

# BUKU SAKU

CEGAH COVID-19

#MYSINCERE #FREEPORTLAWANCORONA



# DAFTAR ISI

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| APA COVID-19?                      | 3  |
| CARA PENULARAN COVID-19?           | 4  |
| TANDA DAN GEJALA COVID-19?         | 5  |
| PENCEGAHAN COVID-19?               | 6  |
| JIKA ALAMI GEJALA COVID-19         | 9  |
| KARANTINA MANDIRI DAN ISOLASI DIRI | 10 |
| PHYSICAL DISTANCING                | 11 |
| AYO, GUNAKAN MASKER!               | 12 |
| MENJAGA YANG RENTAN                | 13 |
| BANTU, JANGAN JAUHI!               | 14 |
| GOTONG ROYONG                      | 15 |
| CARA CUCI TANGAN YANG BENAR        | 16 |
| CARA MEMBUAT MASKER KAIN           | 18 |
| MEMAKAI MASKER YANG BENAR          | 19 |
| OTG                                | 20 |
| ODP                                | 21 |
| PDP                                | 22 |
| INFORMASI                          | 23 |

# PESAN



**TONY WENAS**  
Presiden Direktur PTFI

Saudara-saudari karyawan yang saya kasihi,

Krisis kesehatan yang terjadi saat ini akibat pandemi COVID-19, telah berdampak luas pada kehidupan kita sehari-hari. PTFI juga telah menyediakan sistem dan peralatan medis yang baik untuk mendeteksi dini penularan virus ini dan juga telah mengarahkan semua kita untuk mengikuti protokol-protokol kesehatan yang ada.

Walaupun saat ini belum ditemukan vaksin antivirusnya, kita sebagai satu perusahaan akan dapat memutuskan mata-rantai penyebaran virus dengan secara disiplin mengikuti protokol-protokol kesehatan yang ada, termasuk menjaga jarak sosial, menggunakan masker, membasuh tangan sesering mungkin, menjaga kesehatan dan lain sebagainya.

Buku saku ini, merupakan suatu informasi bimbingan praktis untuk setiap kita untuk lebih mengerti dan memahami dalam bertindak, agar kita dapat terhindar dari penularan COVID-19 di area kerja kita.

Saya bangga akan ketangguhan dan kegigihan seluruh karyawan dalam menghadapi pandemi ini meskipun banyak keterbatasan bagi kita dalam melakukan pekerjaan dan kegiatan kita sehari-hari. Saya yakin, kita bersama-sama sebagai keluarga besar PTFI dan dengan penuh semangat dan ketekunan, akan dapat memutus mata-rantai penyebaran COVID-19 di area kerja kita, sehingga dapat tetap fokus dalam bekerja dan dapat melalui masa-masa sulit ini secara selamat dan tetap sehat. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati kita semua.

