

BUKU SAKU



UNS
UNIVERSITAS
SEBELAS MARET



KKN UNS :
ERA COVID-19

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat karunia-Nya, “Buku Saku KKN UNS Era COVID 19” ini selesai disusun. Buku saku ini sangat dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan KKN yang dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan empati, kepedulian, kerjasama secara multidisipliner antar kelembagaan, kepribadian, kontribusi daya saing daerah/nasional dengan mengaplikasikan pengetahuan sesuai dengan basis keilmuannya. Kegiatan KKN periode ini nampak berbeda dengan KKN tematik reguler yang biasanya dilaksanakan, mengingat situasi yang ada mengharuskan banyak kegiatan banyak dilakukan secara *online* atau komunikasi yang mematuhi ketentuan yang ditetapkan untuk menang-gulangi penyebaran COVID-19. Buku Saku ini dirangkum dari berbagai sumber untuk dijadikan pedoman dasar mahasiswa dalam pelaksanaan KKN.

Seperti kita ketahui pada awal tahun 2020, COVID-19 menjadi masalah kesehatan dunia. Kasus ini diawali dengan informasi dari Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 yang menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China.

Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit *novel coronavirus* pada manusia ini dengan sebutan *Coronavirus Disease* (COVID-19). Pada tanggal 2 Maret 2020 Indonesia telah melaporkan 2 kasus konfirmasi COVID-19. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Buku saku ini berisi beberapa substansi yang terkait ketentuan al Komunikasi Risiko dan Pemberdayaan Masyarakat, Pengenalan COVID 19, Pengendalian COVID 19 dan ketentuan lain. Buku saku ini ditujukan bagi mahasiswa KKN UNS sebagai acuan dalam melakukan kesiapsiagaan menghadapi COVID-19.

Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Buku Saku ini oleh tim kerja UP KKN-LPPM Universitas Sebelas Maret, Surakarta, saya sampaikan terimakasih. Saya berharap Buku Saku ini dapat dimanfaatkan dengan baik serta menjadi acuan dalam kegiatan kesiapsiagaan Mahasiswa dan masyarakat yang didampingi dalam menghadapi COVID 19 di lapangan.

Surakarta, 14 April 2020
Ketua LPPM – UNS Surakarta

Prof. Dr. Okid Parama Astirin, MS



Daftar Isi



Pengantar	1
Daftar Isi	2
Pendahuluan	3
Tema Besar KKN UNS : Era Covid 19	4
Apa Itu Covid-19?	5
Mengapa banyak orang tertular dan meninggal?	6
Siapa Yang Paling Rentan?	7
Cara Penularan COVID-19	8
Tanda & Gejala COVID-19	9
Klasifikasi Gejala Infeksi COVID-19	10
Cara Pencegahan COVID-19	11
<i>Social Distancing</i>	14
Apa yang Perlu Dilakukan Setelah Bepergian?	15
11 Tahap 20 Detik Mencuci Tangan	16
Perbedaan OTG, ODP, dan PDP	18
Langkah Pemeriksaan COVID-19 (Corona Virus Disease-2019)	20
Bantu dan Jangan Jauhi	21
Langkah Penanganan Jenazah COVID-19	22
<i>Lock Down</i>	24
Basmi Virus Corona dengan Disinfektan!	26
Cara Disinfeksi	28
Yuk Pakai Masker Kain!	29
Menjahit Masker Sendiri.	31
Cara pakai masker yang benar	32

Pendahuluan

KKN bagi mahasiswa pertama-tama justru bukan pada program yang dilakukan, namun juga terbentuknya pengalaman dan ikatan batin mahasiswa pada masyarakat. KKN dilaksanakan guna meningkatkan relevansi pendidikan tinggi dengan kebutuhan masyarakat, dengan tujuan memberi pendidikan pelengkap bagi mahasiswa sekaligus membantu masyarakat melancarkan pembangunan di lokasi KKN dilaksanakan.

Terdapat tiga unsur penting yang terkandung, yaitu: pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Sebagai kegiatan yang bermuatan pendidikan, KKN membawa mahasiswa peserta untuk berkenalan secara langsung dengan masyarakat dan permasalahannya, serta membantu mencari solusi dengan pendekatan interdisipliner. Sebagai kegiatan yang bermuatan penelitian, mahasiswa diajak melakukan pemahaman dan analisis potensi masyarakat (dengan bantuan dosen pembimbing) sehingga mampu memberikan sumbangan pemikiran kritis atas solusinya. Sebagai kegiatan pengabdian masyarakat, KKN dapat menjadi wahana mengamalkan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta seni bagi pemecahan masalah dan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, KKN dapat dimaknai sebagai bentuk pengintegrasian kegiatan intrakurikuler pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa secara interdisipliner.

Ada beberapa konsep Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan oleh UNS, yakni KKN Tematik Integratif berbasis lokasi, KKN Tematik Integratif berbasis kemitraan, dan KKN Peduli Bencana. Model KKN Peduli Bencana (KKN PB) merupakan model KKN yang dapat diimplementasikan di saat kondisi negara dinyatakan darurat bencana, misalnya bencana alam banjir, tsunami, gempa bumi, dan darurat bencana wabah penyakit. Dalam upaya penanggulangan bencana, KKN PB UNS mengacu pada buku panduan pelaksanaan KKN PPM Peduli Bencana yang telah diterbitkan oleh Dikti. Dalam suasana

tanggap darurat, perguruan tinggi tetap dapat melaksanakan KKN PB ini hanya dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dalam waktu singkat sesuai jenis bencananya misalnya untuk bencana gempa bumi yang hebat atau tsunami hanya perlu waktu 2 minggu saja. Mengingat situasinya darurat dan sangat menguras tenaga dan pikiran mahasiswa misalnya dalam evakuasi korban, *emergency and rescue* dan sebagainya.

