



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Ver. 1 (140420)

Basa Jawi



BUKU SAKU

DESA TANGGUH **COVID-19**

Para maos,

matur nuwun sampun kersa nisih wekdal kagem maos Buku Saku Desa Tangguh COVID-19 punika. Buku punika ngemot pangertosan bab-bab penting ingkang magepokan kalihan pageblug COVID-19 ingkang nembe dumados wonten ing negari kita.

Buku punika dipun damel supados saben kulawarga saged pikantuk informasi ingkang saged dipun pitados, amargi kathah pawartos ingkang sumebar wonten media masa utawi media sosial ingkang mbiringungaken. Ing pangajab saben kulawarga saged pikantuk informasi ingkang leres saengga saged njagi dhiri lan kulawarganipun supados mboten ngantos kembet COVID-19.

Kejawi punika, kita pengin supados sedaya kulawarga saged nyengkuyung menawi wonten anggota kulawarga lan tangga tepalih ingkang nembe karantina dhiri, saha ngicalaken pemanggih ingkang mboten leres lan mbenten-mbentenaken pasien, para petugas, punapa dene warga ingkang nembe kembet COVID-19.

Buku punika tansah dipun enggalaken kanthi ajeg supados saged ngemot maneka warni informasi enggal. Buku ingkang langkung enggal tansah dipun paringi nomor versi tuwin tanggal anggenipun nerbitaken.

Versi buku paling enggal saged dipun pirsani lumantar situs:
bit.ly/3a2zNsB (situs Pusat Kedokteran Tropis UGM)
bit.ly/2KOyYWJ (situs COVID-19 UGM)
bit.ly/2VqLT9F (situs Health Promoting University UGM)

Mugi-mugi panjenengan lan kita sedaya saged sami njagi lan makarya sesarengan supados pageblug COVID-19 enggal rampung.

Tim Satgas COVID-19 UGM

Ingkang tanggan jawab

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

Kaserat dening

drg. Malida Magista, MPH

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

Desain grafis

drg. Malida Magista, MPH

mawi ilustrasi saking freepik.com

Juru pamriksa

dr. Riris Andono Ahmad, MPH, Ph.D

dr. Risalia Reni Arisanti, MPH

dr. Citra Indriani, MPH

Sulih basa

Soekardi

Haryadi

Ahmad Isyroqi Akbar

Laredo Dimas Julian Putra

Sri Kuswandari

Ir. Susetyo Hario Putero, M.Eng.

Drs. Margana (KRT. Widya Pranasmara)

Kontributor

Daptar isi

COVID-19

Atur pambuka	i
Kontributor	ii
Daptar isi	1
Menapa menika COVID-19?	2
Cara nularipun COVID-19	3
Tandha-tandhanipun COVID-19	4
Caranipun ngawekani COVID-19	7
Sinten ingkang paling gampil kembet utawi ketularan	8
Ingkang kedah dipun lampahi sak sampunipun kesahan	9
Cara wijik asta	11
<i>Social Distancing/Jagi Jarak</i>	12
Desa/kampung/perumahan perlu lockdown menapa mboten?	14
Bentenipun OTG, OTP, lan PDP	15
Karantina diri lan isolasi diri	16
Dipun bantu lan sampun dipun ditebihi	17
Kita sengkuyung tenaga kesehatan	18
Pangrukti laya positif COVID-19	19
Layat ing swasana pageblug COVID-19	21
Berantas Virus Corona Ngagem Disinfektan!	22
Tata caranipun disinfektasi	23
Disinfektan sampun dipun semprotaken dhumateng tiyang	24
Ayo ngagem masker kain	25
Caranipun ndamel masker kain	27
Cara ngagem masker ingkang leres	28
Cathetan ingkang enggal wonten buku menika	29
Referensi	30

Menapa menika COVID-19?



COVID-19 menika penyakit nular amargi Virus **SARS-COV-2**, ingkang langkung asring kasebut Virus Corona.

