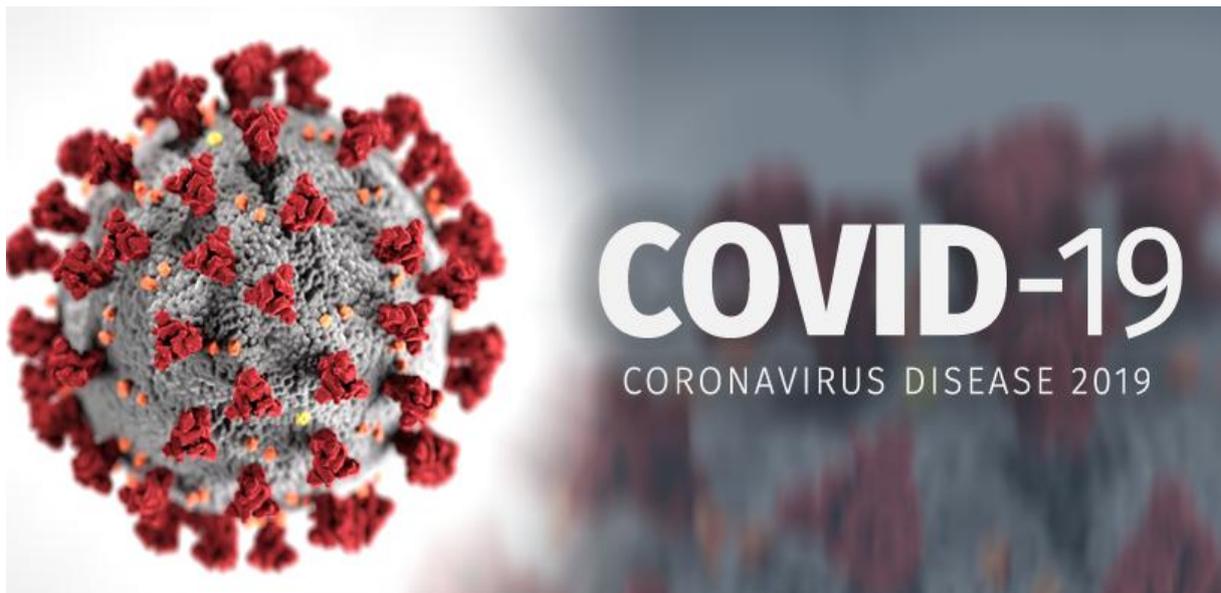


2020



**PROTOKOL KEGIATAN
PRAKTIKUM, PENELITIAN, & JASA ANALISA
DI LABORATORIUM – LABORATORIUM JURUSAN BIOLOGI
FAKULTAS MIPA UNTAN**

UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID 19



**JURUSAN BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

LEMBAR IDENTIFIKASI

Nama Dokumen :	Protokol Kegiatan Praktikum, Penelitian, & Jasa Analisa di Laboratorium Jurusan Biologi Fakultas MIPA UNTAN dalam Upaya Pencegahan Penularan Covid 19	
Kode Dokumen :	LAB/PS.BIO/09/06/20	
Revisi :	0	
Tanggal :	09 Juni 2020	
Diajukan oleh :	Kepala Laboratorium Biologi	Kepala Laboratorium Zoologi
	Mukarlina, S.Si., M.Si	Tri Rima Setyawati, S.Si., M.Si
Dikendalikan oleh :	Unit Jaminan Mutu Jurusan Biologi Dr. Zulfa Zakiah, S.Si., M.Si	
Disahkan oleh:	Ketua Jurusan Biologi Fakultas MIPA UNTAN Dr. Kustiati, S.Si., M.Si	

1. Latar Belakang

Penyakit virus corona (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan dan dikenal sebagai sindrom pernapasan akut parah virus corona 2 (SARS-CoV-2). Kasus manusia pertama COVID-19 diidentifikasi di Kota Wuhan, Cina pada Desember 2019 (WHO, 2020). *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menular antar orang melalui *droplet* liur yang jatuh ke suatu permukaan (tubuh/benda). Virus SARS-CoV-2, penyebab penyakit COVID-19 sangat mudah menyebar. SARS-CoV-2 dapat bertahan lama di berbagai permukaan. Orang yang terinfeksi SARS-CoV-2 ada yang menunjukkan gejala dan ada yang tidak menunjukkan gejala sama sekali, sehingga merasa sehat dalam waktu cukup lama (rata-rata 14 hari masa inkubasi). Dalam masa inkubasi tersebut, orang yang sudah terinfeksi SARS-CoV-2 sudah menjadi pembawa virus dan dapat menginfeksi orang lain. Jadi tidak tahu apakah setiap individu merupakan pembawa virus atau tidak.

