



AYAH..BUNDA..YUK KITA JAGA DIRI DAN KELUARGA KNS DARI COVID-19

Sharing knowledge / Penyuluhan Kesehatan

5 Februari 2021



dr.Artati Murwaningrum, SpPD

PPIKSN

Email:artati@batan.go.id

Nama : dr.Artati Murwaningrum, SpPD
Tempat /Tgl Lahir : Kisaran
Kantor : PPIKSN
Jabatan : Staf Klinik BATAN Serpong

Pendidikan :

S1 FKUI lulus 2003

Spesialis Penyakit Dalam UI lulus 2018



- KONDISI TERKINI KNS, PROFIL PASIEN TERKONFIRMASI KNS
- APA YANG HARUS DIPERHATIKAN UNTUK KEGIATAN SEHARI-HARI?
- APA YANG HARUS DILAKUKAN KALAU KELUARGA KITA SEBAGAI KONTAK ERAT?
- APA YANG HARUS DILAKUKAN KALAU KELURGA KITA POSITIF DAN DIRAWAT DIRUMAH?
- BERBAGI PENGALAMAN DARI PENYINTAS COVID-19 KNS
- DISKUSI



COVID-19 INDONESIA (4 FEBRUARI 2021)



COVID 19

#Update 04 Feb 2021 09:00



INDONESIA

(Sumber : PHEOC Kemkes RI)

6.280.182

KASUS DG SPESIMEN DIPERIKSA

5.168.511

KASUS NEGATIF (82,3% spesimen)

1.111.671

KASUS KONFIRMASI (+11.984)

30.770

KASUS MENINGGAL (2,8%)

905.665

KASUS SEMBUH (81,5%)

175.236

KASUS AKTIF (15,8%)

510

KAB KOTA TERDAMPAK

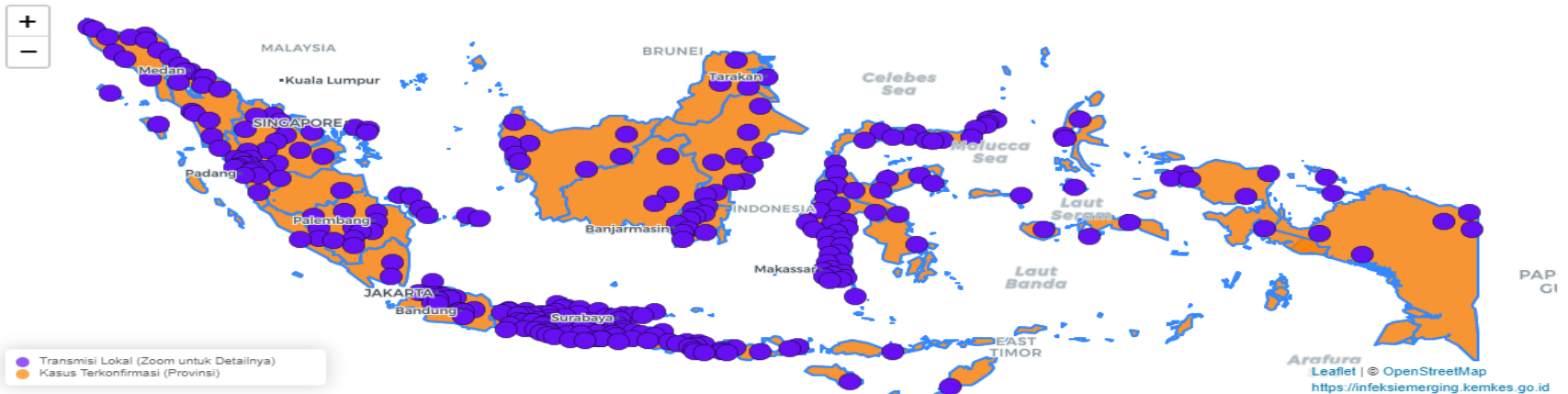
310

TRANSIMISI LOKAL

76.657

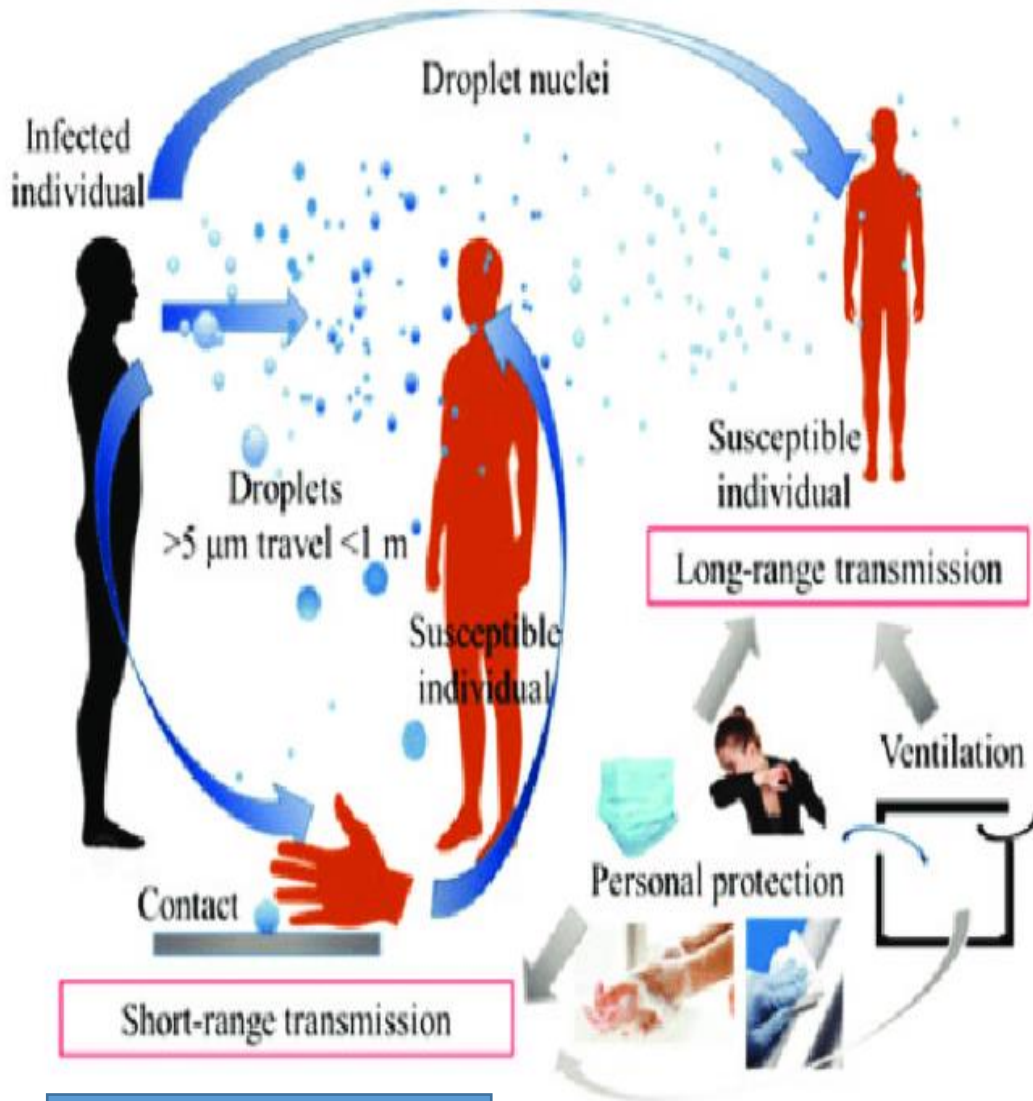
KASUS SUSPEK

PETA SEBARAN TRANSMISI LOKAL DAN WILAYAH TERKONFIRMASI



Catatan: Titik wilayah transmisi lokal kasus COVID-19 didasarkan pada node geografis pada tingkat kabupaten/kota, serta tidak mewakili alamat tertentu, bangunan, atau lokasi apa pun

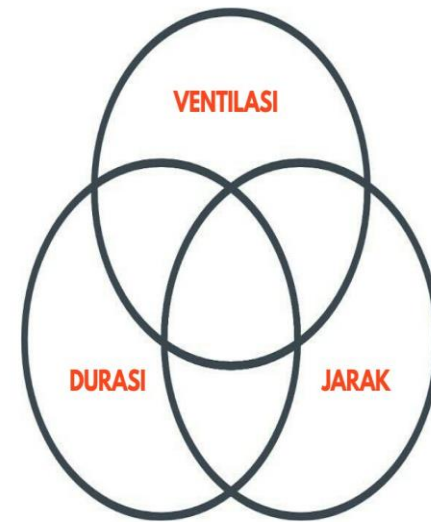
JALUR PENULARAN



@pandemictalks

#NewNormal
#StopTheSpread

VDJ VENTILASI DURASI JARAK



Semakin faktor **VDJ** dijaga, semakin tingkat penyebaran virus rendah. Saat ketiga faktor **VDJ** overlap, resikonya adalah yang paling tinggi

