



BUNGA RAMPAI COVID-19 : BUKU KESEHATAN MANDIRI UNTUK SAHABAT #DIRUMAHAJA



Islamic Medical Association
and Network of Indonesia
Perhimpunan Profesional
Kesehatan Muslim Indonesia

BUNGA RAMPAI COVID-19 : BUKU KESEHATAN MANDIRI UNTUK SAHABAT #DIRUMAHAJA

**EDISI 1
MARET 2020
DIPUBLIKASI OLEH
PD PROKAMI KOTA DEPOK**

Penyusun:

Dr. H. Fakhrrur Razi, MS

Vetty Yulianty P, S.Si, MPH

Syahidah Asma Amani, S.Gz

Jimny Hilda Fauzia, M.Psi, psikolog

Editor:

Dr. dra. Dumilah Ayuningtyas, MARS (Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia)

Lay Out dan Desain:

Syahidah Asma Amani, S.Gz

Kontributor:

Dr. dr. Anna Rozaliyani, M.Biomed., Sp.P (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia / Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia)

Prof. Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika, Apt., M.Sc (Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia)

Dr. Budi Hartono, S.Si, M.K.M (Departemen Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia)

Dr. Nur Agustini, S.Kp., M.Si (Departemen Keperawatan Anak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia)

Dr. Widyatuti, M.Kes, Sp.Kom (Departemen Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia)

Dr. Rani Sauriasari, S.Si, Apt., M.Sc (Fakultas Farmasi Universitas Indonesia)

Ika Malika, MPsi (Psikolog Pelayanan Konseling Klinik Satelit Universitas Indonesia)

Purwa Kurnia Sucharya, SKM, M.Si (Pengurus Pusat Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia/IAKMI)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat Rahmat-Nya penyusunan Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat #DiRumahAja ini dapat diselesaikan. Buku ini memuat berbagai info seputar Covid-19, terutama berbagai tips pencegahan dan perawatan mandiri yang dapat dilakukan selama #DiRumahAja.

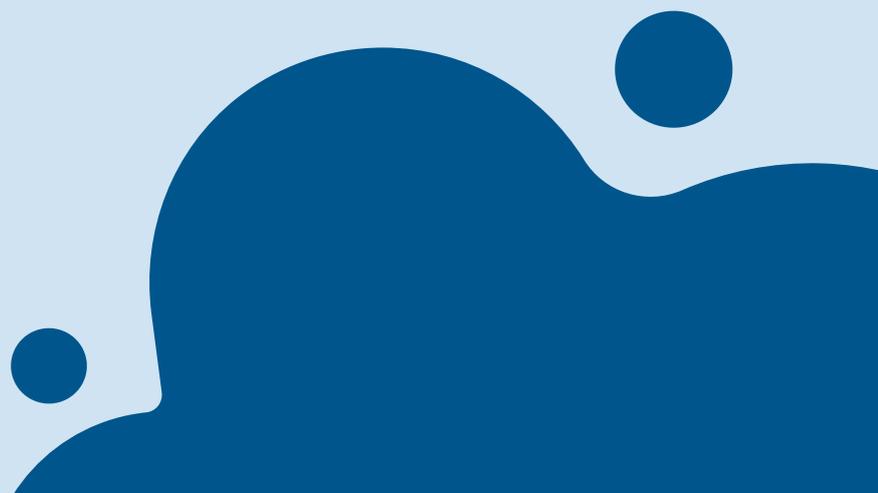
Buku ini membahas upaya-upaya pencegahan Covid-19 dari berbagai aspek yaitu aspek kesehatan lingkungan atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kesehatan mental (Psikologis), keperawatan, kefarmasian, dan gizi. Diharapkan para sahabat dapat membaca kemudian menerapkan upaya-upaya pencegahan ini selama #DiRumahAja. Upaya menjaga kesehatan secara mandiri ini bahkan dianjurkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam situasi pandemi Covid-19 ini.

Buku ini disusun berdasarkan telaah literatur dan dokumen, diskusi serta pemikiran para ahli di bidang kedokteran, kesehatan masyarakat, psikologi, keperawatan, dan farmasi dari berbagai institusi, termasuk yang tergabung dalam PD PROKAMI Kota Depok. Isi dari buku ini pun dapat diperbaharui dan disesuaikan dengan perkembangan kasus Covid-19 di Indonesia.

Semoga buku ini dapat menjadi sahabat #DiRumahAja yang ramah dan bermanfaat bagi pembaca semua. Koreksi dan masukan untuk perbaikan buku ini sangat diharapkan. Mari berikhtiar dan berdoa, semoga Allah swt melindungi kita dan segera melenyapkan Covid-19 ini dari bumi tercinta. Salam Hidup Sehat dan Tawakkal!

Depok, Maret 2020
Ketua PD PROKAMI Kota Depok

Dr. H. Fakhrur Razi, MS



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DEFINISI, GEJALA &
CARA PENCEGAHAN 6

