

BUKU PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19



Bersama
Lawan
Corona!

Bersama
Lawan
Corona!

Novel Coronavirus (Covid-19)

Novel coronavirus (Covid-19) adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernafasan. Virus ini berasal dari Cina. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun.
- Rajin olahraga dan istirahat cukup.
- Gunakan masker bila batuk atau pilek.
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak.
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah.
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan.
- Hati-hati kontak dengan hewan.

**SAAT INI
BELUM
TERSEDIA
VAKSIN
Covid-19**

BAGI YANG MELAKUKAN PERJALANAN KE CINA:

- Gunakan masker bila berada di kerumunan orang.
- Jika mengalami penyakit pernapasan selama di Cina atau setelah kembali ke tanah air, segera hubungi petugas kesehatan dan sampaikan riwayat perjalanan.
- Disarankan tidak mengunjungi pasar hewan

Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir



6 langkah mencuci tangan



1.

Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



2.

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



4.

Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



5.

Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



6.

Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

60
detik

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

Siapa saja yang perlu menggunakan masker



• Jika Anda demam, batuk atau pilek

• Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

BAGAIMANA CARANYA?

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



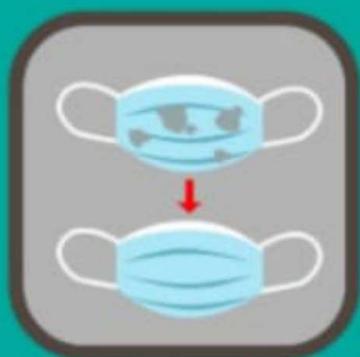
Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

INGAT !
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)

10

PESAN GIZI

SEIMBANG

1 Syukuri dan Nikmati Anekaragam Jenis Makanan



2 Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan



3 Konsumsi Lauk-pauk Berprotein Tinggi



4 Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok



5 Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak



6 Biasakan Sarapan Pagi Sebelum Beraktivitas



7 Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman



8 Biasakan Baca Label Pada Kemasan Makanan



9 Biasakan Cuci Tangan Dengan Sabun dan Air Mengalir



10 Berolahragalah Secara Teratur dan Jaga Berat Badan Normal



GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI

Etika Batuk



**GUNAKAN
MASKER**



**TUTUP MULUT DAN HIDUNG
DENGAN LENGAN ATAS
BAGIAN DALAM**



**TUTUP MULUT
DAN HIDUNG
DENGAN TISU**



**JANGAN LUPA
MEMBUANGNYA
DI TEMPAT SAMPAH**



**CUCILAH TANGAN
DENGAN
MENGUNAKAN
SABUN DAN
AIR MENGALIR**

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

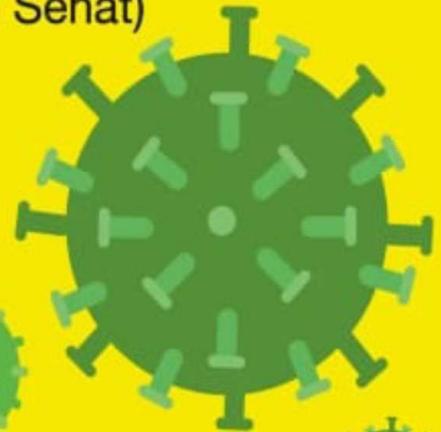
Caranya:



- Makan dengan gizi seimbang



- Olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok



- Gunakan masker bila batuk



- Makan makanan yang dimasak sempurna



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Berdoa



- Minum air mineral 8 gelas/hari

SOCIAL DISTANCING | JAGA JARAK

DEMI MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA

14 HARI #DIRUMAHAJA

- Libur 14 hari dapat menyelamatkan ribuan nyawa karena masa penularan Virus Corona (COVID-19) yaitu 2-14 hari sampai muncul gejala.
- Apabila seseorang menunjukkan gejala, maka penularan akan berhenti sampai disitu karena orang tersebut tidak kontak dengan orang lain selama 14 hari.



Informasi

COVID-19

Provinsi Jawa Tengah

dapat diakses melalui

corona.jatengprov.go.id

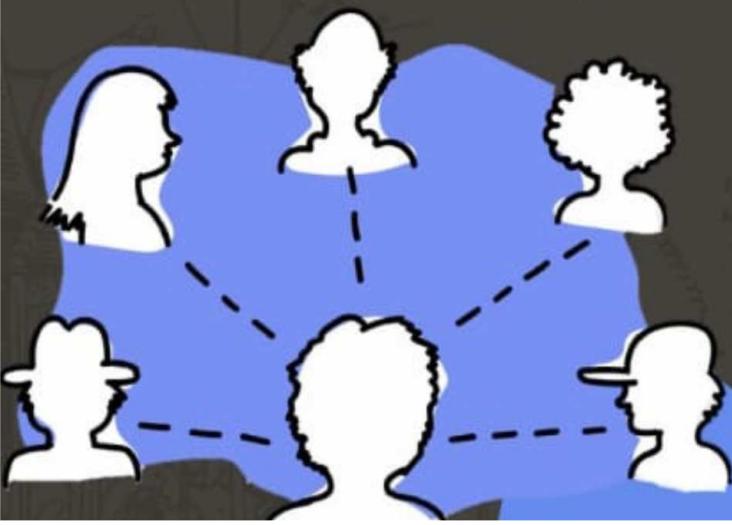
Hotline COVID-19 Jateng

024-3580713

082-313-600-560

LANGKAH-LANGKAH

- Menghindari keramaian
- Jaga jarak, hindari bersentuhan dengan orang lain
- Mengurangi penggunaan transportasi umum
- Menghindari kunjungan ke tempat umum seperti mall, bioskop, pusat kebugaran dan konser
- Bekerja, belajar dan aktivitas lain di rumah untuk sementara waktu





Jateng
gayeng

POSKO TERPADU

PENCEGAHAN & PENANGANAN PANDEMI

COVID-19

JAWA TENGAH



HOTLINE

024 3580713
082313600560

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

“ MELAWAN COVID 19 ADALAH GERAKAN MORAL
UNTUK MENYELAMATKAN ANAK BANGSA,
MARI BERSATU DAN TERUS BERDOA “

corona.jatengprov.go.id

Portal Resmi Persebaran COVID-19 di Jawa Tengah

#JatengLawanCorona



**Melawan COVID 19 ADALAH GERAKAN MORAL
UNTUK MENYELAMATKAN ANAK BANGSA,
MARI BERSATU DAN JANGAN LUPA BERDOA**

Mari kita rapatkan barisan, bantu para dokter dan tenaga kesehatan sebagai garda terdepan yaitu dengan melakukan aktivitas belajar dan bekerja di rumah kecuali ada kegiatan penting