Virus corona merupakan kelompok virus yang umum terdapat pada hewan dan dapat menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia. Pada manusia, beberapa virus corona diketahui telah menyebabkan infeksi pernapasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Sindrom Pernapasan Timur Tengah (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Parah (SARS).

Setiap individu perlu menilai dan mengelola risiko COVID-19. Sebagai suatu lembaga pendidikan yang melibatkan banyak pihak, institusi perlu memiliki tanggung jawab untuk melindungi para pekerja dan orang lain dari risiko kesehatan dan keselamatan mereka. Untuk itu perlu dibuat panduan praktis dalam bekerja untuk meminimalisir risiko yang dapat ditimbulkan dari penyebaran COVID-19.

Fakultas MIPA Universitas Tanjungpura telah berupaya untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 dengan cara mengganti metode pembelajaran dengan menggunakan metode Pembelajaran Jarak Jauh atau pembelajaran secara daring. Namun, ada beberapa kegiatan pembelajaran yang tidak dapat digantikan dengan metode online tersebut, salah satunya adalah kegiatan praktikum, penelitian dan pelayanan jasa analisa yang diselenggarakan dan dilakukan di laboratorium. Kegiatan-kegiatan tersebut mau tidak mau dilakukan

di tengah Pandemi COVID-19, sehingga harus menerapkan prinsip kewaspadaan dan kesiagaan melalui upaya pencegahan dan pengendalian infeksi. Seluruh mahasiswa, dosen, dan laboran yang terlibat dalam kegiatan tersebut wajib mengimplementasikan strategi meminimalisir risiko infeksi. Keterlibatan penuh setiap komponen akan menciptakan budaya saling peduli terhadap kesehatan dan keselamatan individu lain yang ada disekitarnya.

TUJUAN

Kegiatan praktikum mahasiswa dan penelitian baik mahasiswa maupun dosen termasuk kegiatan yang penting untuk diselenggarakan di kampus dalam masa Pandemi COVID-19. Hal tersebut dikarenakan praktikum mahasiswa dan penelitian mahasiswa/dosen belum dapat digantikan melalui metode pembelajaran jarak jauh. Demikian pula dengan kegiatan pelayanan jasa analisa yang diselenggarakan di laboratorium, sehingga harus dilakukan di tengah pandemik, namun dengan protokol yang ketat. Sehubungan dengan hal tersebut maka perlu adanya protokol untuk kegiatan praktikum, penelitian dan pelayanan jasa analisa untuk membantu mahasiswa, dosen, laboran dan pihak lain yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan-kegiatan tersebut di masa Pandemi COVID-19.

Protokol ini dapat mulai dipergunakan sejak persiapan, selama, dan setelah kegiatan praktikum, penelitian dan pelayanan jasa analisa yang diselenggarakan oleh laboratorium di Jurusan Biologi Fakultas MIPA UNTAN.

Protokol Pencegahan dan Kontrol Mahasiswa

1. Mahasiswa yang datang dari daerah epidemi tinggi harus tinggal di rumah atau di tempat yang ditunjuk untuk pengamatan medis selama 14 hari setelah meninggalkan daerah tersebut.
2. Semua Mahasiswa harus tinggal di rumah/kost seperti yang diperintahkan oleh pihak universitas; hindari mengunjungi kerabat dan teman, menghadiri pesta makan malam, dan pergi ke tempat-tempat umum yang ramai, terutama tempat-tempat yang tidak berventilasi.
3. Mahasiswa disarankan untuk melakukan pemantauan kesehatan sehari-hari dan melaporkan hasilnya kepada pihak kampus (pembimbing akademik, ketua jurusan).
4. Di masa PSBB, Mahasiswa tanpa gejala yang mencurigakan dapat kembali ke kampus dengan normal. Mahasiswa yang memiliki gejala yang mencurigakan harus segera memberi tahu kampus dan mencari perawatan medis tepat waktu, dan dapat kembali ke kampus setelah pemulihan.