TIPS MENJAGA
KESEHATAN LINGKUNGAN 14

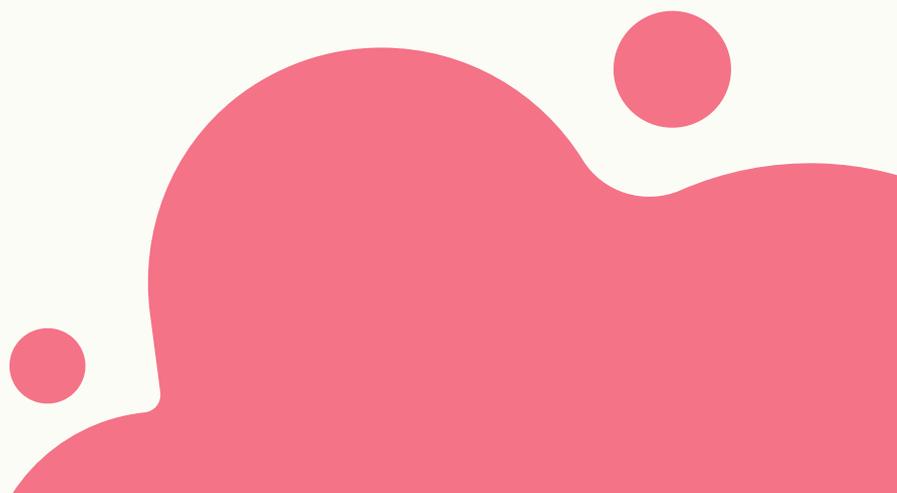
TIPS MENJAGA
KESEHATAN MENTAL 27

PENANGANAN BALITA
SAKIT DI RUMAH PADA
SITUASI BENCANA 41

MENJAGA KESEHATAN
TUBUH DENGAN
MAKANAN BERGIZI 51

PANDUAN
PENGOBATAN SAAT
ISOLASI MANDIRI 60

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR SINGKATAN

ACE : Angiotensin converting enzyme

AINS : Anti Inflamasi Non Steroid

ARB : Angiotensin receptor blocker

ASI : Air Susu Ibu

BPOM : Badan Pengawas Obat dan Makanan

COVID-19 : Coronavirus Disease 2019

DIY : Do It Yourself

DM : Diabetes Mellitus

EMA : The European Medicines Agency

FDA : Food and Drug Administration

HT : Hipertensi

ISPA : Infeksi Saluran Pernapasan Akut

ODP : Orang Dalam Pemantauan

PDP : Pasien Dalam Pengawasan

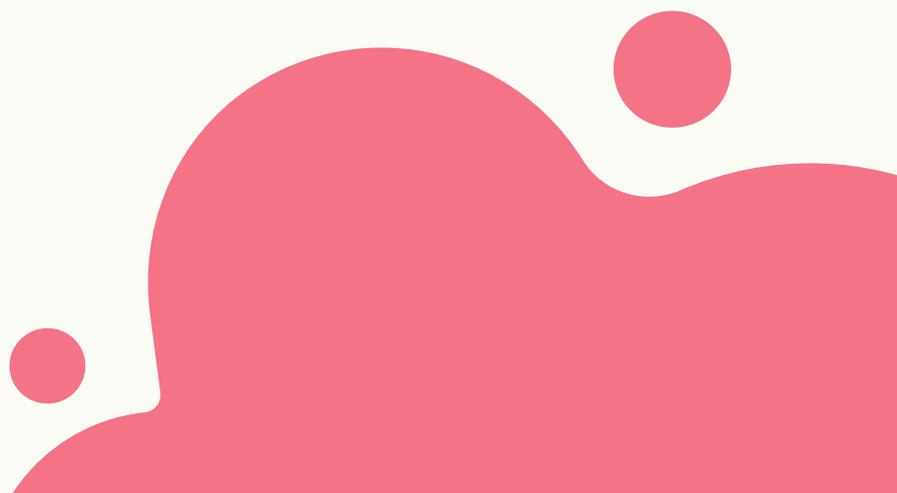
PHBS : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

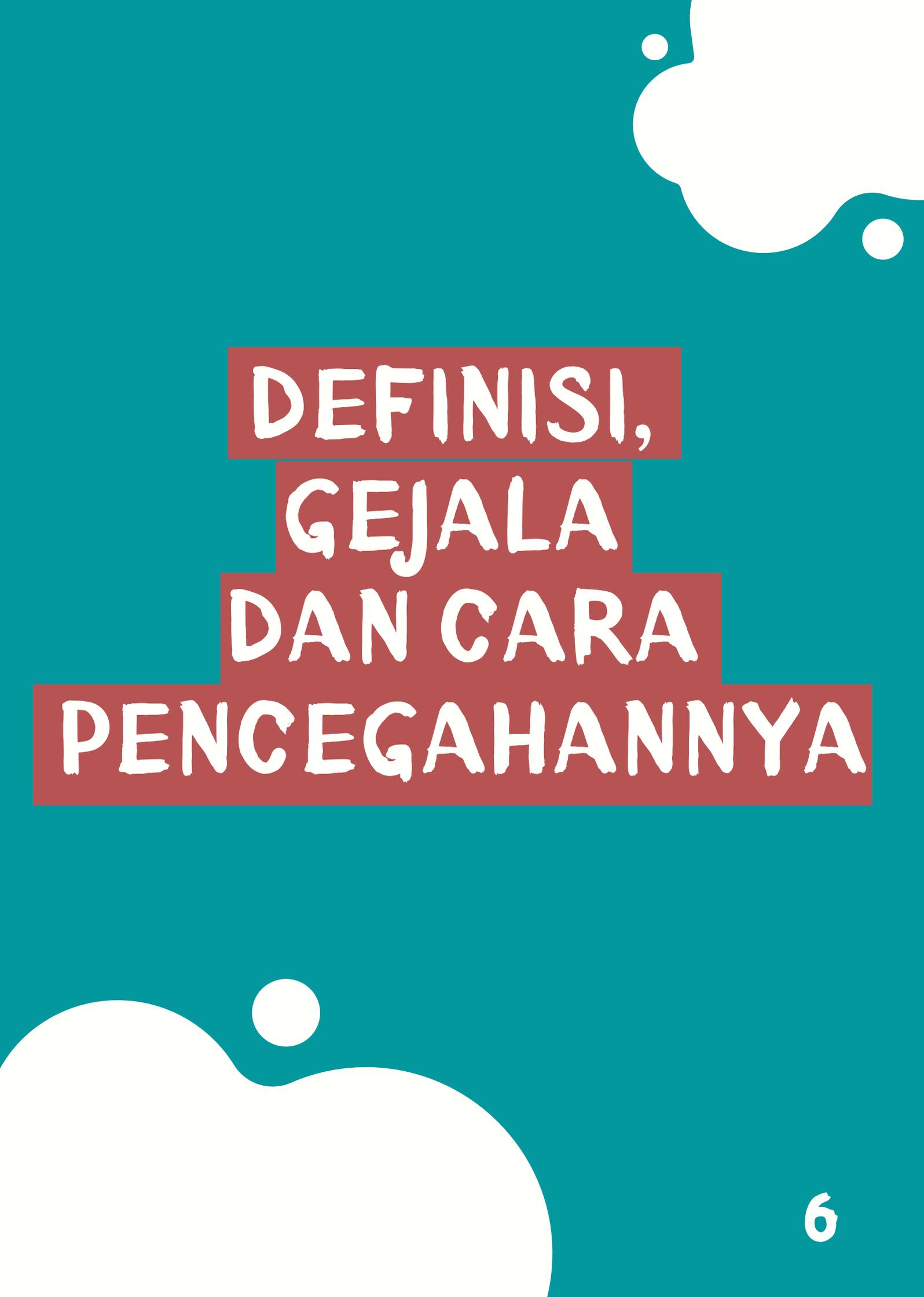
SARS-CoV-2 : Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2

SFH : School From Home

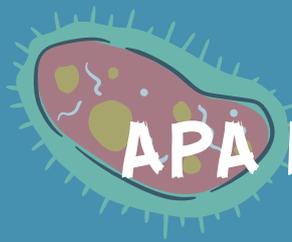
WFH : Work From Home

WHO : World Health Organization





**DEFINISI,
GEJALA
DAN CARA
PENCEGAHANNYA**



APA ITU VIRUS CORONA?