Salam Sehat,

*Tony Wenas*

# PESAN

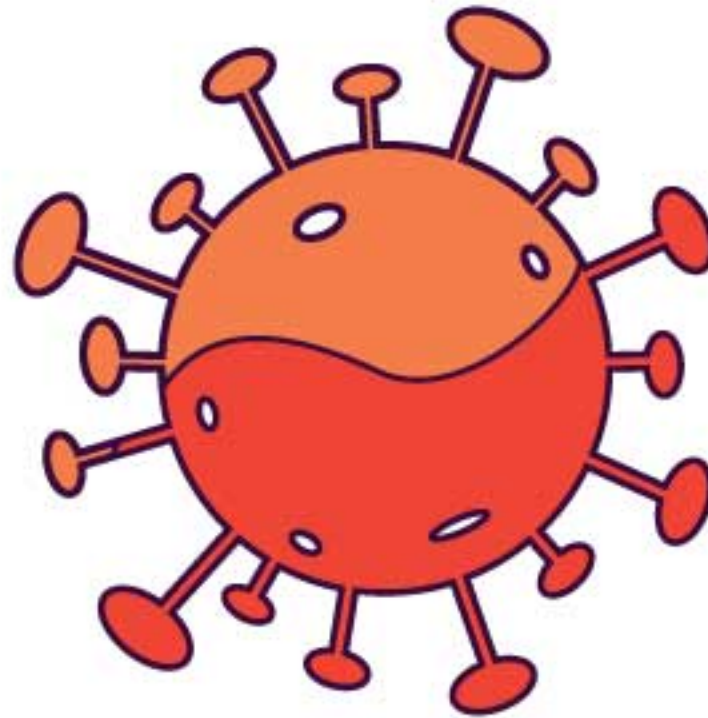


**MARK JOHNSON**  
Director - EVP,  
Chief Operating Officer

Perusahaan ini dan para pekerjanya kuat, berkomitmen dan mampu. Keluarga besar PTFI telah menunjukkan ketahanan luar biasa yang mampu menopang dalam mengatasi kesulitan dan ketidakpastian pandemi ini.

INI SANGAT SERIUS dan kita semua harus menganggapnya dengan serius. Kami tidak dapat menekankan lebih jauh lagi bahwa dengan mengerti dan mengambil langkah seperti dalam buku kecil ini, kamu dapat melindungi dirimu, keluarga mu sendiri, teman sekerja mu, dan perusahaan kita.

Terima kasih banyak atas usaha dan dukungan anda. Tetap jaga kesehatan dan keselamatan.



## APA COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit saluran pernapasan yang pertama kali muncul di Wuhan, China pada Desember 2019.

COVID-19 disebabkan oleh virus corona baru.

Virus ini sekarang dinamai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), sebelumnya dikenal dengan nama 2019 novel coronavirus (2019-nCoV).

Kasus pertama di Indonesia yakni dua warga Depok yang diumumkan Presiden RI pada tanggal 2 Maret 2020. Pada 68 hari kemudian (8 Mei 2020), jumlah kasus positif mencapai 13.112 kasus. Sebanyak 2.494 orang diantaranya dinyatakan sembuh dan 943 orang diantaranya dinyatakan meninggal.

Pada 11 Maret 2020 Organisasi kesehatan dunia, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global.

# CARA PENULARAN COVID-19?



Virus COVID-19 dapat menyebar dari orang yang positif SARS-CoV-2 melalui droplet (percikan dahak) saat ia batuk/bersin/bicara. Orang lain dapat tertular secara langsung saat virus dalam droplet tersebut terhirup atau masuk ke tubuh melalui mata, hidung atau mulut.



Anda juga dapat tertular virus ini, saat Anda menyentuh wajah (mata, hidung atau mulut) dengan tangan atau benda yang mengandung virus.

# TANDA & GEJALA COVID-19?



Demam atau riwayat  
demam lebih dari  
38 derajat Celsius



Batuk



Sakit  
Tenggorokan



Sesak Nafas



Mudah Lelah



Sakit Kepala &  
Nyeri Otot



Kehilangan  
Penciuman & Perasa

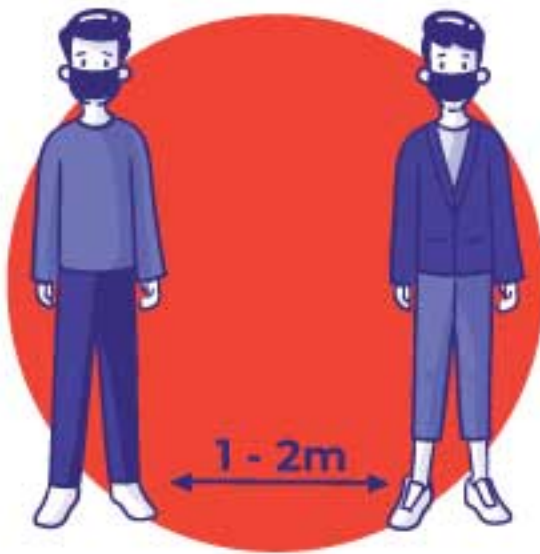


Diare

**Gejala dapat timbul mulai 2 hari hingga 14 hari sejak terpapar.**

**Sebagian besar kasus tanpa gejala atau hanya bergejala ringan.  
Namun dapat juga menjadi parah dan menyebabkan kematian.**

# PROSEDUR PENCEGAHAN COVID-19?



## Jaga Jarak

Disiplin menjaga jarak **1-2 meter dari orang lain dan hindari kontak fisik**, apabila harus keluar rumah atau barak untuk bekerja atau memenuhi kebutuhan. Hindari kerumunan atau keramaian saat di tempat atau fasilitas umum



## Pakai Masker

Tetap tinggal di rumah atau barak, bila tidak ada keperluan mendesak untuk keluar.