Virus Corona menika wonten kathah. Wonten ingkang nyerang kewan, kados ta kucing lan segawon, nanging taksih wonten Virus Corona ingkang nyerang manungsa, kados ingkang sak menika kedadosan lan kasebat COVID-19.

Sakmenika (13/04/2020), wonten donya, sampun langkung saking 1,8 yuta tiyang sakit lan ingkang seda amargi COVID-19 sampun langkung saking 100 ewu. Ing Indonesia, sampun wonten sekawan ewu tiyang sakit lan ingkang seda sampun nyelaki sekawan atus tiyang.

Sababipun kathah tiyang ingkang ketularan.

Kaping setunggal, COVID-19 menika penyakit enggal, dados dereng wonten tiyang ingkang kagungan kekebalan dhumateng Virus SARS-COV-2.

Kaping kalih, dereng wonten vaksin lan obatipun. Sak menika para peneliti sak donya taksih madosi vaksin lan obatipun.

Cara Nularipun COVID-19



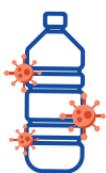
DROPLET

COVID-19 dipun tularaken lumantar **DROPLET**. Droplet menika cipratatan idu menawi tiyang saweg watuk/wahing/wicara.



Sesambutan celak

kados nyium asta/pipi,
salaman, lan rangkulan.



Nyepeng barang ingkang sampun wonten virusipun

Virus Corona saged tahan wonten ing permukaan barang pejah jam-jaman ngantos pinten-pinten dinten.



**VIRUS CORONA
BOTEN NULAR
LUMANTAR
UDARA!**

Tandha-tandhanipun COVID-19



Benter >38°C



Watuk, pilek, lan
sakit tenggorokan



Sayah lan lemes



Sesek napas

PANJENENGAN MENAWI KAGUNGAN TANDA LAN GEJALA MENIKA
DERENG MESTHI KETULARAN COVID-19.
KAGEM MESTHEKAKEN, KEDAH PRIKSA WONTEN
FASILITAS KESEHATAN

Caranipun Ngawekani COVID-19



WONTEN NDALEM KEMAWON

Mboten kumpul-kumpul senajan wonten ngajeng griya. Lare-lare dipun kengken wonten nglebet ndalem kemawon, sampun dolan wonten njawi.



JAGI JARAK 2 METER

Menawi kesahan, sampun cedhak-cedhak kalihan tiyang sanes. Dipun hindari panggenan ingkang kathah tiyang, kados pasar lan acara kondangan.



NGAGEM MASKER MENAWI KESAHAN

Ngagem masker terus menawi kesahan senajan sehat utawi sakit. Ngagem masker kain ingkang dipun gantos saben sekawan jam.

Caranipun Ngawekani COVID-19



ASRING WIJIK ASTA

Virus pejah menawi kita wijik asta mawi sabun, minimal 40 detik.



SAMPUN NYEPENG PASURYAN

Sampun nyepeng pasuryan,
saya malih sakderengipun
wijk asta. Kita sedaya mboten
ngertos tangan kita sampun
nyepeng piranti ingkang wonten
Virus Corona menapa mboten

AJEG SIRAM BIBAR KESAHAAN

Siram ngagem sabun saged
mejahi Virus Corona
ingkang wonten badan kita.

Caranipun Ngawekani COVID-19



Tetep aktif lan olah
raga wonten ndalem.
Mboten kesupen ngaso
8 jam sedinten.

URIP SEHAT



Mboten angsal ngrokok
kaliyan ngunjuk
minuman keras



Dhahar dhaharan
ingkang bergizi



Dahar suplemen
daya tahan tubuh
lan multivitamin

Menawi kagungan gerah taunan/kronis, kados sakit gendis (diabetes),
sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, sampun kesupen kontrol
wonten dokter lan ngunjuk obat rutin.

