

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202240520, 29 Juni 2022

Pencipta

Nama : **dr. RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., Ph.D, Dr. Widya Hary Cahyati, S.K.M., M.Kes. dkk**

Alamat : Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Semarang, JAWA TENGAH, 50229

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Sentra KI LPPM UNNES**

Alamat : Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Semarang, JAWA TENGAH, 50229

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **MODUL PEDOMAN PENCEGAHAN CORONAVIRUS (COVID-19)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 September 2020, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000356162

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	dr. RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., Ph.D	Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
2	Dr. Widya Hary Cahyati, S.K.M., M.Kes.	Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
3	Muniroh	Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
4	Aufiena Nur Ayu Merzistya, S.K.M.	Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229





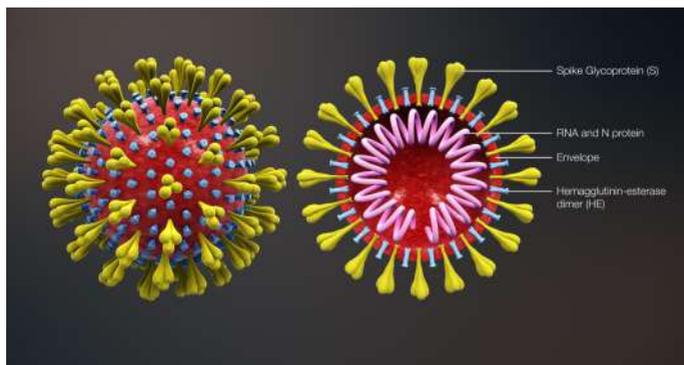
MODUL PEDOMAN PENCEGAHAN CORONAVIRUS (COVID-19)



TIM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT, PASCASARJANA, UNNES
TAHUN 2020

CORONAVIRUS

Coronavirus adalah kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan/manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia. Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.



Gambar 1. Coronavirus

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal. Pertama kali terjadi wabah COVID-19 di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019.

GEJALA COVID-19

Gejala Umum: Demam, batuk kering, pilek, letih lesu, sakit tenggorokan, dan gangguan (sesak) nafas.

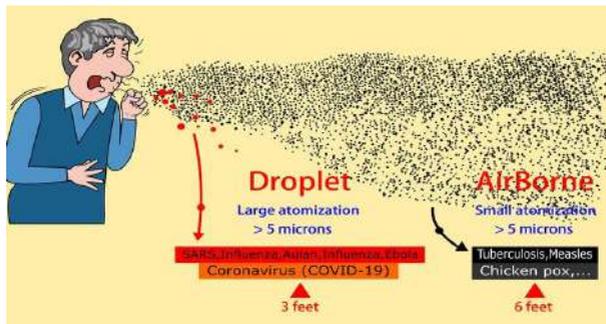
Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apa pun —Orang Tanpa Gejala (OTG) dan merasa sehat.

Keparahan Meningkat pada:

- ⇒ Orang Lansia (usia >60 tahun)
- ⇒ Orang dengan penyakit penyerta / komorbiditas (Hipertensi, Diabetes Melitus, Gangguan jantung, dll)

CARA PENULARAN COVID-19

COVID-19 menular dari orang yang terinfeksi ke orang sehat melalui droplet (percikan ludah) dari hidung atau mulut saat batuk, berbicara, bersin, atau mengeluarkan nafas. Droplet jatuh ke permukaan benda-benda di sekitar yang kemudian orang sehat menyentuh benda-benda tersebut lalu dengan segera orang sehat menyentuh mata, hidung, atau mulutnya.



Gambar 2. Jarak jangkauan droplet

MASA INKUBASI COVID-19

Masa inkubasi adalah jangka waktu antara terjangkit virus dan munculnya gejala penyakit. Pada umumnya masa inkubasi COVID-19 diperkirakan berkisar dari 1 hingga 14 hari, umumnya sekitar lima hari. Perkiraan ini akan diperbarui seiring dengan tersedianya lebih banyak data.

Lama hidup virus di permukaan benda

Belum dipastikan berapa lama virus penyebab COVID-19 bertahan di atas permukaan, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis-jenis coronavirus lainnya. Penelitian coronavirus dan juga informasi awal tentang virus penyebab COVID-19, mengindikasikan bahwa coronavirus dapat bertahan di permukaan antara beberapa jam hingga beberapa hari. Lamanya coronavirus bertahan mungkin dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda (seperti jenis permukaan, suhu atau kelembapan lingkungan).