Coronavirus Disease 2019 atau COVID-19 adalah penyakit baru yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pernapasan dan radang paru. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Gejala klinis yang muncul beragam, seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang komplikasi berat (pneumonia atau sepsis).



GIMANA CARA NULARNYA?



Lewat droplet/percikan saat batuk, bersin atau berbicara



Kontak fisik dengan orang terinfeksi (menyentuh atau jabat tangan)



Menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan yang terpapar virus

KAPAN HARUS WASPADA? AYO KENALI GEJALANYA!

GEJALA RINGAN & SEDANG



Demam (sama dengan atau > 38 C) atau ada riwayat demam, pada kasus tertentu tidak ada demam



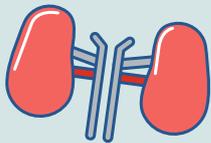
Batuk/pilek/nyeri tenggorokan

GEJALA BERAT

Gejala ringan ditambah :



Keluhan sesak nafas (frekuensi nafas >24 x/menit) dan pneumonia berdasarkan gambaran radiologis



Gagal ginjal

Gejala tersebut disertai riwayat sebagai berikut :

1.

Melakukan perjalanan ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala

2.

Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara-negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19

3.

Kontak erat dengan orang-orang berasal dari negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal Covid-19

4.

Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi Covid-19

5.

Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter) dengan pasien terkonfirmasi Covid-19

GIMANA PENCEGAHANNYA?

1 CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik. Jangan menyentuh hidung, mulut dan mata sebelum mencuci tangan!

6 LANGKAH CUCI TANGAN MENURUT WHO



Ratakan dengan kedua telapak tangan



Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya



Gosok telapak tangan dan sela-sela jari



Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci



Ibu jari tangan kiri digosok berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya



Gosok berputar ujung jari jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya

KAPAN HARUS CUCI TANGAN?



Ketika tiba di rumah, tempat kerja, dll setelah perjalanan



Sebelum menyiapkan makanan



Sebelum makan



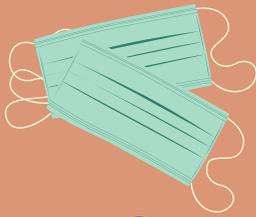
Setelah menggunakan toilet

10



Gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alkohol), hanya bila sabun dan air mengalir tidak tersedia!

2 TERAPKAN ETIKA BATUK KETIKA BATUK



Ketika batuk, gunakan masker



Tutup hidung dan mulut dengan lengan



Dapat juga memakai sapu tangan atau tisu



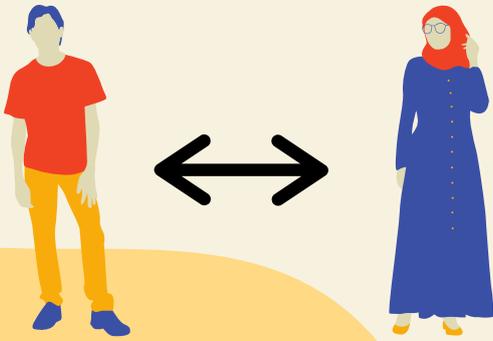
Segera buang tisu yang sudah dipakai ke tempat sampah



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

3 MELAKUKAN PHYSICAL DISTANCING

APA ITU PHYSICAL DISTANCING?



Menjaga jarak antar manusia dan menghindari titik keramaian

KENAPA HARUS PHYSICAL DISTANCING?

COVID-19 menyebar dengan cepat. Orang dapat terinfeksi tanpa gejala apapun, namun tetap dapat menyebarkannya ke orang lain. Jika kita tidak melakukan upaya pencegahan dengan menghindari keramaian, jumlah orang terinfeksi akan meledak dan fasilitas layanan kesehatan akan kewalahan menangani.

Physical distancing akan mengurangi laju penularan agar pasien terinfeksi dapat ditangani hingga sembuh

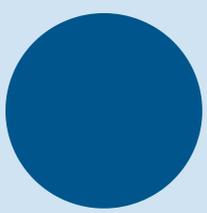
PHYSICAL DISTANCING ITU NGAPAIN AJA?

#dirumahaja

Berdiam diri di rumah, jika tidak untuk kepentingan yang sangat mendesak, usahakan tidak keluar rumah. Jika terpaksa sekali ke luar rumah, hindari tempat keramaian, beri jarak dengan orang lain,

Sekolah diliburkan, kebanyakan tempat kerja sudah memberlakukan work from home. Maka bijaksanalah, **JANGAN MALAH JALAN-JALAN**, jangan mudik/pulang kampung, jangan mengadakan acara berkumpul seperti reuni, arisan, dll.

Saudara-saudara kita yang bekerja di fasilitas kesehatan sedang berjuang di garda terdepan, mari hormati usaha mereka dengan mematuhi setiap himbauan, #dirumahaja dan melakukan hal produktif lainnya!



TIPS MENJAGA KESEHATAN LINGKUNGAN



APA YANG HARUS DAN BISA DILAKUKAN KETIKA #DIRUMAHAJA?

