

Bagaimana **masyarakat sekitar Anda** dapat mencegah penyebaran COVID-19

Anda adalah kunci untuk menjaga keselamatan orang-orang tersayang! Dokumen ini menyarankan berbagai tindakan penting agar masyarakat sekitar Anda tetap aman sekaligus membantu memperlambat penyebaran COVID-19, terutama dalam konteks terkait kebijakan dari pemerintah setempat untuk menjaga jarak fisik atau anjuran untuk tetap berada di rumah.

Membatasi dan menerapkan tiga langkah dasar:

1) Belajar

2) Bertindak

3) Membantu

1) Belajar

- ❑ **Ikuti terus** perkembangan informasi COVID-19 terkini dari situs kesehatan pemerintah maupun daerah, situs [Organisasi Kesehatan Dunia \(WHO\)](#), [situs Kesejahteraan dan Kesehatan Anak \(UNICEF\)](#), [IFRC](#) serta [situs](#) Perhimpunan Palang Merah atau Bulan Sabit di daerah Anda (termasuk Twitter, Instagram and TikTok). Gunakan fitur Informasi Chatbot COVID-19 dari [WHO](#) dan [UNICEF](#) di aplikasi [WhatsApp](#).
- ❑ **Sebarkan informasi yang terverifikasi** kepada kolega, keluarga dan masyarakat sekitar Anda. Masyarakat mendapatkan informasi dari berbagai sumber dan seringkali sulit untuk mengetahui informasi mana yang dapat diandalkan dan terpercaya. Rumor dan disinformasi bisa menghambat masyarakat dalam mengambil tindakan pencegahan, bahkan mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan risiko infeksi.

Tanyakan:

- ✓ **Dari mana** sumber informasi berasal? Apakah orang atau sumber yang membagikan informasi memiliki akses untuk mendapatkan bukti ilmiah? Kementerian Kesehatan, WHO, UNICEF Palang Merah Indonesia dan Bulan Sabit Merah Indonesia adalah sumber-sumber yang dapat diandalkan dalam mengumpulkan informasi yang relevan.
- ✓ **Kapan** pertama kali informasi tersebut diterbitkan atau dibagikan? Tidak jarang, informasi yang disebarkan adalah informasi lama.
- ✓ Luruskan kesalahpahaman dengan menyediakan informasi yang terverifikasi dan menerima beragam pertanyaan dengan terbuka
- ❑ **Pahami cara melindungi orang-orang yang paling rentan.** COVID-19 berbahaya bagi orang-orang lanjut usia dan mereka yang sedang sakit atau memiliki riwayat penyakit. Jika terinfeksi COVID-19 mereka yang berisiko tinggi tersebut bisa mengalami sakit yang parah atau bahkan meninggal.
- ❑ **Pahami hal-hal yang harus dilakukan dan mempersiapkan diri Anda jika ada anggota keluarga yang jatuh sakit (dan harus diisolasi)** atau mungkin terinfeksi COVID-19 (perhatikan keterangan berikut).

2) Bertindak

- **Pastikan Anda dan orang-orang terdekat Anda memahami tindakan yang harus dilakukan untuk mengurangi risiko penyebaran COVID-19:**
 - ✓ Sering mencuci tangan menggunakan sabun dan air dengan benar, serta hindari menyentuh wajah Anda.
 - ✓ Tutupi mulut dan hidung Anda saat batuk dan bersin (gunakan tisu atau siku bagian dalam).
 - ✓ Hindari jabat tangan dan kontak jarak dekat dengan orang lain. Gunakan cara lain untuk menyapa orang tanpa perlu melakukan kontak fisik.
 - ✓ Jagalah kebersihan rumah Anda dengan melakukan disinfeksi permukaan benda secara berkala, menggunakan produk pembersih Rumah Tangga.
 - ✓ Batasi aktivitas di luar rumah semaksimal mungkin.
 - ✓ Tetap berada di rumah jika Anda demam, batuk, atau merasa sakit dan hubungi dokter jika diperlukan.
 - ✓ Jika Anda harus keluar rumah, jaga jarak Anda dengan orang lain setidaknya 1 meter (3 kaki) dan hindari ruang publik. **Dengan menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain, secara drastis akan mengurangi risiko terpapar virus.**
 - ✓ Sebarkan informasi ini kepada tetangga dan teman Anda.
 - ✓ Cetak anjuran dari otoritas kesehatan dan mintalah pengelola area publik untuk memasang informasi tersebut.
- **Buatlah rencana Anda sendiri mengenai persiapan menghadapi COVID-19**
 - ✓ Rencanakan kebutuhan pokok Anda. Pastikan Anda memiliki persediaan makanan, air dan obat-obatan untuk sekitar satu sampai dua minggu, jika Anda diminta untuk tetap berada di rumah atau melakukan karantina. Pastikan juga pihak yang bisa membantu Anda untuk mendapatkan air dan berbelanja, jika Anda tidak bisa menyediakan persediaan bahan pokok, atau jika Anda tidak bisa meninggalkan rumah karena sakit. Hubungi organisasi lokal yang bisa memberi bantuan (seperti organisasi layanan khusus yang dibuat pemerintah atau Bulan Merah Sabit Indonesia) untuk memastikan bantuan yang dapat mereka berikan.
 - ✓ Antisipasi dampak larangan bepergian atau penutupan bisnis/kantor untuk Anda dan orang lain. Rencanakan cara mengatasi dampak-dampak tersebut.
 - ✓ Tetap berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon atau media sosial, terutama jika Anda tinggal sendirian.
 - ✓ Hubungi orang-orang yang tidak mempunyai telepon, melalui tetangga atau sukarelawan lokal di lingkungan mereka.
 - ✓ Rencanakan cara Anda mengurus anggota keluarga, jika mereka jatuh sakit dan orang yang bisa mengurus Anda jika jatuh sakit, terutama jika Anda atau mereka tinggal sendirian.

