



TIM TDKB COVID-19 UNEJ

TRACING, TESTING, TREATMENT



BUKU PANDUAN PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN COVID-19 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS JEMBER

**Tim Tanggap Darurat Kesiapsiagaan Bencana
COVID-19 Universitas Jember**

Februari 2021

**BUKU PANDUAN
PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN COVID-19
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS JEMBER**

**TIM TDKB COVID-19
UNIVERSITAS JEMBER
2021**

SAMBUTAN REKTOR UNIVERSITAS JEMBER

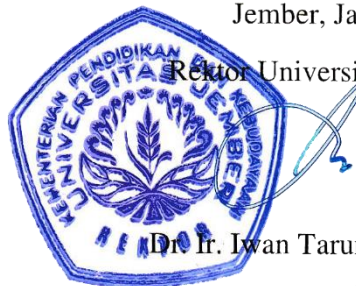
Puji syukur kehadiran Allah SWT patut kita panjatkan karena atas rahmat dan hidayah-Nya, Buku Panduan Pencegahan dan Penanggulangan Covid-19 di Lingkungan Universitas Jember (UNEJ) dapat diselesaikan. Tim Tanggap Darurat Kesiapsiagaan Bencana Covid-19 (TTDKBC) UNEJ menyusun buku ini untuk digunakan sebagai panduan bagi civitas akademika UNEJ agar dalam melaksanakan berbagai kegiatan senantiasa mematuhi protokol kesehatan Covid-19. Buku panduan ini merupakan turunan dan penjabaran dari beberapa surat edaran yang diterbitkan baik oleh pejabat kementerian maupun oleh Rektor UNEJ dalam rangka pencegahan dan penanggulangan pandemi Covid-19 di Universitas Jember. Dengan demikian, saya berharap semoga dengan terbitnya buku panduan ini seluruh civitas akademika UNEJ dapat segera menyesuaikan diri dengan tatanan normal baru selama masa pandemi Covid-19, sehingga tetap produktif mengembangkan kapasitas diri dan berkontribusi bagi kemajuan lembaga dan negara.

Perkenankan pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada Ketua Tim TDKB Covid-19 dan seluruh jajarannya atas dedikasi dan integritasnya sehingga dapat menghasilkan buku panduan yang sangat bermanfaat ini.

Akhirnya, tidak ada gading yang tak retak, maka berbagai saran dan masukan terhadap buku panduan ini senantiasa diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Jember, Januari 2021

Rektor Universitas Jember



Dr. Ir. Iwan Taruna, M.Eng.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Panduan Pencegahan dan Penanggulangan COVID-19 di Lingkungan Universitas Jember ini dapat selesai disusun. Buku panduan ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memberi gambaran pelaksanaan kegiatan-kegiatan di Lingkungan Universitas Jember yang sesuai dengan protocol pencegahan COVID-19. Dengan adanya panduan ini, diharapkan seluruh pegawai dan mahasiswa di Universitas Jember dapat tetap melaksanakan kegiatan akademik maupun struktural dengan efektif dan aman di tatanan normal baru selama masa pandemi COVID-19.

Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam buku panduan ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan. Semoga buku panduan ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh keluarga besar Universitas Jember.

Jember, Februari 2021

Ketua Tim PDKP COVID-19 Universitas Jember



dr. Ulfa Elnan, M.Kes., Sp.BP-RE(K)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SAMBUTAN REKTOR UNIVERSITAS JEMBER	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
SUSUNAN TIM TDKB UNEJ 2021	v
TUPOKSI TIM TDKB UNEJ 2021	vi
HALAMAN INFORMASI KONTAK	viii
 BAGIAN I	
Gambaran Situasi COVID-19	3
Gejala Klinis COVID-19	7
Diagnosis dan Pemeriksaan COVID-19	8
Upaya Pencegahan Penularan COVID-19	10
Panduan Umum Pencegahan COVID-19	12
Langkah Mencuci Tangan	14
Peningkatan Imunitas untuk Pencegahan COVID-19	15
Vaksinasi COVID-19	19
 BAGIAN II	
1. Prosedur Operasional Standar Pelaporan, Tracing, Testing, dan Treatment (3T) COVID- 19 Pada Pegawai Universitas Jember	
A. Pelaporan Kasus	23
B. Tracing	23
C. Testing	28
D. Treatment	30
 2. Prosedur Operasional Standar Bekerja dari Kantor / Work From Office (WFO)	 32
 3. Prosedur Operasional Standar Pelaksanaan Kegiatan Secara Tatap Muka (Luring) di Lingkungan Universitas Jember	 35

4. Prosedur Operasional Standar Pelaksanaan Kegiatan Akademik Secara Tatap Muka (Luring) di Lingkungan Universitas Jember	38
5. Prosedur Operasional Standar Desinfeksi Ruangan..	42
6. Panduan Melaksanakan Isolasi Mandiri.....	44
Referensi	47

SUSUNAN TIM
TDKB COVID-19 UNIVERSITAS JEMBER 2021

Pelindung/Pengarah

Dr. Ir. Iwan Taruna, M.Eng.

Penanggung Jawab

Dr. drg. Sri Hernawati,
M.Kes.

Penanggung Jawab

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

Ketua

dr. Ulfa Elfiah, M.Kes.,
Sp.BP-RE(K)

Wakil Ketua

dr. Angga Mardro Raharjo,
Sp.P.E

Sekretaris

Dr. dr. Wiwien Sugih Utami,
M.Sc

Anggota

Dr. Candra Bumi, dr., M.Si.

dr. Sheilla Rachmania,
M.Biotek.

dr. Firsty Demi Christanti

dr. Wahyu Wijaya

dr. Diastri Nur Suprobo Dewi

Miftahul Ulum, S.KM

Ignatius Dimas Wicaksono,

A.Md. Kep

Muhammad Haizur Rahman

A, S.Kep.Ners

Abd Syukur, A.Md.Kep

Tatok Rizki Wiarsah,

A.Md.Kep

Andik Setiawan

Fakultas Hukum

Halif, S.H., M.H

Pratiwi Puspito Andini, S.H.,
M.H

**Fakultas Ilmu Sosial dan
Politik**

Budhy Santoso, S.Sos., M.Si.,
Ph.D

Dr. Hari Karyadi, S.E.,
M.SA., Ak

Fakultas Pertanian

Ahmad Zainuddin, SP., M.Si.

Nanang Tri Haryadi, SP.,
M.Sc.

**Fakultas Ekonomi dan
Bisnis**

Abdul Muhsyi, S.Kom.,
MMSI.

Akhmad Munir, S.Th.I., M.A

**Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan**

Aditya Kurniawan, S.Si.,
M.Biomed

Vendi Eko Susilo S.Pd., M.Si

Fakultas Ilmu Budaya

Hadi Sampurna, S.S., M.A

Edy Hariyadi, S.S., M.Si

**Fakultas Teknologi
Pertanian**

Winda Amilia, S.TP., M.Sc

Ardiyan Dwi Masahid, S.TP.,
M.P.

Fakultas Kedokteran Gigi

drg. Dyah Indartin, M.Kes.
drg. Elyda Akhya Afida
Misrohmasari, MPH.

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Yudi Aris Sulistiyo, S.Si.,
M.Si.
Husnatun Nihayah, S.So.,
M.Biomed

Fakultas Kedokteran

dr. Al Munawir, M.Kes,
Ph.D.
dr. Adelia Handoko, M.Si.

Fakultas Teknik

Ir. Fanteri Aji Dharma
Suparno, S.T., M.S
Eriska Eklezia Dwi Saputri,
S.T., M.T

Fakultas Kesehatan Masyarakat

dr. Ragil Ismi Hartanti, M.Sc.
Afif Hamdalah, S.KM.,
M.Kes.

Fakultas Farmasi

Apt. Dwi Dianasari, S.Farm.,
M.Farm.
Dr. Apt. Dian Agung
Pangaribowo, M.Farm.

Fakultas Keperawatan

Ns. John Hafan Sutawardana,
M.Kep., Sp.Kep.MB
Ns. Mulia Hakam, M.Kep.,
Sp.Kep., MB

Fakultas Ilmu Komputer

Priza Pandunata, S.Kom.,
M.Sc.
Nova El Maidah, S.Si., M.Sc

TUPOKSI TIM TDKB COVID-19 UNIVERSITAS JEMBER

Tim Tanggap Darurat Kesiapsiagaan Bencana COVID-19 Universitas Jember memiliki tugas pokok dan fungsi antara lain:

1. Tracing (Surveillans dan Penyelidikan Epidemiologi). Tim bertanggung jawab untuk melakukan pelacakan kasus di Lingkungan Universitas Jember, mengolah dan menganalisis data, menentukan kontak erat dan bertindak sebagai *call center*.
2. Testing (Pemeriksaan Rapid dan Swab, Penentuan Komorbid). Tim bertanggung jawab untuk berkoordinasi dalam pelaksanaan pemeriksaan lanjutan dan *follow-up*.
3. Treatment (Penentuan rekomendasi isolasi mandiri, pendampingan, perawatan, dan koordinasi). Tim bertanggung jawab dalam penentuan tindak lanjut kasus, baik isolasi mandiri maupun rujukan ke Pusat Layanan Kesehatan Rujukan COVID-19, dan koordinasi dengan tim lain dan rumah sakit rujukan.
4. Pendampingan Tim Tracing, Testing, dan Treatment meliputi koordinasi dengan fakultas-fakultas dan unit terdampak serta pendampingan penderita dan keluarga secara *online*.
5. Promosi Kesehatan dan Pencegahan Penularan COVID-19 di Lingkungan Universitas Jember. Tim bertanggung jawab untuk penyusunan SOP, media promosi kesehatan, sosialisasi dan edukasi pada seluruh fakultas dan unit di Universitas Jember, komunikasi publik melalui pengolahan web dan sosial media, dan memfasilitasi kegiatan relawan COVID-19 dalam membantu pelaksanaan promosi dan

- pengecahan penularan COVID-19 di Lingkungan Universitas Jember.
6. Menerbitkan rekomendasi terkait protokol kesehatan pada pelaksanaan kegiatan akademik dan non-akademik di Lingkungan Universitas Jember.
 7. Menerbitkan rekomendasi terkait pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di Lingkungan Universitas Jember, mencakup:
 - a. Surat Rekomendasi Pemeriksaan COVID-19 (Rapid Test Antigen / Swab PCR SARS CoV2)
 - b. Surat Rekomendasi Isolasi Mandiri
 - c. Surat Keterangan Bebas Isolasi Mandiri
 - d. Surat Rujukan ke Pusat Layanan Kesehatan terkait.
 8. Koordinator Fakultas Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember bertugas untuk berkoordinasi dengan satgas COVID-19 yang dibentuk oleh Fakultas.