SINTEN INGKANG PALING GAMPIL KETULARAN

Sampun ajrih ngadepi pageblug meniko, **98% ingkang ketularan COVID-19 saged mantun.**

Nanging, penyakit menika saged mbebayani kangege **para pinisepuh kalihan tiyang ingkang nandhang gerah taunan/kronis, kados sakit gendis (diabetes), sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker.**

Mangga kita jagi anggota kulawarga kita ingkang rentan, langkung sae wonten dalem mawon, jagi kesehatan nipun, dipun pesthekaken ngunjuk obat rutin, jagi jarak kaliyan anggota kulawarga ingkang nembe gerah.



INGKANG KEDAH DIPUN TINDAKAKEN SAKSAMPUNIPUN KESAHAN

Menawi kesahan, panjenengan saged mbekta virus wonten ndalem.
Sakdumugi ing ndalem kedah nindakaken:



Copot alas sak derengipun
mlebet ndalem



Tas, dompet, kunci, hp, lan piranti
ingkang asring dipun cepeng asta,
dipun selehaken rumiyin.
Lajeng dipun lap mawi disinfectan
sakderengipun dipun agem malih.



Pengageman masker
enggal-enggal dipun girah,
menawi ngagem masker sekali
pakai, bucal wonten tempat
sampah ingkang ketutup



Enggal-enggal wijik
asta lan siram



11 perangan - 40 detik

WIJIK ASTA



1

Asta dipun telesi
ngagem toya mili



2

Ngagem sabun



3

Gosok dlamakan asta



4

Gosok gegeripun
asta ngagem dlamakan
asta setunggalipun



5

Gosok dlamakan
asta lan sela-sela driji



6

Driji sisih lebet
kanthi cara asta
kekalih sami ngunci

11 perangan 40 detik

WIJIK ASTA



Jempol dipun gegem
tapak asta setunggalipun
kanthi cara muter
anggenipun nggosok



Gosok pucuking
driji lan kuku
setunggalipun asta



Bilas ngagem
toya mili



Asta dipun lap
ngagem tisu



Tisu wau lajeng dipun
agem nutup kran toya.
Tisu lajeng dipun bucal
wonten kranjang sampah

MBOTEN
PLESIRAN
LAN MUDIK

MBOTEN
NAMPI TAMU



Punapa panjenengan asring
midhangetaken ngengingi

SOCIAL DISTANCING

Panularan COVID-19 kedadosan nalika
tiyang sakit kontak kaliyan tiyang saras.
Kagem ngawekani, masyarakat dipun suwun
njagi jarak, utawi kasebat *social distancing*.

WHO nyebataken istilah menika dados
physical distancing (njagi jarak fisik)

NYAMBUT DAMEL,
SINAU, UGA
NGIBADAH
WONTEN NDalem

LARE-LARE BOTEN
AMENG-AMENG
WONTEN NJAWI
GRIYA

MENAWI MEDAL
GRIYA KEDAH
NGAGEM MASKER

Menawi panjenengan sakit, sampun sesambetan langsung
kaliyan piyayi sepuh (sak inggilipun yuswa 60 taun),
amargi sami langkung gampil ketularan sesakit
tinimbang lare enim.

Desa/Kampung/Perumahan Kedah Nglajengaken Lockdown?

Kita sedaya kedah ningkataken kawaspadan kanthi cara ngawasi medal-mlebetipun tiyang dhateng dhusun/kampung /perumahan. Nanging, mboten perlu kanthi cara mblokir mergi mlebet (*lockdown*), menapa malih ngantos ndamel warga kempal wonten celak gapura desa/kampung/perumahan.