Dalam kasus wabah Covid-19 yang terpapar hampir di seluruh negara di dunia, adalah permasalahan kemanusiaan yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Indonesia sebagai salah satu negara yang terdampak covid 19 menyatakan sebagai Kejadian Luar Biasa (KLB) mulai bulan Maret 2020. Kondisi yang semakin parah, membuat masyarakat menjadi panik, ketakutan, serta memunculkan rasa ketidakpastian terutama setelah diberlakukan *lockdown* di beberapa daerah. Sebagian orang telah kehilangan pekerjaan karena dirumahkan sampai pada waktu yang belum pasti. Demikian pula di dunia pendidikan, semua lembaga pendidikan diwajibkan belajar secara jarak jauh melalui media teknologi komunikasi. Kemajuan teknologi belum sepenuhnya dikuasai oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk tenaga pendidik yang tersebar di seluruh pelosok negeri. Dan masih banyak lagi permasalahan-permasalahan sosial yang perlu dibantu pemecahannya.

Buku saku KKN UNS : Era Covid 19 merupakan buku pintar panduan kegiatan pelaksanaan KKN Peduli Bencana yang diterbitkan khusus dalam kondisi pandemi covid 19 di Indonesia. Segala mekanisme dan standard operasional procedure telah diatur dan diterbitkan tersendiri. Melalui buku ini diharapkan menjadi pedoman pelaksanaan dan bentuk kegiatan yang dapat dilakukan dalam upaya turut serta dalam pencegahan serta cara menyikapi bencana bagi masyarakat.



Tema Besar

KKN UNS: Relawan Tanggap Bencana Covid 19



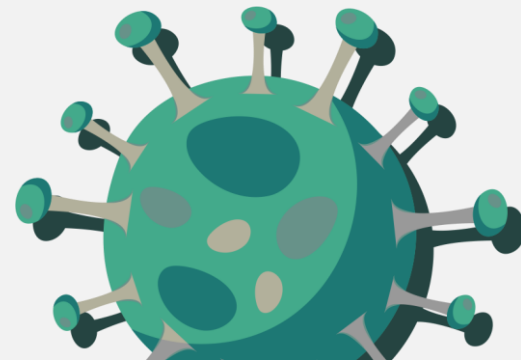
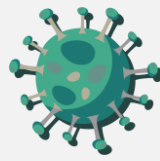
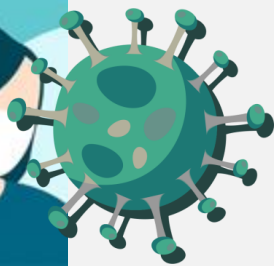
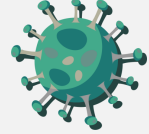
1. **Kesehatan Masyarakat** antara lain (1) Membantu dalam pemeriksaan kesehatan masyarakat, (2) fasilitasi masker dan APD dan lain-lain
2. **Ketahanan Pangan** dengan program antara lain (1) pendataan kebutuhan Logistik; (2) Pengembangan ketahanan pangan lingkungan dengan membuat warung hidup, apotek hidup atau ketahanan pangan lestari; (3) Membuat pupuk organik dll
3. **Ketahanan Ekonomi Masyarakat** dengan program antara lain (1) Pendataan masyarakat yang layak mendapatkan bantuan langsung tunai ; (2) Pendataan Padat Karya Tunai; (3) pengembangan wirausaha online ; (4) Pembuatan system lumbung pangan; dll
4. **Supporting Keselamatan Masyarakat terhadap Covid 19** dengan program antara lain (1) Pembuatan inkubasi box; (2) Pembuatan robot penghantar obat; (3) Alat-alat pengecek virus Covid 19; (4) pembuatan *handsanitizer* dll
5. **Supporting Pemahaman masyarakat terhadap Covid 19** (1) Pendampingan masyarakat tentang PHBS ; (2) pembuatan animasi dan video tentang *physical/ social distancing*; (3) Pemahaman tentang bahaya covid dan penularannya; (4) pentingnya *stay at home*
6. **Pendidikan selama covid 19** dengan program antara lain (1) Membantu proses pembelajaran selama masa Covid; (2) Edukasi tentang penanganan Covid 19 terutama tentang ODP, PDP dan korban yang meninggal ; dll
7. **Penyusunan Sistem Informasi** dengan program antara lain (1) pembuatan system informasi pada level desa untuk pendataan kebutuhan dan problematika selama masa covid 19 bekerjasama dengan satgas covid 19; (2) Pendataan pemudik dan status kesehatannya
8. **Secara langsung terjun menjadi satgas covid 19**

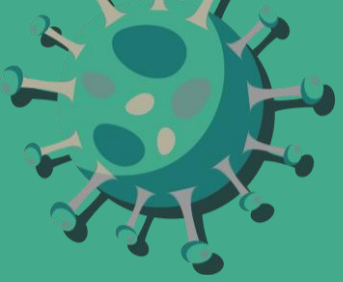
Apa itu COVID-19?

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama SARS-COV-2, atau seringkali disebut Virus Corona.

Virus Corona sendiri merupakan keluarga virus yang sangat besar. Ada yang dapat menginfeksi hewan, seperti kucing dan anjing, namun ada pula jenis virus corona yang menular ke manusia, seperti yang terjadi pada COVID-19.

Sampai saat ini (12/04/2020), terdapat lebih dari 1,8 juta orang terinfeksi, 110 ribu orang meninggal dunia dan 412.534 orang sembuh yang tersebar di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia sendiri, ada lebih dari 4 ribu kasus ditemukan dan 373 orang telah meninggal dunia serta 359 orang yang sembuh.





Mengapa banyak orang tertular dan meninggal?



Pertama, karena COVID-19 merupakan jenis penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh yang cukup terhadap virus SARS-COV-2 ini.

Kedua, vaksin dan obat dari virus ini belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

SIAPA YANG PALING RENTAN?



Jangan panik dalam menghadapi wabah ini, karena sebanyak **98% orang yang terinfeksi COVID-19 sembuh.**

Namun, penyakit ini menjadi mematikan ketika orang usia lanjut dan orang dengan **penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes (penyakit gula) terinfeksi.**

Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika anggota keluarga yang muda sedang sakit.