## Di Rumah Saja

Tetap tinggal di rumah atau barak, bila tidak ada keperluan mendesak untuk keluar.

# PROSEDUR PENCEGAHAN COVID-19?



## Cuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Cuci tangan Anda lebih sering! Cuci tangan anda selama 20 detik (seperti menyanyikan "Happy Birthday" dua kali). Pastikan cuci tangan sebelum dan sesudah makan atau saat mengolah makanan. Sebelum keluar rumah dan segera setelah kembali ke rumah. Setelah berinteraksi dengan orang lain. Setelah menyentuh benda yang sering dipegang banyak orang. Setelah menangani sampah



## Jangan Sentuh Area Wajah

Virus bisa masuk tubuh melalui mata, hidung atau mulut. Cuci tangan dengan benar sebelum menyentuh wajah Anda.



## Hindari

Jangan merokok dan minum minuman beralkohol.

# PROSEDUR PENCEGAHAN COVID-19?



## Jaga Daya Tahan Anda

- ✓ **Istirahat cukup**  
Tidur 6-8 jam sehari.
- ✓ **Olahraga**  
Tetap beraktivitas fisik secara teratur 150 menit seminggu, meski hanya dari rumah atau barak.
- ✓ **Makan Makanan Bergizi**  
Makan makanan bergizi dengan porsi seimbang. Perbanyak makan sayur dan buah.
- ✓ **Kelola Stres**  
Lakukan kegiatan yang membuat hati Anda gembira dan bahagia, dengan tetap memperhatikan tindakan pencegahan infeksi.

# JIKA ALAMI GEJALA COVID-19?



Bersikap jujur. Sampaikan semua gejala dan riwayat kontak erat selama 14 hari terakhir pada petugas medis. Kejujuran Anda menentukan penanganan lebih lanjut dan dapat melindungi orang-orang di sekitar Anda.

# KARANTINA / ISOLASI DIRI



## **Karantina / Isolasi Diri dan Pemantauan Kesehatan Mandiri**

diperlukan sebagai upaya mencegah penularan penyakit kepada orang lain di sekitar rumah, barak dan lingkungan kerja. Lamanya karantina minimal 14 hari setelah paparan.

Ikuti prosedur dan anjuran dari petugas kesehatan.



# PHYSICAL DISTANCING

JAGA JARAK FISIK



*Physical distancing* artinya menjaga jarak fisik lebih dari 1 meter dan tidak melakukan kontak fisik (berpelukan, bersalaman, berciuman), ketika berinteraksi dengan orang lain. Sedapat mungkin menghindari aktivitas berkumpul atau pertemuan yang melibatkan banyak orang.

## TETAP DI RUMAH

Belajar, bekerja dan beribadah di rumah

## JANGAN PERGI

Mudik, berlibur, atau ke ruang publik

**TIDAK MENERIMA TAMU**

## TERPAKSA KELUAR RUMAH

Lakukan prosedur pencegahan

**HINDARI KERUMUNAN**

**TETAP MENJAGA JARAK**

# AYO, GUNAKAN MASKER!



Menggunakan masker **dapat menurunkan risiko penularan Virus COVID-19.**

Saat ini kita tidak bisa membedakan siapa **yang sakit ataupun yang sehat.** Bahkan yang terinfeksi bisa saja tidak menunjukkan gejala dan tidak sadar jika dirinya terinfeksi.

**Masker kain sangat mudah dibuat sendiri.** Bahannya bisa dari kain perca ataupun kaus bekas yang masih bersih. Bisa dijahit atau cukup merangkai kain dengan karet elastis/ikat rambut elastis.

# MENJAGA YANG RENTAN



## Tenang, Waspada, dan Jangan Panik

Sebagian besar pasien COVID-19 gejalanya ringan dan bisa sembuh.