Solusinipun, warga langkung sae:

- Sami **ngemutaken supados mboten kesahan.**
- **Mboten nampi tamu** rumiyin.
- Menawi kedah nampi tamu, **sampun kesupen ngageng masker lan njagi jarak.** Sampun kesupen wijik asta.
- Tiyang **sesadean/bakul lan ojek online keparengna mlebet kampung.**
- Menawi **wonten warga ingkang wang sul saking njawi daerah/manca negari, kedah dipun laporaken dhateng lurah, dukuh, ketua RT lan ketua RW.** Piyantun menika dipun dhawuhi **isolasi dhiri wonten ndalem sak laminipun 14 dinten.**

Bentenipun OTG, ODP, lan PDP



**Orang Tanpa Gejala
(OTG)**

- Tiyang ingkang wonten kamungkinan ketularan COVID-19, amargi nate pepanggihan kaliyan pasien COVID-19, ananging tiyang menika mboten nedahaken tandha-tandha sakit.

- Sinaosa mboten nedahaken tandha-tandha sakit, OTG saged nularken COVID-19 datheng tiyang sanes. Ingkang punika, sedaya tiyang kedah ngagem masker. Kita sedaya mboten mangertos malih sinten ingkang sakit lan ingkang saras.



**Orang Dalam Pemantauan
(ODP)**

- Kagungan riwayat kontak kaliyan pasien COVID-19 utawi manggen wonten tlatah ingkang gadhah perkawis transmisi lokal.

- ODP asring ngalami:
 - benter $>38^{\circ}\text{C}$
 - watuk, pilek, lan/utawi sakit tenggorokan
 - sayah kaliyan lemes



**Pasien Dalam Pengawasan
(PDP)**

- Kagungan riwayat kontak kaliyan pasien COVID-19 utawi manggen wonten tlatah ingkang gadhah perkawis transmisi lokal.

- PDP asring ngalami:
 - benter $>38^{\circ}\text{C}$
 - **seseg**
 - watuk, pilek, lan/utawi sakit tenggorokan
 - sayah kaliyan lemes

Menawi panjenengan OTG, kedah **karantina dhiri**

WONTEN NDALEM
MAWON, SAMPUN
KESAHAN

MBOTEN NAMPI
TAMU

JAGI JARAK MENAWI
KEDAH KONTAK
KALIYAN ANGGOTA
KELUARGA

Menawi panjenengan ODP lan PDP, kedah **isolasi dhiri**

NGASO WONTEN
KAMAR KEMAWON,
SAMPUN KONTAK
KALIHAN
TIYANG SANES

NGAGEM KULAH
INGKANG KEPISAH
UTAWI SAK BIBARIPUN
SEDAYA SAMPUN
NGAGEM KULAH

PIRANTI DHAHAR
PIYAMBAK UTAWI
KEPISAH

MENAWI
KONDISI NIPUN
LANGKUNG PARAH,
ENGGAH HUBUNGI
KADER/RELAWAN
COVID-19 WONTEN
DESANIPUN

Priksani video caranipun karantina lan isolasi dhiri ingkang sampun
kacawisaken utawi saget akses wonten bit.ly/3aNhSHr

BIYANTU LAN SAMPUN DIPUN TEBIHI

Menawi wonten tangga tepalih ingkang dados OTG, ODP, utawi PDP, sampun dipun tebihi. **Piyantun ingkang nembe isolasi dhiri menika, nembe ngupaya supados sanesipun mboten ketularan. Piyantun punika kedah dipun biyantu supados saged nyekapi kabetahan saben dinten nipun, amargi mboten angsal medal saking ndalem.**

Pambiyantu saget awujud menapa kemawon, kados ta mundhut priksa kabaripun ngaggem Whatsapp, maringi bantuan sembako lan kebutuhan saben dinten lan sak panunggilipun.

Kita Sengkuyung

TENAGA KESEHATAN

Titi wanci punika, para tenaga kesehatan nembe kajibah dados piyandeling negari nanggulangi wontenipun pageblug COVID-19 menika. Para tenaga kesehatan menika sami ngetohken nyawa kagem nylametaken pasien COVID-19, dados pantes yen sinebat kusuma bangsa lan negari. Emanipun, sanajan dados banten, nanging boten sedaya kusuma bangsa katampi kanthi sae kaliyan tangga tepalihipun piyambak.