How long COVID-19 can live on various surfaces

Sources: * *New England Journal of Medicine*, ** *The Lancet Microbe*



**Notebook paper,
tissues**
3 hours**



**Copper, such
as a penny**
4 hours*



Cardboard
24 hours*



Wood
2 days**



**Cloth towels,
clothing**
2 days**



**Stainless
steel**
2 to 3 days*



Plastic
3 days*



Glass
4 days**

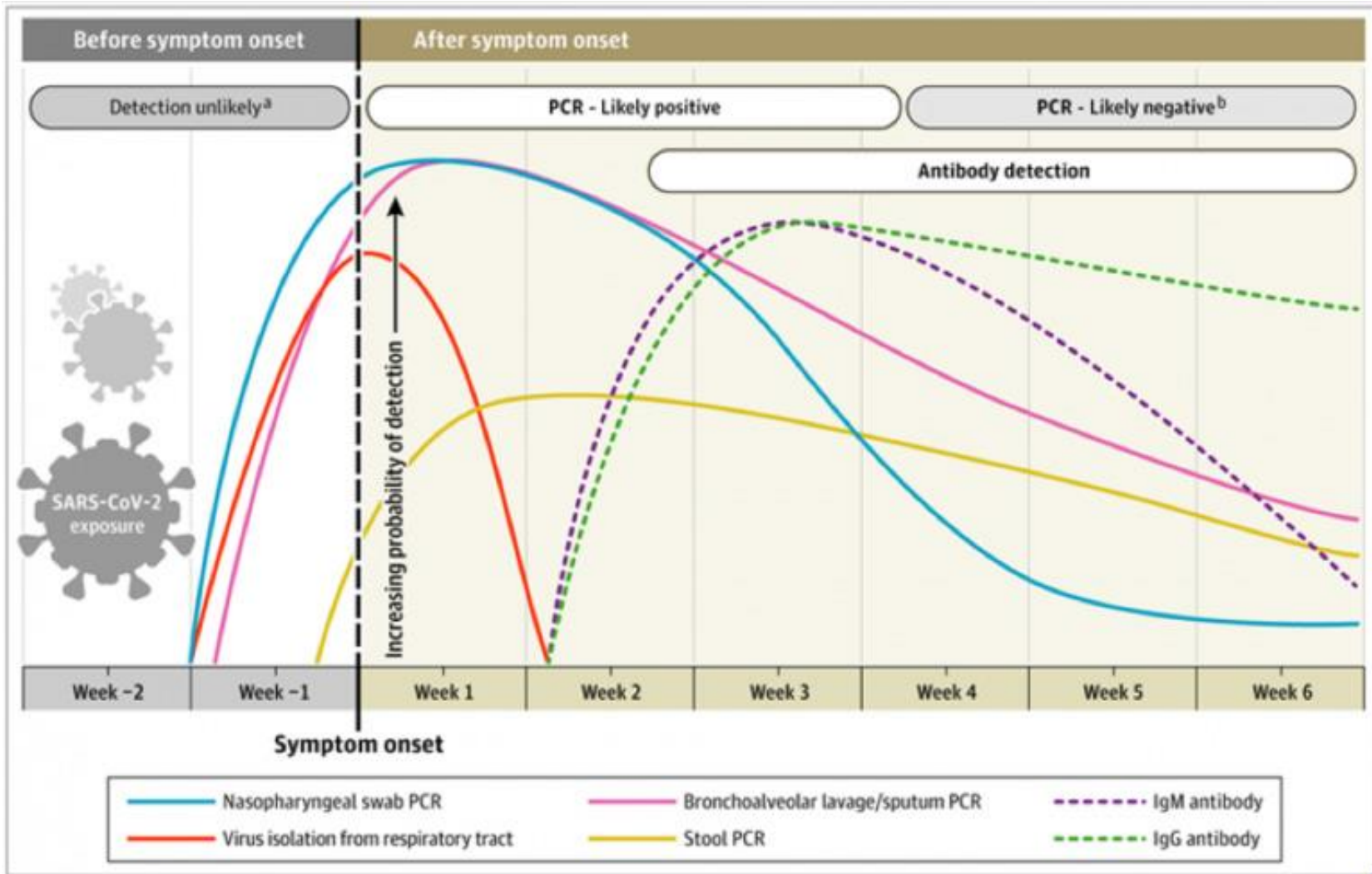




Paper money
4 days**



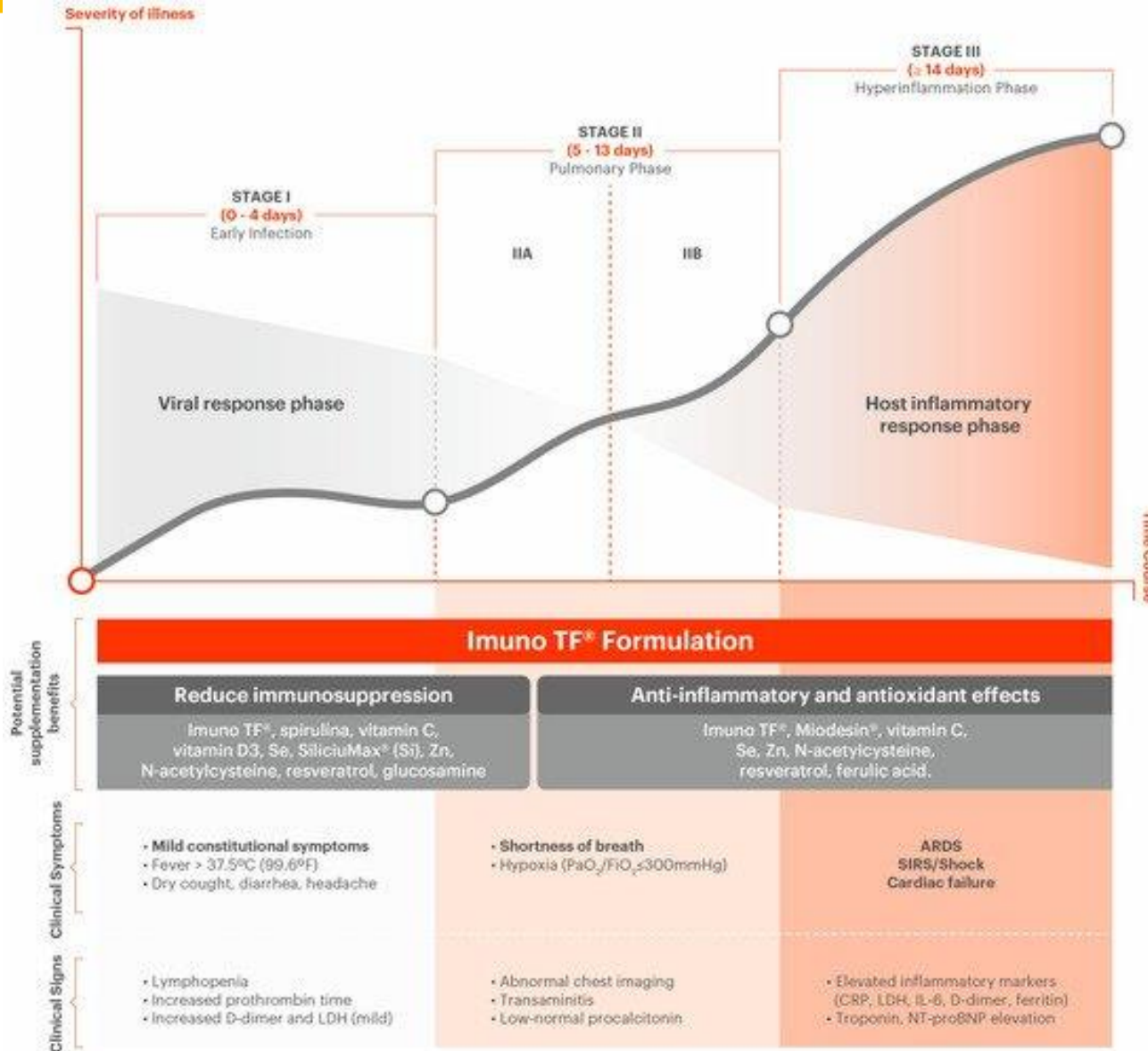
**Outside of
surgical mask**
7 days**

FASE COVID-19



	Asymptomatic or Presymptomatic	Mild Illness	Moderate Illness	Severe Illness	Critical Illness
Features	Positive SARS-CoV-2 test; no symptoms	Mild symptoms (e.g., fever, cough, or change in taste or smell); no dyspnea	Clinical or radiographic evidence of lower respiratory tract disease; oxygen saturation $\geq 94\%$	Oxygen saturation $< 94\%$; respiratory rate ≥ 30 breaths/min; lung infiltrates $> 50\%$	Respiratory failure, shock, and multiorgan dysfunction or failure
Testing	Screening testing; if patient has known exposure, diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing
Isolation	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Proposed Disease Pathogenesis					
Potential Treatment					
Management Considerations	Monitoring for symptoms	Clinical monitoring and supportive care	Clinical monitoring; if patient is hospitalized and at high risk for deterioration, possibly remdesivir	Hospitalization, oxygen therapy, and specific therapy (remdesivir, dexamethasone)	Critical care and specific therapy (dexamethasone, possibly remdesivir)

FASE COVID-19



GEJALA COVID-19

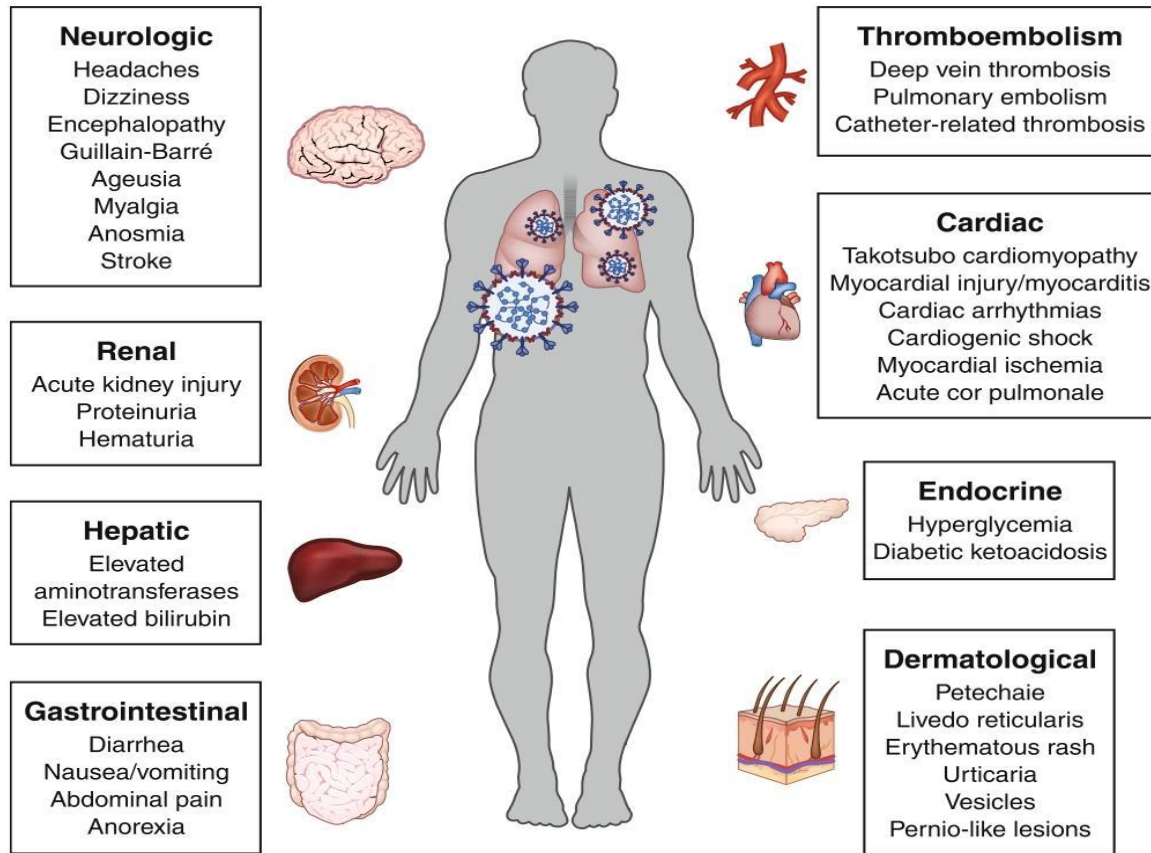
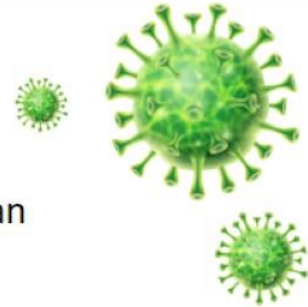


Fig. 2 | Extrapulmonary manifestations of COVID-19. The pulmonary manifestation of COVID-19 caused by infection with SARS-CoV-2, including pneumonia and ARDS, are well recognized. In addition, COVID-19 is associated with deleterious effects on many other organ systems. Common extrapulmonary manifestations of COVID-19 are summarized here.

GAMBARAN UMUM (2)

SARS-CoV-2 adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia dan menyebabkan *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*



DEMAM



BATUK

80% PADA UMUMNYA GEJALA RINGAN-SEDANG

15% GEJALA BERAT

5% MEMBUTUHKAN PERAWATAN ICU (KRITIS)



NYERI
TENGGORAKAN



SESAK

Kasus berat dan kematian meningkat pada orang yang dengan kondisi penyerta:

P. Jantung, DM Penyakit Paru Kronis, Hipertensi, Kanker, usia >60 tahun

[*https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130](https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130)

[^https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf)

GAMBARAN UMUM (3)

Gejala

- Demam, ISPA ringan-berat
- Orang tua dan orang dengan imunitas rendah lebih rentan terinfeksi

Cara Penularan

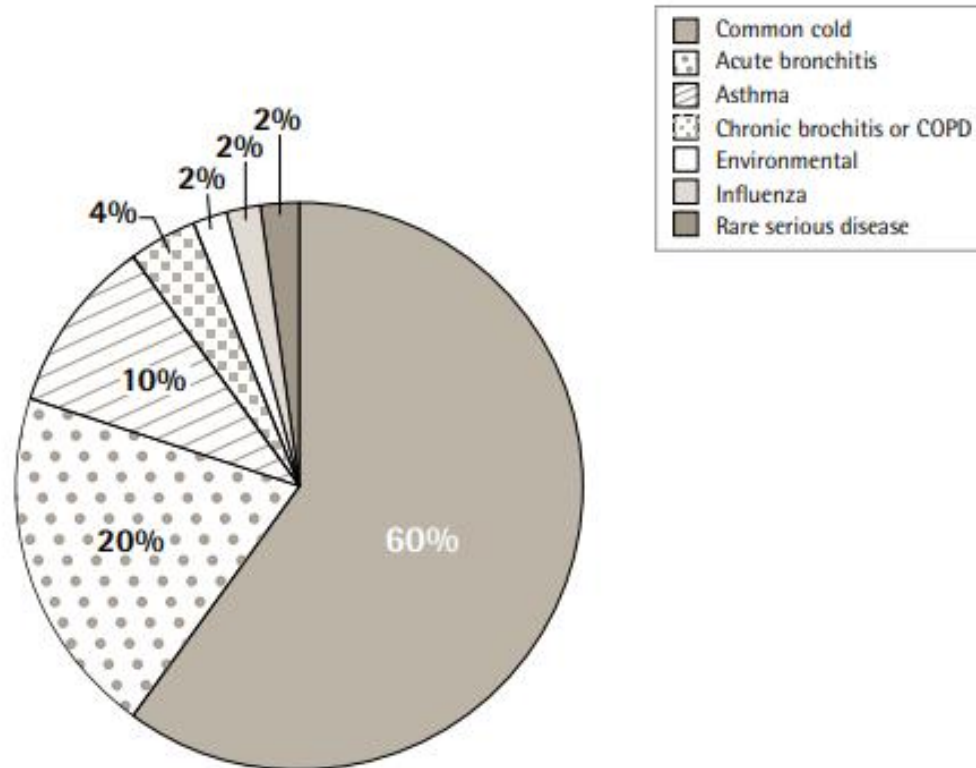
- Penularan dapat terjadi antar manusia
- Melalui percikan saat batuk atau bersin (droplet)
- Transmisi udara dimungkinkan dalam keadaan khusus dimana prosedur atau perawatan suportif yang menghasilkan aerosol

Masa Inkubasi

- rata-rata 5-6 hari, dengan *range* antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari.

BATUK “BIASA” ATAU BATUK COVID??

Figure 1. Distribution of causes of acute cough among adults in typical general practice



COPD—chronic obstructive pulmonary disease.
Data from McCormick et al.⁴

LONG HAULER SYNDROME



health.ucdavis.edu/coronavirus/covid-19-information/covid-19-long-haulers.html

UC DAVIS
HEALTH

Coronavirus

COVID-19 Information and Updates

For Patients

For Health Professionals

Ways to Help

This condition can effect anyone – old and young, otherwise healthy people and those battling other conditions. It has been seen in those who were hospitalized with COVID-19 and patients with very mild symptoms.

Common COVID-19 symptoms of long haulers

The list of long hauler symptoms is long, wide and inconsistent. For some people, the lasting [coronavirus symptoms](#) are nothing like the original symptoms when they were first infected with COVID-19. The most common long hauler symptoms include:

- Coughing
- Ongoing, sometimes debilitating, fatigue
- Body aches
- Joint pain
- Shortness of breath
- Loss of taste and smell — even if this didn't occur during the height of illness
- Difficulty sleeping
- Headaches
- Brain fog

Brain fog is among the most confusing symptoms for long haulers. Patients report being unusually forgetful, confused or unable to concentrate even enough to watch TV. This can happen to people who were in an intensive care unit for a while, but it's relatively rare. However, it is happening to a variety of patients, including those who weren't hospitalized.