Rekomendasi dari WHO di bawah ini dapat membantu persiapan Anda dan keluarga, jika ada yang jatuh sakit (selain rekomendasi tentang cuci tangan, etika bersin, batuk, dan pembatasan fisik yang ada dalam dokumen ini):

Orang yang terduga terinfeksi COVID-19, sebaiknya:	<ul style="list-style-type: none">- Berada di dalam ruangan yang berbeda dengan anggota keluarga lainnya, atau menggunakan pembatas jika harus berada di ruangan yang sama.- Menjaga jarak, setidaknya 1 meter dari orang lain, dan memakai masker medis ketika berada di dalam ruangan yang sama dengan anggota keluarga yang lain.
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Jika memungkinkan, gunakan kamar mandi yang berbeda. Jika tidak memungkinkan, jadilah orang terakhir yang menggunakan kamar mandi, bersihkan semua permukaan seperti gagang pintu, kran air, dan wastafel setelah menggunakan kamar mandi - Gunakan piring, gelas dan alat makan khusus Anda sendiri, dan jangan dipakai bergantian dengan anggota keluarga yang lain. - Gunakan handuk dan sprei khusus untuk Anda sendiri dan jika memungkinkan cucilah baju Anda sendiri - Istirahat, penuhi kebutuhan cairan tubuh Anda, dan makan makanan yang bergizi.
<p>Pihak yang merawat pasien yang terduga terinfeksi COVID-19, sebaiknya:</p> <p>Ikuti petunjuk Perawatan di rumah untuk pasien yang terduga terinfeksi novel Virus Corona (nCoV) yang memperlihatkan gejala ringan dan pengaturan kontak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gunakan masker medis ketika berada di dalam ruangan yang sama dengan orang yang sakit. Jangan sentuh masker ketika sedang digunakan. Setelah selesai digunakan, buang masker di tempat sampah tertutup - Bersihkan tangan dengan sabun dan air atau pembersih tangan berbasis alkohol, setelah melakukan kontak dengan orang yang sakit atau orang sekitar mereka; sebelum dan sesudah menyiapkan makanan; sebelum makan; dan setelah menggunakan kamar kecil. - Cuci piring, gelas, dan alat makan yang digunakan oleh orang yang sakit dengan menggunakan sabun dan air atau menggunakan mesin pencuci piring. - Cuci handuk dan sprei dengan menggunakan sabun dan air atau menggunakan mesin cuci, jika memungkinkan pisahkan handuk dan sprei tersebut dengan anggota keluarga yang lain. - Bersihkan dan disinfeksi permukaan benda yang sering disentuh oleh anggota keluarga (seperti permukaan meja, gagang pintu, birai, perabot kamar mandi, toilet, telepon seluler, papan ketik, tablet, ketel, dan meja samping kasur) secara teratur. - Gunakan plastik ganda untuk sampah orang yang sakit. - Hubungi nomor telepon nasional khusus, fasilitas kesehatan atau dokter, jika gejala orang yang sakit bertambah parah, atau jika mereka mengalami kesulitan bernapas.
<p>Anggota keluarga yang lain sebaiknya:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak menggunakan sprei, handuk, lap tangan, gelas dan alat makan yang sama - Awasi gejala seperti demam dan batuk. Jika ada anggota keluarga yang mengalami kesulitan pernapasan, hubungi nomor telepon khusus untuk COVID-19, fasilitas kesehatan, atau dokter sesegera mungkin - Hindari kontak fisik langsung dengan pasien yang terinfeksi, termasuk ciuman dan pelukan. Temukan cara mengungkapkan kasih sayang tanpa kontak fisik. - Cuci pakaian Anda secara terpisah (jika memungkinkan).