SAMPUN NOLAK PARA TENAGA KESEHATAN.

Kagungan tanggi tenaga kesehatan ingkang ngreksa pasien COVID-19 boten badhe njalari panjenengan ugi kenging COVID-19. Piyambakipun sampun mumpuni babagan penyakit menika lan mboten badhe mbebayani tanggi tepalihipun kanthi sesambutan kaliyan warga. Warga ingkang boten sesambutan kaliyan tenaga kesehatan, mesthi boten kagungan risiko kenging COVID-19 saking tenaga kesehatan menika.

Nolak pangruktining laya tenaga kesehatan ingkang ngreksa pasien COVID-19 menika klenetu sanget.

Mangga dipun semak katrangan babagan pangrukti laya pasien COVID-19 ing kaca 18.



Sampun kuwatos

menawi wonten jenazah PDP utawi pasien positif
COVID-19 ingkang dipun sarekaken

Pangrukti laya COVID-19 ngagem tata cara ingkang mirunggan

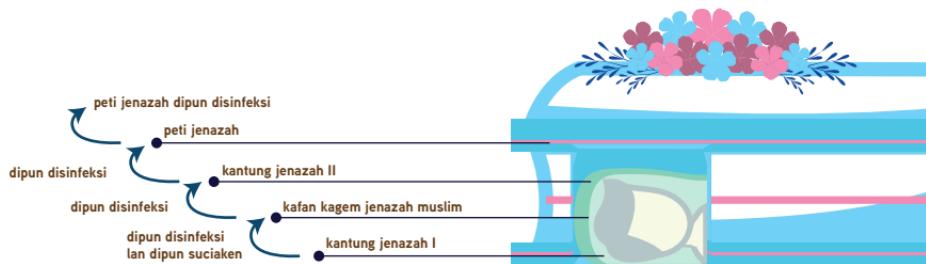
Pangrukti layan dipun leksanani kanthi mirunggan wonten griya sakit. **Jenazah dipun bungkus ngagem kantong jenazah ingkang rapet lan dipun lebetaken wonten peti ingkang rapet. Peti punika dipun semprot cairan disinfektan.** Saking griya sakit, jenazah langsung dipun beta wonten pesarean.

Petugas ingkang kajibah angrukti laya COVID-19 sampun mumpuni

Petugas ingkang kajibah angrukti laya COVID-19 sampun mumpuni lan ngagem alat pelindung diri. Pangrukti laya kedah dipun leksanakaken kanthi cepet lan dipun watesi ingkang sami layat.

VIRUS CORONA MBOTEN NYEBAR WONTEN SAK KIWA TENGENIPUN PASAREAN

Virus corona mboten saget mencemari siti utawi sumber ing sak kiwa tengening pesarean, amargi Virus Corona mboten saged dangu wonten ing sak njawining titah agesang.



Layat ing swasana pageblug COVID-19

Kagem para pelayat kedah:

1. **Sehat**, menawi gerah mboten perlu tindak layat.
2. **Jagi jarak** kaliyan kulawarga ingkang katilar ugi kaliyan piyayi sanes ingkang sami layat.
3. **Sampun dangu-dangu sak cekapipun kemawon**. Enggal kondur sak sampunipun ngaturaken bela sungkawa.
4. **Ngagem masker ugi ngasto hand sanitizer** piyambak.
5. **Toya ugi sabun kagem wijik asta para takziah** utawi *hand sanitizer* kedah dipun cawisken ing papan duhkita.
6. **Enggal siram ugi gantos ageman** menawi sampun kondur wonten ndalem.
7. Menawi saget, **pangrukти laya dipun giaraken langsung** mawi Instagram TV menapa Facebook Live saengga para kadang saged mirsani upacara saking dalemipun piyambak-piyambak.