Protokol Pencegahan dan Kontrol di Tempat Kerja (Dosen, Staf Akademik, Laboran)

1. Seluruh staf di lingkungan Jurusan Biologi wajib memantau kesehatannya dirinya dan tidak masuk kerja tubuh kurang sehat atau menunjukkan gejala penyakit (termasuk demam, batuk, sakit tenggorokan, sesak dada, dispnea, kelelahan, mual, muntah dan diare, konjungtivitis, nyeri otot, dan lainnya).
2. Fasilitas yang ada di tempat kerja harus dibersihkan dan didesinfeksi secara teratur.
3. Sirkulasi udara di ruang kantor harus diperhatikan. Pastikan semua fasilitas ventilasi bekerja secara efisien. Filter AC harus dibersihkan secara teratur dan ventilasi dengan membuka jendela harus diperkuat.
5. Kamar kecil harus dilengkapi dengan pembersih tangan yang cukup dan memastikan pengoperasian fasilitas air yang normal termasuk keran air.
6. Jaga agar lingkungan tetap bersih dan rapi, dan bersihkan sampah tepat waktu.

PROTOKOL PRAKTIKUM MAHASISWA

A. Langkah Khusus yang Harus Dilakukan di Sepanjang Kegiatan Berlangsung

1. Proteksi Diri Setiap Individu

- a. Bersihkan tangan secara baik sesuai standar Badan Kesehatan Dunia (WHO) sesering mungkin.
 - 1) Metode membersihkan tangan: dengan **sabun dan air mengalir** (seluruh prosedur 40-60 detik), atau menggunakan **hand sanitizer** (seluruh prosedur 20-30 detik).
 - 2) Pastikan membersihkan tangan dengan *sabun/hand sanitizer* selama minimal 20 detik.
 - 3) Selalu membersihkan tangan setelah menyentuh benda yang disentuh/digunakan banyak orang.
- b. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut jika tangan tidak dalam keadaan bersih, atau setelah memegang permukaan yang disentuh banyak orang.
- c. Tidak menyentuh benda/permukaan apapun yang disentuh banyak orang. Jika terpaksa menyentuh benda/permukaan tersebut, maka pastikan membersihkan tangan dengan baik.
- d. Hindari kontak erat/jarak dekat dengan orang yang sedang sakit.
- e. Hindari menghampiri atau membuat kerumunan, dengan cara:
 - 1) Jaga jarak (radius 1-2 meter) dengan orang lain saat melakukan interaksi sosial.
 - 2) Hindari berdesakan, dengan tetap menjaga jarak antar individu.
 - 3) Mempersingkat waktu jika berada dalam ruang sempit/padat pengguna (ruang laboratorium) maksimal 2 jam.
- f. Pada masa pandemi ini, hindari bersalaman dengan banyak orang. Namun jika bersalaman tidak dapat dihindarkan, pastikan untuk menjaga kebersihan tangan (menggunakan sabun dan air mengalir, atau *hand sanitizer*) sebelum dan setelah bersalaman dengan banyak orang.

2. Proteksi Orang Lain

- a. Jika anda sakit (memiliki salah satu/kombinasi gejala berikut: demam, batuk, pilek, sesak nafas) harus tinggal di rumah dan hubungi tenaga medis untuk mendapatkan pertolongan medis dan meminimalisir penyebaran penyakit. Sampaikan kepada pengelola praktikum (dosen koordinator mata kuliah/laboran/asisten), bahwa tidak dapat berpartisipasi karena sakit. Tidak perlu menyertakan surat keterangan sakit dan dokter.

b. Selalu menerapkan etika batuk dan bersin sesuai **Standar Center of Disease Control**, yaitu menutup mulut saat batuk atau bersin menggunakan:

- 1) Masker; atau
- 2) Lengan atas bagian dalam atau siku bagian dalam; atau
- 3) Tisu, dan segera membuang tisu ke tempat sampah tertutup, dan bersihkan tangan anda dengan baik sesuai aturan WHO.

Langkah Khusus yang Harus Dilakukan

1. Persiapan Praktikum

a. Hindari menghampiri atau membuat kerumunan:

- 1) Untuk mengurangi kepadatan/kerumunan di dalam/luar laboratorium, praktikum dilaksanakan secara bergantian/dibuat *shift*.
- 2) Jaga jarak aman (1-2 m antar individu) saat antrian masuk laboratorium/pelaksanaan kegiatan.

b. Laboran menerapkan proses penapisan kesehatan sebelum masuk area laboratorium bagi seluruh pengguna ruangan laboratorium. Bagi yang memiliki suhu tubuh tinggi ($>37,5^{\circ}\text{C}$) tidak diperkenankan mengikuti praktikum.

c. Saat praktikum: mahasiswa, dosen, dan laboran harus menggunakan masker. Jenis masker yang bisa digunakan antara lain:

- 1) Masker sekali pakai; atau
- 2) Masker kain anti polusi seperti yang digunakan oleh pengendara motor dengan kondisi sudah dicuci bersih dan tidak digunakan bergantian antar orang.