**TIM TANGGAP DARURAT
KESIAPSIAGAAN BENCANA**

COVID-19

UNIVERSITAS JEMBER



**Posko Tim TDKB COVID-19
Gedung UMC (UNEJ Medical Center)
Universitas Jember**

**HOTLINE:
0821-4179-1322
(0331) 333527**

**Website :
pojokcovid.unej.ac.id**

BAGIAN I

INFORMASI DAN PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19

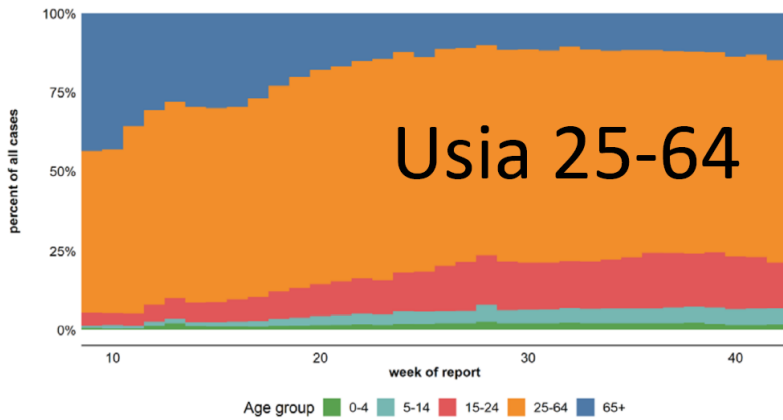
GAMBARAN SITUASI COVID-19

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Virus Covid-19 dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan pasien terinfeksi Covid-19 dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan oleh pasien terinfeksi Covid-19. Penularan secara kontak langsung yaitu melalui droplet (cairan atau cipratan liur yang dikeluarkan seseorang dari hidung atau mulut saat bersin, batuk, bahkan berbicara) yang dapat terjadi ketika seseorang berdekatan (jarak ≤ 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala umum terinfeksi Covid-19 seperti batuk atau bersin, sehingga droplet tersebut dapat menular kepada orang lain melalui mulut, hidung dan mata. Beberapa pasien lainnya mengalami gejala lain seperti hidung tersumbat, nyeri kepala, nyeri tenggorokan, diare dan hilangnya indera penciuman. Masa inkubasi terinfeksi virus Covid-19 yaitu selama 14 hari (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

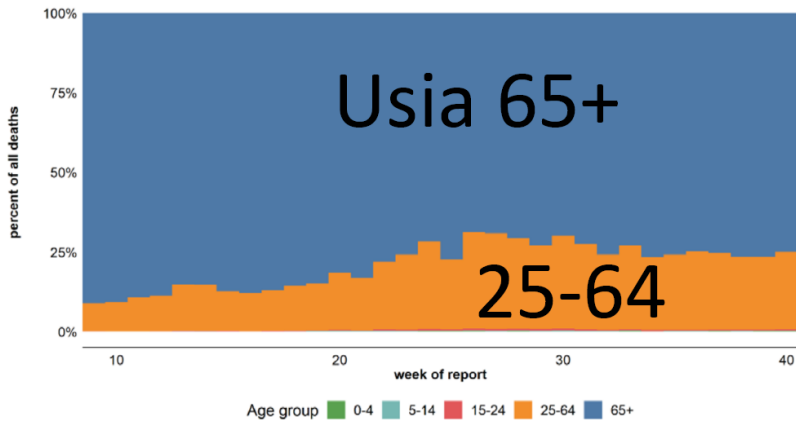
Perkembangan harian penanganan COVID-19 per 27 Januari 2021, terus meningkatkan kesembuhan harian. Pasien sembuh meningkat lagi menjadi 10.974 orang per hari. Penambahan hari ini meningkatkan jumlah kumulatif pasien sembuh COVID-19 menjadi 831.330 orang atau persentasenya sebesar 81,2%. Untuk penambahan pasien terkonfirmasi positif harian, yakni sebanyak 11.948 kasus. Jumlah kumulatifnya, atau pasien terkonfirmasi positif yang tercatat sejak kasus pertama hingga saat ini, mencapai 1.024.298 kasus. Sementara jumlah terkonfirmasi negatif COVID-19 dari hasil periksa laboratorium, hingga saat ini tercatat mencapai 4.953.830 kasus termasuk tambahan hari ini sebanyak 34.543 kasus.

Secara global, distribusi kasus terkonfirmasi COVID-19 dari WHO menyebutkan bahwa sebagian besar kasus terjadi pada rentang usia 25-64 tahun, dengan kematian paling banyak pada usia di atas 65 tahun. Skematis data ini dapat dilihat pada Gambar 1.

Melihat jumlah kasus aktif atau pasien yang masih membutuhkan perawatan, per hari ini berjumlah 164.113 kasus dan persentasenya menjadi 16,0%. Lalu, pada pasien meninggal hari ini bertambah sebanyak 387 kasus dan kumulatifnya mencapai 28.855 kasus atau persentasenya di angka 2,8% dari pasien terkonfirmasi.



(a)



(b)

(a) Distribusi kasus terkonfirmasi COVID-19 global berdasarkan usia, dan (b) Distribusi kasus kematian pada COVID-19 global berdasarkan usia.

Gambar 1. Distribusi kasus COVID-19 berdasarkan usia.
(Sumber: WHO epidemiological week report)

Selain itu, dari hasil uji per hari pada 613 laboratorium jejaring COVID-19, spesimen (pemeriksaan yang dilakukan pada sampel yang diambil dengan metode tertentu untuk diteliti lebih lanjut) selesai diperiksa per hari sebanyak 77.788 spesimen dan kumulatifnya 8.959.395 spesimen. Jumlah orang yang diperiksa per hari ini ada 46.491 orang dan kumulatifnya 5.978.128 orang. Untuk jumlah suspek atau dicurigai tercatat ada 81.589 kasus. *Positivity rate* berada di angka 17,1%. Dan pada sebaran wilayah masih berada di 34 provinsi dan 510 kabupaten/kota.

Selanjutnya, pada perkembangan kesembuhan harian per provinsi, DKI Jakarta hari ini menjadi tertinggi yakni menambahkan pasien sembuh sebanyak 2.970 orang dan kumulatifnya masih yang tertinggi mencapai 229.713 orang. Kedua harian di Jawa Barat menambahkan sebanyak 1.800 orang dan kumulatifnya menempati urutan kedua mencapai 107.620 orang. Jawa Tengah ketiga harian menambahkan pasien sembuh sebanyak 1.650 orang dan jumlah kumulatifnya masih urutan keempat sebanyak 78.356 orang.

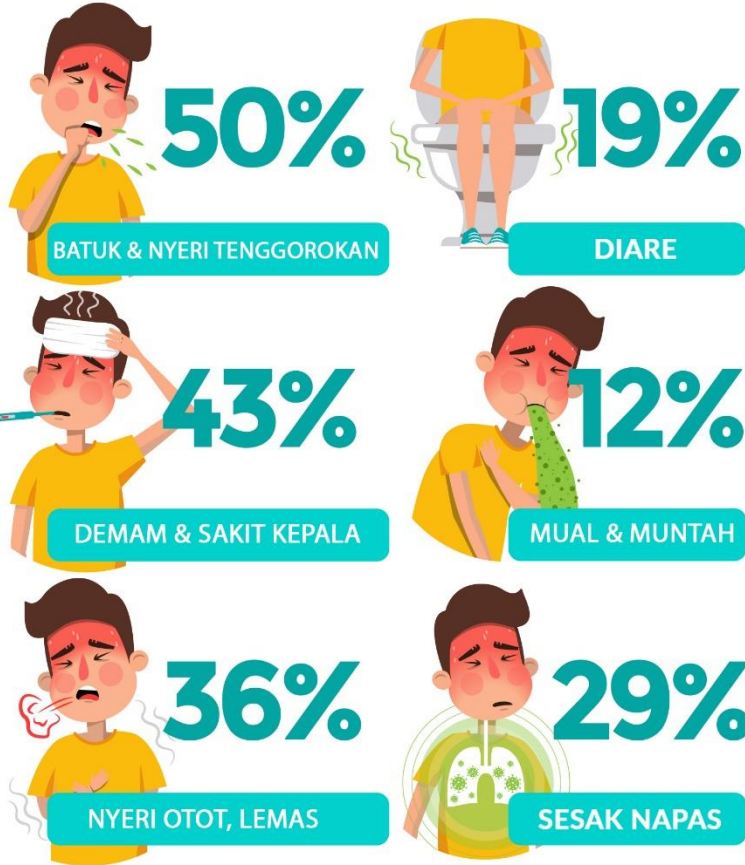
Diikuti Jawa Timur tertinggi keempat harian dengan menambahkan 929 pasien sembuh dan kumulatifnya di tertinggi ketiga mencapai 93.546 orang. Serta Banten hari ini masuk kelima harian menambahkan pasien sembuh sebanyak 836 orang dan kumulatifnya mencapai 13.656 orang. Sementara Sulawesi Selatan hari ini juga banyak menambahkan kesembuhan harian sebanyak 510 orang dan kumulatifnya mencapai 41.210 orang.

Disamping itu, pada sisi penambahan kasus terkonfirmasi positif harian, Jawa Barat dengan menambahkan pasien terkonfirmasi positif sebanyak 3.198 kasus dan kumulatifnya urutan kedua mencapai 134.520 kasus. DKI Jakarta menjadi kedua tertinggi dengan tambahan 1.836 orang dan kumulatifnya masih tertinggi yaitu mencapai 256.416 kasus. Ketiga harian di Jawa Tengah menambahkan pasien terkonfirmasi positif sebanyak 1.797 kasus dan kumulatifnya urutan ketiga mencapai 120.001 kasus. Disusul Jawa Timur keempat harian dengan menambahkan 1.064 kasus dan kumulatifnya masih pada urutan keempat mencapai 109.081 kasus. Dan Kalimantan Timur hari ini kelima tertinggi harian menambahkan 756 kasus dan kumulatifnya mencapai 38.727 kasus.

Untuk penambahan pasien meninggal harian, Jawa Tengah menjadi yang tertinggi yaitu sebanyak 108 kasus dan kumulatifnya kedua tertinggi sebanyak 5.238 kasus. Diikuti Jawa Barat kedua tertinggi harian menambahkan 106 kasus dan kumulatifnya masih urutan keempat sebanyak 1.638 kasus. Ketiga tertinggi harian di Jawa Timur sebanyak 68 kasus dan kumulatifnya masih yang tertinggi bertambah menjadi 7.582 kasus. Keempat tertinggi harian berada di DKI Jakarta menambahkan 34 kasus dan kumulatifnya urutan ketiga mencapai 4.111 kasus. Dan kelima harian di DI Yogyakarta sebanyak 15 kasus dan kumulatifnya mencapai 475 kasus.