COVID-19 menjadi sangat berbahaya bila mengenai orang lanjut usia lebih dari 65 tahun, BMI di atas 40, yang mengidap penyakit jantung, penyakit paru-paru, sakit ginjal, stroke, kanker, HIV, dan penyakit lainnya.

## Ayo jaga keluarga yang rentan

Dengan tetap di rumah.  
Lakukan prosedur pencegahan.  
Minimalkan kontak langsung dengan orang banyak (karena ada Orang Tanpa Gejala (OTG), namun terinfeksi virus atau disebut carier/ pembawa virus).

# BANTU, JANGAN JAUHI!



Jangan diskriminasi mereka (yang berstatus OTG, ODP, dan PDP).  
**Jauhi virusnya bukan orangnya.**

Mereka mengisolasi diri untuk melindungi Anda dan kita agar tidak terpapar virus. Meski pemerintah menganjurkan untuk jaga jarak, tetapi **rasa kemanusiaan tidak akan pernah ada jarak.**

Doa dan dukungan yang Anda berikan dapat berdampak besar bagi kesembuhannya.

Begitu pula dengan tenaga kesehatan yang saat ini tengah berjuang untuk menyembuhkan orang-orang yang terinfeksi virus dan sakit COVID-19.

**Beri mereka dukungan dan doa.**

# GOTONG ROYONG



## Saling Membantu

Memberikan makanan, sembako, atau kebutuhan hidup kepada masyarakat yang tidak bisa bekerja, pasien isolasi diri atau karantina mandiri, dan yang tidak mampu serta membutuhkan. Terutama di lingkungan terdekat.



## Edukasi - Komunikasi

Berikan informasi yang membangun (bukan hoaks). Jangan membuat panik, tetap waspada. Ingatkan saudara dan rekan kerja untuk pakai masker, jaga jarak, dan rajin cuci tangan.

## INFORMASI

# CARA CUCI TANGAN YANG BENAR



Bahasi tangan  
dengan air



Gunakan sabun  
secukupnya



Gosok kedua  
telapak tangan  
secara memutar



Gosok kedua  
punggung tangan



Gosok sela-sela  
jari tangan



Bersihkan ujung  
jari dengan posisi  
saling mengunci

INFORMASI

# CARA CUCI TANGAN YANG BENAR



Gosok ibu jari memutar digenggam telapak tangan lainnya



Gosok ujung jari tangan dan kuku dengan telapak tangan lainnya



Bilas dengan air mengalir



Keringkan tangan dengan tisu atau kain bersih



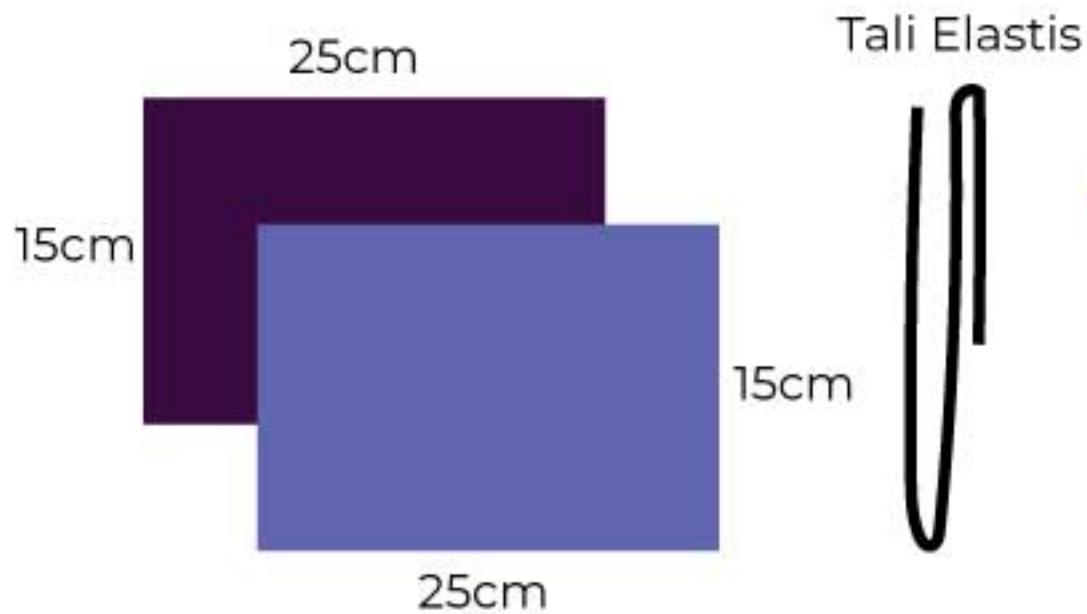
Pakai tisu tersebut untuk menutup kran, buang tisu ke tempat sampah