Untuk masker jenis apapun yang digunakan, **TIDAK BOLEH** menyentuh bagian depan masker sepanjang penggunaan dan saat melepas masker, untuk menghindari kontaminasi dari masker ke tangan/wajah/bagian tubuh lainnya. Bersihkan tangan setelah melepas masker.

e. Pada praktikum khusus, perlu menggunakan pelindung mata/wajah. Pelindung mata/wajah hanya boleh digunakan satu orang setiap kali pemakaian, dan harus dibersihkan, didesinfeksi, dan disterilisasi setelah penggunaannya, agar dapat digunakan kembali oleh orang lain dengan aman.

f. Mahasiswa, dosen, dan laboran harus membersihkan tangan kapanpun, untuk tangan yang terpapar kotoran yang kasat mata dibersihkan menggunakan sabun dan air mengalir, atau untuk tangan yang tak tampak kotor dibersihkan dengan menggunakan *hand sanitizer* yang di tempatkan di berbagai lokasi di area laboratorium.

2. Pelaksanaan Praktikum

- a. Mahasiswa menggunakan masker dan baju praktikum yang bersih (dicuci setiap habis praktikum).
- b. Mahasiswa menggunakan sarung tangan karet sekali pakai yang sudah disiapkan oleh laboratorium.
- c. Jika harus menggunakan sarung tangan khusus sebagai bagian dari prosedur khusus, sarung tangan khusus digunakan dengan tetap menggunakan sarung tangan karet.
- d. Kegiatan praktikum menerapkan penjagaan jarak aman 1-2 meter antar orang saat melakukan interaksi sosial akademik. Jarak antar meja praktikum minimal 1,5 meter, dan jumlah anggota kelompok maksimal 2 orang dalam 1 meja.
- e. Dilarang bergurau, jalan-jalan dan banyak bicara saat melaksanakan praktikum.

3. Setelah Praktikum

- a. Selesai praktikum, semua yang terlibat harus:
 - 1) Membersihkan tangan sesuai standar WHO.
 - 2) Semua Alat Pelindung Diri (APD) yang bisa digunakan kembali, seperti baju praktikum, pelindung mata/wajah, dipisahkan sesuai kategori, dan masing-masing dimasukkan ke tempat khusus/kantong yang telah disediakan.
 - 3) Semua APD habis pakai, seperti masker/sarung tangan sekali pakai, dibuang ke tempat sampah tertutup yang telah dibungkus plastik.
- b. Mahasiswa keluar satu persatu tanpa berdesakan. Jarak antrian keluar antar orang dijaga dalam radius 1-2 meter.
- c. Pembersihan alat praktikum dan ruangan oleh laboran/*cleaning service* dan fasilitas kampus dengan cara:
 - 1) Semua APD habis pakai, seperti masker/sarung tangan sekali pakai, dimasukkan ke dalam plastik, diikat, dan dibuang sesuai mekanisme pengelolaan Iimbah atau limbah Bahan Berbahaya dan Beracun (B3).
 - 2) Semua APD yang bisa digunakan kembali, seperti baju praktikum, pelindung mata/wajah, dimasukkan dalam kantong plastik terpisah sesuai kategori, ditutup, dan dipindahkan ke tempat pencucian di rumah masing-masing. Selanjutnya dicuci dan didisinfeksi menggunakan larutan deterjen dan *chlorine* (contoh: *Bayclin*), dan disterilisasi agar bisa digunakan pada kesempatan lain.

- 3) Alat praktikum dibersihkan dengan cairan disinfektan, berupa cairan alkohol 70% atau *chlorin* (contoh: Bayclin), atau tergantung material rujukan pada panduan pembersihan alat yang diterbitkan pabrikan, dan Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 4) Dekontaminasi ruangan dengan cairan disinfektan yang disemprotkan di seluruh bagian ruangan.
- 5) Pembersihan gagang pintu, tombol stop kontak dengan cairan disinfektan secara periodik.