GEJALA KLINIS COVID-19

COVID-19 disebut juga sebagai penyakit seribu wajah karena gejala klinis yang ditunjukkan beragam dan seringkali menyerupai keluhan pada penyakit lain. Apabila anda merasakan keluhan-keluhan di bawah, segera konsultasikan pada Tim TDKB COVID-19 atau Pusat Layanan Kesehatan terdekat.



Gangguan/hilangnya indra penciuman dan perasa (anosmia & augsia) merupakan salah satu gejala khusus yang juga mengarahkan pada diagnosis COVID-19.



DIAGNOSIS DAN PEMERIKSAAN COVID-19

Seluruh pasien yang diduga terinfeksi COVID-19 baik menunjukkan gejala maupun tidak (ada riwayat bepergian dan kontak dengan kasus terkonfirmasi/suspek) direkomendasikan untuk dilakukan pemeriksaan molekuler. Metode yang dianjurkan adalah metode deteksi molekuler/NAAT (Nucleic Acid Amplification Test) seperti pemeriksaan RT-PCR (TCM dan *viral load*).

Pada tempat-tempat yang memiliki akses pemeriksaan RT-PCR terbatas karena masalah akses, waktu, dan biaya, Rapid Test Antigen dapat digunakan untuk mendiagnosis pasien terduga COVID-19. Pada tanggal 11 September 2020 WHO telah memasukkan Rapid Test Antigen sebagai tes diagnostic yang sah dalam penegakan kasus COVID-19, akan tetapi pemilihan ketepatan waktu dan cara pengambilan sampel harus menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan klinis sehingga tetap harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi pasien.

Pemeriksaan lain seperti Rapid Test Antibodi dapat dilakukan namun hanya untuk kepentingan penelitian surveilans dan epidemiologi seperti sero-survei.

Pada pemeriksaan dengan RT-PCR SARS CoV-2 dan Rapid Test Antigen, sampel diambil dengan cara swab hidung dan tenggorok. Cara pengambilan sampel ini tergolong aman akan tetapi dapat menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman pada pasien sehingga pengambilan sampel harus dilakukan oleh tenaga medis profesional. Pemeriksaan dengan Rapid Test Antibodi menggunakan sampel darah yang dapat diambil dari kapiler (ujung jari) atau darah vena (siku bagian dalam).

Infografis mengenai pemeriksaan-pemeriksaan untuk mendiagnosis COVID-19 dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah:

Tabel 1. Rangkuman Metode Pemeriksaan COVID-19

	Rapid Test Antibodi	ECLIA Serology Test	Rapid Test Antigen/ Rapid Swab Test	RT-PCR/Swab SARS CoV2
Durasi pemeriksaan	10-15 menit	10-15 menit	15-30 menit	15-30 menit
Hasil keluar dalam	30 menit – 1 hari	1-2 hari	1 jam – 1 hari	1 – 7 hari
Pengambilan sampel	Darah dari ujung jari/vena	Darah dari vena	Lendir dari hidung/tenggorokan	Lendir dari hidung/tenggorokan
Yang dideteksi	Antibodi (IgG dan IgM)	Antibodi (IgG dan IgM)	Antigen virus	Materi genetic virus
Waktu untuk pemeriksaan	Paling cepat 7 hari setelah kontak/terpapar	Paling cepat 7 hari setelah kontak/terpapar	1-5 hari dari onset gejala	5-7 hari setelah kontak/terpapar
Hasil positif/reaktif menandakan	Pernah terinfeksi	Pernah terinfeksi	Sedang terinfeksi	Sedang terinfeksi
Kelebihan	Terjangkau dan banyak tersedia	Lebih akurat dari rapid test antibodi	Hasil positif umumnya akurat	Sangat akurat
Kekurangan	Akurasi bergantung pada kit pemeriksaan dan waktu pengambilan	Belum menjadi standar yang dapat digunakan	Hasil negative harus dikonfirmasi dengan test RT-PCR/ swab SARS CoV2	Mahal dan tidak tersedia di banyak fasilitas

UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Untuk mencegah penularan COVID-19, WHO merekomendasikan untuk sering mencuci tangan, menghindari kerumunan, menjaga jarak, menggunakan masker, menerapkan etika batuk dan bersin, serta isolasi bagi yang sakit dan karantina bagi yang kontak erat. Saat ini Gerakan yang diterapkan di Indonesia adalah melalui pesan kunci (3M), yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*, serta menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Vaksinasi COVID-19 dilaksanakan untuk melengkapi upaya pencegahan melalui penerapan protokol kesehatan, sehingga meskipun vaksin telah tersedia, protokol kesehatan melalui strategi 3M tetap harus dilakukan dengan optimal.

Salah satu upaya pencegahan penularan COVID-19 yang telah dilakukan yaitu memakai masker seringkali digunakan hanya untuk menggugurkan kewajiban, padahal untuk dapat memberikan perlindungan optimal, jenis dan cara pemakaian masker harus diperhatikan. Masker yang direkomendasikan untuk digunakan adalah masker kain berbahan katun 3 lapis dan masker bedah. Masker kain berbahan katun 3 lapis dapat digunakan untuk pemakaian sehari-hari untuk membatasi penggunaan masker bedah yang diperuntukkan bagi tenaga medis, pasien dengan komorbid/risiko tinggi, dan juga untuk mengurangi efek pencemaran alam akibat pembuangan sampah masker sekali pakai.

Pada pemakaian masker, masker harus menutup mulut, hidung, dan dagu dengan sempurna dan rapat. Setelah memasang dan melepas masker, pengguna harus mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Selama menggunakan masker, usahakan untuk tidak menyentuh bagian luar masker karena telah terkontaminasi. Apabila menyentuh bagian luar masker, diharapkan segera mencuci tangan kembali. Masker kain berbahan katun dapat digunakan hingga 4 jam, dan harus diganti dengan masker baru yang bersih dan kering karena masker akan menjadi lembab dan dapat menjadi tempat kuman berkembang biak apabila digunakan terlalu lama. Masker

yang sudah selesai digunakan disimpan dalam plastik (apabila sedang bepergian/bekerja) untuk kemudian dicuci dengan sabun/deterjen.

Upaya pencegahan lain seperti mencuci tangan dapat dilakukan dengan sabun dan air mengalir, dan dengan menggunakan *hand sanitizer*. Mencuci tangan untuk membunuh virus dan bakteri dilakukan selama minimal 20 detik dan dilakukan dalam langkah-langkah yang benar untuk memastikan seluruh permukaan dan sela-sela jari bersih. Langkah pencegahan penularan ini tentunya juga harus disertai upaya lain utamanya dalam pelaksanaan kegiatan sehari-hari.

Setiap kali melaksanakan kegiatan utamanya yang melibatkan kontak langsung dengan orang lain di ruang tertutup, sangat penting untuk memperhatikan ventilasi ruangan yang digunakan, durasi kontak, dan jarak antar orang yang kontak dalam ruangan tersebut (Ventilasi – Durasi – Jarak, atau VDJ). Ruangan dengan ventilasi yang baik menyebabkan virus terdispersi/menyebar sehingga menurunkan risiko penularan pada orang lain di dalam ruangan yang sama. Apabila memungkinkan, kontak langsung lebih baik dilakukan di luar ruangan (*outdoor*). Durasi kontak antar orang pada ruang tertutup disarankan tidak lebih dari 15 menit, semakin lama durasi kontak maka semakin tinggi pula risiko terjadinya penularan. Pengaturan jarak antar orang dalam satu ruangan juga memegang peranan karena droplet yang membawa virus dari orang yang terinfeksi dapat mencapai 1 meter dari orang tersebut saat sedang berbicara. Disarankan untuk menjaga jarak minimal 1,5 meter untuk meminimalkan adanya transmisi droplet.

PANDUAN UMUM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Mematuhi salah satu panduan pencegahan COVID-19 bukan berarti anda sudah pasti terlindungi. Terapkan semua poin di bawah untuk memperoleh perlindungan optimal.



Gunakan masker kain 3 lapis atau masker bedah dengan benar: **Menutupi hidung, mulut, dan dagu.** Jangan sampirkan masker di leher dan jangan menyentuh bagian luar masker karena sudah terkontaminasi.

Ganti masker setiap 4 jam. Setelah selesai digunakan, langsung cuci masker kain/ buang masker bedah. Cuci tangan sebelum dan sesudah melepas masker.



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik. Apabila tidak ada sabun dan air mengalir, bersihkan tangan dengan *hand sanitizer*.

Cuci tangan saat akan masuk dan keluar kantor, sebelum menyentuh wajah, makan-minum, beribadah, dan setelah menyentuh barang di sekitar anda.



Jaga jarak dengan orang lain. Tetangga, rekan kerja, atasan, teman, hingga anggota keluarga yang tidak tinggal satu rumah berpotensi menularkan COVID-19.

Biasakan untuk menjaga jarak minimal 1,5 meter saat berinteraksi dan tidak melakukan kontak fisik seperti **berjabat tangan, berangkulan dan makan/minum bersama.**

PANDUAN UMUM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan, evaluasi resiko penularan COVID-19 melalui penerapan V-D-J. Penerapan ketiganya sekaligus akan meminimalkan penularan COVID-19 dalam beraktivitas sehari-hari.



VENTILASI

Pastikan ruangan tempat anda berada memiliki ventilasi baik, dengan luas ventilasi minimal 20% dari luas ruangan. Buka pintu dan jendela sesering mungkin,

Lakukan kegiatan secara *outdoor* / di luar ruangan bila memungkinkan.



DURASI

Persingkat durasi kontak/bertemu dengan orang lain. Usahakan <15 menit. Apabila lebih dari itu, lebih disarankan lakukan secara online.

Resiko penularan COVID-19 akan meningkat seiring dengan bertambahnya durasi kegiatan.



JARAK

Jaga jarak minimal 1,5 meter dengan orang lain. Hindari kontak fisik dalam bentuk apapun dan jangan menggunakan barang secara bersama (alat tulis, alat ibadah, pakaian, mikrofon, dsb.)

LANGKAH MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR

Mencuci tangan setelah menyentuh berbagai benda, memasang dan melepas masker, bepergian, dan kontak dengan orang lain menjadi salah satu upaya yang terbukti efektif dalam mencegah penularan COVID-19. Mencuci tangan sebaiknya dilakukan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik untuk mendapat hasil optimal.



