

AYO BERSAMA

CEGAH CORONA!



Penyusun :
Agustin Wulan Suci Dharmayanti
Tecky Indriana
Dina Tsalist Wildana
Adilia Putri Istadi



LP2M
Universitas Jember
Tradition of Excellence



DAFTAR ISI

Apa itu virus Corona? 1

Bagaimana penyebaran virus Corona? 2

Apa arti hasil positif dan negative Rapid Test dan Swab Test? 3

Bagaimana cara memakai masker dengan baik dan benar? 4

Bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar? 5

Apa saja yang harus dilakukan dan perlu disiapkan sebelum bepergian? 6

Apa saja yang harus dilakukan setelah bepergian? 7

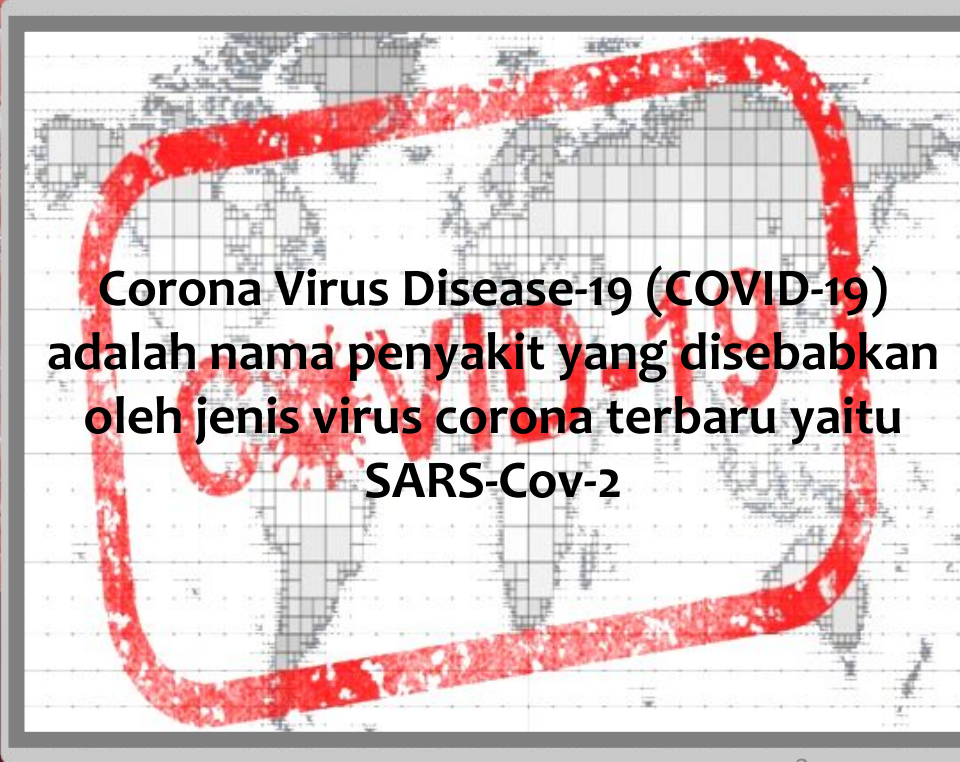


CORONAAAAA

Apa itu corona?

Corona dalam Bahasa Latin memiliki arti mahkota, saat dilihat melalui mikroskop virus ini memang seperti dilingkari mahkota

Corona adalah nama dari keluarga besar virus yang dapat menyerang manusia maupun hewan



Corona Virus Disease-19 (COVID-19) adalah nama penyakit yang disebabkan oleh jenis virus corona terbaru yaitu **SARS-Cov-2**

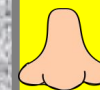


Kontak Tidak Langsung

terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi

Bagaimana penyebaran virus corona?

