.

VIRUS KADA MENYEBAR DI LINGKUNGAN SEKITAR!

Pamulasaran jenazah nang pas wan standar cagar manjamin virus Corona kada mancemari tanah atau sumber banyu di parak sana. Virus Corona ni kada kawa hidup lawas di luar awak manusia.



Malayat Pas Masa-Masa Wabah COVID-19

Amun pian harus malayat atawa maaantarkan jenazah, dianjurakan banar:

1. **Kondisi sehat.** Amun rasa garing jangan umpat.
2. **Jangan kontak fisik** awan jenazah, kaluarga nang ditinggalakan wan jua lawan pelayat yang lain. Jaga jarak awak.
3. **Kada parlu talalu lawas.** Ancapi bulik imbah tuntung manyampaikan belasungkawa.
4. Gasan **nang kadukaan baiknya manyadiaakan hand sanitizer.** Gasan pelayat, **bawa hand sanitizer wan pakai masker.**
5. **Langsung babarasih awak (mandi) wan ancip baganti baju pas pian sampai di rumah.**
6. Amun kawa, pelayat bisa jua malihat prosesi acara malalui **live streaming**, misalnya IGTV wan Facebook Live.



Mamatiakan Virus Corona Lawan Disinfektan! Kayan Apa Cara Nang Bujur?

Disinfektan nang dijual tu harus ada salah satunya bahan aktif nang ada di bawah ini (pariksa bahan aktifnya di cap-nya):

- Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
- Benzalkonium chloride / quaternary ammonium /alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride (0.05%)
- Chloroxylenol (0.12%)
- Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
- Iodine in iodophor (50 ppm)
- Isopropanol atau 2-propanol (50%)
- Pine oil (0.23%)
- Povidone-iodine (1% iodine)
- Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
- Sodium chlorite (0.23%)
- Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)



Baca bujur-bujur capnya, pakai sasuai suruhannya.
Hati-hati kamungkinan bahaya matan tiap barang tadi.



Nang parlu dibarasihi lawan disinfeksi tu tarutama barang nang rancak dipingkut atau dijapai:

- alat elektronik
- layar santuh
- remote TV
- toilet
- wastafel
- keyboards komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang lawang
- saklar lampu
- telefon



CARANYA MADISINFEKSI:

1. Pilih cairan disinfektannya, lihati isi bahan aktif-nya wan umpati cara mamakainya di cap-nya.
2. **Amun mamakai klorin, campuri 4 sendok teh klorin lawan 1 liter banyu.** Ingati, jangan mancampur klorin lawan bahan pembersih nang lain.
3. **Pakai sarung tangan nang gasan sakali pakai.** Amun pian pakai sarung tangan nang kawa dipakai tatarusan (*reusable*), jangan pakai sarung tangan itu gasan babasuh piring atau gsan nang lainnya, kecuali gasan disinfeksi.
4. **Pastiakan ada ventilasi nang cukup** (buka lawang wan jendela) selawas pian madisinfeksi.
5. Amun barang-barangnya rigat, **barasihi dahulu lawan sabun/deterjen wan banyu.**
6. Khusus **gasan alat elektronik, umpati cara-cara disinfeksi nang ada di cap atawa bukunya.** Amun kadada, pakai tisu basah nang ada alkohol atau semprotan nang baisi minimal alkohol 70% gasan disinfeksi layar santuh. Imbah tu karingakan alat-alat elektronik.



Kada Usah Manyamprot Disinfektan Ka Awak Urang



Illustrator: Ariesta W.A.

YUK, pakai masker kain!

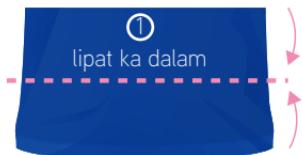
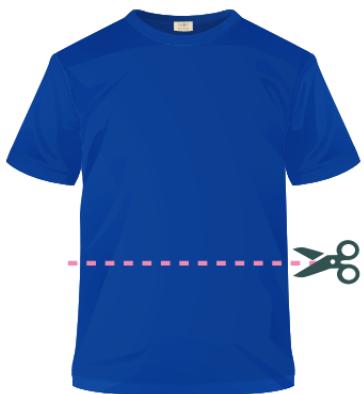
Wayah hini, kita kada kawa lagi mambedaakan, siapa nang garing, siapa nang kada. Yang kana haja gin bisa haja kadada gejalanya. Bisa juu inya kada sadar amun sudah kana.