Peningkatan Imunitas untuk Pencegahan COVID-19

Penyakit bisa dicegah dengan meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh. Hal ini bisa dilakukan dengan asupan nutrisi yang tepat melalui pola makan gizi seimbang dan juga memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat gizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Pandemi virus Corona menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban menjadi demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi ini. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi Covid-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Maka dari itu dalam menghadapi situasi yang sekarang ini harus bisa menjaga kesehatan supaya tidak tertular dari virus Corona. Penting untuk menjadi catatan bahwa belum ada vaksin untuk mencegah virus Corona. Mengukur imun sehat atau tidak pun tentu juga sulit. Sekarang kita harus bisa menghindari paparan dari Virus Corona dan menjaga imun tubuh supaya bisa tetap sehat serta fit. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh menurut kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020 :

1. Makan makanan bergizi dan seimbang

Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat supaya terlindung dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Dalam makan makanan bergizi dan seimbang ada pemenuhan gizi dalam “Isi Piring” yang terdiri dari:

a. Makanan pokok

Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat. Contoh sumber karbohidrat yaitu: nasi, jagung, kentang, dan umbi-umbian.

b. Sayur-sayuran

Sayuran dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna itu banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A,C,E.



Gambar 2. Tumpeng Gizi

2. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun
Mencuci tangan merupakan pilar utama untuk mencegah infeksi yang masuk melalui tangan, karena tangan merupakan sumber penularan kuman secara langsung ataupun tidak langsung. Enam langkah mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir:
 - a. Basahi seluruh tangan dengan air yang mengalir
 - b. Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari
 - c. Bersihkan bagian bawah kuku
 - d. Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir
 - e. Keringkan tangan dengan handuk atau tissue

3. Olahraga dan terpapar cukup sinar matahari
Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan daya tahan tubuh lainnya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori) yang menjadi hal penting bagi pemeliharaan kesehatan. Aktivitas fisik itu ada aktivitas fisik ringan, sedang dan berat.

WHO menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Hal tersebut dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan. Diantaranya dapat mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko dari keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, kemudian bisa juga mencegah Diabetes Mellitus, mengendalikan kadar kolesterol, serta bisa juga memperbaiki postur tubuh.

4. Kelola Stres dengan baik

Stres berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena banyak penyakit. Saat tubuh merespon stres maka tubuh akan menghasilkan suatu hormon glukokortikoid yaitu kortisol dari kelenjar adrenal. Produksi hormon ini diatur oleh hipofisis berupa Adreno corticotrophine hormone (ACTH). Stres dapat menekan atau menurunkan fungsi dari sistem imun yang dapat memberikan efek tidak baik bagi tubuh. Jadi menjaga imunitas tubuh sangatlah penting saat Pandemi COVID-19 agar terhindar dari paparan Virus Corona. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan imunitas tubuh, seperti makan makanan bergizi dan seimbang, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, rutin berolahraga, dan kelola stress dengan baik.

Pola makan gizi seimbang :

Selain itu perlu juga memperhatikan konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman. :

Beragam artinya makanan yang kita konsumsi bermacam-macam, tidak hanya terpaku pada makanan yang sama setiap harinya. Karena semakin beragam maka semakin lengkap kandungan zat gizinya.

Bergizi artinya makanan yang kita konsumsi mengandung zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Dan semua ini harus

Seimbang yaitu disesuaikan dengan kebutuhan harian kita berdasarkan usia, jenis kelamin, aktifitas sehari-hari, berat badan dan keadaan fisiologis (sakit, hamil, menyusui atau masa pertumbuhan). Aman artinya yang kita konsumsi tidak mengandung bahan yang berbahaya baik secara fisik (kerikil, rambut, kuku, isi steples), biologis (kuman, bakteri,

ulat) maupun kimia (bahan pengawet, pewarna dan perasa yang berbahaya bagi kesehatan).

Beberapa vitamin dan mineral sangat berperan dalam sistem imunitas tubuh, cara kerja sistem imun di dalam tubuh dengan : mengenali zat asing yang masuk ke dalam tubuh, menghasilkan antibody dan membunuh antigen. Vitamin dan mineral yang meningkatkan imunitas tubuh antara lain :

- Vitamin : C, Beta-Caroten (pro vitamin A), D,E
- Mineral : Seng, Selenium dan Besi

VAKSINASI UNTUK COVID-19

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, vaksinasi COVID-19 dilaksanakan untuk melengkapi seluruh rangkaian upaya pencegahan COVID-19 sehingga pemberian vaksin tidak menggugurkan kewajiban untuk mematuhi protokol kesehatan (3M dan VDJ) secara ketat. Pemberian vaksin diharapkan mampu memberikan kekebalan komunitas dan mampu mengendalikan pandemi.

Terdapat beberapa tipe vaksin COVID-19 yang sudah diproduksi saat ini. Tabel di bawah menjelaskan jenis, kelebihan, dan kekurangan vaksin yang ada sampai saat ini.

Tabel 2. Tipe Vaksin COVID-19

Tipe Vaksin	Deskripsi	Kelebihan	Kekurangan	Contoh
Vaksin inaktivasi (Inactivated virus vaccine)	Bentuk inaktif dari virus yang menjadi target. Virus ini dapat dideteksi oleh system imun penerima vaksin tapi tidak dapat menyebabkan penerima sakit.	Menginduksi respon imun yang kuat	Membutuhkan virus dalam jumlah banyak	Sinovac
Vaksin yang dilemahkan (live attenuated)	Merupakan bentuk virus yang hidup namun dilemahkan	Respon tubuh sama dengan yang terjadi pada infeksi alamiah	Tidak direkomendasikan untuk ibu hamil dan pasien dengan system imun terganggu	masih dalam pengembangan
Vaksin vector virus	Virus yang secara genetic direkayasa untuk mengandung antigen target, sehingga dapat menghasilkan copy dari protein virus dan	Pengembangan cepat	Paparan vector virus sebelumnya dapat mengurangi respon yang muncul	AstraZeneca

	merangsang respon imun			
Vaksin Asam Nukleat	Vaksin RNA atau DNA mencakup protein pathogen target yang memicu respon imun	Imunitas selular kuat, pengembangan cepat	Respon antibody relative rendah	Modern a
Vaksin seperti virus	Cangkang virus kosong yang mirip dengan target, tanpa materi genetic.	Cepat dan relatif murah	Kurang imunogenik	Masih dalam pengembangan
Vaksin sub-unit protein	Menggunakan potongan pathogen target yang penting untuk merangsang respon imun	Memiliki lebih sedikit efek samping dibandingkan virus utuh	Kurang imunogenik, proses kompleks	Novava x

Sumber: WHO Guidance on Developing A National Deployment and Vaccination Plan for Covid-19 Vaccines

Karena proses produksi vaksin di Indonesia saat ini sedang berjalan, terdapat keterbatasan stok vaksin yang siap diberikan. Berdasarkan WHO, terdapat aturan prioritas imunisasi, yaitu:

- a. **Petugas Kesehatan** yang berisiko tinggi hingga sangat tinggi untuk terinfeksi dan menularkan SARS-CoV-2 dalam komunitas.
- b. Kelompok dengan risiko kematian atau penyakit yang berat (**Komorbid**).
- c. Kelompok social/pekerjaan yang berisiko tinggi tertular dan menularkan infeksi karena **tidak dapat melakukan physical distancing/jaga jarak** secara efektif (petugas public).

Kelompok penerima vaksin Covid-19 adalah sebagai berikut:

- a. Tenaga kesehatan, asisten tenaga kesehatan, tenaga penunjang yang bekerja pada fasilitas pelayanan kesehatan, TNI/Polri, aparat hukum, dan petugas pelayanan public lain;
- b. Tokoh masyarakat/agama, pelaku perekonomian strategis, perangkat daerah kecamatan desa, RT/RW;
- c. Guru/tenaga pendidik dari PAUD/TK, SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi;

- d. Aparatur pemerintah pusat, daerah, dan legislative;
- e. Peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI) BPJS Kesehatan; dan
- f. Masyarakat dan pelaku perekonomian lainnya.

Pemberian vaksinasi Covid-19 dilaksanakan pada fasilitas pelayanan kesehatan antara lain:

- a. Puskesmas dan puskesmas pembantu;
- b. Klinik kesehatan;
- c. Rumah sakit; dan/atau
- d. Unit pelayanan kesehatan di Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP).

Pelayanan vaksinasi program dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan milik Pemerintah Pusat atau Pemerintah Daerah, sedangkan pelayanan vaksinasi mandiri dapat dilaksanakan baik di fasilitas pelayanan kesehatan swasta maupun di fasilitas pelayanan kesehatan milik Pemerintah Pusat atau Pemerintah Daerah.

Reaksi yang mungkin dapat terjadi setelah vaksinasi Covid-19 hampir sama dengan vaksin yang lain. Beberapa gejala tersebut antara lain:

1. Reaksi lokal, seperti:
 - a. Nyeri, kemerahan, bengkak pada tempat suntikan,
 - b. Reaksi lokal lain seperti selulitis.
2. Reaksi sistemik seperti:
 - a. Demam,
 - b. Nyeri otot,
 - c. Nyeri sendi,
 - d. Badan lemah,
 - e. Sakit kepala.
3. Reaksi lain, seperti:
 - a. Reaksi alergi misalnya biduran dan bengkak,
 - b. Reaksi anafilaksis
 - c. Pingsan.

BAGIAN II

PROSEDUR OPERASIONAL STANDAR PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN COVID-19 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS JEMBER

1. Prosedur Operasional Standar Pelaporan, *Tracing*, *Testing*, dan *Treatment* (3T) COVID-19 pada Pegawai dan Civitas Universitas Jember

A. PELAPORAN KASUS

1. Jika ditemukan kasus suspek, *probable* atau terkonfirmasi positif COVID 19, dilakukan pelaporan kepada tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
2. Pelapor adalah pegawai/civitas yang bersangkutan atau pihak lain yang mengetahui kasus tersebut.
3. Laporan dapat dilakukan melalui :
 - a. Nomor Hotline TDKB COVID-19 Universitas Jember (082141791322),
 - b. Posko COVID-19 Universitas Jember di UMC atau melalui telepon UMC 0331-333527,
 - c. Koordinator Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember di fakultas dan unit masing-masing.
4. Laporan yang diterima oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember akan ditindaklanjuti oleh Tim 3T TDKB COVID-19 Universitas Jember (*Tracing*, *Testing*, dan *Treatment*).

B. TRACING

1. *Tracing* dilakukan oleh tim 3T (*Tracing*) TDKB COVID-19 Universitas Jember berkoordinasi dengan koordinator dan anggota masing-masing fakultas. *Tracing* pada unit/UPT dan biro selain fakultas dikoordinasikan dengan kontak person masing-masing unit.
2. Kegiatan *tracing* mencakup:
 - a. **Contact Identification**, identifikasi kontak merupakan bagian dari investigasi pegawai dan civitas Universitas Jember terkonfirmasi positif. Jika ditemukan kasus COVID-19 yang memenuhi kriteria pegawai dan civitas Universitas Jember terkonfirmasi positif maka perlu segera untuk dilakukan identifikasi kontak erat. Identifikasi kontak erat ini bisa berasal dari pegawai Universitas Jember terkonfirmasi positif yang masih hidup ataupun yang sudah meninggal.