Berantas Virus Corona Ngagem Disinfektan! Kados Pundi Caranipun Ngagem Disinfektan Ingkang Leres?

Produk disinfektan ingkang wonten ing pasaran kedah ngandhut salah setunggalipun bahan aktif ingkang wonten ngandhap menika (priksani bahan aktif wonten ing label produk):

- 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%)



Dipun periksa label lan dipunagem miturut pitedah.
Ngatos-atos kaliyan potensi bahaya saking saben produk.



Ingkang perlu dipun disinfektasi meniko permukaan
piranti ingkang asring dipun cepeng:

- piranti elektronik
- layar sentuh
- remote TV
- kulah
- wastafel
- papan ketik komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang lawang
- saklar lampu
- telepon

TATA CARANIPUN DISINFEKSI INGKANG LERES:

1. Pilih larutan disinfeksi kanthi mriksani bahan aktif kaliyan pitendah tata cara ngginakaken ingkang kaserat wonten label produk.
2. Menawi ngagem klorin, **campur 4 sendok teh klorin kagem 1 liter toya**. Mboten pareng nyampur klorin mawi cairan pembersih sanesipun.
3. **Ngagem sarung tangan sekali pakai**. Menawi ngagem sarung tangan ingkang saget dipun agem malih, sampaun dipun agem kange ngasahi piring utawi pedamelan sak sanesipun disinfeksi.
4. **Ventilasi kedah sae menawi nembe disinfeksi** (lawang kalihan jendela dipun bikak).
5. Menawi piranti ingkang badhe dipun disinfeksi kotor, **dipun resiki rumiyin ngagem sabun/deterjen lan toya**.
6. Mligi kagem piranti elektronik, **kedah nderek pitedah disinfeksi produk menika**. Menawi mboten wonten pitedah saking produk menika, langkung sae ngagem tissue basah ingkang wonten alkoholipun utawi semprotan ingkang wonten alkohol 70% kange ngelap layar, lajeng piranti elektronik kedah dipun garingaken, sak derengipun dipun agem.



Disinfektan Sampun Dipun Semprotaken Dhumateng Tiyang



Ingkang nggambbar: Ariesta W.A.

AYO, ngagem masker kain!

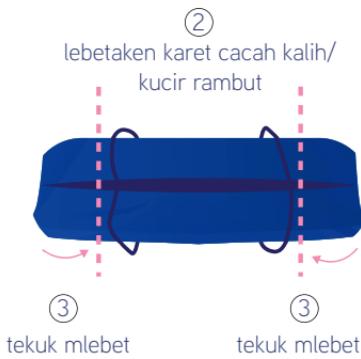
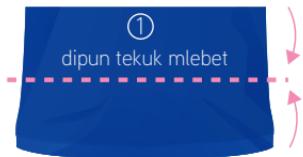
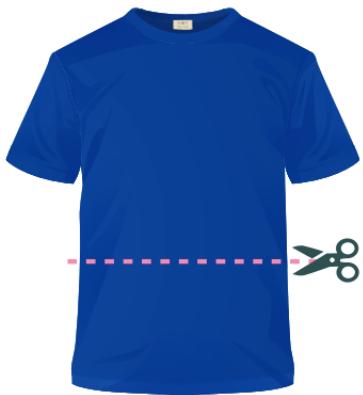
Wekdal menika, kita mboten mangertos malih sinten ingkang sakit sinten ingkang sehat. Ingkang sampun kenging infeksi saget mboten nedahaken tanda, malah-malah mboten mangertos babar pindhah menawi sampun kenging infeksi.

Tumindak ingkang paling sae inggih menika njagi tiyang sanes saking resiko kenging infeksi kanti ngagem masker saben medal saking ndalem.