Cara Penularan COVID-19



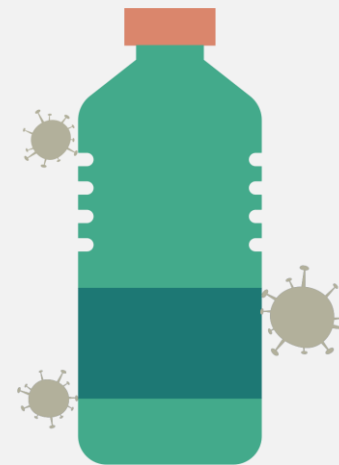
Droplet

COVID-19 ditularkan melalui DROPLET (percikan ketika orang batuk/berbicara) orang dengan COVID-19.



Kontak erat

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, cipika-cipiki.



Menyentuh benda yang terkontaminasi

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari.

Tanda & Gejala COVID-19



Batuk, Pilek,
Sakit tenggorokan



Letih dan Lesu



Demam $>38^{\circ}\text{C}$



Sesak nafas

KLASIFIKASI GEJALA INFEKSI COVID-19



GEJALA RINGAN

Demam $>38^{\circ}\text{C}$
Batuk
Nyeri Tenggorokan
Hidung Tersumbat
Malaise
(Tanpa pneumonia, tanpa komorbid)

Isolasi di rumah

GEJALA SEDANG

Demam $>38^{\circ}\text{C}$
Sesak napas, batuk menetap dan sakit tenggorokan
Pada anak : batuk takipneu
Anak dengan pneumonia ringan mengalami batuk atau kesulitan bernapas + napas cepat : frekuensi napas : <2 bulan,
 $\geq 60\text{x}/\text{menit}$; 2-11 bulan
 $\geq 50\text{x}/\text{menit}$; 1-5 tahun
 $\geq 50\text{x}/\text{menit}$ dan tidak ada tanda pneumonia berat.

Rawat di RS Darurat

GEJALA BERAT

- Demam $>38^{\circ}\text{C}$ yang menetap
- ISPA berat/pneumonia berat :

Pasien remaja atau dewasa dengan demam atau dalam pengawasan infeksi saluran napas, ditambah satu dari : frekuensi napas $>30\text{x}/\text{menit}$, distress pernapasan berat, atau saturasi oksigen (SpO_2) $<90\%$ pada udara kamar.

Pasien anak dengan batuk atau kesulitan bernapas, ditambah setidaknya satu dari berikut ini

- Sianosis sentral atau $\text{SpO}_2 <90\%$;
- Distress pernapasan berat (seperti mendengkur, tarikan dinding dada yang berat);
- Tanda pneumonia berat: ketidakmampuan menyusu atau minum, letargi atau penurunan kesadaran, atau kejang.

Dalam pemeriksaan darah : Leukopenia, peningkatan monosit, dan peningkatan limfosit atipik

Rawat di RS Rujukan

Cara Pencegahan COVID-19



#Stay at Home

Hindari kumpul-kumpul dengan banyak orang di tempat umum



Gunakan Masker Ketika Berpergian

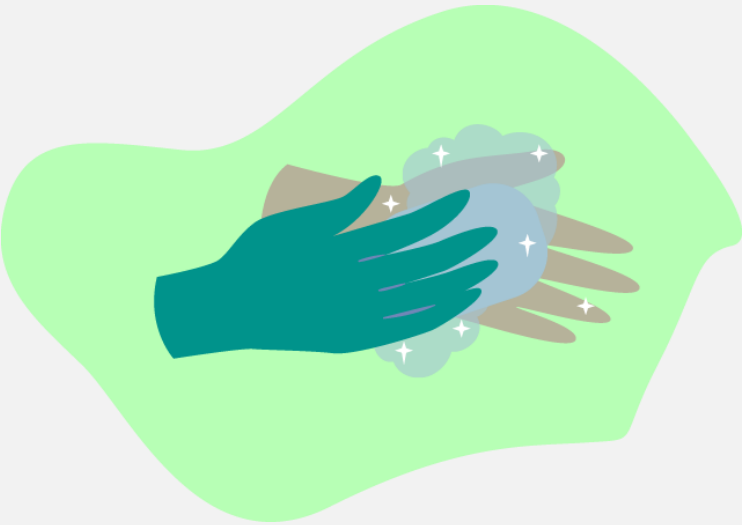
Selalu pakai masker ketika berpergian, sehat maupun sakit.



Jaga Jarak 2 Meter

Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain.

Cara Pencegahan COVID-19



RAJIN CUCI TANGAN!

Cuci tangan sesering mungkin. Virus akan mati ketika kita cuci tangan dengan sabun, minimal selama 20 detik.



RUTIN MANDI, TERUTAMA SETELAH BEPERGIAN

Mandi dapat membunuh Virus Corona yang ada di permukaan tubuh. Setelah bepergian dianjurkan untuk langsung mandi.



HINDARI MENYENTUH WAJAH

Hindari menyentuh area wajah, terutama ketika belum cuci tangan.

Cara Pencegahan COVID-19

HIDUP SEHAT

Tetap beraktivitas fisik dan olahraga meskipun di rumah. Jangan lupa istirahat 8 jam sehari.