Tim 3T (Tracing) TDKB COVID-19 Universitas Jember mengumpulkan informasi terkait orang yang mempunyai kontak erat dengan pegawai dan civitas Universitas Jember berkasus konfirmasi positif dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala saat sedang melaksanakan kegiatan kedinasan/tridharma perguruan tinggi baik di dalam lingkungan Universitas Jember atau di luar lingkungan Universitas Jember yang meliputi:

- i. Pegawai dan civitas Universitas Jember yang berada di ruangan/kantor yang sama dengan pegawai Universitas Jember berkasus konfirmasi positif (rekan kerja, satu rumah, kampus, pertemuan, dan lainnya)
- ii. Pegawai dan civitas Universitas Jember yang berkontak dengan jenazah dari hari kematian sampai dengan penguburan
- iii. Pegawai dan civitas Universitas Jember yang berpergian bersama pegawai Universitas Jember konfirmasi positif dengan segala jenis alat angkutan/ kendaraan (kereta, angkutan umum, taxi, mobil pribadi, dan sebagainya)

b. Contact Listing

Pendataan kontak dilakukan melalui pengisian form penelusuran mendetail terkait:

- i. Identifikasi nama lengkap, tempat dan tanggal lahir, NIK, nomer BPJS, alamat asal, alamat domisili, nomor telpon, nomor telpon keluarga, penyakit penyerta (komorbid),
- ii. Riwayat berobat ke fasilitas Kesehatan,
- iii. List kontak erat dengan pasien *probable* atau terkonfirmasi positif COVID-19 baik yang tinggal serumah, lingkungan sekitar maupun lingkungan tempat kerja. Pada point ini tim TDKB COVID-19 Universitas Jember akan memfokuskan pada kontak erat yang merupakan pegawai dan civitas akademika Universitas Jember,

- iv. Jenis dan durasi kontak erat,
- v. Hasil test (rapid/swab) yang telah dilakukan oleh ybs

Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember mengidentifikasi jenis kasus yang didapatkan dari hasil pengisian form, yaitu:

- i. Kontak erat adalah orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus *probable* atau konfirmasi positif COVID-19 yaitu:
 - a) Kontak tatap muka/ berdekatan dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19 dalam radius 1 meter dengan jangka waktu 15 menit atau lebih
 - b) Sentuhan fisik langsung dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19 (bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain)
 - c) Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19 tanpa menggunakan APD yang standar
 - d) Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat
 - e) Periode kontak erat dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19 dihitung dari 2 hari sebelum hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala
 - f) Periode kontak erat dengan kasus konfirmasi tak bergejala dihitung dari 2 hari sebelum hingga 14 hari setelah tanggal pengambilan specimen kasus konfirmasi
- ii. Suspek adalah :
 - a) orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dengan riwayat perjalanan atau tinggal di wilayah Indonesia yang melaporkan adanya penularan lokal, dan atau kontak dengan kasus

- konfirmasi/probable COVID-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala,
- b) orang dengan ISPA berat/pneumonia berat yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.
 - iii. Probable adalah kasus suspek dengan ISPA berat/gangguan pernafasan akut (ARDS)/meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 dan belum ada/tidak ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.
 - iv. Konfirmasi adalah penderita dengan hasil PCR SARS Cov-2 positif.

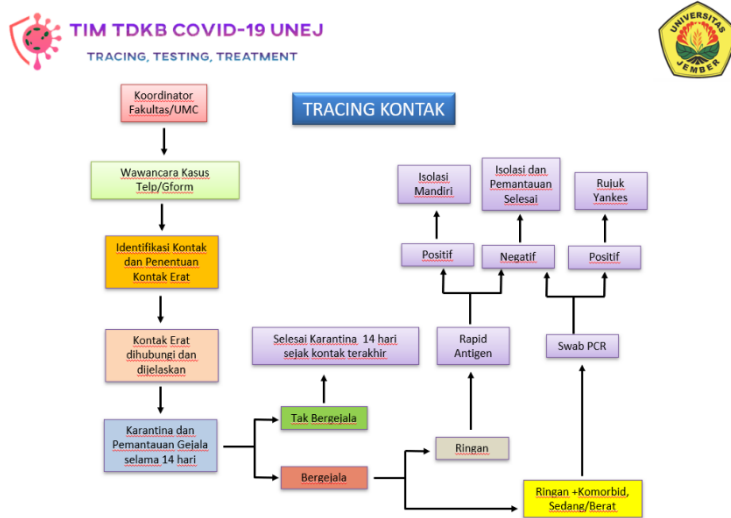
Selanjutnya petugas pelacakan menyampaikan kepada kontak erat:

- i. Maksud dari upaya pelacakan kontak yang dilakukan
- ii. Rencana monitoring harian yang akan dilakukan
- iii. Informasi untuk segera menghubungi fasilitas layanan kesehatan terdekat jika muncul gejala dan bagaimana tindakan awal untuk mencegah penularan
- iv. Memberikan saran dan edukasi:
 - a) Membatasi diri untuk tidak berpegiان semaksimal mungkin atau kontak dengan orang lain
 - b) Melaporkan sesegera mungkin jika muncul gejala seperti batuk, pilek, sesak nafas, dan gejala lainnya melalui kontak tim. Perlu disampaikan bahwa semakin cepat melaporkan maka akan semakin cepat mendapatkan tindakan untuk mencegah perburukan
 - c) Mematuhi protokol kesehatan dengan ketat.
 - d) Tindakan pencegahan dan penanggulangan dini COVID-19 meliputi makan makanan bergizi, konsumsi multivitamin, olahraga, berjemur, istirahat cukup, dan meminimalkan stress.

c. *Contact Follow-Up*

- i. Tim 3T (Tracing) TDKB COVID-19 Universitas Jember berkoordinasi dengan Tim Testing untuk rekomendasi pelaksanaan tes rapid antigen atau swab PCR SARS-Cov2 sesuai indikasi dan Tim Treatment untuk karantina dan **pemantauan selama 14 hari**.
Sesuai dengan yang ditampilkan pada Gambar 3, kontak erat yang diidentifikasi pada proses tracing diklasifikasikan menjadi:
 - a) Tidak bergejala: diberikan rekomendasi **isolasi mandiri selama 14 hari sejak kontak terakhir**.
 - b) Bergejala ringan: dilakukan pemeriksaan lanjutan Tes Rapid Antigen, apabila hasil positif dapat dilakukan isolasi mandiri hingga tes rapid follow-up negatif, apabila hasil tes negatif maka dilakukan **isolasi mandiri selama 14 hari sejak kontak terakhir, atau 10 hari sejak dilakukan tes dan 3 hari setelah gejala hilang**.
 - c) Bergejala ringan dengan komorbid, atau gejala sedang hingga berat: dilakukan pemeriksaan lanjutan swab PCR SARS-CoV2. Apabila hasil positif, diberikan surat rujukan ke pusat pelayanan rujukan COVID-19.
- ii. Pertimbangan rekomendasi pemilihan pemeriksaan lanjutan dan tata laksana merupakan kewenangan tim 3T TDKB COVID-19 Universitas Jember dan dapat berubah disesuaikan dengan pertimbangan situasi dan kondisi pada tiap kasus yang terjadi.
- iii. Tim 3T berkoordinasi dengan Ketua TDKB COVID-19 Universitas Jember untuk pelaporan pada Pimpinan Universitas.

- iv. Hasil dan rekapitulasi tracing dilaporkan kepada Pimpinan Universitas disertai rekomendasi tindak lanjut (usulan pemeriksaan lanjutan, isolasi mandiri, dan terapi) dan dilaporkan ke instansi terkait meliputi Puskesmas dan Dinas Kesehatan.
- v. Hasil dan rekapitulasi tracing bersifat rahasia, tidak untuk dipublikasikan, dan merupakan kewenangan pimpinan.



Gambar 3. Alur tracing dan follow-up kontak erat

C. TESTING

1. Berdasarkan hasil laporan individu/pimpinan/satgas COVID-19 fakultas/hasil tracing, tim 3T (Testing) memberikan rekomendasi pemeriksaan lanjutan secara tertulis pada pegawai dan civitas yang bersangkutan dengan persetujuan Ketua Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember dan Pimpinan Universitas.
2. Tim 3T (Testing) berkoordinasi dengan laboratorium yang ditunjuk (RSGM untuk Rapid Test Antigen atau laboratorium

- lain yang ditunjuk) untuk pendaftaran dan *follow up* hasil pemeriksaan
3. Tim 3T (Testing) melalui Kesekretariatan TDKB COVID-19 Universitas Jember menerbitkan surat rekomendasi pemeriksaan lanjutan pada yang bersangkutan dengan persetujuan dari Ketua TDKB COVID-19 Universitas Jember dan Pimpinan Universitas.
 4. Hasil pemeriksaan dikirim pada Tim 3T TDKB COVID-19 Universitas Jember untuk kemudian disampaikan dalam bentuk rekomendasi kepada pegawai yang bersangkutan, pimpinan unit, dan pimpinan universitas.
 5. Pengajuan pemeriksaan dari kantor pusat dan UPT di lingkungan Universitas Jember ke laboratorium yang ditunjuk dilakukan langsung oleh tim 3T (Testing). Pembiayaan diajukan ke Kantor Pusat Universitas Jember.
 6. Pengajuan pemeriksaan swab dari fakultas-fakultas di Universitas Jember ke laboratorium yang ditunjuk dilakukan oleh tim 3T (Testing) berkoordinasi dengan koordinator Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember masing-masing fakultas dan Wakil Dekan II. Pembiayaan diajukan ke fakultas terkait.
 7. Pelaksanaan Rapid Test Antigen di RSGM Universitas Jember bagi seluruh pegawai dan civitas Universitas Jember yang mendapat rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 tidak dipungut biaya.
 8. Seluruh hasil pemeriksaan harus dikoordinasikan dengan tim 3T untuk follow up hasil dan tindak lanjut. Hasil positif/terkonfirmasi dikoordinasikan pada Tim 3T (Tracing) untuk dilaksanakan tracing kontak erat, dan pada tim 3T (Treatment) dan Tim Pendampingan untuk rekomendasi pendampingan isolasi mandiri maupun perawatan sesuai pedoman diagnosis dan penatalaksanaan COVID-19.
 9. Kasus terkonfirmasi dilaporkan ke dinas Kesehatan/satgas COVID-19 Pemkab Jember dan puskesmas setempat oleh tim 3T (Testing)
 10. Surat keterangan isolasi mandiri bagi pegawai dan civitas dengan status suspek/kontak erat/konfirmasi diterbitkan oleh tim 3T (Treatment) dengan tembusan pada atasan langsung

yang bersangkutan sesuai pedoman diagnosis dan penatalaksanaan COVID-19.

