

“ Dibalik kesempatan ada kesempatan.
Pandemi atau bukan pandemi, pasti ada
kesempatan untuk bisa gotong royong
melawan masalah yang terjadi. ”

BUKU SAKU ISOLASI MANDIRI LAWAN COVID-19

Dengan Bahasa Indonesia dan Madura



ISBN 978-623-9417-73-4



9 786239 417734

Kontributor

Penulis Konten

Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes.
Globila Nurika, S.KM., M.KL.
Ana Islamiyah Syamila, S.Keb M.KKK.
Firlyantita Citra Ramadhani Ridwanto
Teo Lukmanul Hakim, S.KM

Desain Grafis

Teo Lukmanul Hakim
dengan menggunakan berbagai ilustrasi di Freepik.com

Penerjemah

Firlyantita Citra Ramadhani Ridwanto

ISBN

9786239417734

Publisher

Indonesia Muda
15 September 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak tanpa ijin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, baik cetak, *photoprint*, maupun *microfilm*

Prakata

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, atas telah terbitnya Buku Saku Isolasi Mandiri Lawan COVID-19. Tanggal 11 Maret 2020 WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Kemudian Indonesia menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional pada tanggal 14 Maret 2020. Kasus COVID-19 di Indonesia mengalami peningkatan sehingga memerlukan upaya komprehensif dari semua pihak tidak hanya pemerintah tetapi juga masyarakat dalam upaya memutus mata rantai penularan.

Peran masyarakat dalam masa pandemi COVID-19 sangat penting khususnya pada level terkecil yaitu keluarga dan masyarakat sekitar ddi lingkungan RT/RW dalam melakukan prevensi, deteksi dan respon di dalam pencegahan dan pengendalian COVID-19. Hal ini merupakan bagian yang akan kila lakukan bersama agar dapat mengendalikan jumlah kasus. Masyarakat memiliki potensi sumber daya yang luar biasa dalam memutus mata rantai penularan, baik di level individu, keluarga dan masyarakat. Sebut saja adanya rasa kekeluargaan, gotong royong antar keluarga dalam masyarakat merupakan salah satu potensi yang dapat kita kelola dan berdampak besar dalam upaya mendukung program pemerintah dalam mengatasi dan menanggulangi COVID-19.

Di satu sisi, permasalahan penanggulangan COVID-19 ini tidak bisa hanya mengandalkan dari sektor pelayanan kesehatan seperti Rumah Sakit dan Puskesmas saja. Hal ini yang menjadi dasar kita untuk menyusun Buku Saku Isolasi Mandiri Lawan COVID-19 sebagai salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan komunikasi risiko dan KIE dimana masyarakat sebagai tokoh utamanya dapat dengan mudah memahami dan melakukan secara mandiri pada saat dihadapkan pada kondisi harus melakukan isolasi mandiri. Dimana salah satu cirikhas buku ini disusun dalam 2 bahasa (Bahasa Indonesia dan Bahasa Madura). Buku Saku Isolasi Mandiri Lawan COVID-19 ini disusun sebagai acuan bagi masyarakat sebagai orang awam untuk bisa memahami dan melaksanakan secara mandiri isolasi mandiri apabila ada indikasi reaktif Covid 19 tanpa gejala yang berat atau memiliki riwayat kontak langsung

dengan pasien COVID-19 dan atau memiliki riwayat perjalanan dari kawasan zona merah lintas Kabupaten/Kota. Kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam melakukan isolasi mandiri ini sangat penting dalam rangka turut serta menjalankan fungsinya selama pandemi COVID-19 ini.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada : seluruh tim penyusun, seluruh masyarakat yang menjadi bagian dari proses penyusunan buku ini, serta semua pihak yang telah berdedikasi dalam menjalankan tugas di masa pandemi COVID-19 ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi langkah kita semua untuk dapat bersama-sama berkontribusi secara optimal dalam menghadapi Pandemi COVID-19.

Jember, Agustus 2020
Koordinator Kelompok Research C-WOCHE Studies FKM
Universitas Jember



Dr. Dewi Rokhmah, S.KM, M.Kes.