MENJAGA KESEHATAN LINGKUNGAN Di TEMPAT TINGGAL

SIRKULASI UDARA DALAM RUANGAN

Secara rutin membuka jendela agar sinar matahari masuk dan terjadi sirkulasi udara

Membersihkan tirai jendela dengan detergen 2x/pekan (selama masa wabah covid-19, diganti/cuci sesering mungkin)

Membersihkan kusen jendela dan teralis dengan cairan detergen

Mengganti kawat kasa penutup lubang ventilasi dengan baru

Polusi udara dari luar jangan masuk ke rumah

Ciptakan rumah bebas asap rokok

KEBERSIHAN LANTAI

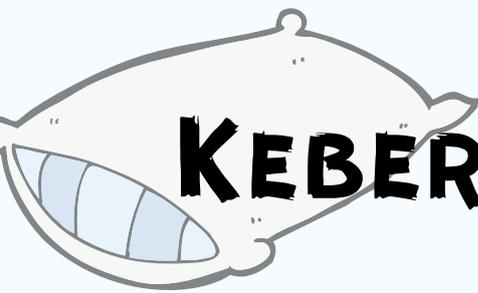
Menyapu seluruh lantai dan mengumpulkan kotorannya dalam wadah plastik dan langsung diikat

Meletakkan plastik tersebut di dalam tempat sampah, tempat sampah diletakkan di luar

Mengepel lantai dengan cairan antiseptik pembersih lantai atau dengan campuran cairan pemutih (mengandung chlorin) dengan takaran campuran 50 ml untuk 3-4L air

Note :

Saat mengepel, jika air dalam wadah sudah mulai keruh, ganti dengan yang baru dan harus membilas alat pel sampai air perasan bersih. Lantai dipel 2x/hari atau minimal 1x/hari saat pagi hari



KEBERSIHAN TEMPAT TIDUR

Mengganti sarung bantal dan seprai dengan cadangannya sesering mungkin

Mencuci sarung bantal dan seprai dengan detergen dan mesin cuci

Setelah dibilas, lakukan perendaman dalam campuran cairan pemutih sekitar 5-10 menit agar lebih merata terendamnya

Keringkan dengan pengering atau langsung dijemur ditempat yang aman dari polusi

Menjemur bantal langsung diterik matahari atau lakukan pencucian dry cleaning

Membersihkan kasur dari debu dengan sapu lidi dan dijemur langsung diterik matahari atau lakukan penyemprotan cairan khlorin pada permukaannya (dosis : 1 tutup pemutih untuk 5L air)

KEBERSIHAN DAPUR, ALAT MASAK & ALAT MAKAN

Pisahkan sisa makanan dalam plastik dan diikat lalu buang di tempat sampah (usahakan sediakan tempat sampah yang dibuka dengan diinjak, untuk menghindari kontak tangan dan tempat sampah)

Mencuci semua peralatan masak dan makan dengan sabun cuci piring berkadar pH agak asam (mengandung lemon/jeruk nipis). Pastikan kebersihan spons pencuci sebelum digunakan!

Semua alat masak dan makan yang sudah dicuci, dibilas dengan air mengalir hingga bersih dan tidak licin. Sabun cuci piring yang baik akan menimbulkan banyak busa

KEBERSIHAN DAPUR, ALAT MASAK & ALAT MAKAN

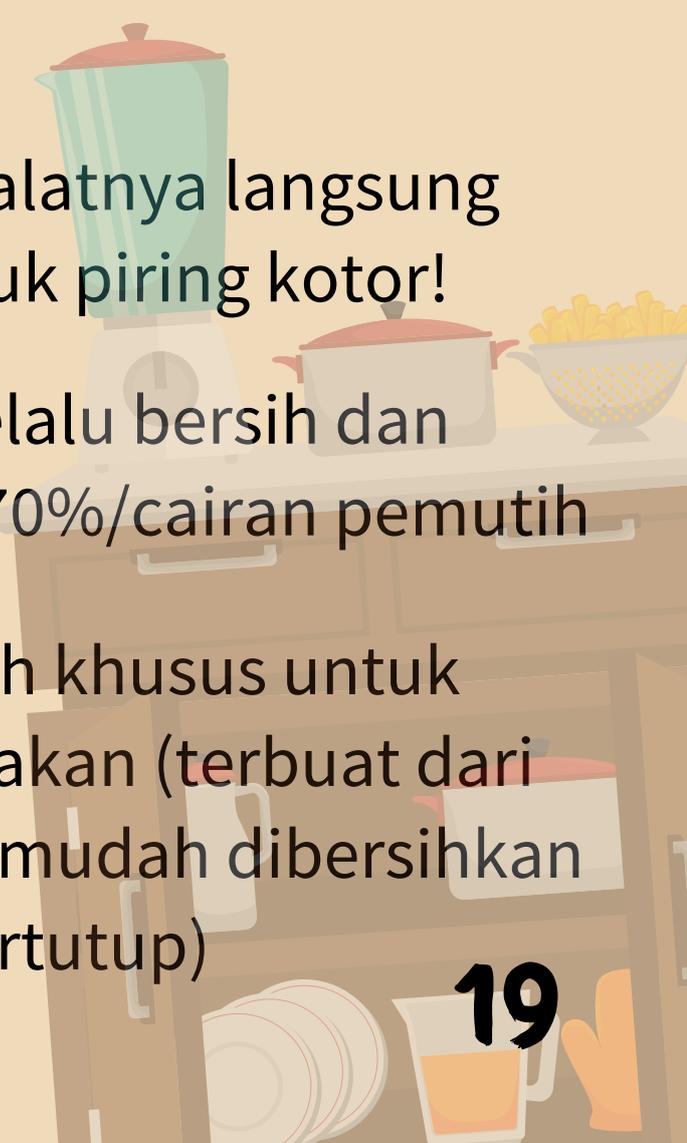
Setelah dibilas, semua alat masak langsung ditiriskan di rak. Untuk alat makan setelah dibilas dicelupkan ke air hangat (sekitar 70 C) selama 15 detik. Jangan mengeringkan alat makan dengan kain lap!

Setelah alat masak dan makan kering ditiriskan, simpan di rak piring yang tertutup rapat

Setelah masak/makan, alatnya langsung dicuci, jangan menumpuk piring kotor!

Pastikan meja makan selalu bersih dan dibilas dengan alkohol 70%/cairan pemutih

Sediakan kain pembersih khusus untuk meja dapur dan meja makan (terbuat dari bahan karet spons agar mudah dibersihkan dan simpan di wadah tertutup)



KEBERSIHAN KARPET DAN KURSI

Karpet dapat menjadi media penularan virus covid-19 melalui kontak kulit atau droplet

UPAYA :

Mencuci karpet/alas lantai dengan detergen dan cairan antiseptic atau dry cleaning

Mencuci sejadah/alat sholat dengan detergen dan rendam di cairan antiseptik secara rutin

Melakukan *vacuum cleaner* setiap pagi dan sore secara rutin

Melakukan penyemprotan & pembilasan (dengan cairan antiseptik) pada permukaan dan pegangan kursi secara rutin pagi & sore

Menjemur karpet/alas lantai & kursi di siang hari dan terkena sinar matahari langsung

KEBERSIHAN PAKAIAN

UPAYA :

Selalu mengganti pakaian tiap pagi & sore

Bagi pekerja, tidak menggunakan pakaian yang sama sehari-hari (ex : seragam).