Protokol Kegiatan Penelitian di Laboratorium

Syarat mahasiswa melakukan penelitian di laboratorium

1. Telah mendapatkan persetujuan dosen pembimbing
2. Telah mendapatkan persetujuan masuk Laboratorium dari Jurusan
3. Kondisi sehat dan sedang berada di Malang
4. Mahasiswa yang memperoleh prioritas untuk bekerja di laboratorium adalah sebagai berikut : Untuk mahasiswa S-1
 - a. Angkatan 2013 dan 2014,
 - b. Angkatan 2015 dan 2016 yang sampelnya terancam rusak/busuk

Proses pendaftaran/ijin penelitian di laboratorium

1. Mengajukan surat permohonan ijin kepada Ketua Jurusan Biologi untuk melakukan penelitian di laboratorium atas kesadaran sendiri dengan diketahui oleh dosen pembimbing. Surat permohonan ijin bekerja di laboratorium harus dilampiri dengan:
 - 1) Surat pernyataan mahasiswa tidak memiliki gejala Covid-19,
 - 2) Ijin dari orang tua (melalui bukti *screen shoot* WA atau e-mail). Surat permohonan dari mahasiswa dikirim ke email biology@untan.ac.id paling lambat 7 hari kerja sebelum bekerja di laboratorium.
2. Sekretaris Jurusan bersama dengan Ketua Jurusan melakukan seleksi permohonan surat permohonan ijin mahasiswa untuk berkerja di labratorium. Surat permohonan ijin juga wajib melampirkan macam analisis/pengamatan dan jumlah sampel yang akan diteliti agar pengelola laboratorium dapat menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan.

Pelaksanaan penelitian di laboratorium

1. Mahasiswa yang menjalankan kegiatan penelitian di laboratorium maksimal sebanyak 2 orang mahasiswa per hari
2. Batas waktu bekerja di Laboratorium untuk masing-masing mahasiswa adalah 3 hari kerja per minggu selama 2 minggu. Bila dalam 2 minggu belum selesai, maka harus mengajukan ijin ulang dan mengikuti antrean yang sedang berjalan.

Operasional pengaturan jadwal untuk mahasiswa di laboratorium adalah sebagai berikut:

Mahasiswa	Hari Kerja	
	Minggu ke-1	Minggu ke-2
1	Senin, Selasa, Rabu	Kamis, Jumat
2	Senin, Selasa, Rabu	Kamis, Jumat
3	Kamis, Jumat	Senin, Selasa, Rabu
4	Kamis, Jumat	Senin, Selasa, Rabu

Jam operasional laboratorium Pukul 09.00 - 13.00

3. Selama bekerja di Laboratorium, mahasiswa wajib menggunakan masker dan sarung tangan serta jas laboratorium dan mentaati aturan *social distancing*, serta telah menguasai instruksi kerja macam analisis yang akan dilakukan.
4. Mahasiswa dihimbau untuk membawa tissue basah *anti-bacterial* atau *hand sanitizer* sendiri
5. Pranata Laboratorium Pendidikan (PLP) atau teknisi laboratorium di masing-masing laboratorium akan memantau dan memberikan arahan kegiatan penelitian mahasiswa di laboratorium. Pengaturan piket PLP atau teknisi laboratorium dilakukan oleh Ketua Jurusan dengan melakukan koordinasi bersama Kepala Laboratorium.
6. Dalam 1 hari, mahasiswa hanya diijinkan untuk menggunakan 1 set alat (sesuai parameter yang diukur), dan setelah menggunakan peralatan tersebut wajib dibersihkan dan disterilkan.
7. Mengisi daftar hadir / kegiatan di laboratorium sesuai dengan aktivitas pada hari itu.
8. Mengirim hasil sementara kepada pembimbing kegiatan hari itu (<24 jam) lewat e-mail/WA sesuai kesepakatan dengan pembimbing.
9. Selama bekerja di laboratorium, AC di laboratorium tidak dinyalakan dan diwajibkan untuk membuka jendela laboratorium.

PROTOKOL KEGIATAN JASA ANALISA DI LABORATORIUM

Analisa yang dilakukan di laboratorium yang ada di Jurusan Biologi tetap dapat dilaksanakan selama pandemic covid 19 dengan mengikuti protokol pencegahan penyebaran dan infeksi covid 19.