Jangan merokok & minum minuman beralkohol



Konsumsi makanan bergizi



Konsumsi suplemen daya tahan tubuh & multivitamin

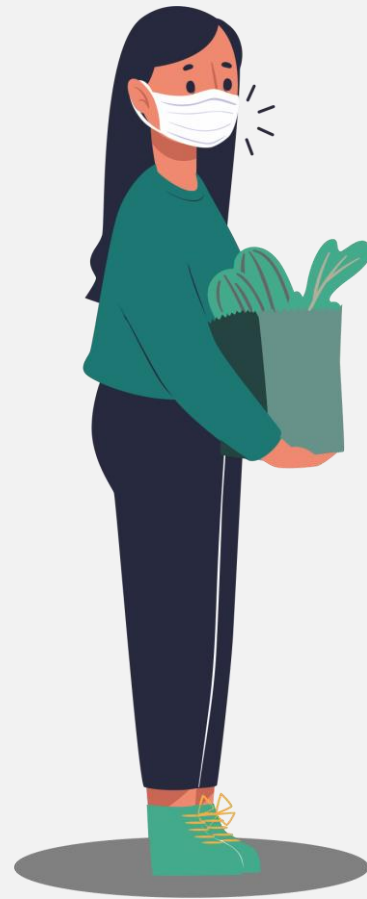
TIDAK BERWISATA
DAN MUDIK

JIKA KELUAR RUMAH,
PAKAI MASKER

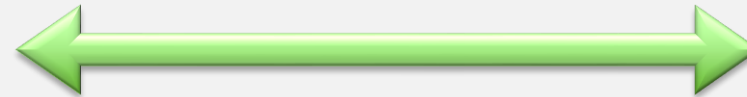
TIDAK
MENERIMA TAMU

BEKERJA, BELAJAR,
DAN BERIBADAH DI
RUMAH

ANAK TIDAK BERMAIN
DI LUAR RUMAH



SOCIAL DISTANCING



Penularan COVID-19 terjadi ketika orang yang sakit berkontak erat dengan orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk menjaga jarak, atau sering disebut

social distancing



Jika Anda sakit, jangan kontak dengan orang yang telah lanjut usia (diatas 60 tahun), karena mereka lebih rentan tertular penyakit dibandingkan yang usia muda.

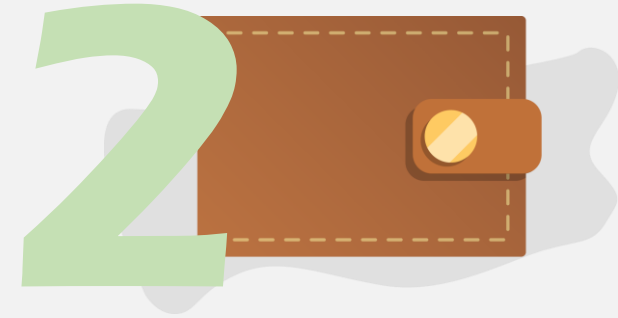
APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BEPERGIAN?

Jika Anda harus bepergian, Anda berpotensi membawa virus ke rumah. Oleh karena itu, setelah sampai rumah, lakukan beberapa hal :



1

Lepaskan alas kaki sebelum masuk rumah



2

Letakkan tas, dompet, kunci, hp dan barang yang sering disentuh di satu tempat. Lap dengan disinfektan setelah sebelum dipegang/digunakan kembali.



3

Baju dan masker kain yang dipakai harus segera dicuci. Jika pakai masker sekali pakai, buang di tempat sampah tertutup



4

Segera cuci tangan dan mandi

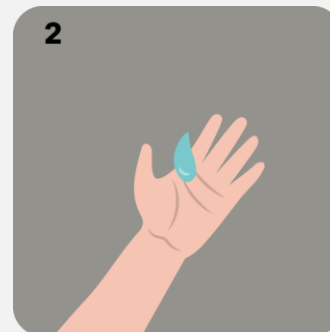
11
TAHAP

20
DETIK

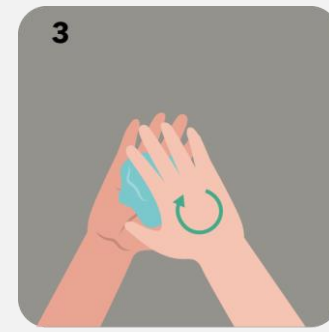
MENCUCI
TANGAN



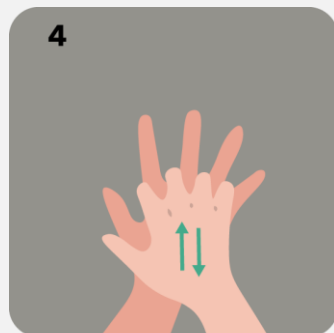
Basahi tangan dengan air mengalir



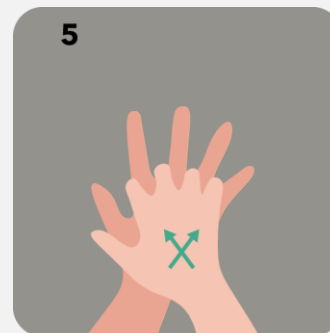
Gunakan sabun



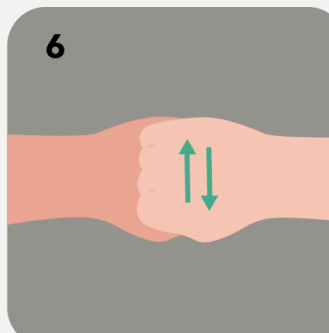
Gosok antar telapak tangan



Gosok punggung telapak tangan



Gosok antar telapak tangan dan sela sela jari

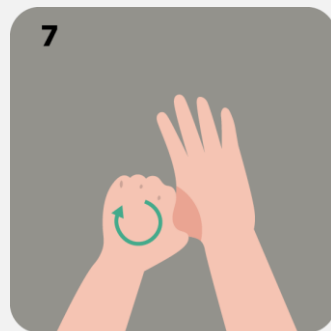


Jari jemari sisi dalam kedua tangan saling mengunci

11
TAHAP

20
DETIK

MENCUCI
TANGAN



Ibu jari digenggam telapak tangan lainnya lalu gosok dengan gerakan berputar



Bilas dengan air mengalir



Keringkan tangan dengan tisu kering



Pakai tisu tersebut untuk menutup keran air



Tangan bersih bebas dari kuman

Perbedaan OTG, ODP, dan PDP



**Orang Tanpa Gejala
(OTG)**

- Orang yang terinfeksi COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala
- Meskipun tidak menunjukkan keluhan sakit, OTG dapat menularkan COVID-19 ke orang lain. Oleh karena itu, semua orang perlu memakai masker. Kita tidak tahu siapa yang sakit dan siapa yang sehat.