Gunakan pakaian cadangan agar pakaian yang bekas pakai dapat segera dicuci

Jika dari luar rumah, segera mandi dan ganti pakaian

Tidak menumpuk pakaian lebih dari semalam, segera cuci pakaian kotor

Cucilah pakaian dengan detergen dan mesin cuci. Gunakan cairan antiseptik pada bilasan terakhir

Pisahkan pakaian orang dewasa dan anak-anak dalam proses pencucian & penyimpanan

Untuk pengendara motor, pastikan kebersihan kelengkapan yang digunakan. Cucilah secara rutin atau semprotkan cairan khlorin

KEBERSIHAN ALAT

KERJA/BELAJAR

Karena sudah mulai kerja dan sekolah dari rumah, alat-alatnya juga harus dipastikan bersih saat digunakan

UPAYA :

Membersihkan laptop/komputer dengan lap pembersih atau kanebo yang telah direndam dalam alkohol 70%/cairan pemutih

Membersihkan HP dengan kanebo yang telah direndam alkohol 70%/cairan pemutih. Dalam kondisi darurat, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol. Bersihkan layar depan dan bagian belakang hp

Membersihkan meja belajar/kerja dan cover buku dengan kanebo yang telah direndam alkohol 70%/cairan pemutih. Dalam kondisi darurat, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol.

KEBERSIHAN DIRI

Kebersihan diri merupakan hal paling utama dalam menjaga kesehatan pribadi. Gunakan air bersih untuk upaya-upaya dibawah ini. Khusus untuk cuci tangan harus menggunakan air yang mengalir

UPAYA :

Mandi minimal 2 hari sekali dengan sabun, jika memungkinkan dengan sabun antiseptik

Menyikat gigi dengan benar dan gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride & antiseptik herbal

Jika terpaksa tetap kerja di luar, sampai rumah segeralah mandi dan mencuci rambut, jangan kontak dengan keluarga sebelum mandi

Selalu menjaga wudhu sepanjang waktu

KEBERSIHAN DIRI

Jangan lupa mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir. Jangan sentuh mulut, hidung dan mata sebelum cuci tangan

Jika susah mendapatkan sabun dan air, cucilah tangan menggunakan *hand sanitizer*

Jika terpaksa keluar rumah dan sedang tidak sehat, selalu gunakan masker

Jika batuk & bersin, gunakan lengan atas bagian dalam atau tisu yang langsung dibuang

Jangan meludah di sembarang tempat

Jagalah kebersihan dan potong kuku kaki dan tangan anda

Hindari kebiasaan membersihkan lubang hidung dengan jari dan jika terpaksa, segera cuci tangan dengan air mengalir dan sabun

KEBERSIHAN PANGAN

Mencuci sayur dan buah dengan sabun khusus sebelum dimasak atau disimpan

Mencuci cangkang telur dengan sabun khusus sebelum disimpan di kulkas

Mencuci daging & ikan dengan air mengalir hingga bersih (tidak ada sisa darah), bilas dengan air hangat sebelum dimasak/disimpan

Jangan campur bahan mentah dan matang di dalam kulkas ya

Sebaiknya sayur, buah, daging, telur, dll disimpan di wadah khusus jika ingin disimpan di dalam kulkas

Masaklah semua bahan masakan hingga matang. Karena makanan setengah matang/mentah berisiko menjadi sumber virus, bakteri dan parasit.

PESAN MAKANAN/BARANG DARI OJEK ONLINE? IKUTI PANDUANNYA :)



Buat kesepakatan. Sebelum ojek online tiba di rumah, buat kesepakatan untuk meletakkan makanan/barang pesanan, misal di pagar atau depan pintu



Jaga jarak aman. Saat mengambil pesanan, tunggu samapai OJOL pergi atau jika ingin menerima langsung, jaga jarak aman (minimal 1 meter)



Gunakan E-money. Agar terhindar dari virus yang menempel di uang. Jika membayar tunai, letakkan di amplop/plastik (jangan memberi langsung ke OJOL)



Buang kemasan makanan/barang. Segera buang plastik pembungkus. Makanan dapat dipindahkan langsung ke piring, adapun jika berbentuk barang langsung disimpan di rak penyimpanan



Segera cuci tangan, memakai sabun dengan air mengalir agar bersih



Nikmati makanan yang sudah dipesan. Ingatkan keluarga untuk selalu cuci tangan :)



TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL

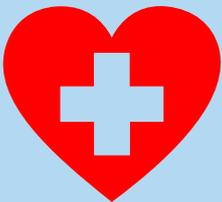
MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Kondisi mental akan mempengaruhi daya tahan tubuh kita, jika kondisi mental kita baik, insya Allah kita menjadi lebih kuat

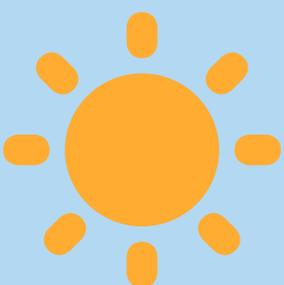
MENGELOLA KEADAAN PSIKOLOGIS DIRI SENDIRI



Hanya menerima informasi tentang Covid-19 dari sumber terpercaya dan dipastikan kebenarannya. Hindari berita yang tidak jelas yang membuat panik!



Berusaha untuk terus menjaga kesehatan dan kebersihan, upaya tersebut dapat mengurangi kecemasan diri



Menyempatkan menghirup udara segar dan merasakan kehangatan matahari pagi akan memberikan ketenangan serta sugesti untuk produktif sejak pagi hari

Selalu berfikir positif!