Prosedur umum pelayanan jasa analisis :

1. Pengiriman contoh disertai dengan surat permohonan ditujukan kepada Ketua Laboratorium dan identitas yang jelas. Jika sampel diantar, si pembawa sampel wajib menggunakan masker dan membersihkan tangannya terlebih dahulu (sesuai standar WHO) di tempat yang telah disediakan, sebelum menyerahkan sampel pada petugas penerima sampel.
2. Untuk sampel yang dikirim dilampiri dengan keterangan yang jelas. Misal: sampel air, hewan, darah, atau lainnya (dicantumkan lokasi pengambilan, waktu pengambilan, preparasi/pengawetan sampel).

Pengajuan Surat Keterangan Bebas Laboratorium

1. Mahasiswa yang akan mengurus surat keterangan bebas laboratorium saat datang ke laboratorium wajib menggunakan masker dan membersihkan tangannya dengan sabun dan air mengalir yang telah disediakan sebelum masuk ke dalam laboratorium.
2. Mahasiswa yang masuk untuk mengambil formulir bebas laboratorium hanya 1 orang (tidak dibenarkan berombongan) dan bergiliran.
3. Selanjutnya mahasiswa mengisi formulir di rumah masing-masing dan ditandatangani dosen pembimbing penelitiannya.
4. Untuk meminta tanda tangan Kepala Laboratorium, mahasiswa cukup menumpuk formulir/berkas bebas laboratorium yang telah dimasukkan dalam map terpisah untuk setiap mahasiswa di meja yang telah disediakan di luar laboratorium.
5. Surat keterangan bebas lab akan diperiksa oleh laboran dan diberi paraf laboran, untuk selanjutnya diserahkan ke Kepala Laboratorium untuk ditandatangani.
6. Mahasiswa dapat mengambil surat bebas laboratorium setelah 2 x 24 jam hari kerja. Dan saat pengambilan tetap mengikuti protokol pencegahan covid 19 (menggunakan masker, cuci tangan, kondisi badan sehat).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Gejala Klinis Terpapar Covid 19
2. Protokol Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
3. Protokol Isolasi Mandiri
4. Protokol Cara Menggunakan *Hand Sanitizer* yang Benar
5. Protokol Cara Mencuci Tangan yang Benar
6. Protokol Cara Menggunakan Masker yang Benar
7. Protokol Kenormalan Baru di Menuju, di, dan Setelah dari Tempat Kerja

Lampiran 1.

Covid-19
CORONAVIRUS

Covid-19 / Novel Coronavirus / 2019-nCoV adalah jenis baru coronavirus yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan flu biasa hingga penyakit serius seperti MERS & SARS. Hingga saat ini belum ada vaksin untuk Covid-19, yang bisa dilakukan adalah **mencegah** infeksi virus ini.

BNPB
BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN BENCANA

GEJALA KLINIS

- DEMAM $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- BATUK, PILEK
- GANGGUAN PERNAPASAN
- SAKIT TENGGOROKAN
- LETIH, LESU

PENCEGAHAN

- KONSUMSI GIZI SEIMBANG, PERBANYAK SAYUR & BUAH.
- JAGA KESEHATAN & KEBUGARAN AGAR SISTEM IMUNITAS/ KEKEBALAN TUBUH MENINGKAT.
- RAJIN OLAHRAGA & ISTIRAHAT CUKUP.
- SERING MENCUCI TANGAN MENGGUNAKAN SABUN. 98% PENYEBARAN PENYAKIT BERSUMBER DARI TANGAN.
- HINDARI MENYENTUH DAERAH MATA & WAJAH. BUANG TISU YANG SUDAH DIGUNAKAN KE TEMPAT SAMPAH & CUCILAH TANGAN.
- GUNAKAN MASKER BILA SAKIT ATAU BERADA DI TEMPAT UMUM.
- BILA MERASA SAKIT HINDARI KERAMAIAAN & INTERAKSI DENGAN ORANG LAIN.
- HATI-HATI KONTAK DENGAN HEWAN.
- UKUR SUHU TUBUH 2X SEHARI.
- JANGAN MENGONSUMSI DAGING YANG TIDAK DIMASAK HINGGA MATANG.
- BILA BATUK, PILEK & SESAK NAPAS SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN.

Sumber: Kemenkes RI & WHO

BNPB_Indonesia @InfoBencanaBNPB @BNPB_Indonesia BNPB Indonesia www.bnpb.go.id

Lampiran 2.