PERAWATAN PASIEN COVID-19

Sampai saat ini tidak ada pengobatan spesifik anti-COVID-19 untuk pasien dalam pengawasan atau konfirmasi COVID-19 karena belum ditemukannya obat anti COVID-19. Perawatan dan pengobatan di RS dilakukan berdasarkan manifestasi klinis pasien yang berhubungan dengan infeksi COVID-19.

BEBERAPA DEFINISI DALAM COVID-19

⇒ **Pasien Dalam Pengawasan (PDP)**

Seseorang dengan ISPA (demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia berat hingga ringan), tidak ada penyebab lain dan 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan ke atau tinggal di daerah COVID-19 atau kotak dengan pasien positif; atau Seseorang dengan ISPA berat di area transmisi lokal butuh perawatan RS dan tidak ada penyebab lain.

⇒ **Orang Dalam Pemantauan (ODP)**

Seseorang dengan ISPA (demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, batuk/sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/, tidak ada penyebab lain dan 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal ke/di daerah COVID-19.

⇒ **Kasus Probabel**

Pasien dalam pengawasan yang diperiksa untuk COVID-19 tetapi inkonklusif (tidak dapat disimpulkan).

⇒ **Kasus Konfirmasi**

Seseorang terinfeksi COVID-19 dengan hasil pemeriksaan laboratorium positif.

⇒ **Orang Tanpa Gejala (OTG)**

seseorang yang tidak bergejala tapi berisiko telah tertular Virus Corona dari pasien COVID-19 dan memiliki kontak erat dengan pasien COVID-19.

PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

1. Melakukan kebersihan tangan dengan cuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah beraktivitas
2. Jika tidak terdapat air dan sabun, gunakan handsanitizer secukupnya
3. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut
4. Menerapkan etika batuk/bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu buanglah tisu ke tempat sampah lalu cuci tangan
5. Memakai masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker
6. Tidak melakukan perjalanan ke/dari wilayah terkonfirmasi COVID-19, tetap diam di rumah
7. Jika terpaksa keluar rumah selalu memakai masker dan cuci setiap setelah dipakai, jika masker kain
8. Menjaga jarak (minimal 1 m) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan
9. Menyemprot permukaan benda-benda di sekitar dengan desinfektan
10. Makan makanan bergizi dan sehat, sering minum air putih, dan rajin berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh

CARA DAN WAKTU CUCI TANGAN YANG TEPAT

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

www.promkes.kemkes.go.id

Setiap kali tangan kita kotor:
mengetik, memegang uang, binatang dan berkebud

Setelah menceboki bayi atau anak

Setelah Buang Air Besar (BAB)

Sebelum menyusui bayi

Sebelum makan dan menyapi anak

Sebelum memegang makanan dan setelah makan

Tanpa sabun, kotoran & kuman masih tertinggal di tangan

www.promkes.depkes.go.id



Etika Batuk



**GUNAKAN
MASKER**



**TUTUP MULUT DAN HIDUNG
DENGAN LENGAN ATAS
BAGIAN DALAM**



**TUTUP MULUT
DAN HIDUNG
DENGAN TISU**



**JANGAN LUPA
MEMBUANGNYA
DI TEMPAT SAMPAH**



**CUCILAH TANGAN
DENGAN
MENGGUNAKAN
SABUN DAN
AIR MENGALIR**

SEMUA PAKAI MASKER

LINDUNGI DIRI,
GUNAKAN MASKER
PADA SAAT
KELUAR RUMAH



Jangan keluar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak



Jaga jarak saat berbicara dengan orang lain



Sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



JIKA SEDANG SAKIT

Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



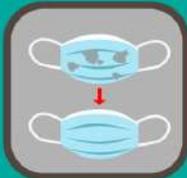
Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

INGAT!
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)



Modul ini disusun sebagai pedoman umum untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran dalam upaya pencegahan COVID-19 di masyarakat khususnya kawasan Universitas Negeri Semarang, oleh:

Tim Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2020

1. dr. RR. Sri Ratna Rahayu, M.Kes., Ph.D
2. Dr. Widya Hary Cahyati, S.K.M., M.Kes.
3. Linda Pramusinta
4. Muniroh
5. Aufiena Nur Ayu Merzistya

Instansi:

Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang — Gedung C17 Pascasarjana UNNES, Jalan Kelud Utara III, Gajahmungkur, Kota Semarang