11. Bagi civitas dan pegawai Universitas Jember terindikasi suspek COVID-19 atau kontak erat dengan kasus terkonfirmasi **di luar** kegiatan tridharma perguruan tinggi dan atau fungsi jabatan di Universitas Jember diberikan rekomendasi untuk melakukan test lanjutan secara mandiri dan melakukan isolasi mandiri sesuai panduan.
12. Surat keterangan telah menyelesaikan isolasi mandiri diterbitkan oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember sesuai hasil *follow up* pemeriksaan lanjutan dan merupakan syarat wajib yang harus ditunjukkan oleh pegawai yang bersangkutan pada atasan langsung saat akan kembali melaksanakan tugasnya (*work from office*) di lingkungan Universitas Jember.
13. Seluruh hasil pemeriksaan yang dilakukan (Rapid Antigen dan Swab PCR SARS-Cov2) dilaporkan pada pimpinan universitas dan bersifat rahasia. Wewenang untuk mempublikasikan hasil dipegang oleh pimpinan universitas dan digunakan sebagai dasar rekomendasi serta kebijakan terkait.

D. TREATMENT

1. Tim 3T (Treatment) dan Tim Pendampingan memberikan rekomendasi pendampingan isolasi mandiri maupun perawatan sesuai pedoman diagnosis dan penatalaksanaan COVID-19.
2. Tim 3T (Treatment) memberikan rekomendasi sesuai dengan petunjuk diagnosis dan penatalaksanaan COVID-19:
 - i. Kasus terkonfirmasi tidak bergejala tanpa komorbid atau gejala ringan tanpa komorbid dilakukan isolasi mandiri di Gedung PGSD Universitas Jember atau di rumah yang bersangkutan apabila memenuhi kriteria isolasi mandiri.
 - ii. Kasus terkonfirmasi ringan dengan komorbid dan terkonfirmasi dengan gejala sedang-berat diberikan rekomendasi /rujukan dari tim 3T ke pusat layanan Kesehatan yang menjadi rujukan COVID-19.

- iii. Pendampingan pasien dilakukan oleh tim 3T (Treatment) dan Tim Pendampingan meliputi *follow up* kondisi kesehatan dan rekomendasi rujukan apabila diperlukan dan pemberian supplement/multivitamin.
 - iv. Surat keterangan isolasi mandiri bagi pegawai dan civitas dengan status kontak erat/terkonfirmasi diterbitkan oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember dengan tembusan pada pimpinan unit/fakultas yang bersangkutan sesuai pedoman diagnosis dan penatalaksanaan COVID-19.
 - v. Pegawai Universitas Jember terkonfirmasi COVID-19 yang menolak rekomendasi isolasi di Gedung PGSD dan atau rujukan ke pusat layanan kesehatan rujukan COVID-19 di luar tanggung jawab Tim 3T (Treatment) dan Tim Pendampingan, dan *follow-up* dilakukan oleh Puskesmas setempat.
3. *Follow-up* testing atau pemeriksaan swab PCR SARS-Cov2 ulang dilakukan sesuai rekomendasi dari tim 3T (Testing).

2. Prosedur Operasional Standar Bekerja dari Kantor / *Work from Office* (WFO)

1. Memberlakukan sistem 50% bekerja dari rumah (*Work From Home*/WFH) dan 50% bekerja dari kantor (*Work From Office*/WFO) untuk mengurangi kepadatan pegawai di tempat kerja, kecuali pada beberapa unit dengan pertimbangan khusus sesuai rekomendasi Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
2. Menghimbau bagi pegawai yang berusia di atas 45 tahun untuk bekerja dari rumah kecuali dibutuhkan untuk hadir langsung di tempat kerja.
3. Setiap pegawai dan civitas dihimbau menggunakan alat transportasi pribadi saat menuju ke tempat kerja dan pulang ke tempat tinggal.
4. Setiap pegawai dan civitas dihimbau untuk mandi, keramas dengan sabun dan air mengalir, serta berganti baju begitu tiba di tempat tinggal masing-masing sebelum berkumpul dengan keluarga.
5. Pegawai dan civitas Universitas Jember yang **ditugaskan ke luar kota** diwajibkan untuk mengikuti aturan perjalanan dinas sebagai berikut:
 - a. Melapor pada Tim TDKB COVID-19 fakultas/unit masing-masing atau melalui nomer *hotline* TDKB COVID-19 Universitas Jember.
 - b. Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember akan mengeluarkan surat rekomendasi untuk dilakukan pemeriksaan rapid antigen yang menjadi dasar pertimbangan kembali melaksanakan aktivitas pekerjaan dari kantor seputang dari perjalanan dinas.
 - c. Pegawai dan civitas yang ditugaskan ke luar kota secara rutin perlu dilakukan pemeriksaan rapid antigen secara berkala sesuai rekomendasi.
 - d. Rekomendasi untuk rapid test dan isolasi mandiri seusai melaksanakan perjalanan dinas akan diberikan oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember sesuai dengan situasi dan kondisi.
 - e. Apabila hasil tes rapid positif/reaktif, akan dilakukan kegiatan 3T (*tracing, testing, treatment*) lebih lanjut.

6. Pegawai dan civitas Universitas Jember yang **bepergian ke luar kota untuk keperluan pribadi** diwajibkan melapor pada Tim TDKB COVID-19 fakultas/unit masing-masing atau melalui nomer *hotline* TDKB COVID-19 Universitas Jember.
 - a. Apabila diperlukan pemeriksaan rapid antigen maka dilaksanakan secara mandiri.
 - b. Rekomendasi untuk rapid test dan isolasi mandiri akan diberikan oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember sesuai dengan situasi dan kondisi.
 - c. Apabila hasil tes rapid positif/reaktif, akan dilakukan kegiatan 3T (*tracing, testing, treatment*) lebih lanjut.
7. Ruang kerja di kantor harus memenuhi standar sebagai berikut:
 - a. Setiap ruangan bekerja diisi maksimal 50% dari kapasitas dengan jarak antarmaja kerja minimal 1,5 meter.
 - b. Terdapat sirkulasi udara yang baik (ventilasi minimal 20% dari luas ruangan) dengan jendela aktif yang dapat dibuka.
 - c. Tersedia fasilitas cuci tangan yang memadai atau *hand sanitizer*, dan memastikan sabun cuci tangan dan atau *hand sanitizer* selalu tersedia.
 - d. Lantai ruangan tidak dilapisi karpet untuk memudahkan pembersihan.
 - e. Ruangan yang digunakan setiap hari harus didesinfeksi secara berkala sesuai protokol desinfeksi. Desinfeksi dilakukan oleh petugas kebersihan masing-masing unit/fakultas.
8. Setiap pegawai dan civitas yang memasuki wilayah unit kerjanya harus melakukan pengukuran suhu tubuh oleh petugas. Pegawai dengan suhu tubuh di atas 37,5°C tidak diperkenankan beraktivitas di kantor dan wajib memeriksakan diri di UMC Universitas Jember atau pusat layanan kesehatan terdekat.
9. Pegawai dan civitas yang mengalami masalah kesehatan seperti lemas, tidak enak badan, batuk, sesak, serta kehilangan indra penciuman dan perasa dilarang melaksanakan aktivitas di kantor dan wajib menyampaikan pada pimpinan unit dan Tim TDKB COVID-19 untuk dapat ditindaklanjuti dengan 3T (*tracing, testing, treatment*).
10. Selama melaksanakan pekerjaan dari kantor, setiap pegawai dan civitas Universitas Jember wajib mematuhi protokol pencegahan COVID-19 dengan ketat, meliputi:

- a. Memakai masker bedah atau masker kain 3 lapis secara benar (menutup hidung dan dagu, tidak dipakai di leher). Masker kain wajib diganti setiap 4 jam.
 - b. Menjaga jarak dengan orang lain minimal 1,5 meter dan tidak bergerombol.
 - c. Membiasakan tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain seperti berjabat tangan.
 - d. Tidak menyentuh area yang sering disentuh oleh banyak orang seperti gagang pintu, selusur tangga, dan saklar lampu.
 - e. Secara aktif mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun selama minimal 20 detik dan atau menggunakan *hand sanitizer* setelah dari kamar kecil, menyentuh masker dan berinteraksi dengan orang lain.
 - f. Meminimalkan menyentuh wajah atau sisi luar masker untuk mengurangi kemungkinan kontaminasi.
 - g. Tidak makan dan minum bersama di ruang tertutup. Apabila harus makan/minum, lakukan di luar/tempat terbuka dengan tetap menjaga jarak. Gunakan alat makan pribadi dan hindari berbagi makanan dalam wadah yang sama.
 - h. Wajib membawa dan menggunakan alat ibadah pribadi.
 - i. Tidak merokok di lingkungan kerja.
 - j. Dilarang bekerja lembur/melewati jam kerja kecuali ada alasan teknis khusus dan diijinkan oleh pimpinan.
 - k. Tidak nongkrong/mampir-mampir seusai kerja, dan langsung pulang ke tempat tinggal masing-masing.
11. Sanksi berupa teguran lisan dan tertulis dari pimpinan dapat diberikan pada pegawai dan civitas Universitas Jember atau unit kerja yang tidak mematuhi protokol pencegahan COVID-19 sesuai dengan aturan kepegawaian Universitas Jember.
 12. Tim TDKB COVID-19 melakukan visitasi secara daring dan atau luring pada unit kerja untuk melakukan observasi pelaksanaan bekerja dari kantor sebagai dasar evaluasi, laporan, dan tindak lanjut.

3. Prosedur Operasional Standar Pelaksanaan Kegiatan Secara Tatap Muka (Luring) di Lingkungan Universitas Jember

1. Diutamakan untuk melaksanakan kegiatan rutin secara daring. Apabila diperlukan luring selama masa pandemi, maka harus mematuhi protokol di bawah ini.
2. Wewenang untuk menyetujui pelaksanaan kegiatan dan tanggung jawab terhadap pelaksanaan kegiatan terletak pada pimpinan unit/fakultas masing-masing dengan tetap memperhatikan rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
3. Selama masa pandemi COVID-19, kegiatan non-akademik secara tatap muka (luring) yang dapat dilakukan dengan mematuhi protokol pencegahan COVID-19 antara lain:
 - a. Kegiatan koordinasi atau rapat yang harus dilaksanakan secara luring karena kebutuhan teknis,
 - b. Kegiatan seremonial seperti pelantikan dan serah terima jabatan yang tidak dapat dilaksanakan secara daring, dan
 - c. Kegiatan non-akademik lain yang dibutuhkan sesuai rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
4. Unit/fakultas yang akan menyelenggarakan kegiatan tatap muka dengan peserta lebih dari 10 orang harus melapor pada Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember paling lambat lima (5) hari sebelum pelaksanaan kegiatan dengan melampirkan teknis pelaksanaan kegiatan yang akan diselenggarakan, meliputi jenis kegiatan, jumlah peserta, lokasi pelaksanaan, dan *rundown* kegiatan.
5. Tamu yang berkunjung ke Universitas Jember wajib menyertakan bukti telah melakukan pemeriksaan Swab Rapid Antigen/PCR SARS CoV2 yang masih berlaku (lima hari sejak dilakukan pemeriksaan).
6. Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember akan memberikan rekomendasi pada pimpinan unit/fakultas terkait kegiatan tatap muka yang akan dilaksanakan selambat-lambatnya 3 hari sebelum pelaksanaan kegiatan.
7. Pada kegiatan yang melibatkan peserta dari berbagai instansi/daerah wajib dilakukan tes rapid antigen.
8. Durasi pelaksanaan kegiatan tidak lebih dari 4 jam.
9. Presensi dilakukan secara *digital*/dibantu oleh petugas verifikasi untuk mengurangi terbentuknya antrian dan risiko pemakaian alat tulis bersama.