Some people have reported feeling better for days or even weeks then relapsing. For others, it's a case of just

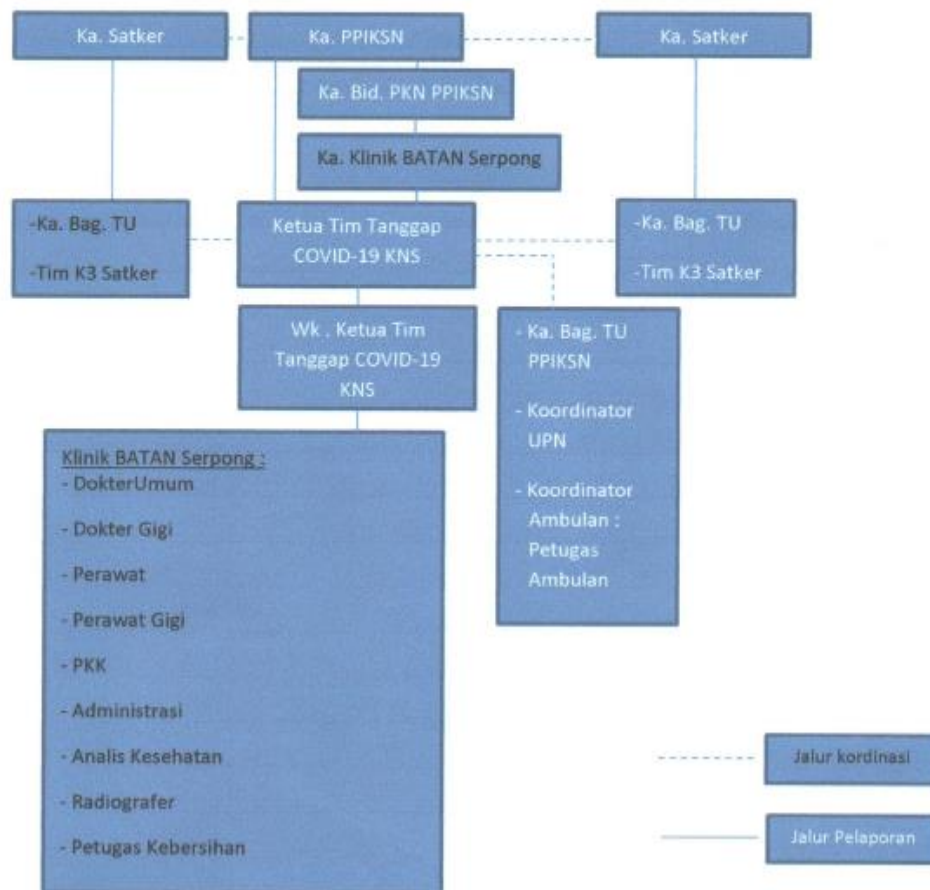
SK TIM COVID-19 KNS



LAMPIRAN I

KEPUTUSAN KEPALA PUSAT PENDAYAGUNAAN
INFORMATIKA DAN KAWASAN STRATEGIS NUKLIR
NOMOR : 208/ISN/03/2020
TANGGAL : 16 MARET 2020

STRUKTUR TIM TANGGAP PENCEGAHAN PANDEMIK COVID-19 KAWASAN NUKLIR SERPONG



KEPUTUSAN KEPALA PUSAT PENDAYAGUNAAN INFORMATIKA DAN
KAWASAN STRATEGIS NUKLIR
BADAN TENAGA NUKLIR NASIONAL

NOMOR : 208/ISN/03/2020

TENTANG

TIM TANGGAP PENCEGAHAN PANDEMIK COVID-19
KAWASAN NUKLIR SERPONG

KEPALA PUSAT PENDAYAGUNAAN INFORMATIKA DAN KAWASAN STRATEGIS NUKLIR
BADAN TENAGA NUKLIR NASIONAL

Ditetapkan di Serpong
Pada Tanggal 16 Maret 2020

KEPALA PUSAT PENDAYAGUNAAN INFORMATIKA
DAN KAWASAN STRATEGIS NUKLIR
BADAN TENAGA NUKLIR NASIONAL



ROZIQ HIMAWAN

63 orang bergabung
dalam WA Grup

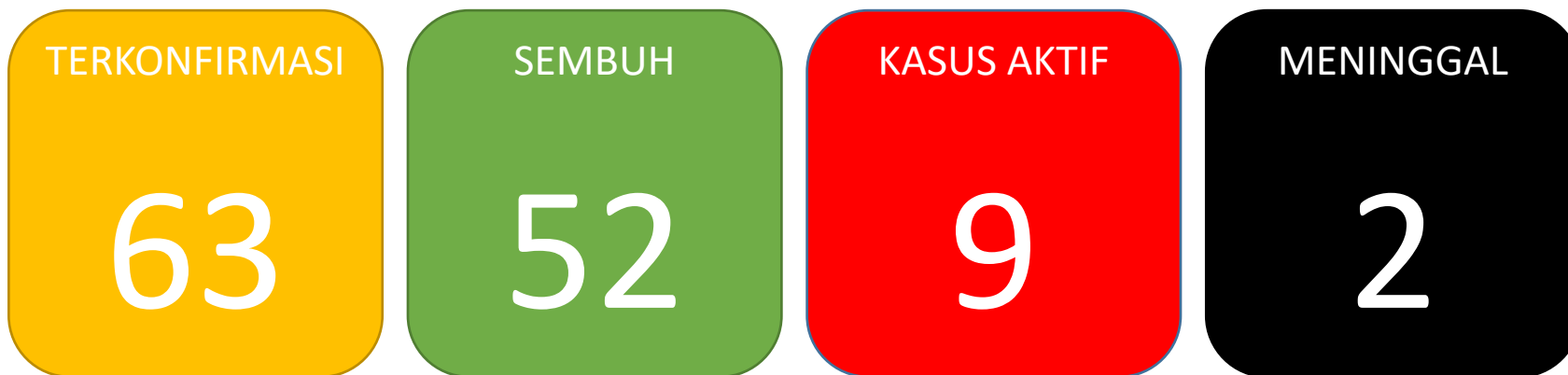
Kordinasi dengan puskesmas



1. Setu
2. Kedaung
3. Benda baru
4. Gunung sindur
5. Bakti jaya
6. Pagedangan
7. Serpong 2
8. Pamulang
9. Serpong 1
10. Rawa buntu
11. Kranggan
12. Pondok Jagung
13. Pondok benda
14. Pondok cabe ilir
15. Pisangan
16. Dinkes DKI
17. Dinkes Kota Bogor
18. Kab Bogor

KONDISI TERKINI COVID-19 KNS

○ JUMLAH KASUS



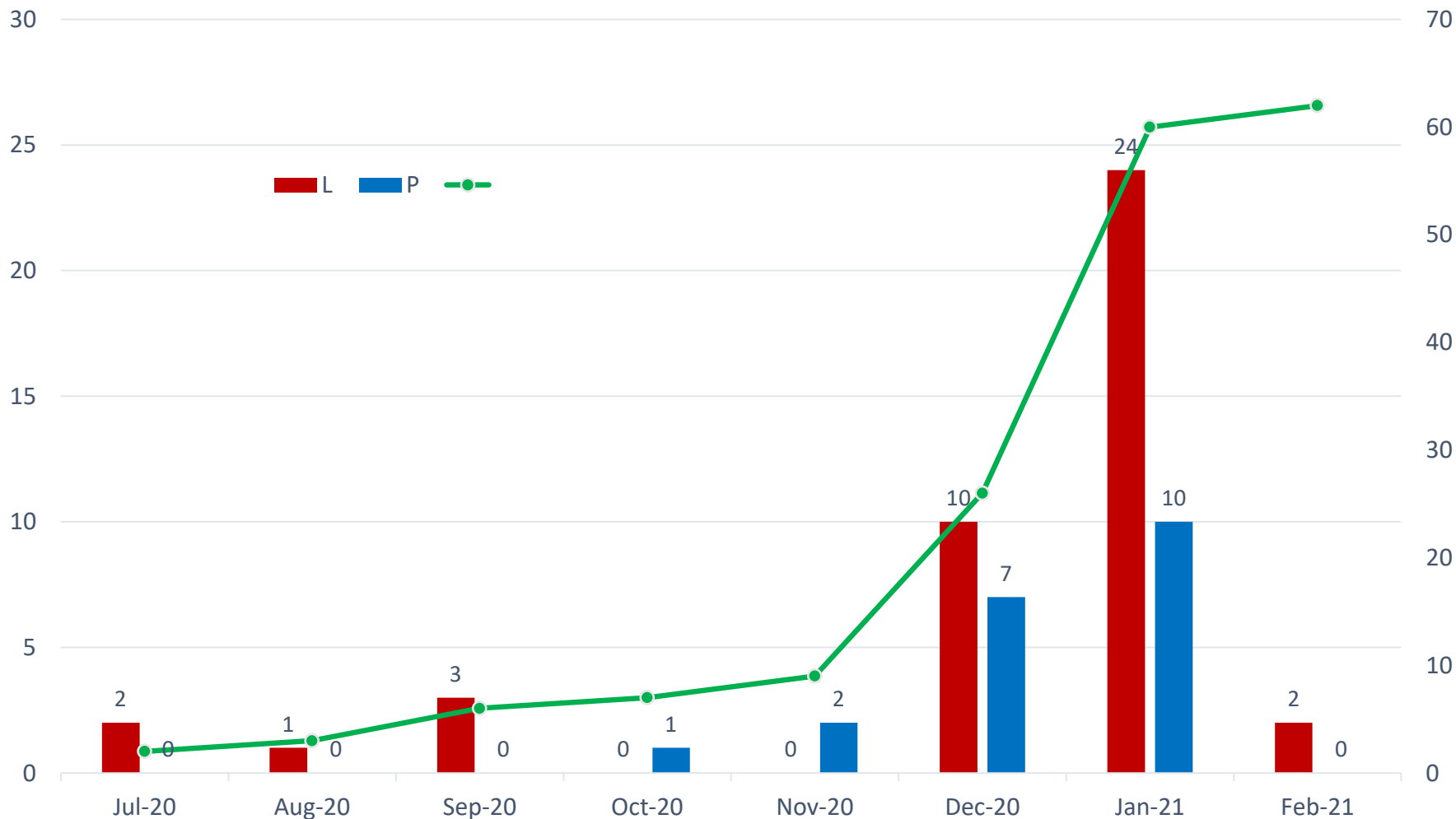
○ TEMPAT ISOLASI



TOTAL KASUS KNS SAMPAI 3 FEBRUARI 2021 (total 62 kasus)



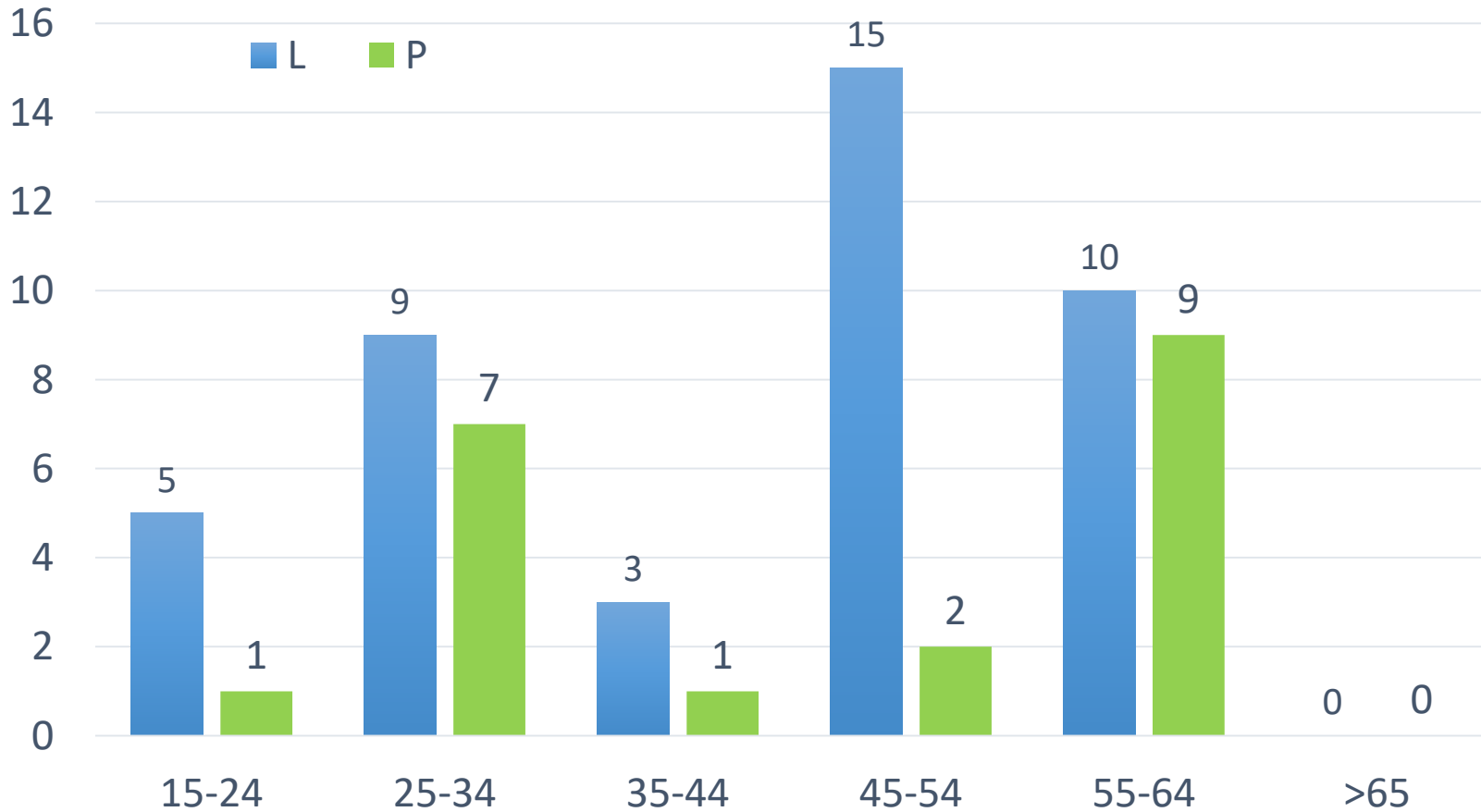
Jumlah Kasus Positif KNS



PROFIL KASUS KNS SAMPAI 3 FEBRUARI 2021 (total 62 kasus)