3) Bantuan

Jalin komunikasi dengan masyarakat lingkungan Anda; cari tahu hal apa saja yang disiapkan oleh lingkungan Anda; bicarakan dengan tetangga Anda tentang cara mendukung komunitas Anda dan bagikan informasi penting dari pemerintah setempat terkait cara menghadapi dan merespon COVID-19 bersama orang-orang tersayang dan para tetangga. Khususnya:

- ❑ Bicarakan tentang risiko-risiko dan cara mengatasinya dengan **anggota keluarga yang lebih tua**, teman dan tetangga, atau orang-orang yang memiliki riwayat gangguan kesehatan.
- ✓ Karena mereka memiliki risiko yang lebih tinggi dan mungkin sedang merasa khawatir. Meskipun 40% penderita COVID-19 mengalami gejala ringan (berupa demam, kelelahan dan batuk kering) atau tanpa gejala, ada yang mungkin mengalami sesak napas, hidung berair, nyeri, serta sakit tenggorokan. Pada sebagian orang (20%), gejalanya bisa lebih parah dan dapat menyebabkan pneumonia atau kesulitan bernapas. Misalnya, lansia dan orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah atau memiliki penyakit (seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung atau paru-paru) akan lebih rentan menjadi sakit yang parah dan bahkan membutuhkan ventilasi dengan pengaturan seperti di rumah sakit.

- ✓ Bagi sebagian besar orang, gejala COVID-19 terasa ringan dan seperti flu, gejalanya antara lain demam, letih, dan batuk kering. Beberapa orang mungkin mengalami sesak napas, hidung berair, nyeri, dan sakit tenggorokan. Pada sebagian orang, gejalanya bisa lebih parah dan bisa mengakibatkan pneumonia atau kesulitan bernapas. Misalnya, lansia dan orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah atau memiliki riwayat penyakit (seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung atau paru-paru) mungkin lebih rentan mengalami sakit yang parah.
 - ✓ Berbicaralah dengan mereka. Pertama dengarkan keluhan mereka, untuk memahami kekhawatiran dan pertanyaan mereka. Tanyakan apa yang sudah dan ingin mereka ketahui tentang COVID-19.
 - ✓ Apabila ada pertanyaan yang tidak dapat Anda jawab, periksa sumber-sumber daring untuk menemukan lebih banyak informasi (lihat 'Belajar'). Banyak jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang umum tersedia untuk memenuhi apa yang Anda butuhkan.
 - ✓ Ikutisaran dari sumber-sumber tersebut terkait apa yang mereka butuhkan, dan tanyakan apakah mereka membutuhkan bantuan dalam kegiatan sehari-hari, misalnya berbelanja.
 - ✓ Sarankan mereka untuk tetap berada di rumah dan jauhi ruang publik/keramaian.
 - ✓ Jangan mengunjungi mereka jika Anda merasa tidak sehat atau pernah kontak dengan seseorang dengan gejala yang mirip COVID-19. Monitor secara rutin via telepon atau aplikasi daring.
 - ✓ Pastikan mereka memiliki persediaan obat-obatan yang umum diperlukan untuk satu hingga dua minggu ke depan.
 - ✓ Hubungi organisasi-organisasi yang bergerak di bidang kekerasan dalam rumah tangga untuk mengetahui bagaimana Anda bisa membantu pekerjaan mereka. Bagi sebagian orang, rumah bukanlah tempat yang aman. Jika masyarakat di sekitar Anda dihimbau untuk berada di rumah, waspadalah terhadap tindak kekerasan di beberapa rumah tangga.
- ❑ **Contohkan perilaku pencegahan COVID-19 yang baik.** Jangan menghakimi orang yang memiliki keterbatasan pengetahuan. Tetapi bagikan dan terapkan anjuran-anjuran khusus, jelaskan informasi yang mungkin belum jelas dan persilahkan orang-orang untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas tersebut.
 - ❑ **Bentukkelompok relawan**¹ bersama tetangga sekitar untuk mengkoordinasikan dan menyampaikan kebutuhan di lingkungan. Apabila pembatasan pergerakan diterapkan, rencanakan cara untuk tetap terhubung (seperti melalui grup WhatsApp). Ketahui kemampuan dan sumber daya apa yang dimiliki oleh orang-orang di lingkungan Anda. Kenali orang-orang di lingkungan Anda yang mungkin membutuhkan bantuan khusus untuk keadaan darurat dan pastikan ada anggota kelompok yang memonitor mereka. Pelajari tindakan perlindungan apa saja yang diperlukan para relawan untuk pekerjaan ini dan diskusikan cara untuk memastikan agar tidak membahayakan diri Anda sendiri maupun orang lain tanpa disengaja. Hubungi cabang Palang Merah atau Bulan Sabit Merah setempat agar terhubung dengan relawan lokal lainnya.