**Orang Dalam Pemantauan
(ODP)**

- ODP memiliki riwayat kontak dengan orang diduga positif COVID-19 ataupun pernah bepergian ke wilayah episentrum corona sehingga harus dilakukan pemantauan.



**Pasien Dalam Pengawasan
(PDP)**

- PDP memiliki riwayat kontak dengan pasien COVID-19 maupun tinggal di wilayah dengan transmisi lokal.
- PDP biasanya mengalami: demam > 38°C, sesak nafas, batuk, pilek dan/atau sakit tenggorokan, letih dan lesu.

OTG,
ODP, &
PDP

Jika anda adalah **OTG**, lakukan karantina diri



- TINGGAL DI RUMAH, JANGAN BERPERGIAN
- TETAP BERJARAK KETIKA BERINTERAKSI DENGAN ANGGOTA KELUARGA
- TIDAK MENERIMA TAMU

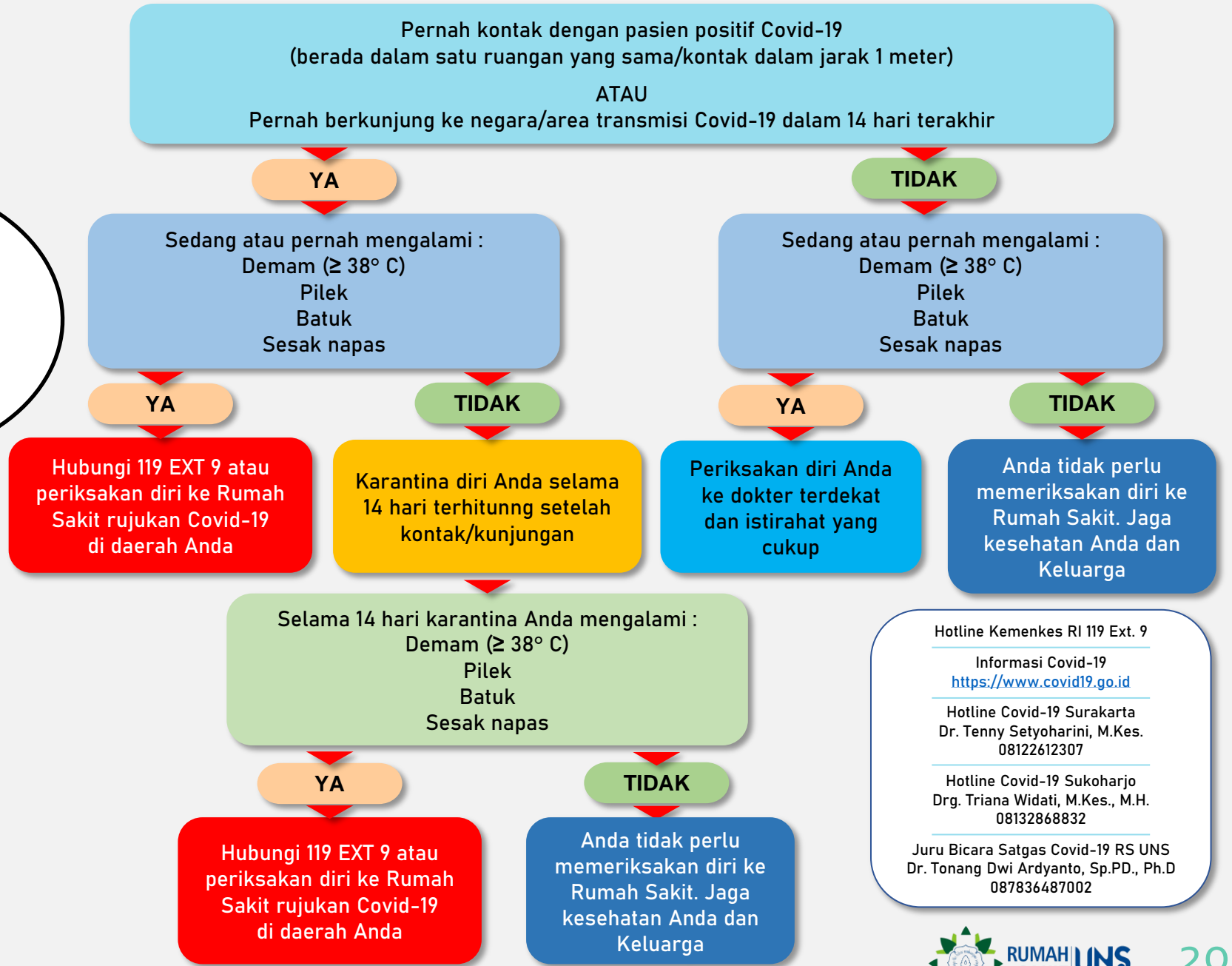


Jika Anda adalah **ODP** dan **PDP**, lakukan isolasi diri



- TINGGAL DI KAMAR, JANGAN KONTAK DENGAN ORANG LAIN
- GUNAKAN KAMAR MANDI TERPISAH/ SETELAH ANGGOTA KELUARGA LAIN SELESAI PAKAI
- PAKAI ALAT MAKAN TERPISAH
- JIKA KONDISI SEMAKIN PARAH, HUBUNGI KADER /RELAWAN COVID-19 DI DESA

Langkah Pemeriksaan
COVID-19
 (Corona Virus Disease-2019)



Hotline Kemenkes RI 119 Ext. 9
 Informasi Covid-19
<https://www.covid19.go.id>
 Hotline Covid-19 Surakarta
 Dr. Tenny Setyoharini, M.Kes., M.H.
 08122612307
 Hotline Covid-19 Sukoharjo
 Drg. Triana Widati, M.Kes., M.H.
 08132868832
 Juru Bicara Satgas Covid-19 RS UNS
 Dr. Tonang Dwi Ardyanto, Sp.PD., Ph.D
 087836487002

**BANTU
DAN
JANGAN
JAUHI**



Jika ada tetangga yang merupakan **OTG**, **ODP**, ataupun **PDP**, jangan diskriminasi mereka. Mereka yang berusaha mengisolasi diri di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular. Mereka kemungkinan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah, sehingga kita harus bergotong-royong membantu mereka melalui masa isolasi mereka (14 hari). Bantuan dapat berupa dukungan moral hingga memberikan sembako ataupun kebutuhan sehari-hari lainnya.