Nang paling baik tu malindungi urang lain supaya kada kana yaitu mamakai masker tiap kita kaluar rumah.

Masker kain kawa haja diulah saurang, matan sisa kain atawa baju kaus bakas (tapi harus barasih lah!). Amun pian katuju bajajahit, bisa juu dijahit, tapi mun kada, cukup siapakan kain/baju kaus bakas wan galang gatah atawa ikat rambut nang baumatan.



Cara nang paling nyaman maulah masker kain



②
masukkan 2 galang
gatah/ikat rambut

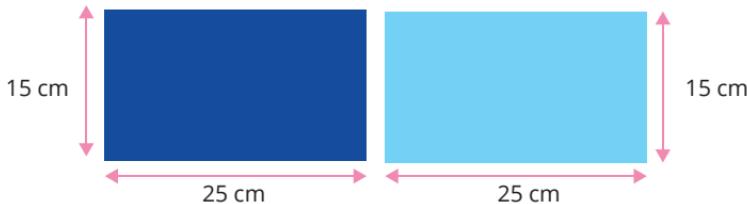


③
lipat ka dalam

Masker siap gasan dipakai



Jahit sorang kawa jua



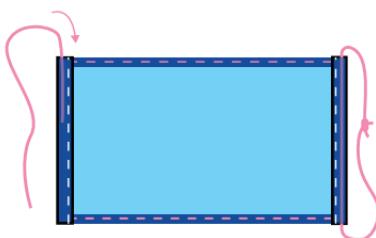
Gunting dua lambar kain ukuran 25cmX15cm. Pilih kain nang katun-nya rapat kayak kain gasan baju kaus. Tumpuk dua lambar kain tadi jadi satu.



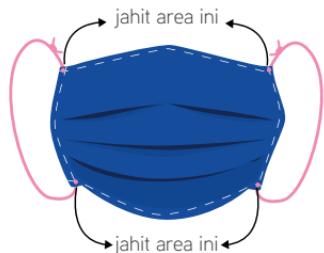
Lipat bagian atas wan bawah.
Lebarnya kira-kira 0.5 cm. Jahit lipatannya.



Lipat bagian kanan wan kiri. Lebarnya kira-kira 1 cm. Jahit ujungnya supaya tali kawa masuk di luangnya.



Masukkan tali baumatan tadi kira-kira 15 cm ka luang tadi.
Ikat ujung talinya.



Pasakan masker lawan muha pian. Caranya,
pasang masker ka muha pian, lalu tarik tali talinganya
sampai maskernya babantuk kaya muha pian.
Jahit ka-ampat buncu maskernya sasui bentuk
masker yang sudah dipasakan wan muha.

Cara mamakai masker nang bujur



Pas mamakai masker, pastikan hidung sampai dagu bagian bawah tatutup masker.

JANGAN manjapai bagian muka masker pas pian mamakai masker!

Amun tapaksa manjapai masker, basuh tangan pian lawan banyu wan sabun, atau langsung pakai *hand sanitizer* imbah manjapai masker.



Pas mamacul masker, pingkuti tali masker, jangan memingkut di bagian muka masker.

Jangan manjapai bagian muka masker biar kada tajapai kuman nang barikit.

Amun pian mamakai masker sekali buang, langsung buang masker di wadah ratik nang batutup.

Amun pian mamakai masker kain, langsung tapas lawan banyu hangat wan sabun detergen.

Jangan kada ingat babasuh tangan imbah pian mamacul masker.

Pembaharuan

matan versi nang tadaħlu (Ver.0)

Versi 0 tu versi pra publikasi nang sudah baedar secara luas. Ada babarapa nang kami baiki di Versi 1 ini, nang kaya:

1. Membaikei deñnisi dari Urang Tanpa Gejala.
2. Manambahi soal pamulasaran jenazah.
3. Manambahi soal kayapa cara malayat.
4. Manambahi soal diskriminasi patugas kesehatan.

REFERENSI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



World Health
Organization



DIGAWI OLEH



Center for Tropical Medicine

Universitas Gadjah Mada



UNIVERSITAS
GADJAH MADA



PUSAT KEDOKTERAN TROPIS

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM
Gedung Penelitian dan Pengembangan FK-KMK UGM, Sayap Utara Lantai 2,
Jl. Medika, Senolowo, Sinduadi, Sleman Yogyakarta 55281

Telp./Fax. : 0274-547147 ; +62 811-2847-147