Lindungi **sekolah-sekolah**

- ❑ Pelajari tentang rencana darurat sekolah Anda, yang seharusnya sesuai dengan arahan dari otoritas pendidikan setempat dan pusat. Pelajari panduan terbaru [untuk sekolah-sekolah](#):

¹ Berikut ini merupakan contoh pedoman dari Palang Merah Selandia Baru dalam program 'Good and Ready':
https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf.

- Tawarkan bantuan untuk menyampaikan informasi terbaru tentang COVID-19 kepada orang tua siswa dan rencana sekolah lainnya.
- Jika sekolah masih beroperasi, jangan biarkan anak Anda ke sekolah jika sedang flu, tidak enak badan, atau pernah melakukan kontak dengan seseorang yang bergejala mirip COVID-19.
- Buat rencana untuk keluarga Anda jika sekolah ditutup dan bagikan arahan dan sumber-sumber terkait aktivitas yang dapat dilakukan anak-anak selama di rumah.

Lindungi **tempat kerja/bisnis Anda**

- Ikuti pedoman yang disediakan oleh perusahaan, pemerintah, dan WHO. Anda dapat menemukan pedoman WHO melalui <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Perbaharui rencana di tempat kerja Anda mengenai cara menangani risiko saat ini dan masa yang akan datang, serta cara Anda dalam mempertahankan atau menyesuaikan aktivitas kerja Anda. Cantumkan apa yang harus dilakukan jika seseorang di tempat kerja Anda sakit. Unduh aplikasi Atlas yang dapat membantu Anda dalam membuat rencana darurat bagi bisnis kecil: [Gambaran aplikasi Atlas](#) | [untuk iOS](#) | [untuk Android](#)
- Pastikan tempat kerja Anda bersih dan higienis. Suarakan untuk mencuci tangan secara menyeluruh dan teratur bagi karyawan dan pelanggan. Kurangi paparan dengan meminimalkan kontak antara pelanggan dan karyawan lain termasuk aturan penyesuaian untuk pengambilan dan pengiriman barang. Bicaralah dengan mitra bisnis Anda untuk memastikan bahwa mereka juga mengambil langkah-langkah pencegahan.
- Sampaikan pada karyawan, pemasok, dan pelanggan tentang langkah-langkah pencegahan yang diambil oleh tempat kerja Anda. Pasang poster terkait pesan-pesan ini di tempat kerja Anda.
- Antisipasi dampak kebijakan pembatasan perjalanan atau penutupan bisnis pada tempat kerja atau acara Anda. Cari cara untuk tetap bertemu atau bekerja secara virtual atau jarak jauh. Dapatkan informasi terbaru tentang kebijakan perjalanan.
- Jangan berangkat kerja jika merasa tidak sehat atau pernah kontak dengan seseorang bergejala mirip COVID-19.



Sesuaikan dan terjemahkan catatan ini ke dalam bahasa Anda dan bagikan kepada para tetangga untuk menawarkan bantuan:

Tetap jaga keselamatan Anda dan bersikap baiklah kepada sesama²:

Halo! Kami adalah kelompok kecil dari lingkungan Anda yang ingin saling membantu melewati masa-masa sulit ini.

Jika Anda berada di rumah dan tidak bisa keluar (karena sakit, berisiko tinggi terpapar COVID-19, memiliki anggota keluarga yang perlu dirawat, dll.), saya dapat membantu:

Nama saya.....

Saya tinggal di (nama jalan dan RT/RW)

Nomor telepon/email saya.....90.....

(lengkapi dengan cara menghubungi Anda, misalnya via SMS, telepon, Whatsapp)

Saya bisa bahasa (tambahkan bahasa di sini):

Saya, atau seseorang di dalam kelompok kecil kami dapat membantu:

<input type="checkbox"/> Berbelanja kebutuhan sehari-hari	<input type="checkbox"/> Membeli kebutuhan yang mendesak
<input type="checkbox"/> Mengobrol di telepon	<input type="checkbox"/> Mengirim surat
<input type="checkbox"/> Membuang sampah	<input type="checkbox"/>

Telepon atau kirim pesan saja kepada saya dan saya akan membantu Anda (gratis).

Jika Anda ingin bergabung untuk membantu sesama di lingkungan kita, berikan informasi diri Anda agar saya dapat menambahkan Anda ke dalam daftar kami.

² *Ini adalah sebuah inisiatif global. Cari #viralkindness di internet