Profil Usia

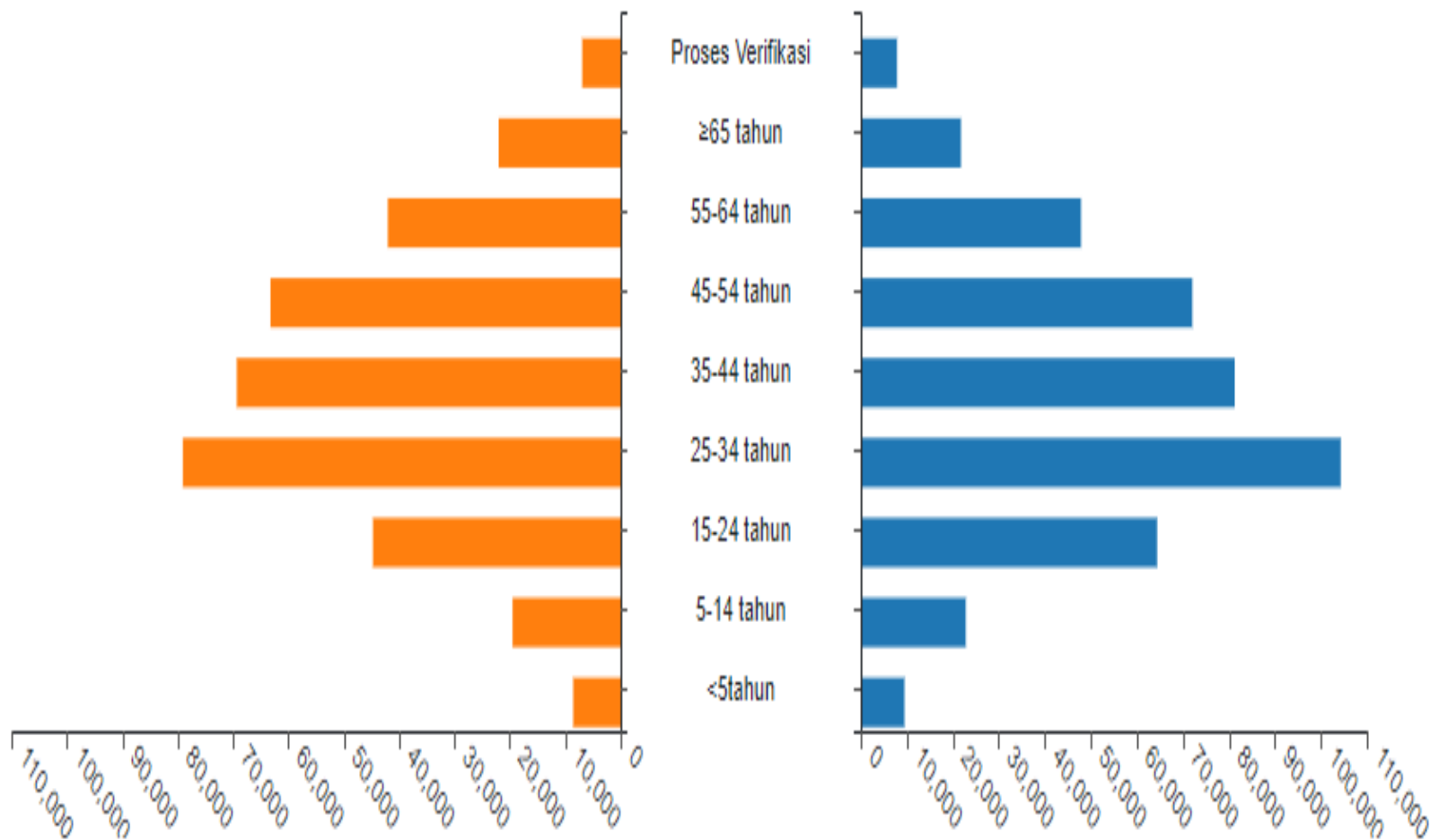


Kasus berdasarkan jenis kelamin. Indonesia (4 Feb 2021)



Perempuan

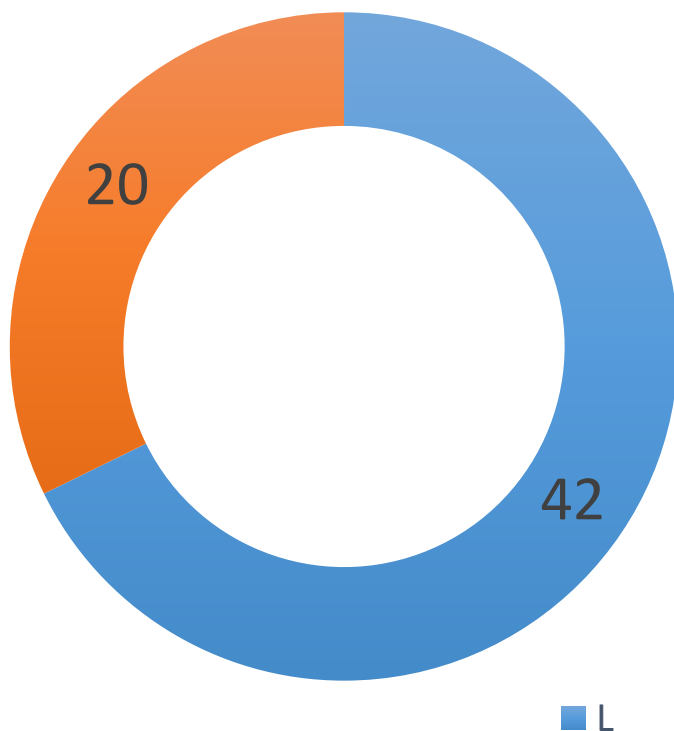
Laki-laki



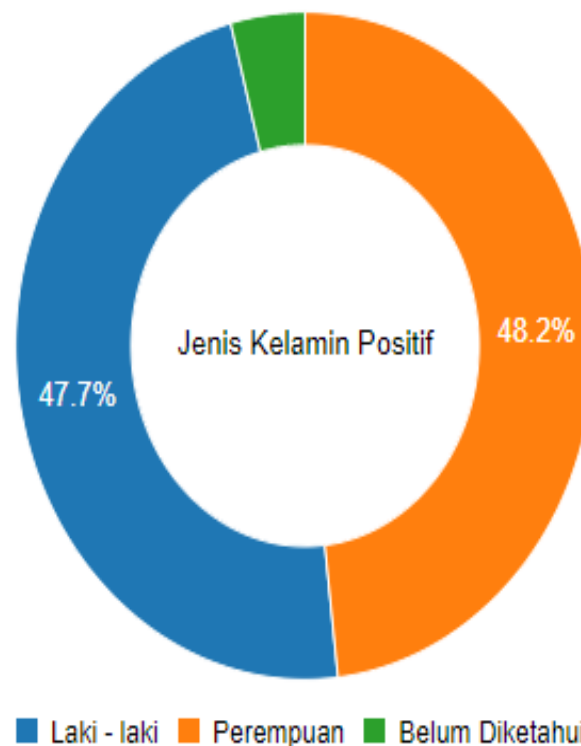
PROFIL KASUS KNS SAMPAI 3 FEBRUARI 2021 (total 62 kasus)



Jumlah Kasus Berdasar Jenis Kelamin di KNS



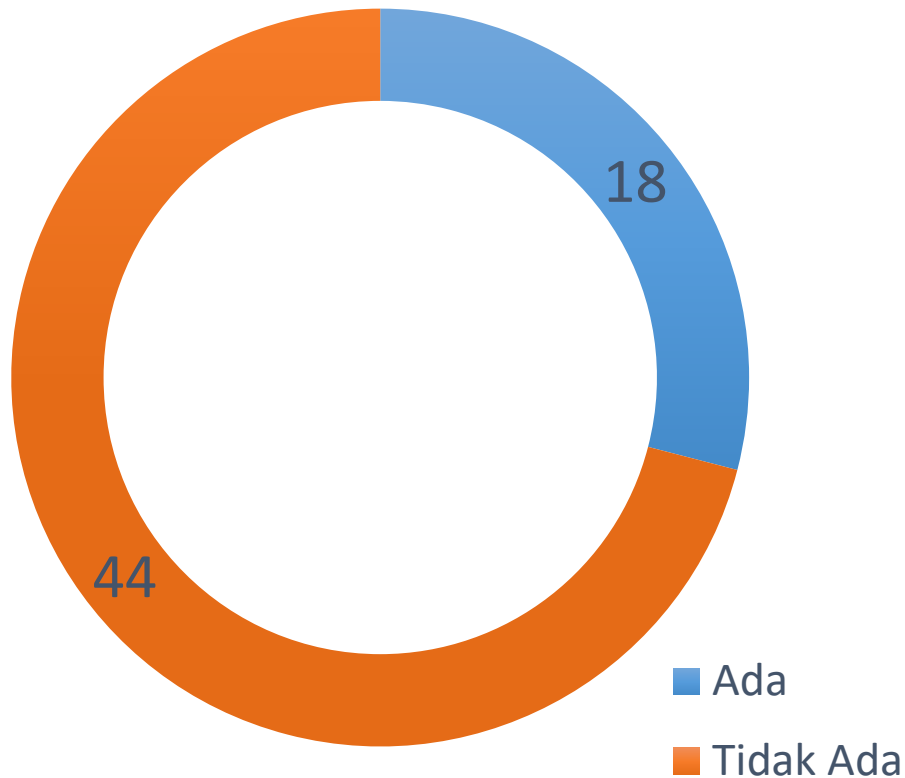
Kasus berdasarkan jenis kelamin, Indonesia (4 Feb 2021)



Perempuan

Laki-laki

Penyakit Penyerta



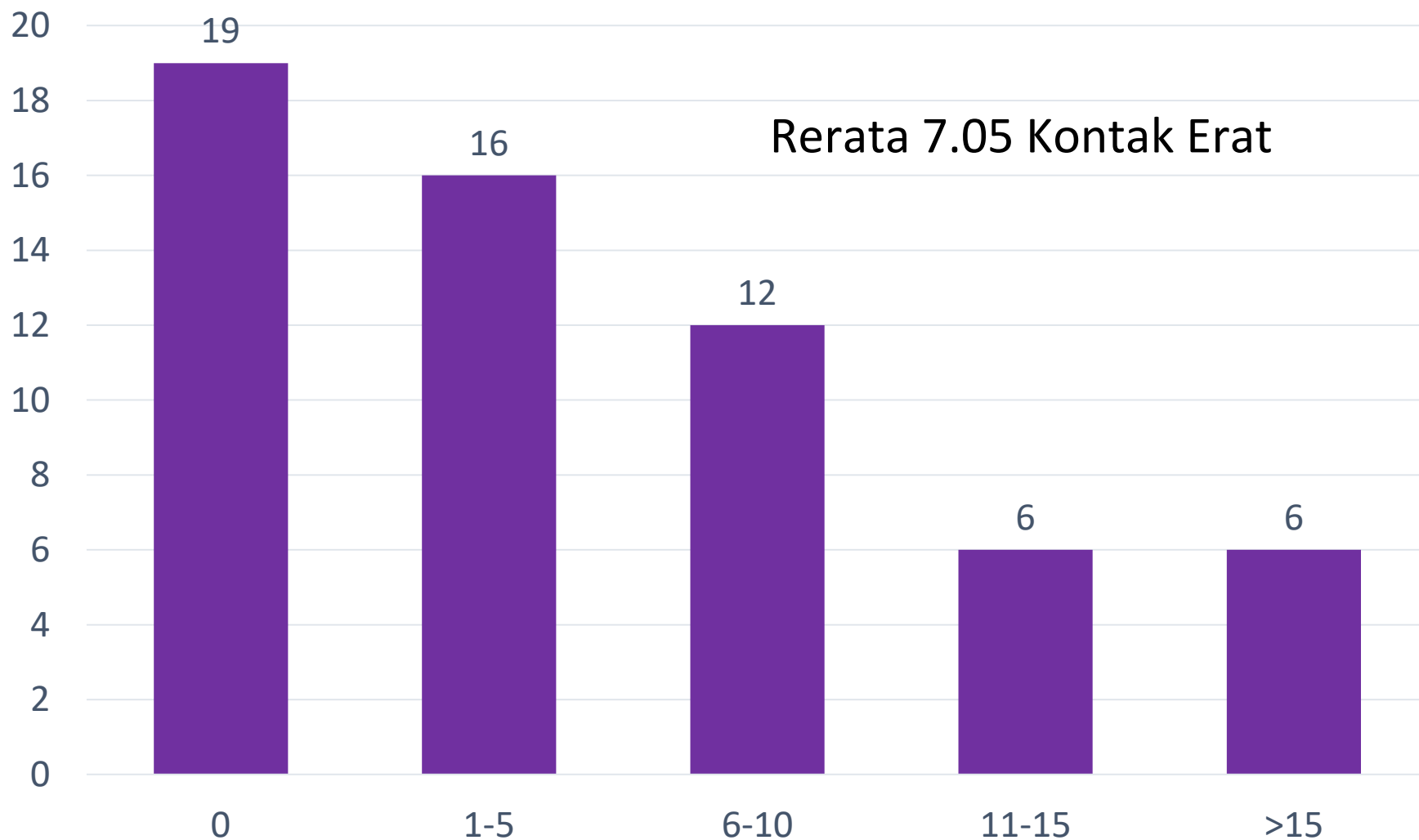
Penyakit Penyerta Pasien COVID-19 di KNS:

- Hipertensi
- Diabetes Mellitus
- Obesitas

PROFIL KASUS KNS SAMPAI 3 FEBRUARI 2021 (total 62 kasus)