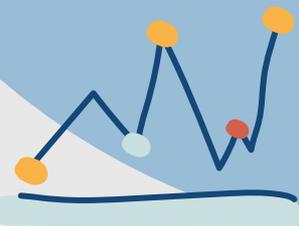
Berfikir positif dengan pertolongan Allah swt bahwa dengan menjaga daya tahan tubuh dan mematuhi setiap himbauan, ancaman Covid-19 akan cepat berlalu



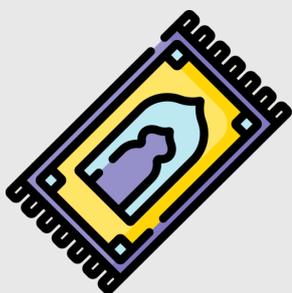
Berfikir positif bahwa instruksi #dirumahaja memberikan peluang semakin dekat dengan Allah swt

Berfikir positif bahwa setiap takdir Allah swt pasti membawa hikmah

Tetaplah produktif dan jangan membuang-buang waktu berfikir negatif



Tetaplah bersilaturahmi lewat medsos, video call, dll. Saling terhubung = berbagi dukungan sosial



Mendekatlah kepada Allah, beribadahlah agar tenang. "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram" (QS Ar-Ra'd : 28)

TIPS PRODUKTIF BEKERJA & BELAJAR :



Tetap bangun pagi dan lakukan persiapan seperti biasa (mandi, berpakaian rapi, sarapan)

Menyediakan area khusus yang nyaman untuk bekerja atau belajar



Susun target harian yang hendak diselesaikan

Mulai dengan niat karena Allah, berdoa lalu fokus kerjakan setiap target. Jangan lupa istirahat 5 menit setelah bekerja/ belajar 20 menit, begitu seterusnya



Tetap sediakan waktu untuk istirahat siang (ibadah & makan)

Berikan apresiasi diri ketika berhasil menyelesaikan target dengan baik



ALTERNATIF KEGIATAN SELAMA #DIRUMAHAJA

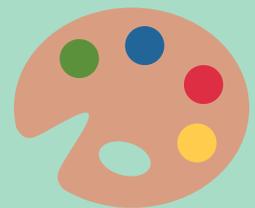
Menambah amal ibadah, seperti tilawah, Murajaah hafalan, Hafalan hadits, dll :)



Baca buku, nulis di blog, dan aktivitas lain yang bikin tetap berfikir



Salurkan kreativitas dengan ngegambar, ngelukis, dekor rumah dan hal kreatif lainnya



Membersihkan dan merapikan rumah



Berolahraga dengan pilihan olahraga yang bisa dilakukan di rumah



Bercocok tanam di area rumah



Mencoba memasak menu baru dan sehat



Menghabiskan waktu berkualitas dengan anggota keluarga di rumah (makan bersama, diskusi, bermain bersama anak, dll)



Menyambung silaturahmi dengan orang yang lama tak terhubung lewat telpon atau videocall



MENGELOLA HUBUNGAN DENGAN PASANGAN



SALING MEMAHAMI

Bahwa khawatir dan cemas dalam situasi saat ini adalah reaksi yang wajar. Tidak perlu marah atau menyalahkan diri ataupun pasangan. Terima perasaan tersebut dan kelola menjadi hal-hal yang positif



SALING BERCEKITA DAN MENDENGARKAN

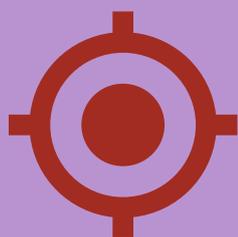
Salah satu cara mengelola emosi negatif dengan mengeluarkannya melalui berbagi cerita. Saat satu bercerita, yang lain perlu mendengarkan. Dengarkan secara empatik dan berikan respons positif

Contoh : 'Iya wajar kamu khawatir, kamu kan sesekali harus ke kantor' atau 'Pasti kamu capek ya seharian nemenin anak-anak dirumah?'. Jangan terburu-buru menyodorkan solusi apalagi menasehati.



SALING MENCERDASKAN

Saling berbagi informasi yang akurat dan mengkritisi info yang berpotensi hoaks, agar mengurangi rasa cemas.



SALING TERBUKA

Komunikasikan pada pasangan tentang harapan, rencana dan target, termasuk saat WFH. Sampaikan jika memang harus punya waktu fokus kerja, juga diskusikan terkait pembagian waktu untuk mendampingi anak



BERSAMA

TINGKATKAN SPIRITUAL

Ibadah bersama seperti shalat berjamaah, saling menyimak tilawah dan hafalan qur'an.

Jangan lupa, untuk saling mendoakan :)



SALING TULARKAN KEBAHAGIAAN

Sempatkan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan berdua atau bersama anggota keluarga yang lain. Jika memungkinkan, dapat olahraga bareng atau main *games* bersama, atau sekedar berbagi cerita lucu

Menjaga komunikasi positif dengan pasangan sangat penting untuk dilaksanakan. Apalagi di situasi seperti ini, agar tidak menimbulkan kesalahpahaman. Menjaga pikiran tetap positif dan bahagia akan menjaga daya imun tubuh kita, ayo saling *support!* :)

MENGELOLA KOMUNIKASI & KEGIATAN DENGAN ANAK

Adanya instruksi untuk anak belajar di rumah atau orang tua bekerja di rumah tentu menghadirkan suasana yang tidak biasa, untuk menyiasatinya, bisa melakukan ini :

PERTAMA



Menjelaskan kepada anak tentang Virus Corona dengan bahasa yang mudah dipahami. Orangtua bisa bercerita tentang apa saja yang harus dilakukan untuk menjaga diri dari Virus Corona (rajin cuci tangan, etika batuk, dll). Beritahu anak bahwa Virus Corona dapat diatasi dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Yakinkan bahwa orangtua akan selalu berusaha melindungi anak

Note : Tidak perlu menjelaskan tentang angka kematian akibat virus corona, agar tidak membuat anak merasa takut

KEDUA



Menjelaskan kepada anak mengapa ia belum dapat bertemu dengan teman-temannya hingga saat ini. Jelaskan pula kenapa orangtua ada di rumah dan tidak bekerja seperti hari-hari biasanya. Sampaikan juga kepadanya bahwa ia tetap bisa terhubung dengan yang lain melalui telepon atau videocall



KETIGA

Menjelaskan kepada anak bahwa meskipun di rumah, orangtua mereka tetap harus bekerja pada waktu-waktu tertentu

KEEMPAT

Orangtua hendaknya berkomunikasi dengan pihak sekolah terkait materi pelajaran, media pembelajaran dan aktivitas lainnya. Saat *School From Home* (SFH), dampingi anak untuk tetap melakukan kegiatan biasa, seperti persiapan pergi sekolah. Orangtua hendaknya mendampingi anak ketika belajar.

