

# Kiat Menghadapi COVID-19 untuk OS (Orang Sehat)

Orang sehat adalah masyarakat yang tidak mengalami gejala, tidak kontak dengan orang positif COVID-19, tidak berada di daerah yang terjangkit, tidak baru kembali dari daerah lain atau luar negeri

## Apa yang harus dilakukan supaya tetap menjadi OS ?

### A Peningkatkan Imunitas:

- Peningkatkan imunitas fisik (kekebalan tubuh)
- Peningkatkan ketahanan kesehatan jiwa & psikososial

### B Pencegahan Masalah Kesehatan:

- Pencegahan penularan
- Pencegahan masalah kesehatan jiwa & psikososial



## 1 Peningkatkan Imunitas Fisik

- Makan makanan yang bergizi: sayur, buah, dapat ditambah dengan vitamin
- Minum yang cukup (orang dewasa minimal 2 liter per hari)
- Olah raga minimal 30 menit per hari
- Berjemur di pagi hari
- Istirahat yang cukup



## 2 Peningkatkan Ketahanan Kesehatan Jiwa & Psikososial

Berita tentang COVID-19 dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, khawatir, & merasakan ada ancaman. Semuanya menimbulkan emosi & pikiran negatif yang dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang dapat menurunkan imunitas tubuh. **Maka perlu lakukan:**

- **Emosi positif:** hati yang senang/gembira, lakukan hobi seperti main musik, bernyanyi, bercerita menyenangkan & lucu
- **Pikiran positif:** Mengingat pengalaman yang menyenangkan, memikirkan hal positif, yakin COVID-19 segera teratasi



- **Perilaku positif:** mengerjakan kegiatan harian dengan baik seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci piring, tidak merokok, tidak minum alkohol, tidak menggunakan napza, dll
- **Hubungan sosial positif:** beri pujian, beri harapan positif, saling mengingatkan, tolong menolong, & hindari obrolan yang negatif
- **Spiritual positif:** lakukan kegiatan ibadah di rumah & melalui daring (*online*)

## 03 Pencegahan Penularan

COVID-19 menular melalui percikan ludah dari orang yang terkena virus corona. Dapat mengenai muka, tangan, baju, badan, benda disekitar seperti gagang pintu, tombol lift, uang, pegangan tangga dll, kemudian masuk ke saluran pernapasan hingga ke paru-paru. **Pencegahan penularan dilakukan dengan:**

### • Jaga Jarak Sosial/Social Distancing

Jarak interaksi sosial minimal **2 meter**, tidak salam, & tidak bersentuhan

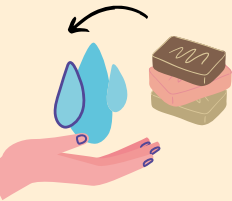


### • Jaga Jarak Fisik/Physical distancing

Jarak antar orang minimal **2 meter**, artinya walaupun tidak berinteraksi dengan orang lain jarak harus di jaga dan tidak bersentuhan

## 03 Pencegahan Penularan (lanjutan)

### • Cuci Tangan



Gunakan **sabun** pada air mengalir atau menggunakan **hand sanitizer** sebelum dan sesudah memegang benda



**Hindari menyentuh** mulut, hidung, & mata, karena tangan merupakan media penularan yang paling berbahaya

### • Gunakan Masker

Gunakan **masker kain** pada saat keluar **rumah** untuk mencegah percikan ludah dari orang lain dan **ganti setiap 4 jam**



### • Tinggal di Rumah/Stay at Home



Jika terpaksa keluar **rumah**, saat pulang **mandi**, **ganti baju** & langsung dicuci menggunakan sabun

### • Membersihkan Handphone



Handphone merupakan sumber penularan COVID-19 10 kali lebih besar

#### **Cara membersihkannya:**

Gunakan ujung kain yang lembut, yang telah dibasahi dengan air sabun, usapkan ke permukaan handphone secara merata dengan gerakan satu arah. Keringkan dengan kain lembut. Untuk bagian yang berlubang gunakan cotton bath.

### • Hindari Kerumunan



Seperti sekolah, beribadah di rumah ibadah, pesta, dll

## 04 Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa & Psikososial

Seseorang dapat memperlihatkan sikap reaktif (tegang, agresif) terhadap kejadian virus corona & COVID-19 dan menyebabkan kecemasan, kepanikan seperti berperilaku berlebihan: memborong sembako, alat kesehatan (masker, sarung tangan bedah dll). **Pencegahan dapat dilakukan:**

### #Sikap Responsif

- **Tarik napas:** duduk rileks tarik napas dalam, berfikir yang tenang, lakukan yang bermanfaat
- **Nilai risiko:** cari informasi & cara mengatasi dari sumber yang terpercaya
- **Tindakan:** lakukan sesuai anjuran pemerintah & tetap tenang
- **Evaluasi** tindakan yang sudah dilakukan, situasi terkini, & rencana tindak lanjut

### #Bekerja di Rumah/Work from Home

- **Pekerjaan yang dapat dilakukan di rumah:** buat jadwal bekerja yang memberikan rasa nyaman sehingga dapat mencegah penurunan imunitas
- **Pekerjaan yang tidak dapat dilakukan dari rumah:** HARUS melakukan pencegahan penularan COVID-19



### #Tinggal di Rumah/Stay at Home

#### Lakukan 5 B (lima kegiatan bersama):

- Belajar bersama
- Beribadah bersama
- Bermain bersama
- Bercakap-cakap
- Berkreasi bersama



### #Belajar dari Rumah/Study from Home

- Mempersiapkan fasilitas daring
- Orang tua menggantikan guru
- Ciptakan suasana belajar yang menyenangkan



Butuh Konsultasi Hubungi  
**119 EXT 8**  
**Tim DKJPS COVID-19: KEPWA**