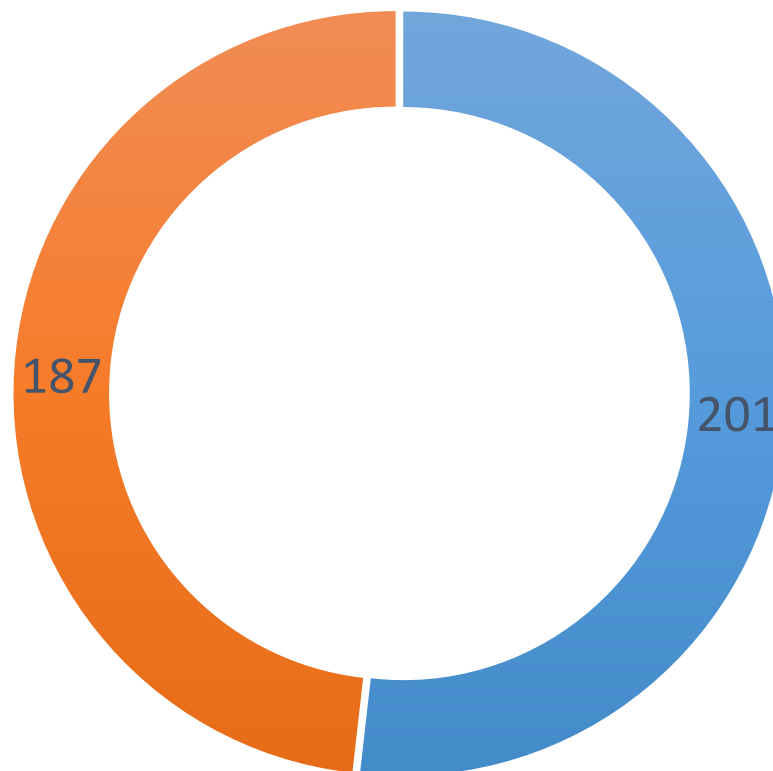


Jumlah Kontak Erat

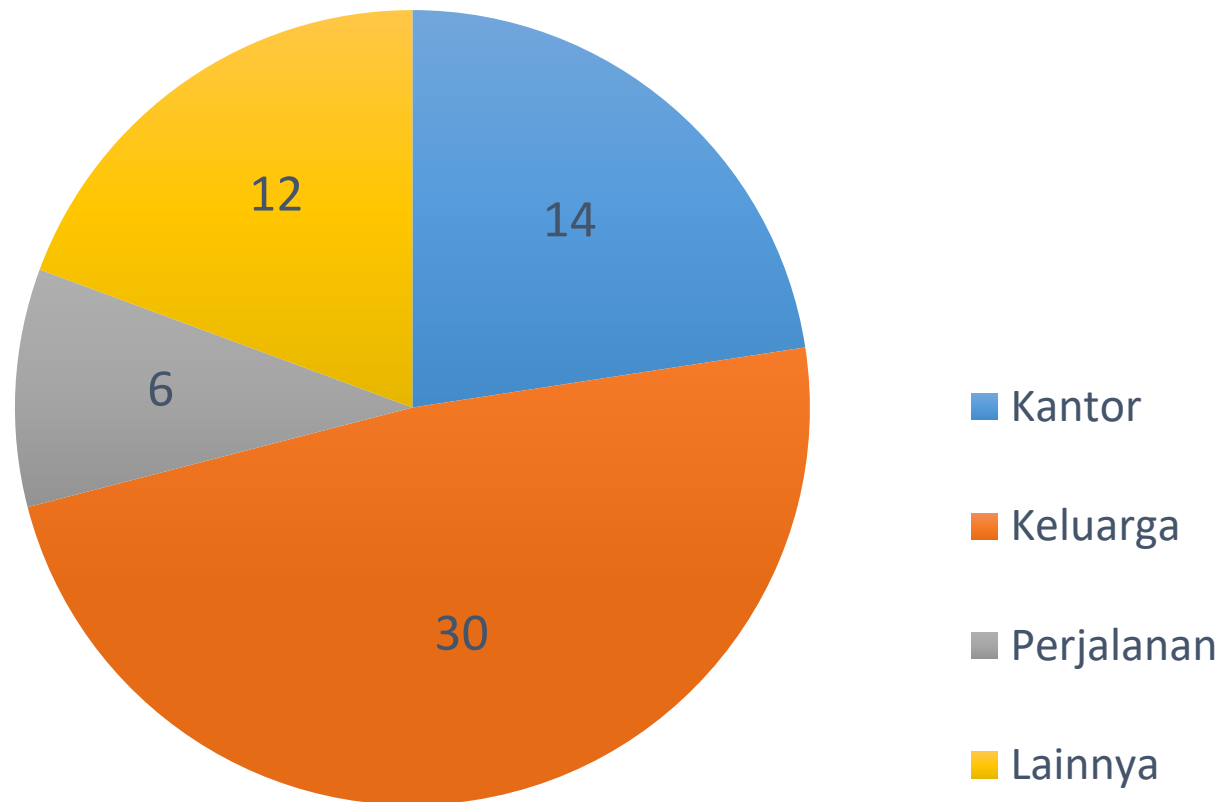


Kontak Erat

■ Swab ■ Hanya Isolasi Mandiri



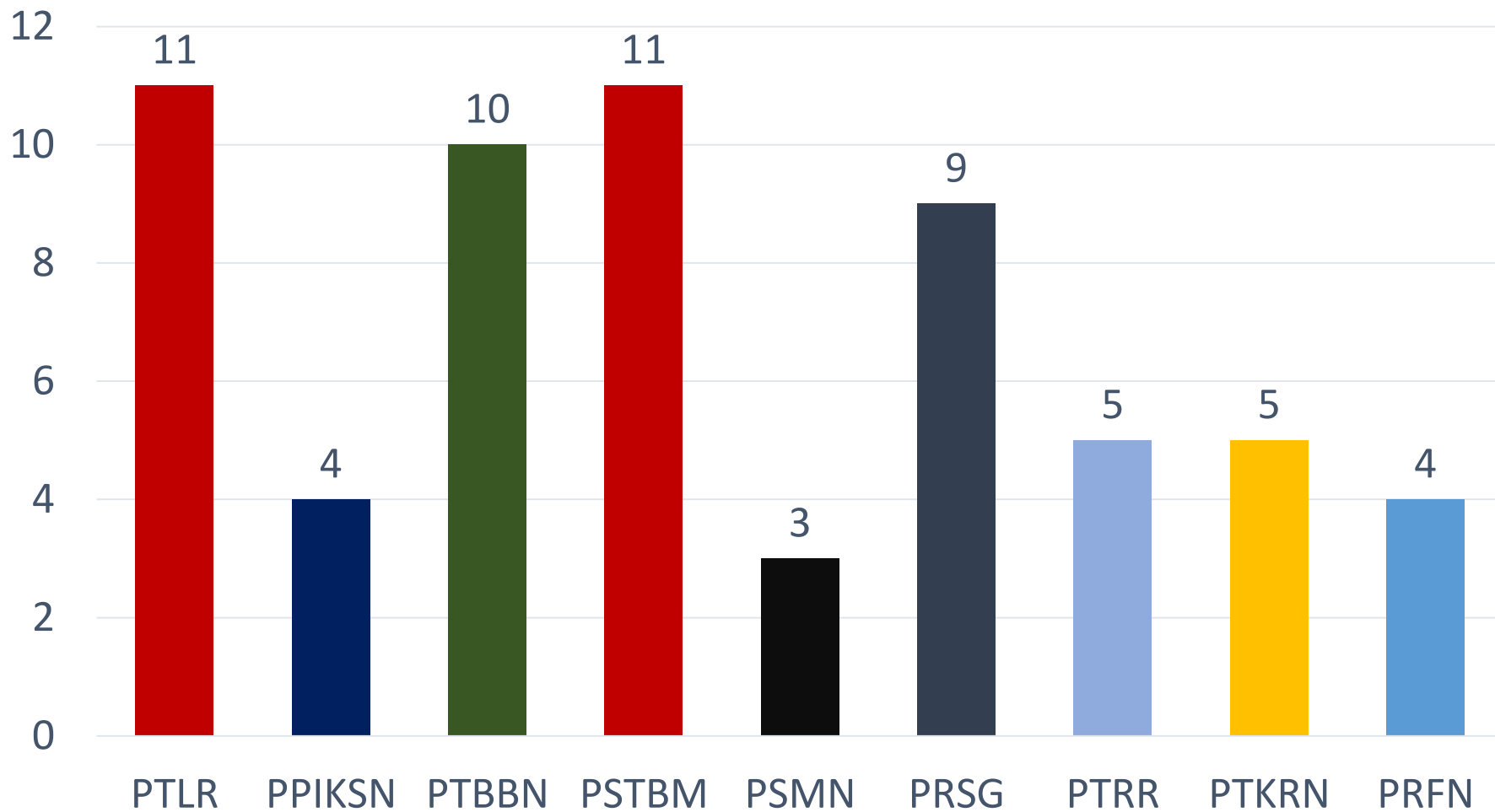
Dugaan Sumber Infeksi



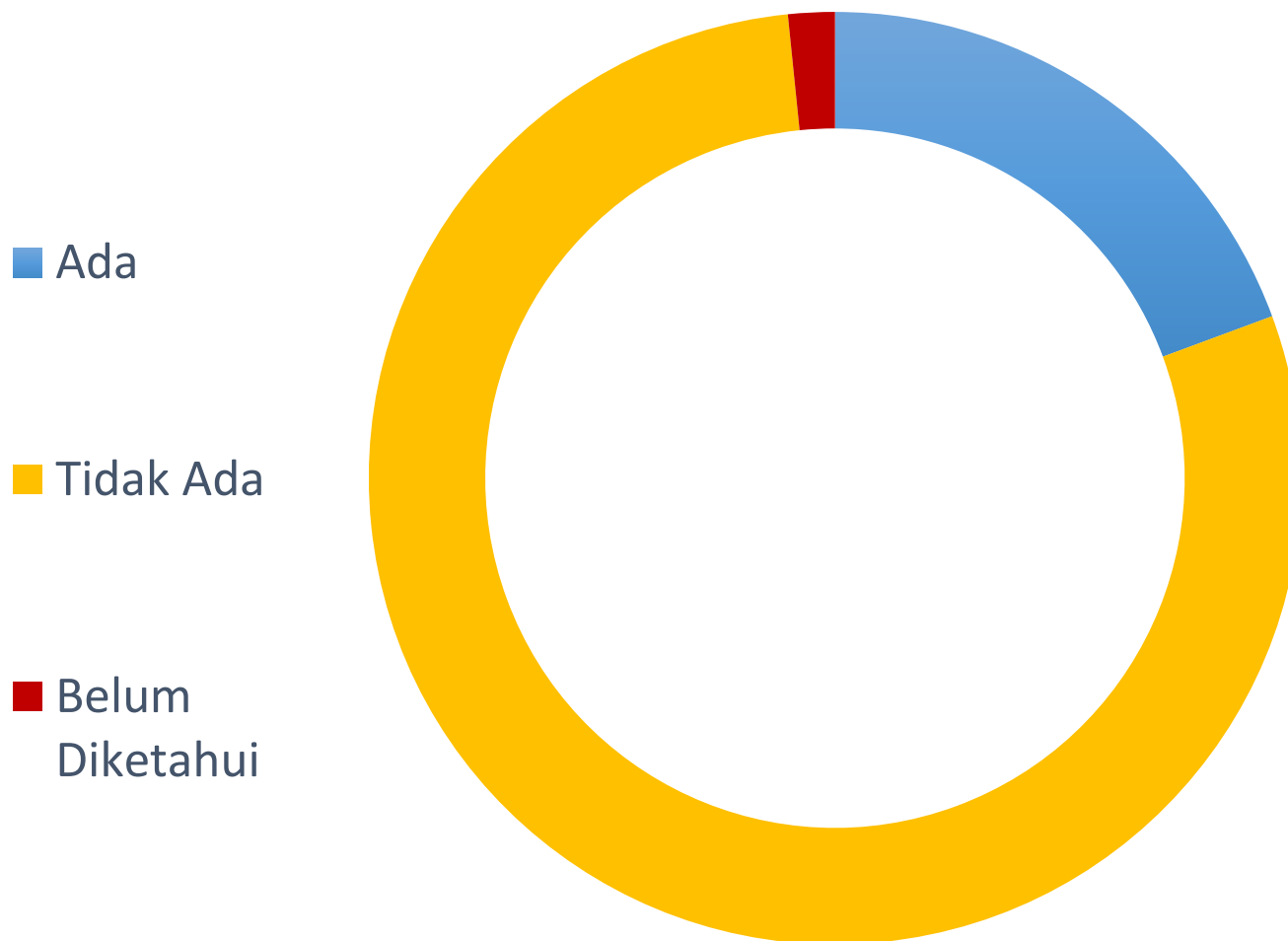
PROFIL KASUS KNS SAMPAI 3 FEBRUARI 2021 (total 62 kasus)



Kasus per Satker



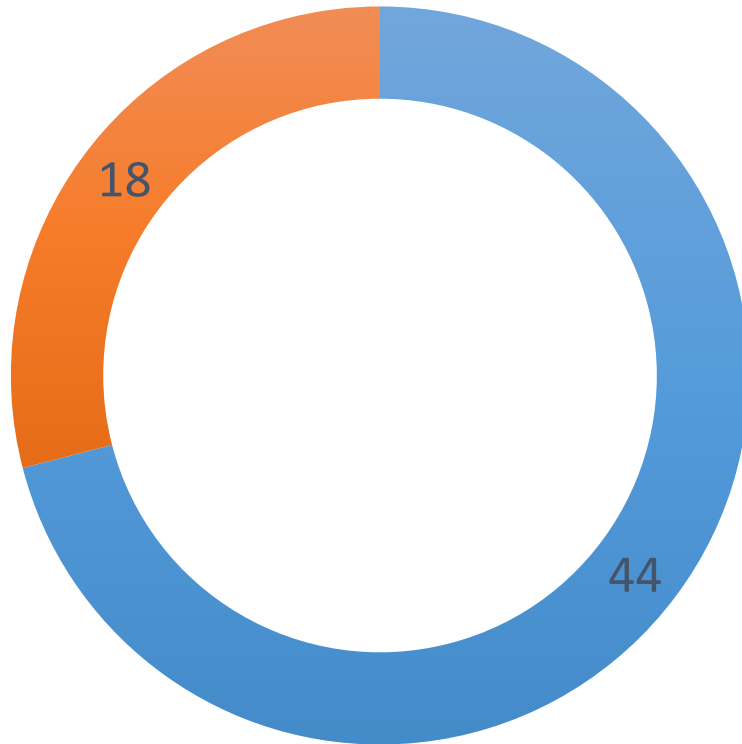
Riwayat Perjalanan



GEJALA YANG DIRASAKAN



Gejala



■ Ada ■ Tidak Ada

- Pilek/ batuk/ sakit tenggorok
- Penciuman hilang
- Sakit tipes
- Demam/ meriang
- Nyeri ulu hati

* Satu orang bisa > 1 gejala

PROFIL PASIEN YANG MENINGGAL



No	Jenis kelamin, Usia	Gejala awal	Penyakit penyerta	Lama sejak awal sakit sampai terkonfirmasi +
1	Laki-laki, 57 tahun	Dikatakan tipes, demam	Diabetes mellitus belum diterapi	11 hari
2	Laki-laki, 54 tahun	Meriang, pilek	Hipertensi	8 hari

APA YANG HARUS DIPERHATIKAN UNTUK KEGIATAN SEHARI-HARI?



"saya sudah tidak kemana-mana dan tidak ngapa-ngapain, tapi kenapa masih kena COVID ya?"

Tahukah Anda?

Karena kasus COVID-19 semakin meningkat, virus bisa ada dimana saja

Waspada! Simpul Risiko di dekatmu!

Simpul risiko = pintu masuk virus yang tidak kita sadari.

Teman atau keluarga yang tidak tinggal serumah dengan kita dapat menjadi simpul risiko

Sudah tes COVID-19 sebelum kumpul-kumpul dan hasil negatif?