KAMPUNG SIAGA COVID-19

✓ Sosialisasi PHBS (Pola hidup bersih dan sehat)

1. Rajin cuci tangan, dengan sabun atau sanitizer.
2. Mandi 2 kali sehari.
3. Makan teratur dan bergizi.
4. Makan buah dan sayur.
5. Minum air yang cukup.
6. Rajin olahraga.
7. Kurangi bersentuhan tangan dengan orang lain.
8. Istirahat yang cukup.
9. Hindari menyentuh hidung, mata dan mulut.
10. Tidak keluar rumah kecuali mendesak.

021-77805706 **085218553006**

Sekolah Relawan

Lampiran 3.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
SEKRETARIAT JENDERAL
Jalan H.R. Rasuna Seld Blok X-5 Kuning 4-9 Jakarta 12950
Telepon (021) 5201590 (Hunting)



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 dari rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga.
5. Lakukan 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.

Jakarta, 20 Maret 2020

ttd

Kementerian Kesehatan RI

Lampiran 4.

How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

6 Duration of the entire procedure: 20-30 seconds

1.  Apply a small amount of the product in a cupped hand, covering all surfaces;

1a 

2  Rub hands palm to palm;

3  Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4  Palm to palm with fingers interlaced;

5  Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6  Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;

7  Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8  Once dry, your hands are safe.

 World Health Organization

Patient Safety
A World Alliance for Better Healthcare

SAVE LIVES
Clean Your Hands

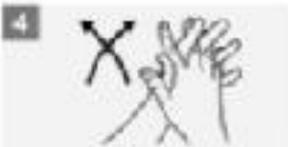
Lampiran 5.

Cara mencuci tangan yang benar

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

⌚ Duration of the entire procedure: 40-60 seconds

0  Wet hands with water.	1  Apply enough soap to cover all hand surfaces.	2  Rub hands palm to palm.
3  Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa.	4  Palm to palm with fingers interlaced.	5  Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.
6  Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.	7  Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.	8  Rinse hands with water.
9  Dry hands thoroughly with a single use towel.	10  Use towel to turn off faucet.	11  Your hands are now safe.

 **World Health Organization**

Patient Safety
A World Health Organization Priority

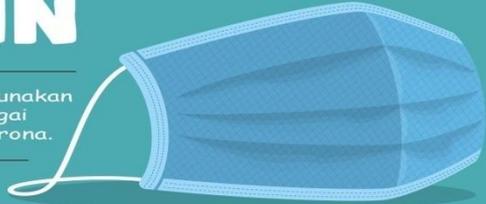
SAVE LIVES
Clean Your Hands

© World Health Organization 2014. All rights reserved. This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. For more information on this license, please go to <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. The designations employed in this document are those of the World Health Organization, which is not liable for any damage or liability arising from their use. The appearance of advertising in this document does not constitute an endorsement or approval by the World Health Organization of the quality or value of the product advertised or of the claims made for it by its manufacturer. The appearance of advertising in this document does not constitute an endorsement or approval by the World Health Organization of the quality or value of the product advertised or of the claims made for it by its manufacturer.

Lampiran 6.

CARA PENGGUNAAN MASKER KAIN

WHO dan pemerintah meminta siapa saja untuk menggunakan masker kain non-bedah jika berada di area publik sebagai langkah pencegahan penyebaran dan penularan virus corona.



CARA PENGGUNAAN

#1



Masker kain yang disarankan adalah masker kain 3 lapis.

#2



Penggunaan masker kain orang sehat maksimal 4 jam.

#3



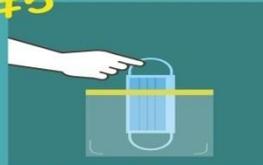
Ganti ketika mulai basah.

#4



Lepas masker kain dengan benar. Lepaskan dengan melonggarkan pengait masker di telinga kanan dan kiri.

#5



Masukkan masker kain yang sudah digunakan ke dalam plastik untuk dicuci dan pakai ulang.

#6



Bersihkan tangan dengan hand sanitizer atau air dan sabun setelah melepas masker kain.

Meski menggunakan masker, jangan lupa tetap jaga jarak dengan orang lain!



CARA MENGUCI MASKER KAIN

#1

Gunakan deterjen atau penghilang noda dengan air mengalir atau air hangat dengan suhu minimal 30 derajat celsius.

#2

Siapkan baskom, sarung tangan, jepit jemuran, handuk bersih.

#3

Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Kemudian, isi baskom dengan air dan isi dengan deterjen atau pemutih sesuai instruksi, campur larutan dengan merata.

