

Ristyia Widi Endah Yani

AYO TERAPKAN 10 M



AYO TERAPKAN 10M

Penulis:

RISTYA WIDI ENDAH YANI

Desain Sampul :
Hasman Harisno

ISBN: 978-623-477-005-6

Penerbit:

UPT Penerbitan Universitas Jember

Distributor Tunggal:
UNEJ Press

Jl. Kalimantan 37

Jember 68121

Telp. 0331-330224, Voip. 0319

e-mail:

upt-penerbitan@unej.ac.id

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

KATA PENGANTAR

Tema Covid-19 merupakan salah satu tema penyuluhan di masyarakat yang marak dilakukan akhir-akhir ini saat pandemic Covid-19. Sebagian alat peraga yang digunakan dalam menyuluh adalah poster yang merupakan infografis dua dimensi, yang memiliki banyak kelemahan. Saat ini Prof. Dr. drg. Ristya Widi Endah Yani, M.Kes telah membuat alat peraga baru dalam format tiga dimensi yang bisa digunakan sebagai alternatif untuk melakukan penyuluhan (edukasi) di masyarakat tentang pencegahan Covid-19 yaitu buku Pop-Up "Ayo Terapkan 10 M".

Buku dengan format tiga dimensi ini sangatlah menarik dengan tampilan yang dapat menghidupkan suasana dan tidak membosankan sehingga dapat memudahkan pemahaman masyarakat menerima informasi tentang pencegahan Covid-19. Kami yakin masyarakat antusias membaca buku Pop-Up "Ayo Terapkan 10 M" ini sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Covid-19.

Jember, 1 Maret 2022

Wakil Rektor Bidang Akademik, Mahasiswa dan Alumni
Universitas Jember

Prof. Drs. Slamir, M.Comp.Sc., Ph.D

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku Pop-Up "Ayo Terapkan 10 M" dalam bentuk maupun isi yang sederhana dan menarik. Buku 3 dimensi ini memberikan kesan visualisasi dari tampilan gambar, adanya kejutan dalam setiap halamannya dan memberi kemudahan dalam memahami materi sehingga memperkuat kesan yang disampaikan.

Buku ini dapat digunakan sebagai instrumen alternatif untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang pencegahan Covid-19. Harapan penulis semoga buku ini bermanfaat bagi semua, khususnya dalam menghadapi pandemic Covid-19. Kritik dan saran, penulis perlukan untuk kesempurnaan buku ini.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jember, 1 Maret 2022

Penulis

Daftar Isi

COVER.....	1
DAFTAR isi.....	2
COVID-19 DAN GEJALA.....	4
PENYEBARAN COVID-19.....	5
BAHAYA COVID-19.....	6
ISTILAH (OTG,ODP,PDP).....	7
PENGOBATAN COVID-19.....	8
PENCEGAHAN PROKES 10 M.....	10
MENCUCI TANGAN.....	11
MEMAKAI MASKER.....	13
MENJAGA JARAK.....	14

OTG, ODP, DAN PDP



**ORANG TANPA GEJALA
(OTG)**

Orang yang terinfeksi COVID-19, namun tidak menunjukkan gejala.



**ORANG DALAM
PEMANTAUAN
(ODP)**

ODP seringkali mengalami:

- demam $>38^{\circ}\text{C}$
- batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
- letih dan lesu



**PASIHEN DALAM
PENGAWASAN
(PDP)**

PDP seringkali mengalami:

- demam $>38^{\circ}\text{C}$
- sesak nafas
- batuk, pilek, dan/atau sakit tenggorokan
- letih dan lesu

PENGOBATAN COVID-19

1



Minum Vitamin

2



Istirahat yang cukup

3



Terapi simptomatik
sesuai gejala

4



Obat-obat lain
sesuai penyakit
penyerta

KAPAN HARUS CUCI TANGAN?



ketika tiba di rumah,
tempat kerja, dll
setelah perjalanan



Sebelum makan



Sebelum
menyiapkan
makanan



Setelah
menggunakan
toilet