Hasil tes bersifat "Real time"-kondisi sesuai pada detik kita menjalani tes

Sehingga hasil negatif tidak menjamin kita bebas dari virus

WASPADAI SIMPUL RISIKO di lingkungan rumah



Beribadah ke tempat ibadah



Makan dengan orang yang tidak tinggal serumah denganmu



Menggunakan jasa tukang service ke rumah



Foto bersama dan buka masker



Asisten rumah tangga (pulang-pergi)

WASPADAI SIMPUL RISIKO di lingkungan rumah



WASPADAI SIMPUL RISIKO

di tempat kerja, sekolah dan
tempat umum



Makan
bersama
teman



Mengobrol di
dalam lift dan
naik lift lebih
dari kapasitas
yang ditentukan



Antrean



Menggunakan toilet atau
tempat wudhu umum

Rapat
tatap
muka



Belajar
kelompok



Menggunakan sarana
transportasi umum

WASPADAI SIMPUL RISIKO di lingkungan sosial

Foto bersama
(membuka masker)



MENGHADIRI ACARA

Acara pesta, pernikahan,
atau pemakaman.
Makan di acara tersebut



LAIN-LAIN

- Tinggal di asrama
- Menggunakan alat makan/alat pribadi bersama
- Menginap di rumah kerabat

Mengunjungi
mal/bioskop/
restaurant



Tetap beraktivitas dan tetap waspada di simpul risiko Kita!

Jangan biarkan virus masuk ke dalam tubuh Kita.
Mari Kita lindungi diri sendiri dan orang lain dengan

MEMAKAI MASKER



CUCI TANGAN
40
DETIK



JAGA JARAK
2
METER



MENGHINDARI KERUMUNAN



MENGURANGI MOBILITAS

EduKasi Budaya Internal RSCM-FKUI

Sumber: WHO, KemenKes

Dengan Kita melakukan 5 hal di atas, diharapkan angka kesakitan dan kematian akibat covid-19 dapat menurun

5 M



TRUS GIMANA
DONG..MASA GA
BOLEH KEMANA-
MANA



New Normal Starter Kit

RI menyongsong new normal. Pada 5 Juni nanti, PNS mulai bekerja. Agar aktivitas Anda produktif namun tetap terlindungi dari virus Corona, ini perlengkapan yang perlu Anda persiapkan.

Siapkan perlengkapan ini:



Masker



Hand sanitizer



Sabun cair



Tisu



Peralatan makan

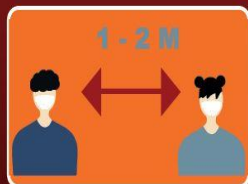


Perlengkapan ibadah: sajadah, mukena



Bawa helm bila sering gunakan ojol

Perilaku:



Jaga jarak



Tidak berjabat tangan



Mandi-ganti baju sebelum kontak dengan keluarga

SUMBER: DETIKNEWS | INFOGRAFIS: LUTHFY SYAHBAN

Keluar Rumah? Wajib #PakaiMasker

Tatanan hidup baru perlu disiplin perilaku sehat. Jika harus beraktivitas di luar rumah, wajib #PakaiMasker. Pakailah masker dengan benar. Jaga diri, jaga keluarga.



Sumber: covid19.go.id | Olah Visual: 300520/IndonesiaBaik



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

#BersatuLawanCovid19





II. *Healthy life style* di Era New Normal



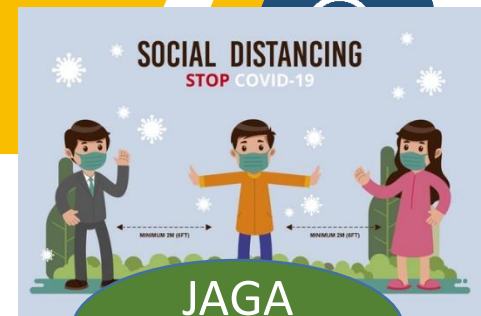
ETIKA
BATUK



CUCI
TANGAN



PAKAI
MASKER



JAGA
JARAK



AKTIFITAS FISIK/
OLAHRAGA



STOP
MEROKOK



STOP
ALKOHOL



KONSUMSI
MAKANAN GIZI
SEIMBANG



PERIKSA
KESEHATAN
RUTIN



JAGA
KEBERSIHAN



JAMBAN
SEHAT

JANGAN LUPA..ETIKA BATUK ..



CUCI TANGAN



Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

6 langkah mencuci tangan

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga 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 keringkan.

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

60 detik

BUDAYA Cuci Tangan

Menyelamatkan KEHIDUPAN

Kebiasaan baik yang muncul dan selalu diterapkan, semoga menjadi budaya

Masker apa yang cocok untukmu..?



Masker bedah dipakai jika kamu:

- Usia \geq 60 thn,
- Memiliki penyakit jantung, diabetes mellitus, penyakit paru kronik, kanker, penyakit serebrovaskular, gangguan sistem imun.
- Sedang sakit

Masker ini hanya bisa dipakai sekali



Masker kain 3 lapis dipakai jika kamu:

tidak termasuk dalam kategori diatas.

Masker jenis ini dapat dicuci dan dipakai berkali-kali

Lindungi diri dan sekitarmu
Pakai masker saat keluar rumah yuk..!!

Sumber: World Health Organization, Advice on the Use of the Masks in the Context of COVID-19, 5 June 2020



dr.aie_internist



Artati Murwaningrum







Prevalence of comorbidities and its effects in patients infected with SARS-CoV-2: a systematic review and meta-analysis

Jing Yang^{a,b,1}, Ya Zheng^{a,c,1}, Xi Gou^{a,d,1}, Ke Pu^{a,b}, Zhaofeng Chen^{a,d}, Qinghong Guo^{a,c,d}, Rui Ji^{a,c,d}, Haojia Wang^b, Yuping Wang^{a,c,**}, Yongning Zhou^{a,c,d,*}

^aDepartment of Gastroenterology, The First Hospital of Lanzhou University, Lanzhou, China

^bThe First Clinical Medical School of Lanzhou University, Lanzhou, China

^cKey Laboratory for Gastrointestinal Diseases of Gansu Province, The First Hospital of Lanzhou University, Lanzhou, China

^dGastrointestinal Endoscopy Center, Department of Gastroenterology, The First Hospital of Lanzhou University, Lanzhou, China

ARTICLE INFO

Article history:

Received 28 February 2020

Received in revised form 4 March 2020

Accepted 5 March 2020

Keywords:

SARS-CoV-2

COVID-19

Comorbidities

Clinical characteristics

Epidemiology

Meta-analysis

ABSTRACT

Background: An outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) occurred in Wuhan, China; the epidemic is more widespread than initially estimated, with cases now confirmed in multiple countries. **Aims:** The aim of this meta-analysis was to assess the prevalence of comorbidities in the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) infected patients and the risk of underlying diseases in severe patients compared to non-severe patients.

Methods: A literature search was conducted using the databases PubMed, EMBASE, and Web of Science through February 25, 2020. Odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) were pooled using

Results: Seven studies were included in the meta-analysis, including 1 576 infected patients. The results showed the most prevalent clinical symptom was fever (91.3%, 95% CI: 86–97%), followed by cough (67.7%, 95% CI: 59–76%), fatigue (51.0%, 95% CI: 34–68%) and dyspnea (30.4%, 95% CI: 21–40%). The most prevalent comorbidities were hypertension (21.1%, 95% CI: 13.0–27.2%) and diabetes (9.7%, 95% CI: 7.2–12.2%), followed by cardiovascular disease (8.4%, 95% CI: 3.8–13.8%) and respiratory system disease (1.5%, 95% CI: 0.9–2.1%). When compared between severe and non-severe patients, the pooled OR of hypertension, respiratory system disease, and cardiovascular disease were 2.36 (95% CI: 1.46–3.83), 2.46 (95% CI: 1.76–3.44) and 3.42 (95% CI: 1.88–6.22) respectively.

Conclusion: We assessed the prevalence of comorbidities in the COVID-19 patients and found that underlying disease, including hypertension, respiratory system disease and cardiovascular disease, may be risk factors for severe patients compared with non-severe patients.

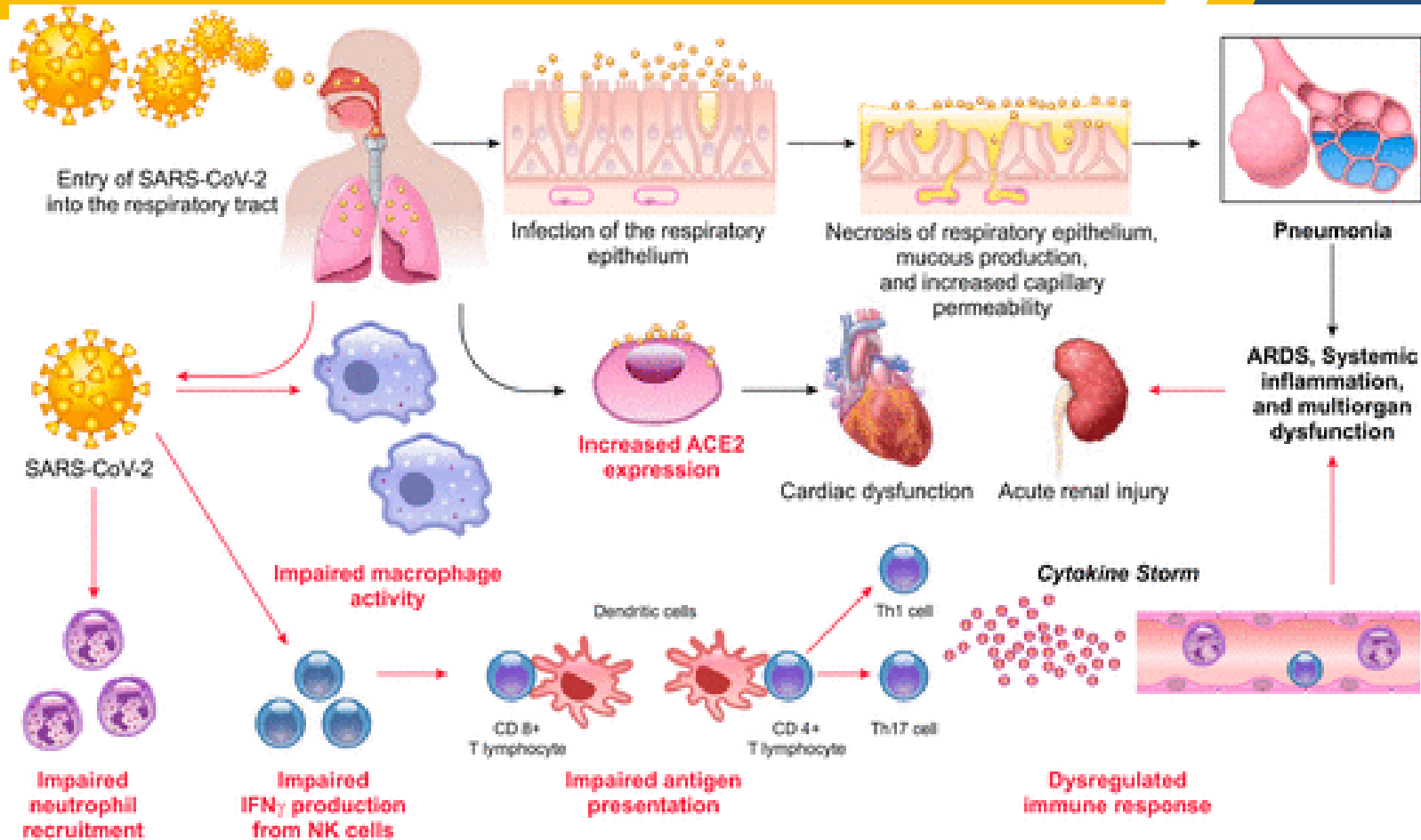
© 2020 The Authors. Published by Elsevier Ltd on behalf of International Society for Infectious Diseases. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PASIEH DIABETES DENGAN COVID-19 CENDERUNG LEBIH BERAT DAN LEBIH BANYAK MENINGGAL



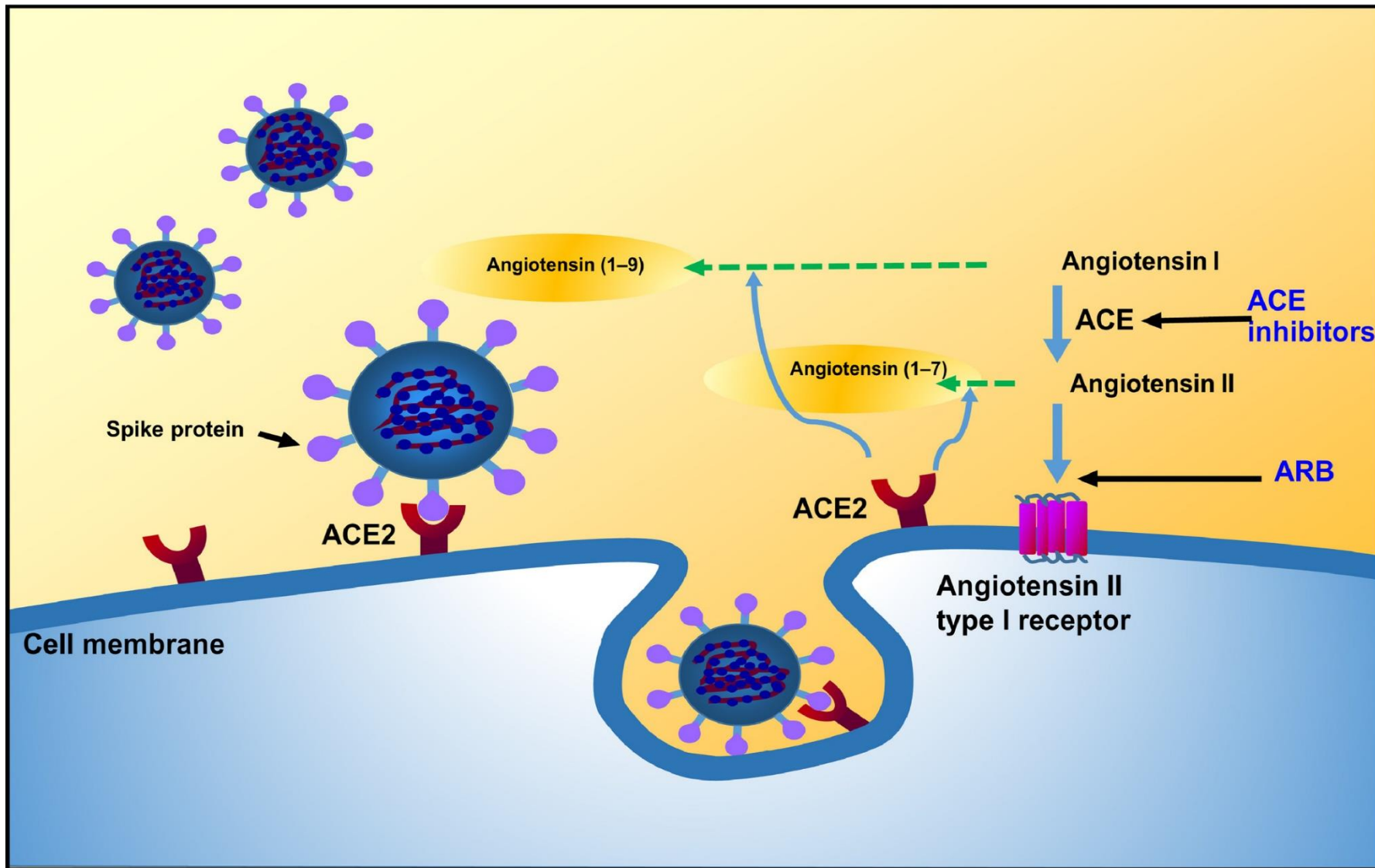
Singh AK, et al. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 14 (2020) 303e310

DIABETES DAN COVID-19



expression of ACE2 may favor more efficient cell binding and entry into cells. Early recruitment and function of neutrophils and macrophages are impaired in DM. Delay in the initiation of adaptive immunity and dysregulation of the cytokine response in DM may lead to the initiation of cytokine storm.