Kontak Langsung





Penularan droplet pada saat seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang penderita covid (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mulut, hidung, atau mata



RAPID TEST (Tes Serologis)

bukan untuk mendeteksi keberadaan virus Corona melainkan hanya untuk mengetahui apakah tubuh telah membentuk antibodi (IgM dan IgG) untuk melawan virus tersebut atau belum. **Hasil positif maupun negatif pada rapid test COVID-19 tidak bisa menjadi patokan apakah seseorang sudah terkena infeksi virus Corona**


 Hasil *rapid test* negatif dapat diinterpretasikan kalau tubuh belum terinfeksi virus Corona atau tubuh belum membuat antibodi

 Hasil *rapid test* positif menunjukkan tubuh sedang mengalami infeksi SARS-CoV-2 penyebab COVID-19 dan daya tahan tubuh sedang melawannya; tubuh sudah lama terinfeksi SARS-CoV-2 dan daya tahan tubuh masih berjuang melawannya; tubuh pernah terinfeksi SARS-CoV-2, namun daya tahan tubuh telah berhasil melawannya; tubuh terinfeksi virus lain yang berada dalam keluarga virus Corona



SWAB TEST atau PCR (Polymerase Chain Reaction)

Swab test atau PCR (*Polymerase Chain Reaction*) adalah pemeriksaan laboratorium untuk mendeteksi keberadaan material genetik dari sel, bakteri, atau virus. Saat ini, PCR juga digunakan untuk **mendiagnosis penyakit COVID-19**, yaitu dengan mendeteksi material genetik virus Corona.

 **tidak adanya infeksi virus corona.** Namun hasil tes pemeriksaan negatif pada sampel tunggal, terutama yang berasal dari hidung dan tenggorokan, belum tentu mengindikasikan ketiadaan infeksi. Karena itu, *swab test* corona tidak hanya cukup dijalani satu kali. Pengulangan tes ini tetap perlu dilakukan sesuai dengan anjuran dari dokter maupun tenaga medis

 Hasil swab test positif artinya : terjadi infeksi virus corona



Apa saja gejala seseorang terkena infeksi COVID-19 ?

gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian

Berapa lama masa inkubasi virus Corona?

Masa inkubasi virus penyebab COVID-19 rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari

Bagaimana cara menggunakan masker kain?

1. Bersihkan tangan dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir minimal 40-60 detik atau bersihkan menggunakan *handsanitizer* minimal 20-30 detik sebelum menyentuh masker
2. Ambil masker dengan cara memegang kaitnya
3. Cek masker jika ada kerusakan atau kotor dan gunakan masker kain berlapis 2 atau 3
4. Sesuaikan masker dengan wajah anda agar pas di wajah
5. Usahakan masker menutupi mulut, hidung, dan dagu anda
6. Hindari menyentuh area masker bagian depan
7. Setelah digunakan selama 4 jam masker kain harus diganti



Bagaimana cara melepaskan masker kain?

1. Bersihkan tangan dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir minimal 40-60 detik atau bersihkan menggunakan *handsanitizer* minimal 20-30 detik sebelum melepas masker
2. Melepas masker dengan menyentuh bagian kaitnya
3. Tarik masker menjauhi muka anda
4. Simpan masker dalam plastik bersih tertutup jika masker anda belum waktunya untuk diganti untuk pemakaian selanjutnya
5. Cucilah masker kain dengan sabun atau detergen, dan sebaiknya dengan air panas
6. Bersihkan tangan anda setelah melepas masker





Seberapa efektifkah masker kain dapat menahan virus?

Dengan pengujian menggunakan partikel sebesar 1 mikron, tingkat efektivitas masker bedah 95%. Sementara itu, dua lapis kaos katun (100%) mampu menahan partikel 71%. **Untuk keperluan non medis, masker kain sudah cukup efektif**



1. Basahi tangan dengan air bersih dan mengalir, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut memutar
2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, bilas dengan air bersih dan mengalir kemudian keringkan



Apa saja yang dilakukan sebelum bepergian?

Gunakan masker dan sediakan masker cadangan

Pakailah pakaian yang berlempang panjang

Bawa peralatan pribadi : kantong untuk masker yang telah digunakan, *handsanitizer*, tisu kering, tisu basah, alat ibadah, alat makan, dan botol minum pribadi

Hindari naik kendaraan umum yang banyak penumpang, hindari jam sibuk dan jaga jarak minimal 1-2 meter

Untuk pengguna ojek, pastikan untuk membawa helm pribadi

usahakan tidak menyentuh apapun saat bepergian, apabila menyentuh segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir/
handsanitizer





Apa saja yang dilakukan setelah bepergian?



Setibanya dirumah jangan melakukan kontak dengan anggota keluarga



Bersihkan permukaan benda yang dibawa dari luar dengan desinfektan



Cuci tangan bersih dengan sabun dan air mengalir



Taruh pakaian dalam keranjang khusus dan segera dicuci



Segera mandi dengan sabun