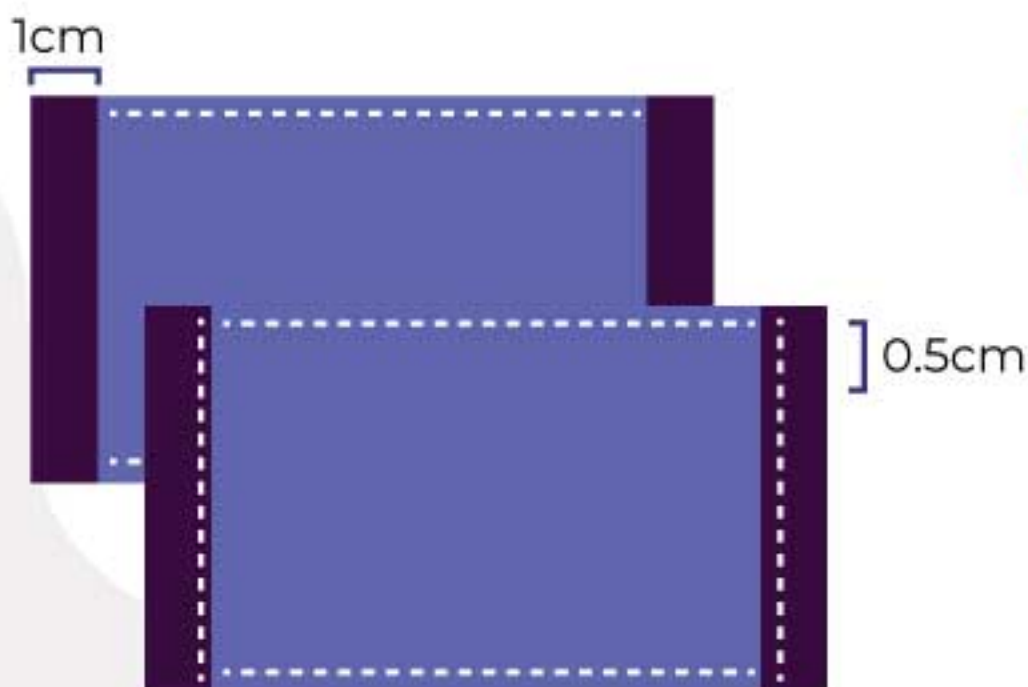
Sekarang tangan anda sudah bersih

## INFORMASI

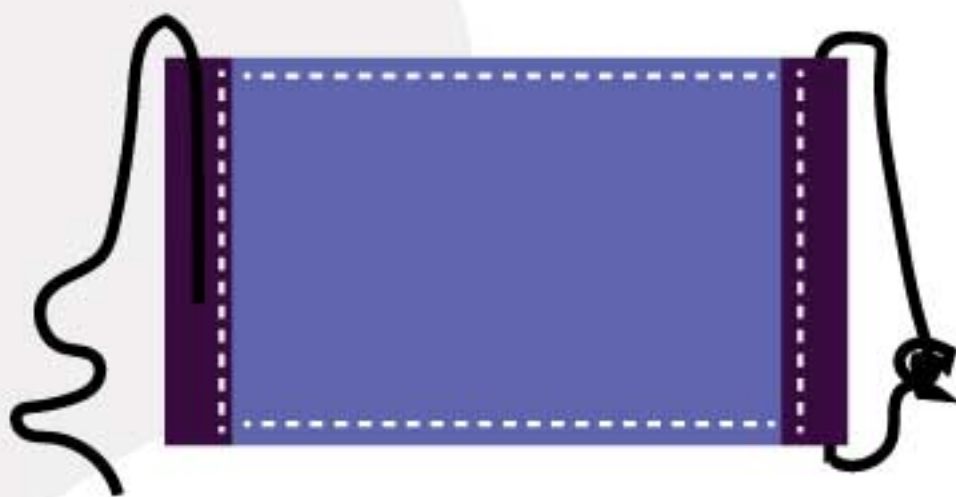
# CARA MEMBUAT MASKER KAIN



- 1 Siapkan dua lembar kain ukuran **25cmx15cm** dan tali elastis sekitar **30cm** dibagi 2.