HIPERTENSI DAN COVID-19



- Ada anggota keluarga yang jadi kontak erat
- Anggota keluarga berisiko tinggi tertular COVID-19 karena aktifitas diluar rumah
- Ruangan sempit
- Tidak bisa jaga jarak minimal 2 meter

CEGAH TERTULAR (COVID-19) DENGAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG



JANGAN LUPA!



Mencuci sayur dan buah dengan bersih



Lauk dimasak matang



Hindari gula, garam, dan lemak berlebih





CUCI TANGAN 6 LANGKAH



PASTIKAN JENDELA TERBUKA



BAGAIMANA CARA MENGENAKAN MASKER KAIN NONMEDIS DENGAN AMAN

who.int/epi-win

Lakukan →



Hindari →



Masker kain dapat melindungi orang-orang di sekitar Anda. Untuk melindungi diri Anda sendiri dan mencegah terjangkit COVID-19, jangan lupa menjaga jarak fisik setidaknya 1 meter dari orang lain, rajin cuci tangan dengan benar, dan hindari menyentuh wajah dan masker.

BAGAIMANA CARA MENGENAKAN MASKER MEDIS DENGAN AMAN

who.int/epi-win

Lakukan →



Hindari →



Ingat, hanya menggunakan masker tidak dapat melindungi Anda dari COVID-19. Jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain dan cuci tangan dengan benar secara teratur, bahkan saat Anda mengenakan masker.

CARA MEMBUANG MASKER BEKAS PAKAI

- 

1. Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang kepala/telinga.
- 

2. Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan.
- 

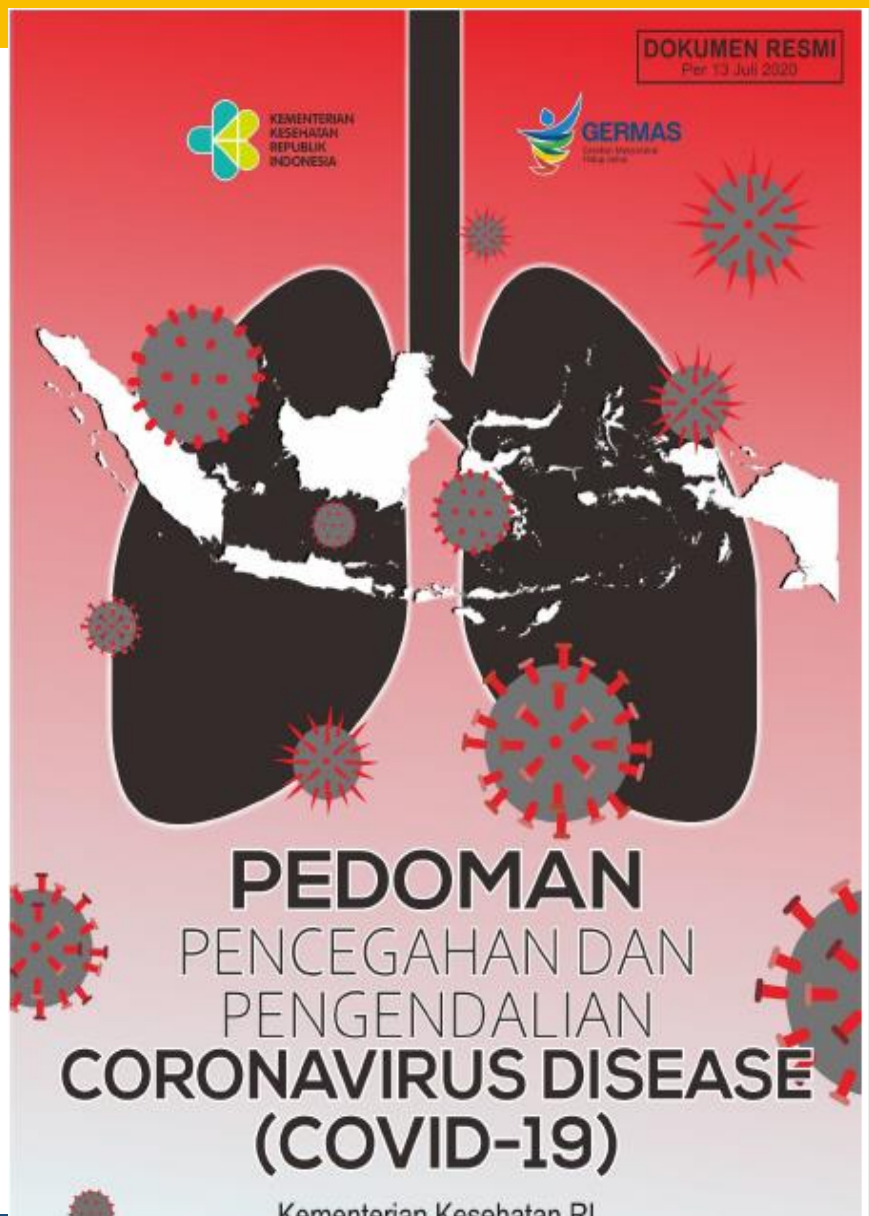
3. Desinfeksi masker dengan desinfektan/klorin/cairan pemutih
- 

4. Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya.
- 

6. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir/gunakan hand sanitizer.
- 

5. Segera buang ke dalam tempat sampah tertutup.

APA YANG HARUS DILAKUKAN KALAU KELUARGA KITA SEBAGAI KONTAK ERAT?



ISTILAH:

Suspek

Probable

Kontak erat

Konfirmasi

Isolasi

Karantina

Karantina adalah proses mengurangi risiko penularan dan identifikasi dini COVID-19 melalui upaya memisahkan individu yang sehat atau belum memiliki gejala COVID-19 tetapi memiliki riwayat kontak dengan pasien konfirmasi COVID-19 atau memiliki riwayat bepergian ke wilayah yang sudah terjadi transmisi lokal.

Isolasi adalah proses mengurangi risiko penularan melalui upaya memisahkan individu yang sakit baik yang sudah dikonfirmasi laboratorium atau memiliki gejala COVID-19 dengan masyarakat luas.

1. Kasus Suspek

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut:

- a. Seseorang yang memenuhi salah satu kriteria klinis **DAN** salah satu kriteria epidemiologis:

Kriteria Klinis:

- Demam akut ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)/riwayat demam* dan batuk; **ATAU**
- Terdapat 3 atau lebih gejala/tanda akut berikut: demam/riwayat demam*, batuk, kelelahan (fatigue), sakit kepala, myalgia, nyeri tenggorokan, coryza/ pilek/ hidung tersumbat*, sesak nafas, anoreksia/mual/muntah*, diare, penurunan kesadaran

DAN

Kriteria Epidemiologis:

- Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat tinggal atau bekerja di tempat berisiko tinggi penularan**;**ATAU**
- Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat tinggal atau bepergian di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal***;**ATAU**
- Pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, baik melakukan pelayanan medis, dan non-medis, serta petugas yang melaksanakan kegiatan investigasi, pemantauan kasus dan kontak;**ATAU**

- b. Seseorang dengan ISPA Berat****,
- c. Seseorang tanpa gejala (asintomatik) yang tidak memenuhi kriteria epidemiologis dengan hasil rapid antigen SARS-CoV-2 positif****

**Kalau anda
batuk, pilek,
LAPOR k3,
Berobat.
JANGAN MASUK
KERJA.**

2. Kasus *Probable*

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut

a. Seseorang yang memenuhi kriteria klinis

DAN

memiliki riwayat kontak erat dengan kasus probable; **ATAU** terkonfirmasi; **ATAU** berkaitan dengan *cluster* COVID-19*****

b. Kasus suspek dengan gambaran radiologis sugestif ke arah COVID-19*****

c. Seseorang dengan gejala akut anosmia (hilangnya kemampuan indra penciuman) atau ageusia (hilangnya kemampuan indra perasa) dengan tidak ada penyebab lain yang dapat diidentifikasi

d. Orang dewasa yang meninggal dengan distres pernapasan

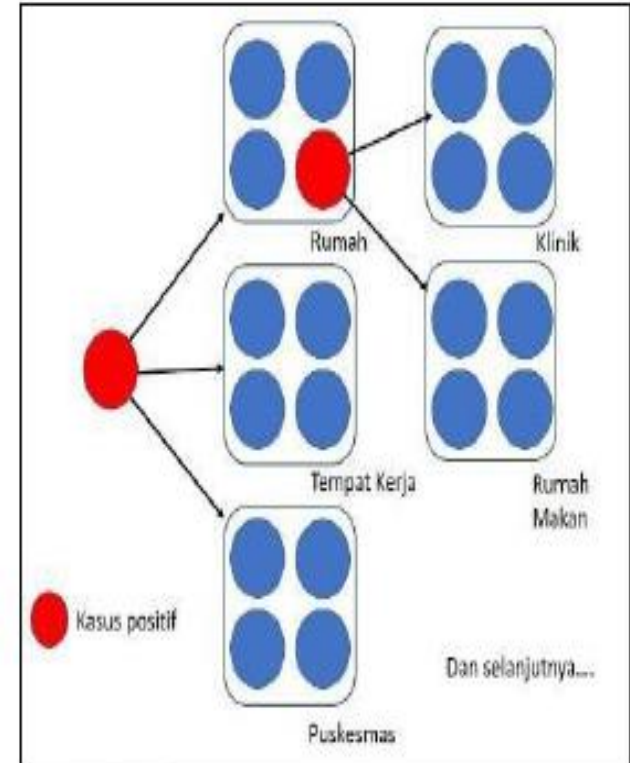
DAN

memiliki riwayat kontak erat dengan kasus *probable* atau terkonfirmasi, atau berkaitan dengan *cluster* COVID-19*****

3.2.4. Kontak Erat

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus *probable* atau konfirmasi COVID-19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain:

- Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus *probable* atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- Sentuhan fisik langsung dengan kasus *probable* atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).
- Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *probable* atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.
- Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat (penjelasan sebagaimana terlampir).



Gambar 3. 2. Contoh Hubungan Kontak Erat

Skenario 1:

- “Saya kontak dengan pasien COVID-19, tidak akan kontak dekat lagi dengan orang tersebut selama mereka sakit..(tetangga, teman kerja, saudara)””

Tanggal terakhir kontak dengan pasien COVID-19+14 hari= akhir karantina (jika karantina mulai siang hari, maka selesai juga di siang hari)



Sumber : When to quarantine. centre for disease control (CDC). Cdc/gov

Skenario 2:

“Saya tinggal dengan seseorang yang terinfeksi COVID-19 (teman sekamar, keluarga), namun orang tersebut diisolasi di kamar terpisah. Saya tidak pernah berkontak erat dengan orang tersebut sejak dia diisolasi”

Hari terakhir karantina adalah 14 hari sejak orang tersebut memulai isolasi rumah.

Tanggal orang dengan COVID-19 mulai isolasi+14 hari=akhir karantina



Please note if your quarantine starts at noon on day 1, then it would end at noon on the last day.

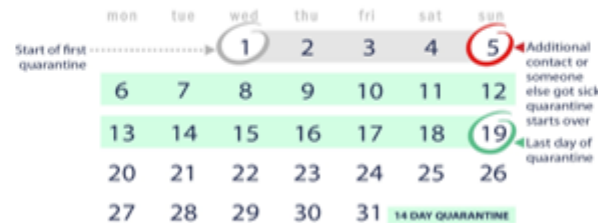
Sumber : When to quarantine. [centre for disease control \(CDC\). Cdc/gov](https://www.cdc.gov)

Skenario 3:

“saya tinggal dengan Pasien COVID-19 dan sedang menjalani karantina. Bagaimana jika anggota keluarga keluarga lainnya juga terkena COVID-19? Apakah saya perlu mengulang dari awal karantina rumah ?”

Ya. Sobat harus memulai kembali karantina sejak hari terakhir Sobat berkontak dengan siapapun di rumah yang terkena COVID-19. Setiap kali ada anggota keluarga yang baru terkena COVID-19 dan Sobat berkontak dengannya..maka Sobat perlu mengulang kembali karantina.