Masker kain saged dipun damel piyambak, saking kain perca utawi saged ugi mawi kaos bekas (ananging ingkang resik nggih). Menawi panjenengan remen njahit saged dipun jahit, ananging menawi mboten, ingkang dipun betahaken kain/kaos bekas lan karet elastis.



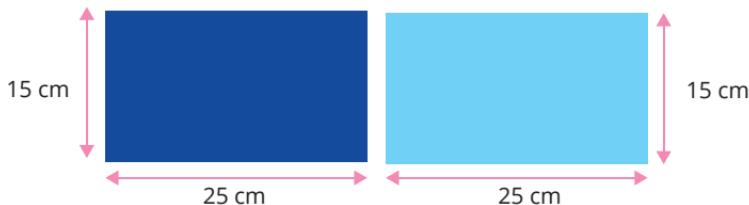
Cara paling gampil ndamel masker kain



Masker sampun saged dipun agem



Jahit piyambak ugi saget



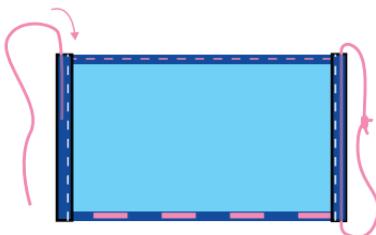
Potong kalah lembar kain ukuran 25cmX15cm. Pilih kain saha katun ingkang rapet kados kain kaos. Tumpuk kekalihipun dados setunggal.



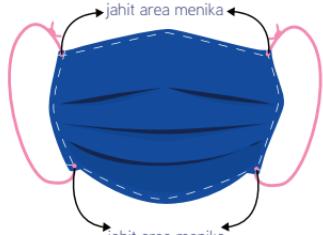
Tekuk sisih nginggil lan ngandhap setengah cm



Tekuk sisih kiwa lan tengen setenggal cm.
Jahit sisih pinggiripun saengga tali saged mlebet bolonganipun



Lebetaken tali elastis 15 cm ing bolongan kasebat. Bundeli pucukipun tali elastis.



Pasaken masker kaliyan pasuryan panjenengan. Caranipun, pasang ing pasuryan panjenengan lajeng tarik tali talingan saengga masker saged pas kaliyan bentuk pasuryan. Jahit pojokan masker ingkang sumpun pas kaliyan pasuryanipun.

Cara ngagem masker ingkang leres



**Nalika ngagem masker, bagean irung
ngantos janggut kedah ketutup.**

**SAMPUN NDUMUK MASKER sak laminipun
ngagem masker!**

Menawi kepeksa kedah nyepeng masker, wijik
asta ngagem sabun utawi *hand sanitizer*.



**Nalikanipun ngluwari/nyopot masker,
dipun cepeng talinipun, sampaun
bagean ngajeng masker**

Jagi sampaun ngantos nyepeng bagean ngajeng
masker supados mboten kenging kuman.

Menawi ngagem masker sekali pakai,
bucal wonten tempat sampah ingkang
wonten tutupipun.

Menawi ngagem masker kain, enggal dipun girah
ngagem toya anget lan detergen.

Sampaun kesupen wijik asta sak sampaunipun
nyopot masker.

Cathetan Ingkang Enggal wonten buku menika (Ver.1)

Buku versi sakderengipun (Ver.0), sakjatosipun versi ingkang dereng badhe dipun biwarakaken, ananging sampun kelajeng kasebar. Ing versi menika (Ver.1), wonten babagan ingkang dipun tambahi kaliyan dipun gantos:

1. Katrangan babagan OTG dipun gantos.
2. Tambahan babagan pangrukти laya jenazah.
3. Tambahan babagan tata caranipun layat.
4. Tambahan babagan pasien lan petugas.
supados mboten perlu dipun tebihi.

REFERENSI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



World Health Organization



KARIPTA DENING



Center for Tropical Medicine

Universitas Gadjah Mada