Note : Mendampingi anak belajar dirumah, mungkin akan menimbulkan tekanan tersendiri, anggaplah ini menjadi kesempatan meningkatkan kualitas kesabaran kita. Fashbir shabran jamila.



KELIMA

Jika anak masih dalam usia pra-sekolah, orangtua dapat mengajak anak melakukan aktivitas menyenangkan dirumah. Apa saja?

Membuat origami berbagai bentuk

Bermain *playdough*

Bermain *puzzle*

Membaca buku cerita bergambar

Melukis atau membuat kreasi lainnya

Bermain peran

Belajar mengenal warna, huruf (alfabet & hijaiyah), angka melalui *printable material* (dapat diunduh gratis di internet)

Belajar menghitung benda-benda di rumah

Membuat alat permainan sendiri dari benda-benda di rumah (DIY), misal : membuat kompor, mesin cuci dari kardus bekas, dll

KEENAM



Ajaklah anak bergerak dan melakukan aktivitas fisik. Apa contohnya? Olahraga ringan di rumah, bercocok tanam, jalan-jalan di taman rumah sambil berjemur, main permainan tradisional. Alhamdulillah, dengan berkumpul di rumah, banyak aktivitas dapat dilakukan bersama

KETUJUH



Mengajari anak untuk senantiasa meyakini kebesaran Allah swt dengan mengambil contoh dari virus corona ini. Allah Maha Pencipta, telah menciptakan virus yang sangat kecil tapi membuat manusia sakit. Allah swt juga menciptakan kekuatan dan daya tahan tubuh kita. Dapat juga diceritakan hadits Nabi saw tentang wabah.



PENANGANAN BALITA SAKIT DI RUMAH PADA SITUASI BENCANA



PENANGANAN BALITA SAKIT DI RUMAH DALAM KONDISI BENCANA

Periksa apakah ananda memiliki 1 (satu) atau lebih tanda berikut :

1. Tidak bisa minum atau menyusu
2. Memuntahkan semua makanan dan/atau minuman
3. Pernah atau sedang mengalami kejang
4. Rewel atau gelisah
5. Letargis atau tidak sadar
6. Ada *stridor* (suara mengorok)
7. Tampak biru (sianosis)
8. Ujung tangan dan kaki pucat dan dingin

**Jika ditemukan 1 saja tanda bahaya
maka segera hubungi 119**

JIKA BATUK..

Hitung laju nafas anak dalam 1 menit

Tenangkan anak

Hitung pernafasan selama 1 menit penuh dengan melihat pergerakan dada ke atas ke bawah, setiap pergerakan ke atas dihitung 1

Lihat adakah tarikan dinding dada?

Tenangkan anak

Lihat area dada anak apakah terlihat tarikan ke dalam pada daerah antara perut & dada

Umur anak :
2 bulan -< 12 bulan
12 bulan -< 5 tahun

Nafas cepat apabila :
50x atau lebih per menit
40x atau lebih per menit

CARA MENGHITUNG LAJU NAFAS :

Dengan cara membuka pakaian anak, kemudian melihat gerakan dadanya saat bernafas. Hitung berapa kali dada bayi mengembang untuk bernafas dalam waktu 1 menit. Apabila bayi bernafas lebih cepat dari batasan laju pernafasan normal, maka ia mengalami sesak nafas

APA TINDAKAN YANG DILAKUKAN?

Jika nafas normal & tidak ada tarikan dinding dada :

1. Beri pereda tenggorokan & pereda batuk yang aman
2. Asupan cairan & nutrisinya harus tercukupi dengan baik
3. Bagi anak di bawah 2 tahun tetap berikan ASI
4. Apabila batuk >14 hari, segera rujuk untuk pemeriksaan

Jika nafas cepat dan terlihat tarikan dinding dada : segera kontak *call center* 119

JIKA DIARE..

1. LAKUKAN PEMERIKSAAN

Dehidrasi Berat :

- > Penurunan kesadaran
- > Mata cekung
- > Malas minum atau tidak bisa masuk minuman
- > Cubitan perut kembali sangat lambat

Dehidrasi Sedang/Ringan :

- > Gelisah, rewel, mudah marah
- > Mata cekung
- > Minum lahap
- > Cubitan perut kembali lambat

Note (CUBITAN KULIT PERUT) :

SANGAT LAMBAT : >2 DETIK

LAMBAT : MASIH TERLIHAT LIPATAN KULIT

2. KENALI TIPE DIARE..

Tanpa Dehidrasi :

1. Masih mau minum
2. Mata tidak cekung
3. Cubitan perut kembali cepat

Dehidrasi Berkelanjutan :

1. Anak terus diare >14 hari
2. Bisa disertai dehidrasi ataupun tidak

Disentri :

Didapati ada darah dalam tinja



APA YANG HARUS

DILAKUKAN?

Diare dengan dehidrasi :



Tetap berikan minum/ASI



Segera hubungi fasilitas kesehatan atau *call centre* 119

Diare tanpa dehidrasi :

1. Beri cairan tambahan (sebanyak anak mau)
2. Beri ASI lebih sering dan lebih lama
3. Jika anak masih ASI Eksklusif, berikan oralit atau air matang sebagai tambahan
4. Jika anak sudah tidak ASI Eksklusif, berikan oralit atau cairan makanan (Kuah sayur, dll) atau air matang

JIKA DEMAM..

PERIKSA SUHU TUBUH

BERAPA SUHU TUBUH NORMAL?

36-37,5 DERAJAT CELSIUS

(PEMERIKSAAN DI KETIAK)



BAGAIMANA JIKA DIATAS 38,5
DERAJAT CELSIUS?

BERIKAN

PARACETAMOL

JIKA DIANTARA <38,5-

>37 DERAJAT CELSIUS?