#4

Rendam masker dalam larutan dan diamkan 10 menit. Setelah 10 menit, tekan masker dengan lembut dan perlahan dengan tangan. Jangan kucek terlalu kuat agar serat kain tidak rusak.

#5

Bilas masker dengan air mengalir, pastikan tidak ada sisa pembersih di dalam kain.

#6

Serap cairan berlebih di masker dengan menepuk setiap sisi masker dengan handuk bersih.

#7

Jemur masker di tempat yang terpapar cahaya matahari, panas, dan ventilasi baik.

#8

Jangan lupa cuci tangan setelah semuanya selesai.

Lampiran 7.

**KEMENTERIAN RISET DAN TEKNOLOGI
BADAN RISET DAN INOVASI NASIONAL
REPUBLIK INDONESIA**

**#INOVASI
INDONESIA**

"Kenormalan Baru"

PEKERJA TETAP PRODUKTIF DAN
AMAN DARI COVID-19

Sumber : Kementerian Kesehatan RI,
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Copyright : Biro KSKP Kemenristek/BRIN

www.ristekbrin.go.id @Kementerianristekbrin Kemenristekbrin

Perjalanan ke dan dari Tempat Kerja



GUNAKAN MASKER

UPAYAKAN MENGENAKAN
LENGAN PANJANG



TIDAK SERING
MENYENTUH FASILITAS
UMUM, GUNAKAN
HAND SANITIZER DAN
GUNAKAN HELM SENDIRI



KONDISI
SEHAT

JIKA ADA KELUHAN
BATUK, PILEK,
DEMAM. TETAP
TINGGAL DI
RUMAH



1 METER

JIKA TERPAKSA
MENGUNAKAN
TRANSPORTASI UMUM,
TETAP MENJAGA JARAK
DENGAN ORANG LAIN
MINIMAL 1 METER



TIDAK MENYENTUH WAJAH
ATAU MENGUCEK MATA
DENGAN TANGAN, GUNAKAN
TISU BERSIH JIKA TERPAKSA

MEMBAYAR SECARA NON
TUNAI, JIKA TERPAKSA
MEMEGANG UANG,
GUNAKAN HAND SANITIZER
SESUDAHNYA



Sumber : Kementerian Kesehatan RI,
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Copyright : Biro KSKP Kemenristek/BRIN

Di Tempat Kerja



SAAT TIBA,
SEGERA
MENCUCI
TANGAN DENGAN
SABUN DAN AIR
MENGALIR

GUNAKAN SIKU
UNTUK MEMBUKA
PINTU DAN MENEKAN
TOMBOL LIFT



GUNAKAN MASKER

BERSIHKAN
MEJA/
AREA KERJA
DENGAN
DISINFECTAN



BIASAKAN TIDAK
BERJABAT
TANGAN

TETAP MENJAGA JARAK DENGAN
REKAN KERJA MINIMAL 1 METER



1 METER

Sumber : Kementerian Kesehatan RI,
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Copyright : Biro KSKP Kemenristek/BRIN

- TIDAK BERKERUMUN DAN MENJAGA JARAK DI LIFT DENGAN POSISI SALING MEMBELAKANGI
- UNTUK SEMENTARA TIDAK MENGGUNAKAN ABSENSI *FINGER PRINT*
- UPAYAKAN TIDAK SERING MENYENTUH FASILITAS/ PERALATAN YANG DIPAKAI BERSAMA DI AREA KERJA, GUNAKAN *HAND SANITIZER*
- USAHAKAN ALIRAN UDARA DAN SINAR MATAHARI MASUK KE RUANG KERJA
- SELALU MENERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TEMPAT KERJA



Saat Sampai di Rumah

JANGAN BERSENTUHAN
DENGAN ANGGOTA
KELUARGA SEBELUM
MEMBERSIHKAN DIRI
(MANDI DAN MENGGANTI
PAKAIAN)





CUCI PAKAIAN DAN MASKER
DENGAN DETERJEN, MASKER
SEKALI PAKAI, SEBELUM
DIBUANG ROBEK DAN BASAHI
DENGAN DISINFECTAN AGAR
TIDAK MENCEMARI PENGELOLA
SAMPAH

JIKA DIRASA
PERLU BERSIHKAN
GAWAJ, KACAMATA,
TAS DENGAN
DISINFECTAN



SELALU TERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH

Sumber : Kementerian Kesehatan RI,
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Copyright : Biro KSKP Kemenristek/BRIN