10. Tidak diperkenankan menyajikan makanan/minuman selama pelaksanaan kegiatan. Makanan/ minuman dapat diberikan dalam kotak dan diserahkan saat kegiatan berakhir.
11. Ruang yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan secara tatap muka harus memenuhi standar sebagai berikut:
 - a. Ruang yang digunakan diisi maksimal 50% dari kapasitas dengan jarak antar peserta minimal 2 meter.
 - b. Terdapat sirkulasi udara yang baik (ventilasi minimal 20% dari luas ruang) dengan jendela aktif yang dibuka selama pelaksanaan kegiatan
 - c. Tersedia fasilitas cuci tangan yang memadai atau *hand sanitizer*, dan memastikan sabun cuci tangan dan atau *hand sanitizer* selalu tersedia.
 - d. Lantai ruang tidak dilapisi karpet untuk memudahkan pembersihan.
 - e. Ruang yang digunakan harus didesinfeksi sebelum dan sesudah pemakaian. Desinfeksi dilakukan oleh petugas kebersihan masing-masing unit/fakultas.
12. Setiap peserta kegiatan secara tatap muka wajib memenuhi protokol sebagai berikut:
 - a. Setiap peserta yang merasa tidak sehat dan mengalami keluhan kesehatan (lemas, tidak enak badan, demam, batuk, sesak, kehilangan indra penciuman dan perasa) dilarang untuk mengikuti kegiatan.
 - b. Peserta dengan suhu tubuh di atas 37,5°C tidak diperkenankan mengikuti kegiatan dan wajib melapor pada tim kesehatan di UMC Universitas Jember.
 - c. Selama pelaksanaan kegiatan tatap muka, seluruh peserta wajib menjalankan protokol pencegahan COVID-19 dengan ketat: memakai masker bedah/kain 3 lapis selama berada di lingkungan kampus, menjaga jarak antarorang minimal 1,5 meter, sering mencuci tangan, tidak menyentuh area yang sering disentuh orang lain seperti gagang pintu, selusur tangga, dan saklar listrik.
 - d. Setiap peserta kegiatan wajib membawa alat tulis dan alat ibadah masing-masing dan tidak diperkenankan menggunakan alat yang digunakan secara bergantian, seperti mikrofon, buku, alat ibadah, dsb.
 - e. Dilarang merokok di lokasi pelaksanaan kegiatan.

- f. Dihimbau untuk tidak makan/minum selama pelaksanaan kegiatan.
 - g. Setelah pelaksanaan kegiatan usai, seluruh peserta dihimbau untuk langsung meninggalkan lokasi kegiatan tanpa ngobrol/berkumpul.
13. Staff unit/program studi/fakultas secara aktif memantau pelaksanaan protokol pencegahan COVID-19 selama kegiatan.
 14. Kegiatan dengan teknis pelaksanaan khusus akan dikaji oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember untuk diberikan rekomendasi menyesuaikan dengan teknis kegiatan, situasi, dan kondisi.
 15. Sanksi berupa teguran lisan dan tertulis dari pimpinan dapat diberikan pada pegawai dan civitas Universitas Jember atau unit kerja yang tidak mematuhi protokol pencegahan COVID-19 sesuai dengan aturan kepegawaian Universitas Jember.
 16. Tim TDKB COVID-19 melakukan visitasi secara daring dan atau luring pada lokasi pelaksanaan kegiatan untuk melakukan observasi sebagai dasar evaluasi, laporan, dan tindak lanjut.

4. Prosedur Operasional Standar Pelaksanaan Kegiatan Akademik Secara Tatap Muka (Luring) di Lingkungan Universitas Jember

1. Seluruh rencana kegiatan akademik (kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler) secara tatap muka di Lingkungan Universitas Jember harus mendapat ijin tertulis dari pimpinan program studi/fakultas dan diketahui oleh pimpinan Universitas Jember setelah mendapat rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
2. Diutamakan untuk melaksanakan kegiatan akademik secara daring. Apabila diperlukan pelaksanaan kegiatan akademik secara luring selama masa pandemi, maka harus mematuhi protokol di bawah ini.
3. Selama masa pandemi COVID-19, kegiatan akademik secara tatap muka yang dapat dilakukan dengan mematuhi protokol pencegahan COVID-19 antara lain:
 - a. Kegiatan praktikum dan penelitian yang harus dilaksanakan secara langsung (*hands on*),
 - b. Ujian (CBT, PBT, lisan, dan praktik) yang tidak dapat dilaksanakan secara daring, dan
 - c. Kegiatan akademik lain yang dibutuhkan oleh tiap fakultas/program studi sesuai rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
4. Program studi/fakultas yang akan menyelenggarakan kegiatan akademik tatap muka harus melapor pada Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember paling lambat 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan dengan melampirkan SOP pelaksanaan kegiatan akademik yang akan diselenggarakan.
5. Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember akan memberikan rekomendasi terkait kegiatan akademik tatap muka yang akan dilaksanakan selambat-lambatnya 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan.
6. Setiap kegiatan yang melibatkan peserta berbeda harus mendapatkan rekomendasi dari Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember.
7. Kegiatan yang dilaksanakan selama lebih dari 1 bulan harus dilakukan *screening* kesehatan setiap 2 minggu.
8. Presensi dilakukan secara *digital*/dibantu oleh petugas verifikasi untuk mengurangi terbentuknya antrian dan risiko pemakaian alat tulis bersama.

9. Durasi pelaksanaan kegiatan akademik secara tatap muka tidak lebih dari 2 jam setiap sesinya, dengan jeda minimal satu jam antarsesi untuk desinfeksi ruangan.
10. Ruangan yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan secara tatap muka harus memenuhi standar sebagai berikut:
 - a. Setiap ruangan yang digunakan diisi maksimal 50% dari kapasitas dengan jarak antarmahasiswa minimal 1,5 meter. Pembatasan jumlah personil di dalam ruangan/laboratorium harus diatur melalui sistem *shift* yang disesuaikan dengan kapasitas ruangan.
 - b. Terdapat sirkulasi udara yang baik (ventilasi minimal 20% dari luas ruangan) dengan jendela aktif yang dibuka selama pelaksanaan kegiatan
 - c. Tersedia fasilitas cuci tangan yang memadai atau *hand sanitizer*, dan memastikan sabun cuci tangan dan atau *hand sanitizer* selalu tersedia.
 - d. Lantai ruangan tidak dilapisi karpet untuk memudahkan pembersihan.
 - e. Ruangan dan peralatan yang digunakan harus didesinfeksi setiap akhir sesi kegiatan sebelum digunakan kembali pada sesi berikutnya. Desinfeksi dilakukan oleh petugas kebersihan masing-masing unit/fakultas.
11. Peserta kegiatan akademik tatap muka wajib memenuhi syarat sebagai berikut:
 - a. Dosen dan mahasiswa yang akan mengikuti kegiatan akademik tatap muka wajib mengisi form skrining pada *website* Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember 3 hari sebelum pelaksanaan kegiatan.
 - b. Dosen dan mahasiswa yang akan mengikuti kegiatan akademik tatap muka wajib melampirkan hasil tes rapid antigen 3 hari sebelum pelaksanaan akademik tatap muka hari pertama pada Tim TDKB COVID-19 fakultas masing-masing.
 - c. Pemeriksaan rapid test antigen dilaksanakan di laboratorium yang ditunjuk.
 - d. Setiap mahasiswa, dosen, dan staff yang mengikuti kegiatan akademik tatap muka wajib melakukan pengukuran suhu tubuh oleh petugas sebelum memasuki lokasi perkuliahan.
 - e. Mahasiswa, dosen, dan staff dengan suhu tubuh di atas 37,5°C tidak diperkenankan mengikuti kegiatan akademik tatap muka

- dan wajib melapor pada tim kesehatan di UMC Universitas Jember.
- f. Sebelum memasuki dan meninggalkan ruangan, dosen dan mahasiswa diwajibkan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir.
 - g. Selama masa pelaksanaan kegiatan akademik tatap muka, seluruh mahasiswa, dosen pengampu, dan staff wajib menjalankan protokol pencegahan COVID-19 dengan ketat: memakai masker bedah/kain 3 lapis selama berada di lingkungan kampus, menjaga jarak antarorang minimal 1,5 meter, dan sering mencuci tangan secara periodik/berkala.
 - h. Pada kegiatan penelitian/praktikum, dosen dan mahasiswa menggunakan alat pelindung diri minimal yaitu masker bedah, *face shield*, sarung tangan, penutup kepala, dan jas lab/baju kerja. Jas lab dan baju kerja harus segera dilepas dan dimasukkan ke dalam kantong plastik setelah kegiatan selesai dan meninggalkan ruangan.
 - i. Mahasiswa dan dosen dihimbau untuk secara mandiri membersihkan dan melakukan desinfeksi sederhana pada meja kerja atau alat yang digunakan setelah sesi usai.
 - j. Selama rangkaian pelaksanaan kegiatan akademik tatap muka, seluruh mahasiswa dan dosen dihimbau untuk membatasi kegiatan di luar rumah (*stay at home*), tidak berkumpul, mengerjakan tugas/belajar bersama atau makan/minum bersama untuk meminimalkan risiko penularan.
 - k. Tidak diperkenankan makan/minum selama pelaksanaan kegiatan akademik secara tatap muka.
 - l. Setiap mahasiswa, dosen, dan staff dilarang merokok di area Universitas Jember.
 - m. Setiap mahasiswa, dosen, dan staff wajib membawa alat tulis pribadi, perlengkapan perkuliahan/praktikum pribadi, dan alat ibadah pribadi. Tidak diperkenankan meminjam/menggunakan perlengkapan secara bergantian.
 - n. Meningkatkan efektivitas dan efisiensi waktu kegiatan akademik secara tatap muka dengan memberikan pendahuluan, perencanaan kerja/praktikum, pre-test/post-test, dan pengisian logbook secara mandiri di rumah atau melalui daring.
12. Pada kegiatan akademik seperti praktikum atau penelitian, dosen pengampu dan atau staff laboratorium memastikan kesediaan alat

dan bahan yang akan digunakan dengan baik sebelum pelaksanaan kegiatan.