Daftar Isi

III Prakata

IV Daftar Isi

Versi Bahasa Indonesia

- 01 Apa itu Corona/ Covid 19
- 01 Bagaimana Penyebaran COVID-19?
- 02 Mengetahui Istrilah COVID-19
- 05 Tata Cara Isolasi Mandiri
- 05 Selalu Menggunakan Masker
- 06 Gejala COVID-19
- 07 Jaga Jarak
- 07 Cek Suhu Tubuh
- 08 Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
- 11 Berjemur di Bawah Sinar Matahari
- 12 Jaga Kebersihan Rumah
- 17 Hubungi Layanan Kesehatan

Versi Bhâsa Madhurâ

- 19 Apa sè è maksot Corona/ COVID-19?
- 19 Bârâmma Carana COVID-19 nyebar?
- 20 Cara Ngaonengè Istilah COVID-19
- 23 Tatak Cara Isolasi Mandiri
- 23 Aghunaaghi Masker
- 24 Ngaonengè Gejala COVID-19
- 25 Jâgâ Jara'
- 25 Ngecèk Suhu Bhâdhân
- 26 Nerapaghi Kalakuan Odi' Bhersè Bân Sehat (PHBS)
- 29 Ajhemmor Ē Babâna Sonar Mataarè
- 30 Ajâgâ Kabhersian Bengko
- 35 Ahubungi Layanan Kasèhatan
- 36 **Daftar Pustaka**
- 37 **Glosarium**



PENGANTAR

VERSI BAHASA INDONESIA

1 Apa Itu Corona/ COVID-19



Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

2 Bagaimana Cara COVID-19 Menyebar?

Orang dapat tertular COVID-19 dari orang lain yang terinfeksi virus ini. COVID-19 dapat menyebar terutama dari orang ke orang melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terinfeksi COVID-19 batuk, bersin atau berbicara. Percikan-percikan ini relatif berat, perjalanannya tidak jauh dan jatuh ke tanah dengan cepat. Orang dapat terinfeksi COVID-19 jika menghirup percikan orang yang terinfeksi virus ini. Percikan-percikan ini dapat menempel di benda dan permukaan lainnya di sekitar orang seperti meja, gagang pintu, dan pegangan tangan. Orang dapat terinfeksi dengan menyentuh benda atau permukaan tersebut, kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka. Inilah sebabnya penting untuk mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air bersih mengalir, atau membersihkannya dengan cairan antiseptik berbahan dasar alkohol.



DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia. 2020. Buku Saku: Desa Tangguh Bencana Lawan Covid-19. Ditjen Bina Pemerintah Desa KEMENDAGRI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . 2020. Covid 19. Kementerian Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, diakses 15 Agustus 2020, <<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/daftar-informasi-publik/covid-19>>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 untuk Masyarakat. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat KEMENKES RI. diakses pada 18 Agustus 2020, <<http://promkes.kemkes.go.id/panduan-pencegahan-penularan-covid-19-untuk-masyarakat>>
- Nareza, Meva. 2020. Bantu Cegah Penyebaran COVID-19, Inilah Protokol Isolasi Mandiri yang Perlu Diterapkan. Alodokter, diakses 18 Agustus 2020, < <https://www.alodokter.com/bantu-cegah-penyebaran-covid-19-inilah-protokol-isolasi-mandiri-yang-perlu-diterapkan>> (disarikan dari berbagai sumber)
- World Health Organization. 2020. Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. diakses pada 20 Agustus 2020, <<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>>

Glosarium

- Antiseptik** Senyawa kimia yang digunakan untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit dan membran mukosa.
- APD** Alat pelindung diri
- ARDS** *Acute respiratory distress syndrome*, gangguan pernapasan berat yang disebabkan oleh penumpukan cairan di alveoli atau kantung udara kecil di paru-paru. Gejala utamanya adalah sesak napas berat dan sulit bernapas.
- COVID-19:** Corona Virus Disease 2019.
- Desinfeksi** Proses menghilangkan sebagian besar atau semua mikroorganisme patogen kecuali spora bakteri yang terdapat di permukaan benda mati (non-biologis, seperti pakaian, lantai, dinding).
- ISPA** Infeksi Saluran Pernafasan Atas
- PCR** *polymerase chain reaction*, Pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi keberadaan material genetik dari sel, bakteri, atau virus.
- Pneumonia** Infeksi yang menimbulkan peradangan pada kantung udara di salah satu atau kedua paru-paru, yang dapat berisi cairan.
- Rapid Test** Metode skrining awal untuk mendeteksi antibodi, yaitu IgM dan IgG, yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus Corona.
- Virus** Agen infeksi berukuran kecil yang bereproduksi di dalam sel inang yang hidup. Ketika terinfeksi, sel inang dipaksa untuk menghasilkan ribuan salinan identik virus asli dengan cepat.