LANGKAH PENANGANAN JENAZAH COVID-19

Langkah Penanganan Jenazah COVID-19 di antaranya:



Petugas WAJIB Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) Lengkap.



Jenazah Harus Dipastikan Terbungkus Seluruhnya



Jangan Ada Kebocoran Cairan Tubuh Jenazah



Pakai APD Jika Hendak Mendekati Jenazah



Jenazah Tidak Boleh Dibalsem/Disuntik Pengawet



Autopsi Hanya Dilakukan oleh Petugas Khusus



Diantar Hanya dengan Mobil Jenazah Khusus



Disemayamkan Tidak Lebih dari 4 Jam

TIDAK PERLU KHAWATIR

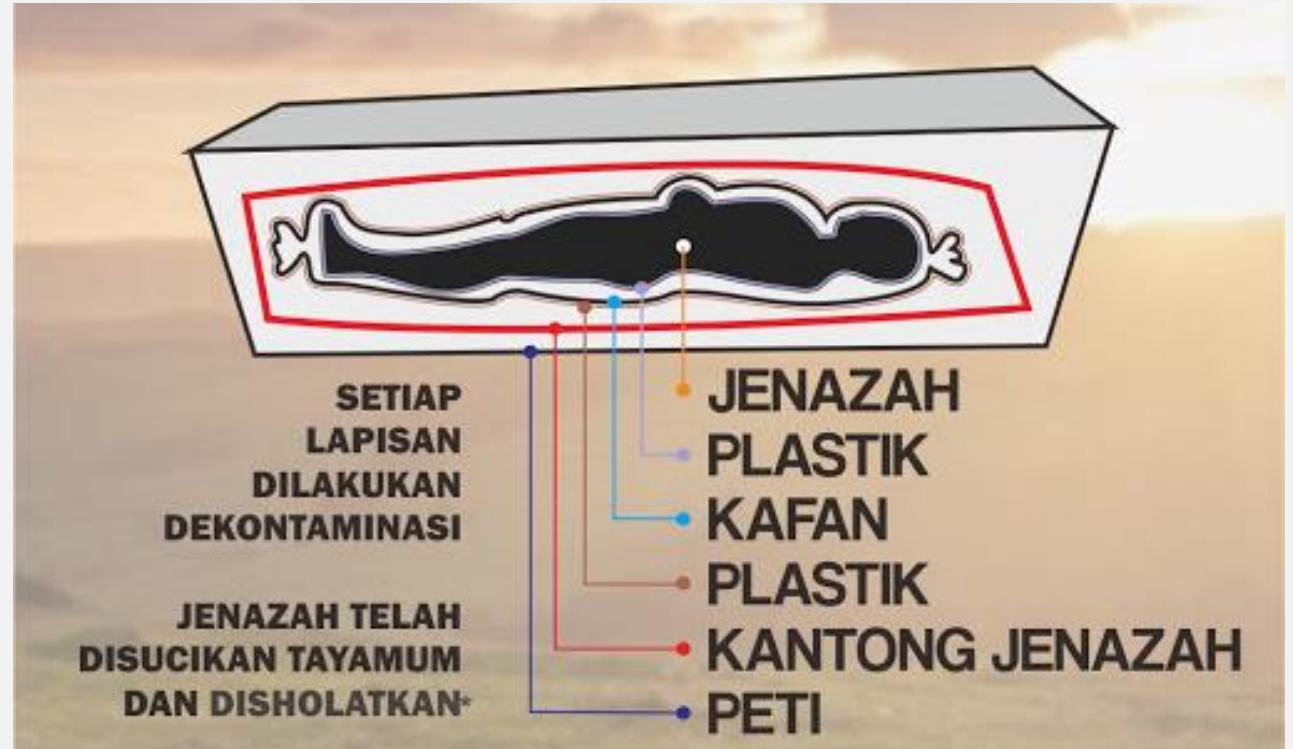
Apabila Ada Pemakaman Jenazah Pasien Dalam Pengawasan dan Pasien Positif COVID-19

Pemulasaran jenazah COVID-19 telah melalui prosedur khusus

Pemulasaraan jenazah dilakukan dengan ketat di rumah sakit. Jenazah dibungkus dalam kantong jenazah yang sangat rapat, lalu dimasukkan dalam peti yang tertutup rapat. Peti tersebut didisinfeksi. Dari rumah sakit, jenazah langsung menuju ke tempat pemakaman untuk dikebumikan.

Pemakaman jenazah COVID-19 dilakukan oleh petugas terlatih

Petugas pemakaman sudah dilatih untuk prosedur pemakaman jenazah COVID-19, serta menggunakan alat pelindung diri ketika memakamkan jenazah. Proses pemakaman dilakukan dengan cepat dengan jumlah pelayat yang sangat dibatasi.



“Virus Corona tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya, apalagi menyebar di lingkungan sekitar pemakaman karena virus ini tidak dapat bertahan lama diluar tubuh manusia”



**APAKAH DESA/
KAMPUNG/
PERUMAHAN PERLU
MELAKUKAN
LOCKDOWN?**



Kita perlu meningkatkan kewaspadaan dengan memantau keluar-masuknya orang ke desa/kampung/perumahan untuk mengurangi resiko penularan. Akan tetapi, pemantauan tersebut tidak perlu dengan memblokir pintu masuk (*lockodwn*), apalagi sampai menyebabkan warga berkumpul untuk menjaga pintu masuk. Karena hal tersebut juga dapat meningkatkan resiko penularan.