13. Staff unit/program studi/fakultas secara aktif memantau pelaksanaan protokol pencegahan COVID-19 selama kegiatan.
14. Pada kegiatan yang dilaksanakan di lapangan (riset lapangan, studi komunitas), pemilihan lokasi harus memperhatikan pemetaan zona merah COVID-19, menggunakan alat pelindung diri (APD) yang memadai, dan tetap menerapkan protokol pencegahan penularan COVID-19 secara ketat.
15. Kegiatan dengan teknis kegiatan khusus seperti praktikum dan kerja lapang akan dikaji oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember untuk diberikan rekomendasi menyesuaikan dengan teknis kegiatan, situasi, dan kondisi.
16. Protokol Kesehatan Pencegahan COVID-19 pada Pendidikan Profesi menyesuaikan dengan aturan yang berlaku di tempat pendidikan.
17. Sanksi berupa teguran lisan dan tertulis dari pimpinan dapat diberikan pada civitas dan pegawai Universitas Jember atau unit kerja yang tidak mematuhi protokol pelaksanaan kegiatan secara tatap muka sesuai aturan kepegawaian.
18. Tim TDKB COVID-19 melakukan visitasi secara daring dan atau luring pada lokasi pelaksanaan kegiatan untuk melakukan observasi sebagai dasar evaluasi, laporan, dan tindak lanjut.

5. Prosedur Operasional Standar Pembersihan dan Desinfeksi Ruangan

1. Pembersihan dan desinfeksi ruangan dilaksanakan secara berkala. Ruangan yang digunakan setiap hari wajib dibersihkan dan didesinfeksi setiap akhir kegiatan, sedangkan ruangan yang jarang digunakan dapat didesinfeksi sesuai situasi dan kondisi.
2. Petugas diwajibkan menggunakan alat pelindung diri (APD) yang terdiri dari: masker dan sarung tangan sekali pakai, pakaian pelindung, kaca mata google, penutup kepala serta boot.
3. Pembersihan dan desinfeksi utamanya dilakukan pada bagian-bagian yang sering disentuh seperti permukaan meja, handle pintu, selusur tangga, sandaran dan pegangan kursi, saklar lampu, dan monitor/keyboard computer.
4. Komputer, monitor, dan unit keyboard dibungkus dengan plastik bening sebelum penggunaan untuk memudahkan pembersihan.
5. Bahan pembersih yang digunakan
 - a. Desinfektan
 - i. Alkohol 70%
 - ii. Larutan pemutih (Bayclin, So Klin pemutih, Proklin dll)
 - iii. Larutan klorin (Kaporit)
 - iv. Karbol/lysol (Wipol, Supersol, SOS karbol wangi dll)
 - v. Benzalkonium klorida (Pembersih lantai: Super Pell, So Klin pembersih lantai, SOS pembersih lantai dll)
 - vi. Hidrogen peroksida (Sanosil, Clorox Hydrogen Peroxide dll)
 - b. Sabun untuk cuci tangan
 - c. *Hand sanitizer/hand rub*
 - d. Air bersih
6. Sebelum pembersihan
 - a. Menggunakan APD sesuai ketentuan, khusus sarung tangan harus dibuang setelah setiap pembersihan, setelah sebelumnya dirusak terlebih dahulu agar tidak disalahgunakan.
 - b. Membaca petunjuk penggunaan produk yang digunakan untuk membersihkan dan mendisinfeksi.
 - c. Menyiapkan lap flanel/kain microfiber/mop atau sprayer.
 - d. Menyiapkan cairan desinfektan sesuai takaran atau petunjuk penggunaan

- e. Melakukan disinfeksi permukaan datar menggunakan sprayer
 - f. Melakukan disinfeksi permukaan tidak datar menggunakan lap flanel atau kain microfiber
 - g. Memastikan tidak ada orang yang menggunakan ruangan.
7. Saat pembersihan
- a. Membersihkan permukaan yang kotor terlebih dahulu dengan detergen/sabun dan air sebelum melakukan disinfeksi.
 - b. Melakukan disinfeksi dengan lap flanel/kain microfiber dilakukan dengan cara merendam lap flanel/kain microfiber ke dalam air yang telah berisi disinfektan dan pengelapan dilakukan pada permukaan yang dibiarkan basah selama 10 menit ATAU menyemprotkan cairan disinfektan pada lap flanel/kain microfiber dan melakukan pengelapan secara zig-zag atau memutar dari tengah keluar.
 - c. Disinfeksi semprot dilakukan dengan cara mengisi sprayer dengan cairan disinfektan dan disemprotkan ke permukaan yang didisinfeksi.
 - d. Disinfeksi udara dilakukan dengan cara mengisi *dry mist disinfection* menggunakan hidrogen peroksida dan alat dinyalakan selama 30 menit.
5. Setelah pembersihan
- a. Melepas APD dan segera mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun.
 - b. Ruangan dapat digunakan kembali setelah 60 menit.

6. Panduan Melaksanakan Isolasi Mandiri

- a. Rekomendasi Pelaksanaan isolasi mandiri diberikan oleh Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember melalui surat tertulis.
- b. Syarat melakukan isolasi mandiri adalah:
 - i. Menggunakan ruangan terpisah dari anggota keluarga/ orang lain
 - ii. Berusia kurang dari 60 tahun
 - iii. Tidak memiliki penyakit kronis
 - iv. Tidak obesitas
 - v. Tidak merokok
 - vi. Sesuai anjuran dokter
- c. Pegawai yang direkomendasikan untuk melakukan isolasi mandiri dapat menerapkan hal-hal sebagai berikut:
 - i. Anggota keluarga yang berstatus kontak erat/terkonfirmasi sebaiknya tinggal/isolasi mandiri beda rumah. Apabila tidak memungkinkan, dapat menggunakan kamar dan kamar mandi terpisah dari anggota keluarga lainnya.
 - ii. Tetap memakai masker di dalam rumah saat berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya.
 - iii. Meminimalkan kontak dan tetap jaga jarak saat berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain.
 - iv. Terapkan etika batuk.
 - v. Tetap di dalam rumah dan tidak beraktivitas di luar rumah.
 - vi. Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menyentuh wajah dan setelah memegang benda di rumah.
 - vii. Memaksimalkan ventilasi di rumah. Buka jendela dan pintu, dan jangan berkumpul di ruang tertutup dan ber-AC.
 - viii. Pisahkan alat mandi dan alat makan untuk keluarga yang kontak erat/terkonfirmasi dari yang lain. Bila memungkinkan gunakan kamar mandi berbeda. Alat makan harus segera dicuci dengan sabun dan air mengalir setelah digunakan.
 - ix. Ganti seprai secara berkala dan cuci terpisah dari pakaian atau sprei anggota keluarga lain.
 - x. Pantau kondisi tubuh setiap hari. Cek suhu tubuh 2x sehari dan saturasi oksigen secara berkala, dan pantau gejala yang muncul.

- xi. Apabila timbul gejala (demam, Batuk, pilek, penciuman berkurang, nyeri telan, diare, nafsu makan menurun, mual/muntah dan mudah lelah), segera laporkan pada Tim TDKB COVID-19 Universitas Jember melalui nomer hotline/ koordinator fakultas masing-masing.
 - xii. Konsumsi vitamin yang mengandung Vit C, Vit D dan Zink.
 - xiii. Makan yang cukup dan bergizi, minum air putih minimal 8 gelas perhari (1,5-2 liter).
 - xiv. Tetap aktif dengan berolahraga rutin dengan tetap meminimalkan kontak dengan orang lain.
 - xv. Berjemur selama 10-15 menit sebelum pukul 09.00 WIB dan sesudah pukul 15.00 WIB
 - xvi. Untuk keluarga yang tinggal serumah dapat melapor ke Puskesmas di wilayah masing-masing supaya dapat ditindaklanjuti oleh petugas setempat.
- d. Untuk anggota keluarga yang tinggal bersama dengan pasien yang sedang melakukan isolasi mandiri:
- i. Jangan menerima tamu. Hindari kontak langsung dengan orang selain anggota keluarga untuk mencegah penyebaran COVID-19.
 - ii. Batasi orang yang merawat pasien. Pilih satu anggota keluarga yang sehat untuk merawat, tetap jaga jarak dan selalu gunakan masker saat merawat pasien.
 - iii. Pisahkan sampah pasien COVID-19
 - iv. Tetap patuhi protokol Kesehatan.
 - v. Rutin membersihkan area rumah yang sering tersentuh tangan (permukaan meja, handle pintu, selusur tangga, saklar lampu, dll).
 - vi. Komunikasi rutin dengan fasilitas Kesehatan atau tenaga Kesehatan selama isolasi mandiri di rumah.
 - vii. Jadwalkan pemeriksaan ulang utamanya untuk yang menunjukkan gejala klinis (pada hari-10 isolasi mandiri ditambah 3 hari setelah bebas gejala / H10+3). Pasien tanpa gejala klinis tidak wajib melaksanakan pemeriksaan ulang setelah hari ke-10 isolasi (H10) tanpa rekomendasi dari tenaga Kesehatan.
- e. Suplemen atau vitamin yang dapat dikonsumsi secara mandiri / tanpa resep dokter:

- i. Vitamin C dengan pilihan:
 - 1. Tablet vitamin C non acidic 500 mg setiap 6-8 (3-4x sehari) jam secara oral (telan) selama 14 hari
 - 2. Tablet hisap vitamin C 500 mg setiap 12 jam (2x sehari) selama 30 hari
 - 3. Multivitamin yang mengandung vitamin C, 1-2 tablet sehari selama 30 hari
 - 4. Vitamin yang mengandung vitamin C, B, E, dan Zink
- ii. Vitamin D 400-1000 IU/hari (dapat dalam bentukan tablet, kapsul, table effervescent, tablet kunyah, tablet hisap, kapsul lunak, serbuk, dan sirup).
- iii. Obat-obatan suportif baik tradisional maupun Obat Modern Asli Indonesia yang teregistrasi di BPOM dengan tetap memperhatikan perkembangan kondisi klinis pasien.
- iv. Obat-obatan yang memiliki sifat antioksidan.
- v. Obat-obatan untuk mengurangi gejala seperti paracetamol dan obat batuk dapat diberikan dengan resep dokter.

REFERENSI

Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Juknis Pelayanan Vaksinasi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI; 2020.

Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Protokol Tatalaksana COVID-19 di Indonesia edisi ke-2. Kementerian Kesehatan RI; 2020.

PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, IDAI. Pedoman Tatalaksana COVID-19. Edisi 2. Agustus 2020.

WHO. Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected. Geneva: World Health Organization; 2020.

