

# WASPADA COVID-19

(Corona Virus Disease 2019)

## COVID-19 (Corona Virus Disease 2019)

COVID-19 merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus corona (SARS-COV 2)

Virus corona yang menyebabkan COVID-19 ini pertama kali ditemukan di Wuhan Cina pada Desember 2019. Virus ini kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2)

Penyebaran virus ini sangat cepat (menular dari manusia ke manusia), menyebar ke berbagai Negara dan telah dinyatakan sebagai PANDEMI (wabah penyakit global)

## Seberapa bahayakah COVID-19 ?

- Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus
- Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap
- Angka kematian sekitar 2-3%
- Bagi orang yang berusia lanjut, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah
- Penularan cepat (dari manusia ke manusia)

## Gejala COVID-19

## Cara Penularan COVID-19

JAGA DIRI dan  
KELUARGA Anda dari  
Virus Corona  
dengan **GERMAS**  
(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



Demam



Batuk kering



Sakit tenggorokan



Sesak napas/  
gangguan  
pernapasan



Letih, lesu



Orang yang terinfeksi dapat menyebarkan infeksi ke orang yang sehat

- melalui mata, hidung, dan mulut, melalui tetesan diproduksi pada batuk atau bersin.
- kontak dekat dengan orang yang terinfeksi.
- kontak dengan permukaan yang terkontaminasi, benda, atau barang untuk penggunaan pribadi

## Cara Pencegahan COVID-19



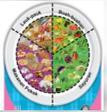
Cuci tangan pakai sabun atau dengan handsanitizer.



Hindari menyentuh area mata, hidung, dan mulut sebelum cuci tangan.



Gunakan masker apabila batuk atau bersin, apabila tidak ada masker maka tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



Makan dengan gizi yang seimbang



Rajin olahraga dan istirahat cukup



Tidak merokok



Jaga kebersihan lingkungan



Minum air mineral 8 gelas/hari



Makan dengan makanan yang dimasak sempurna, jangan makan dari hewan yang berpotensi menularkan penyakit



Selalu berdo'a kepada Tuhan Yang Maha Esa



Bila demam dan sesak napas, segera ke fasilitas kesehatan

## Cara CUCI TANGAN yang BENAR

6 langkah CUCI TANGAN dengan "TePung SelaCi PuPut"



## 5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN

- SEBELUM MAKAN
- SEBELUM Memasak / Menyusui (sebelum menghadirkan makanan)
- SETELAH Buang Air Besar/ Buang Air Kecil
- SETELAH beraktifitas/ setelah memegang hewan/ benda kotor
- SETELAH Membersihkan anak yang BAB/BAK

## PENGGUNAAN MASKER

Siapa saja yang perlu menggunakan MASKER?

Saat ini semua orang diwajibkan pakai masker, terutama apabila keluar rumah/ bepergian ke tempat-tempat umum (kendaraan umum, pasar, rumah sakit, dll)

## Cara memakai masker



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian lipatan masker yang menghadap ke atas untuk bagian dalam dan lipatan masker yang menghadap ke bawah untuk bagian luar



Tekan bagian atas masker (yang ada kawatnya) mengikuti bentuk hidung Anda dan tarik ke belakang, ke bagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah

Cuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer setelah membuang masker ke tempat sampah



Dengan memakai masker, akan saling melindungi (mencegah terjadinya penularan COVID-19).

Saat ini sulit membedakan orang yang sudah terjangkit virus atau yang belum, karena ada Orang Tanpa Gejala (OTG) di sekitar kita.

Masyarakat umum tidak harus menggunakan masker medis, dapat memakai masker kain 3 lapis. Masker medis (masker bedah dan N-95) untuk tenaga medis)