- 2 Tumpuk kedua kain, lalu lipat serta jahit bawah dan atas selebar **0.5cm**. Kemudian, lipat serta jahit juga bagian kanan dan kiri selebar **1cm**.



- 3 Masukkan tali elastis sepanjang 15cm ke celah kanan dan kiri. Sesuaikan dengan wajah, lalu tali diikat.

## INFORMASI

# MEMAKAI MASKER YANG BENAR



Gunakan masker untuk menutupi area mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada di sebelah luar.



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda dan tarik bagian bawah masker menutupi dagu.

Hindari menyentuh masker, setelah terpasang dengan benar

Ketika melepas masker, pegang tali masker, bukan permukaan depan masker agar terhindar dari menyentuh kuman.

Ganti masker anda secara rutin apabila kotor dan basah.

Jika menggunakan masker sekali pakai, lepas masker lalu buang ke tempat sampah.

**Jika menggunakan masker kain, lepas masker lalu cuci dengan air hangat dan detergen. Masker kain hanya disarankan digunakan maksimal 4 jam. Selalu cuci tangan Anda pakai sabun sebelum memasang masker dan setelah melepaskan masker.**

# INFORMASI

# APA ITU OTG?

( ORANG TANPA GEJALA )



Seseorang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari orang konfirmasi Covid-19 karena memiliki kontak erat dengan kasus konfirmasi Covid-19.

# INFORMASI

# APA ITU ODP?

( ORANG DALAM PENGAWASAN )



Seseorang yang mengalami demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti:

- ✓ Pilek
- ✓ Batuk
- ✓ Sakit tenggorokan

Dalam 14 hari terakhir sebelum timbul gejala, memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di area yang dilaporkan terpapar transmisi lokal atau memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi Covid-19.

# INFORMASI

## APA ITU PDP?

( PASIEN DALAM PENGAWASAN )



Seseorang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti:

- ✓ Pilek
- ✓ Batuk
- ✓ Sesak napas
- ✓ Sakit tenggorokan
- ✓ Pneumonia ringan hingga berat

Dalam 14 hari terakhir sebelum timbul gejala, memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di area yang dilaporkan terpapar transmisi lokal atau memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi Covid-19.

## INFORMASI

# INVESTIGASI KONTAK & PEMERIKSAAN



Tersebut untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebaran penyakit dan mengupayakan memutus rantai penularan. Petugas medis akan menentukan tingkat risiko tertular dan tindakan lebih lanjut:

- 1** Skrining dengan **rapid tes antibodi**, untuk menentukan ada tidaknya risiko paparan virus SARS-CoV-2 dengan memeriksa darah untuk mendeteksi adanya kekebalan orang tersebut terhadap coronavirus. Baik hasil reaktif maupun non-reaktif, orang tersebut akan menjalani isolasi apabila diduga terpapar. Berdasarkan hasil anamnesis, pemeriksaan fisik dan laboratorium, dokter akan menentukan langkah selanjutnya, apakah perlu pemeriksaan PCR atau pengulangan rapid tes menjelang masa isolasi selesai (10 hari).
- 2** **Swab tenggorokan & PCR**, untuk mengkonfirmasi adanya virus SARS-CoV-2 pada seseorang. Hasil PCR positif menunjukkan orang tersebut terinfeksi Covid-19 dan perlu dilakukan isolasi dan perawatan lebih lanjut.

# KERJA SAMA ANTARA



**PT FREEPORT INDONESIA**



WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.

LEARNING & ORGANIZATIONAL  
DEVELOPMENT DIVISION



**PTFI LEADERSHIP ACADEMY**  
ENVISION • ENABLE • EMPOWER • ENGAGE