

# YANG HARUS KITA LAKUKAN?



- Gunakan masker bila demam dan batuk, serta terapkan etika batuk



- Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain



- Hindari kontak langsung seperti bersalaman & cium pipi kanan kiri



- Hindari kerumunan & pertemuan berkelompok



- Jika Anda tidak sehat, jalankan isolasi mandiri di rumah (self isolated)



- Ikuti panduan resmi & perkembangan informasi



- Batasi menggunakan transportasi publik kecuali mendesak



- Cuci tangan pakai sabun dengan benar atau gunakan hand sanitizer

## GEJALA KLINIS COVID-19



Demam

Batuk, Pilek

Gangguan Pernapasan

Sakit Tenggorokan

Letih, Lesu

Jika **ANDA** mengalami **Gejala Klinis Virus** tersebut **SEGERA** ke **Fasilitas Kesehatan** terdekat !!!



**INFO COVID-19**  
[corona.kebumenkab.go.id](https://corona.kebumenkab.go.id)  
[corona.jatengprov.go.id](https://corona.jatengprov.go.id)  
[covid19.go.id](https://covid19.go.id)  
[who.int](https://who.int)

# JAGA DIRI, JAGA SESAMA DARI COVID-19

## Apa itu COVID-19?



Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Gejala klinis yang muncul beragam, mulai dari seperti gejala flu biasa (batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang berkomplikasi berat (pneumonia atau sepsis).

## Bagaimana COVID-19 Menular?



Cara penularan COVID-19 ialah melalui kontak dengan droplet saluran napas penderita. Droplet merupakan partikel kecil dari mulut penderita yang mengandung kuman penyakit, yang dihasilkan pada saat batuk, bersin, atau berbicara. Droplet dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter) dan droplet bisa menempel di benda. Waktu dari paparan virus hingga timbulnya gejala klinis antara 1-14 hari dengan rata-rata 5 hari. Maka, orang yang sedang sakit diwajibkan memakai masker guna meminimalisir penyebaran droplet.



**HOTLINE PSC 119**  
**DINAS KESEHATAN KABUPATEN KEBUMEN**  
**081 126 477 25**

# 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

**60**  
detik

5 Waktu penting CTPS:

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

Diperbanyak Oleh:  
Dinas Kesehatan  
Kabupaten Kebumen  
Tahun 2020

# Etika Batuk

1. **GUNAKAN MASKER**
2. **TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN LENGAN ATAS BAGIAN DALAM**
3. **TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN TISU**
4. **JANGAN LUPA MEMBUANGNYA DI TEMPAT SAMPAH**
5. **CUCILAH TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR**

# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

## Caranya:

- Makan dengan gizi yang seimbang
- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan pakai sabun
- Jaga kebersihan lingkungan
- Tidak merokok
- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
- Minum air mineral 8 gelas/hari
- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Jangan lupa berdoa

Hotline : PSC 119

Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen  
081 126 477 25