Lalu, bagaimana **solusinya?**



Warga lebih baik,

- saling mengingatkan untuk **tidak usah bepergian**
- **tidak menerima tamu** terlebih dahulu
- apabila harus menerima tamu, jangan lupa mengenakan masker & jaga jarak ketika bertemu
- jangan lupa **selalu cuci tangan**
- warga tidak perlu melarang pedagang ataupun ojek *online* masuk ke kampung
- jika ada warga yang baru pulang dari daerah lain/luar negeri, diminta untuk lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW
- serta mintalah orang tersebut untuk mengisolasi diri secara mandiri di kediamannya selama kurang lebih 14 hari.

Basmi Virus Corona dengan Disinfektan!

Bagaimana Cara yang Benar?

Produk disinfektan yang dijual umum harus mengandung salah satu dari bahan aktif berikut ini (cek bahan aktifnya di 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%)

Periksa label dan gunakan sesuai dengan instruksi.
Waspada! potensi bahaya dari setiap produk.





Yang perlu di-disinfeksi adalah permukaan benda-benda yang sering disentuh:

- alat elektronik
- layar sentuh
- remote TV
- toilet
- wastafel
- keyboards komputer/laptop
- meja
- sandaran kursi
- gagang pintu
- saklar lampu
- telepon

CARA DISINFEKSI:



1. Pilih larutan disinfeksi dengan no. registrasi BPOM. Cek tanggal kadaluarsa dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk.
2. Jika menggunakan klorin, campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
3. Gunakan sarung tangan sekali pakai. Jika menggunakan sarung tangan reusable (dapat digunakan kembali), jangan pakai sarung tangan itu untuk mencuci piring atau aktivitas lain selain disinfeksi.
4. Pastikan ventilasi yang baik (buka pintu dan jendela) selama melakukan disinfeksi.
5. Jika permukaan kotor, bersihkan dahulu dengan sabun/deterjen dan air.
6. Khusus untuk alat elektronik, ikuti petunjuk disinfeksi dari suatu produk. Jika tidak ada petunjuk dari produk, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.

YUK PAKAI MASKER KAIN!

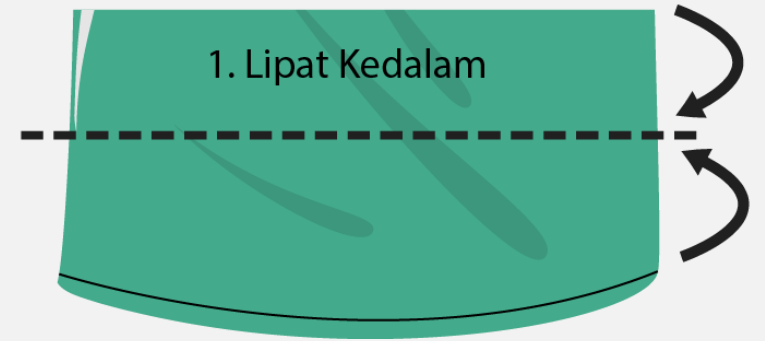
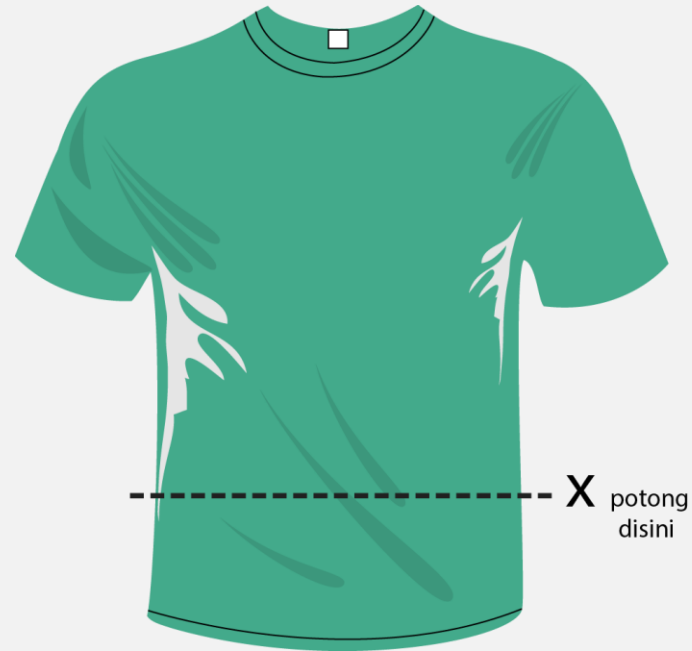


Saat ini, kita tidak tahu lagi, siapa yang sakit, siapa yang sehat. Yang terinfeksi bisa tidak menunjukkan gejala, bahkan tidak sadar jika terinfeksi.

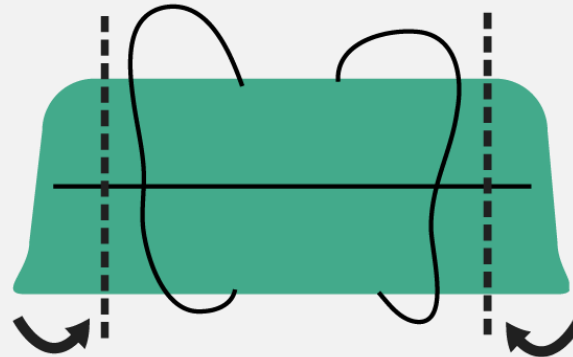
Langkah terbaik adalah melindungi orang lain dari risiko terinfeksi dengan menggunakan masker setiap keluar rumah.

Masker kain bisa dibuat sendiri, dari kain perca ataupun kaus bekas (tapi bersih ya). Jika Anda suka menjahit, dapat dijahit, namun jika tidak, yang diperlukan adalah kain/kaus bekas dan karet elastis.