Tanggal kontak tambahan dengan pasien COVID-19+14 hari= akhir karantina



Sumber : When to quarantine. centre for disease control (CDC). Cdc/gov

Skenario 4:

“ saya tinggal dengan pasien COVID-19, namun saya tidak dapat menjaga jarak.. Saya merawat langsung pasien COVID-19, tidak memiliki kamar terpisah, tidak dapat menjaga jarak minimal 1 meter”

Sobat harus menghindari kontak dengan orang lain diluar rumah selama pasien sakit dan karantina tambahan 14 hari setelah pasien COVID-19 tersebut dikatakan bebas isolasi.

Tanggal pasien COVID-19 selesai isolasi rumah+14 hari=akhir karantina



Sumber : When to quarantine. centre for disease control (CDC). Cdc/gov

APA YANG HARUS DILAKUKAN KALAU KELURGA KITA POSITIF DAN DIRAWAT DIRUMAH?

- Pasien :
 - Selalu menggunakan masker jika keluar kamar dan saat berinteraksi dengan anggota keluarga
 - Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* sesering mungkin.
 - Jaga jarak dengan keluarga (*physical distancing*)
 - Upayakan kamar tidur sendiri / terpisah
 - Menerapkan etika batuk (Diajarkan oleh tenaga medis)
 - Alat makan-minum segera dicuci dengan air/sabun
 - Berjemur matahari minimal sekitar 10-15 menit setiap harinya (sebelum jam 9 pagi dan setelah jam 3 sore).

- Pakaian yg telah dipakai sebaiknya dimasukkan dalam kantong plastik / wadah tertutup yang terpisah dengan pakaian kotor keluarga yang lainnya sebelum dicuci dan segera dimasukkan mesin cuci
- Ukur dan catat suhu tubuh 2 kali sehari (pagi dan malam hari)
- Segera beri informasi ke petugas pemantau/FKTP atau keluarga jika terjadi peningkatan suhu tubuh $> 38^{\circ}\text{C}$

- Lingkungan/kamar:
 - Perhatikan ventilasi, cahaya dan udara
 - Membuka jendela kamar secara berkala
 - Bila memungkinkan menggunakan APD saat membersihkan kamar (setidaknya masker, dan bila memungkinkan sarung tangan dan *goggle*).
 - Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* sesering mungkin.
 - Bersihkan kamar setiap hari , bisa dengan air sabun atau bahan desinfektan lainnya

- Keluarga:
 - Bagi anggota keluarga yang berkontak erat dengan pasien sebaiknya memeriksakan diri ke FKTP/Rumah Sakit.
 - Anggota keluarga senantiasa pakai masker
 - Jaga jarak minimal 1 meter dari pasien
 - Senantiasa mencuci tangan
 - Jangan sentuh daerah wajah kalau tidak yakin tangan bersih
 - Ingat senantiasa membuka jendela rumah agar sirkulasi udara tertukar
 - Bersihkan sesering mungkin daerah yg mungkin tersentuh pasien misalnya gagang pintu dll

JANGAN DILAKUKAN SELAMA ISOMAN



JANGAN DILAKUKAN

- Makan bersama dengan anggota keluarga/orang lain dalam satu meja
- Berkumpul bersama anggota keluarga lain tanpa menggunakan masker dan tidak menjaga jarak
- Menggunakan perangkat/gadget bergantian dengan anggota keluarga/orang lain
- Keluar dari kamar/rumah kecuali dalam kondisi mendesak atau harus Kontrol ke fasilitas kesehatan (RS/Puskesmas/Klinik)

Makan bersama dengan anggota keluarga

GARGLE BETADINE



ISOLASI MANDIRI



PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan
2. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat
3. Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19
4. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga
5. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.
6. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.
7. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi ($\pm 15-30$ menit)
8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

COVID-19 Hotline : 119. Ext 9

KEMENKES

Cara Isolasi Mandiri

kumpulan
Pusat Informasi
CORONA

Apa yang harus dilakukan selama isolasi mandiri?



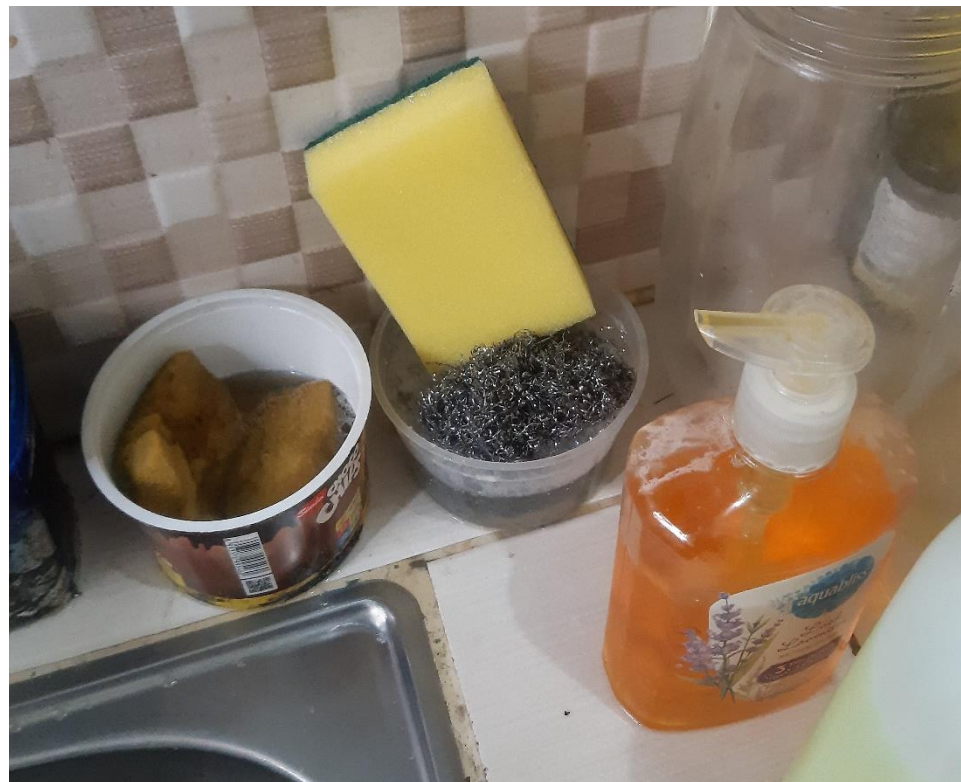
Berjemur di bawah sinar matahari pagi.



SUMBER: KEMENKES RI & CDC | OLAH DATA: NESIA QURROTA A. | GRAFIS: NADIA P.



Alat makan direndam air panas



Busa pencuci terpisah

FORMULIR PEMANTAUAN PRIBADI KARYAWAN KNS

NAMA:

JENIS KELAMIN:

USIA:

SATKER:

KURUN TANGGAL PEMANTAUAN DI RUMAH:

HARI PANTAU KE	TANGGAL	SUHU PAGI	SUHU SORE	NAMA ORANG YANG DITEMUI/ BERKONTAK HARI ITU	KELUHAN				
					DEMAM	BATUK	PILEK	SESAK	LAINNYA sebutkan
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									



KELUHAN: V: YA
 X: TIDAK

Nama dan Paraf Karyawan

WASPADAI GEJALA DAN TANDA BAHAYA BERIKUT !!!

- Demam tinggi $\geq 39^{\circ}\text{C}$
- Batuk berdarah
- Sesak nafas
- Nyeri dada/rasa tertekan pada dada
- Saturasi oksigen $\leq 95\%$

Waspadai Gejala dan Tanda Bahaya Berikut



APD SAAT DISINFEKSI RUANG



PETUGAS KEBERSIHAN / *CLEANING SERVICE* YANG MELAKUKAN PEMBERSIHAN RUANG ISOLASI COVID-19



Click on T
Commen
features.



KOMITE PENCEGAHAN & PENGENDALIAN INFEKSI – RSUP DR HASAN SADIKIN BANDUNG

- Diamkan 24 jam dulu atau semaksimal mungkin
- Lepas karpet
- Pakai vacuum dengan HEPA Filter
- Matikan Ac sentral
- Area yang dikunjungi ditutup 24 jam, buka jendela dan pasang sirkulasi alami.
- Ruang luar tidak perlu di semprot, bersihkan seperti biasa.

[cdc.gov](https://www.cdc.gov). FAQ update 3 juli 20

PERSIAPAN DISINFEKSI



A. Persiapkan Alat Pelindung Diri (ADP)

Sarung Tangan
Masker
Boots



B. Alat Disinfektan

Ember
Kain Microfiber
Tissu
Pel Mob
Hand Spray
Sprayer Gendong



DAFTAR REKOMENDASI DISINFEKTAN YANG BISA DIGUNAKAN

No.	MERK	PRODUSEN	JENIS	TAKARAN
1.	Bayclin	SC Johnson	Pemutih	2 sendok makan per 1 liter air
2.	So Klin Pemutih	PT Sayap Mas Utama	Pemutih	2 sendok makan per 1 liter air
3.	Proclin	PT Megasari Makmur	Pemutih	2 sendok makan per 1 liter air
4.	Prokleen	PT Trendi Jaya Perkasa	Pemutih	2 sendok makan per 1 liter air
5.	Supersol	PT Sayap Mas Utama	Karbol	2 sendok makan per 1 liter air
6.	Bebek Karbol Wangi	SC Johnson	Karbol	2 sendok makan per 1 liter air
7.	Wipol	PT Unilever	Karbol	2 sendok makan per 1 liter air
8.	SOS Karbol Wangi	SOS	Karbol	2 sendok makan per 1 liter air
9.	So Klin Pembersih Lantai	PT Sayap Mas Utama	Pembersih Lantai	1 tutup botol per 5 liter air
10.	SOS Pembersih Lantai	SOS	Pembersih Lantai	1 tutup botol per 5 liter air
11.	Harpic	Reckitt Benckiser	Pembersih Lantai	1 tutup botol per 5 liter air
12.	Dettol Floor Cleaner	Reckitt Benckiser	Pembersih Lantai	1 tutup botol per 5 liter air

PROSES DISINFEKSI

1. DISINFEKSI PERMUKAAN



- a. Gunakan Alat Pelindung Diri (APD)
Lalu siapkan larutan disinfektan yang sudah diencerkan sesuai takaran. Siapkan tisu, kain mikrofiber (MOP), pel dan botol sprayer.



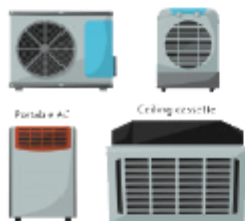
- b. Lakukan General Cleaning
dengan membersihkan permukaan barang dengan air sabun/detergen dengan menggunakan lap.



- c. Bagi penggunaan kain mikrofiber (MOP), rendam kain mikrofiber (MOP) kedalam air yang berisi cairan disinfektan. Lakukan pengelapan pada lingkungan permukaan datar dan biarkan tetap basah selama 10 menit.



- e. Bagi penggunaan botor sprayer, isi botol dengan cairan disinfektan yang telah diencerkan. Ambil 2 lembar tisu dan dilipat 2 atau 4. Semprotkan cairan disinfektan pada tisu dan lakukan pengelapan secara zig-zag atau memutar dari tengah keluar.



- f. Untuk disinfeksi ventilasi buatan, sebelum dinyalakan lakukan penyemprotan pada Evaporator, Blower, dan penyaring udara (filter) dengan botol sprayer yang telah berisi cairan disinfektan. Dilanjutkan dengan disinfeksi pada permukaan chasing indoor AC. Pada AC Sentral dilakukan disinfeksi permukaan pada mounted dan kisi-kisi exhaust dan tidak perlu dibilas.



- g. Untuk disinfeksi peralatan pribadi, dapat menggunakan cairan disinfektan personal pada saat sebelum digunakan.



- h. Lepaskan APD dan lanjutkan dengan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- i. Frekuensi disinfeksi ini dilaksanakan rutin minimal 2-3 kali sehari. Dengan maksimal disinfeksi setiap 2 jam sekali.

Siapa pun dapat terjangkit
#coronavirus
apa pun ras, gender, usia, atau
identitasnya.

Lawan penyebaran #COVID19 dengan
#SolidaritasbukanStigma



Bukti-bukti menunjukkan bahwa stigma karena **#coronavirus** dapat menyebabkan:

- o Berkurangnya jumlah orang yang meminta pertolongan medis atau menjalani tes
- o Berkurangnya jumlah orang yang mengikuti anjuran intervensi penyakit (termasuk isolasi mandiri)

Akibatnya, **kasus-kasus tidak dilaporkan**, dan semakin banyak **orang yang terpapar** coronavirus, sehingga **semakin sulit** untuk merespons wabah ini.

#SolidaritasbukanStigma



- Terus berdoa
- Konsisten terapkan 5M, pola hidup sehat
- Pakai masker di rumah jika ada kondisi khusus
- Laporkan jika anda batuk, pilek, sakit lainnya/kontak dengan pasien covid-19
- Stop stigma/ pengucilan pasien COVID-19



WEBINAR 1

KOLABORASI PTRR-PTLR

“YUK KENALAN DENGAN VAKSINASI COVID-19”

LIVE ON



PTRR BATAN



10 Februari 2021
PKL. 08.00 - 10.00 WIB



PEMBICARA

Prof. Dr.dr. Iris Rengganis, SpPD, KAI
Ketua Tim Advokasi Vaksinasi/Jubir IDI

MODERATOR

dr. Artati Murwaningrum, SpPD
Staf - PPIKSN



! Pendaftaran Ditutup
• H-1 Sebelum Acara

PENDAFTARAN

http://bit.ly/REG_WebinarK3

NARAHUBUNG

Ahmad Marzuki Ramadhan - PTRR
0813 9327 5439
Jati Eka Putri - PTLR
0812 1174 5060

FREE
e- certificate



GET DOORPRIZE



Penguatan Sumber Daya Manusia yang Unggul dan
Berbudaya K3 pada semua Sektor Usaha

BULAN K3 NASIONAL 2021 | SATGAS K3 PTRR - PTLR BATAN

TERIMA KASIH



BADAN TENAGA NUKLIR NASIONAL



Jl. Kuningan Barat, Mampang Prapatan Jakarta, 12710



(021) 525 1109 | Fax. (021) 525 1110



humas@batan.go.id



Humas Batan



@humasbatan



badan_tenaga_nuklir_nasional



Humas Batan