Empat Langkah Membuat Masker Kain



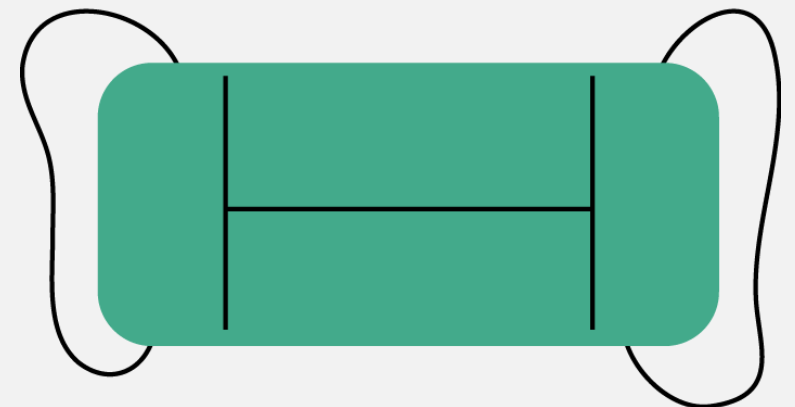
2. Masukkan karet 2 karet / ikat rambut



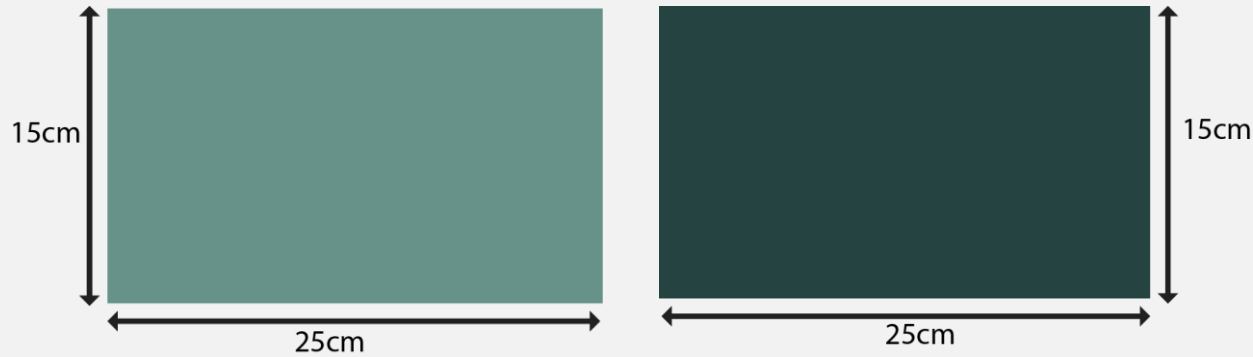
3. Lipat Kedalam

3. Lipat Kedalam

4. Masker siap dipakai



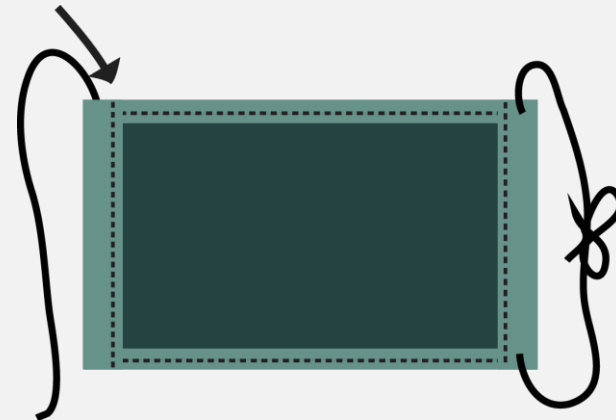
Menjahit Masker Sendiri.



1. Potong dua lembar kain ukuran 25cmX15cm. Gunakan kain dengan katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain menjadi satu.



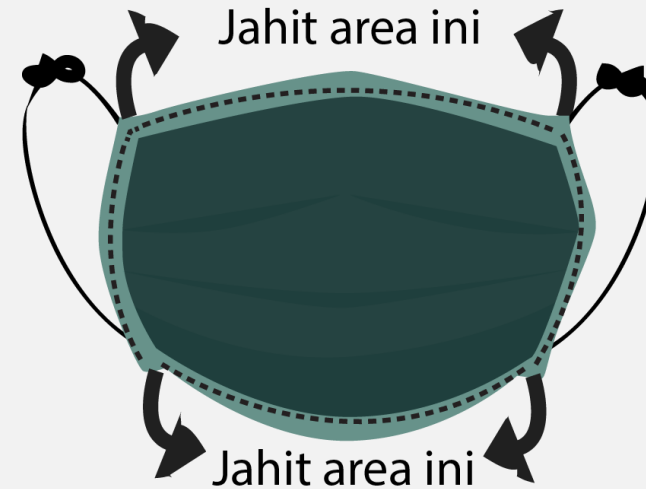
3. Lipat bagian kanan dan ki-ri selebar 1 cm. Jahit bagian ujungnya sehingga tali dapat masuk ke celah.



4. Masukkan tali elastis sepanjang 15 cm ke celah tersebut. Ikat ujung tali elastis.



2. Lipat bagian atas dan bawah selebar 0.5 cm. Jahit lipatan tersebut.



5. Sesuaikan masker dengan wajah Anda. Caranya, pasang masker ke wajah Anda, lalu tarik tali telinga hingga bentuk masker sesuai dengan kontur wajah. Jahit keempat sudut masker sesuai bentuk masker yang telah menyesuaikan wajah.

Cara pakai masker yang benar



Ketika menggunakan masker, pastikan area hidung hingga dagu bawah tertutup. **JANGAN** menyentuh permukaan masker selama memakinya!

Jika harus menyentuh masker, cuci tangan dengan air dan sabun, atau menggunakan *hand sanitizer* segera setelah menyentuh masker.

Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker. Hindari menyentuh permukaan masker agar terhindar dari kuman.



Jika menggunakan masker sekali pakai, buang masker pada tempat sampah tertutup.

Jika menggunakan masker kain, cuci langsung dengan air hangat deterjen. Jangan lupa cuci tangan setelah melepas masker.

KKN UNS : ERA COVID-19



Sumber :



World Health
Organization



Produksi :

UPKKN UNS



LPPM
UNIVERSITAS
SEBELAS MARET