LAKUKAN KOMPRES DENGAN AIR
BIASA/AIR HANGAT, GUNAKAN BAJU
TIPIS YANG MENYERAP KERINGAT



PENANGANAN AWAL

ANAK DEMAM



KETIKA ANAK DEMAM
PASTIKAN KEBUTUHAN
CAIRAN ANAK TERPENUHI



LAKUKAN KOMPRES 'TEPID
SPONGE' UNTUK
MENGURANGI DEMAM



SAAT KOMPRES GUNAKAN
AIR HANGAT ATAU AIR BIASA



SELAMA DEMAM, HINDARI
MANDI AIR DINGIN, DAPAT
MEMBUAT MENGGIGIL ATAU
MENAIKAN SUHU TUBUHNYA

JIKA DITEMUI..

LUKA DI MULUT

NANAH PADA MATA

MUNTAH BERCAampur DARAH

'BAB' BERWARNA HITAM

PERDARAHAN DARI HIDUNG/GUSI

BINTIK-BINTIK MERAH

SERING MUNTAH

DEMAM MENDADAK TINGGI & TERUS MENERUS

NYERI ULU HATI ATAU GELISAH

JIKA DEMAM DISERTAI TANDA-TANDA DI ATAS, HUBUNGI 119

MENJAGA KESEHATAN TUBUH DENGAN MAKANAN BERGIZI





MENJAGA KESEHATAN TUBUH DENGAN MAKANAN BERGIZI

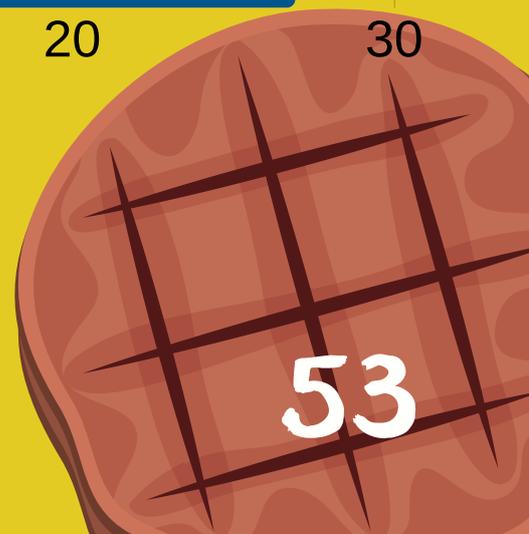
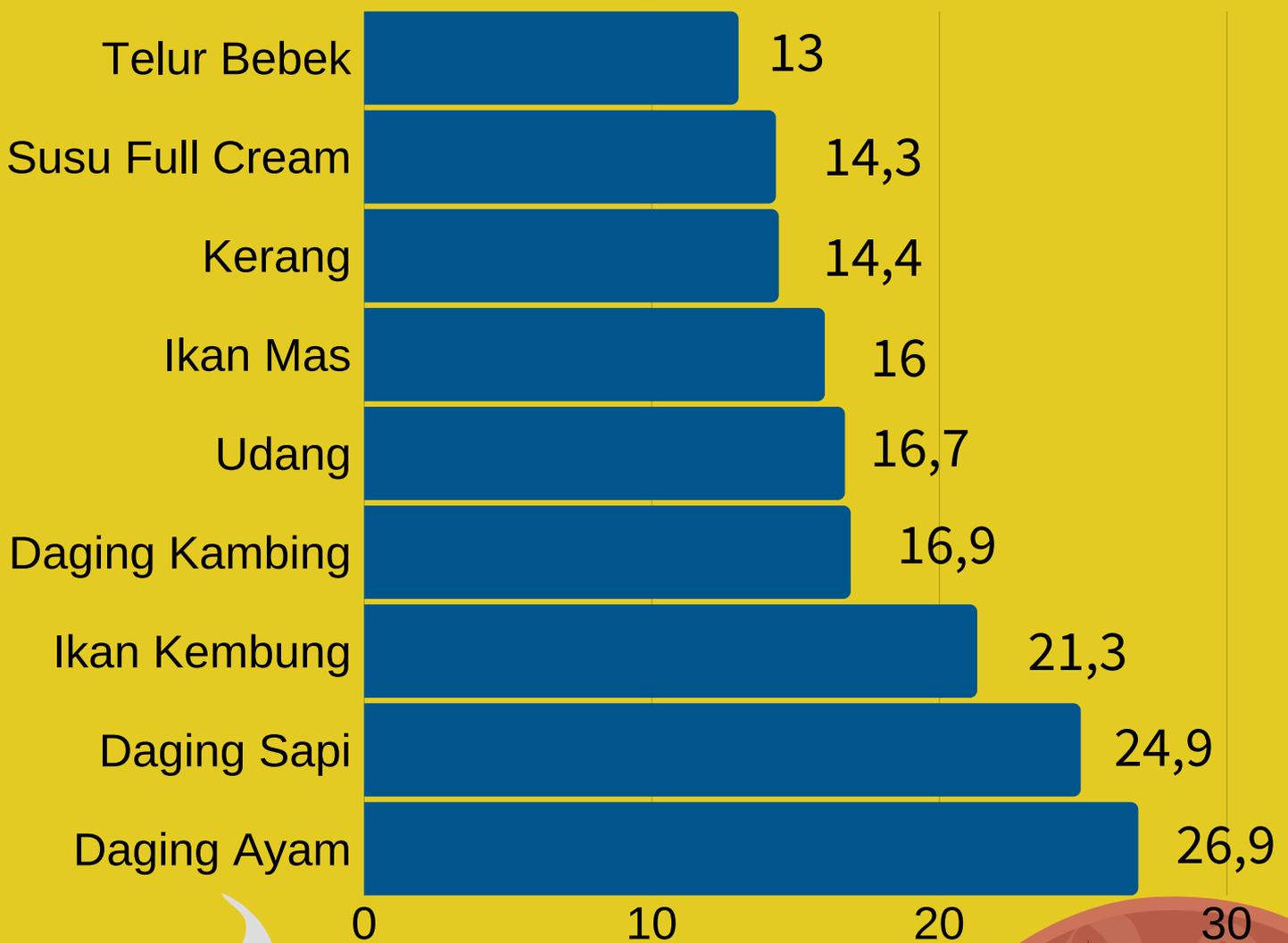
Konsumsi makanan bergizi yang baik akan membentuk sistem kekebalan tubuh. Meskipun makanan bukan sepenuhnya sebagai penangkal virus, namun gizi yang baik akan lebih menguatkan sistem kekebalan tubuh sehingga akan memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh.

Fokuslah mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat supaya terlindungi dari penyakit.

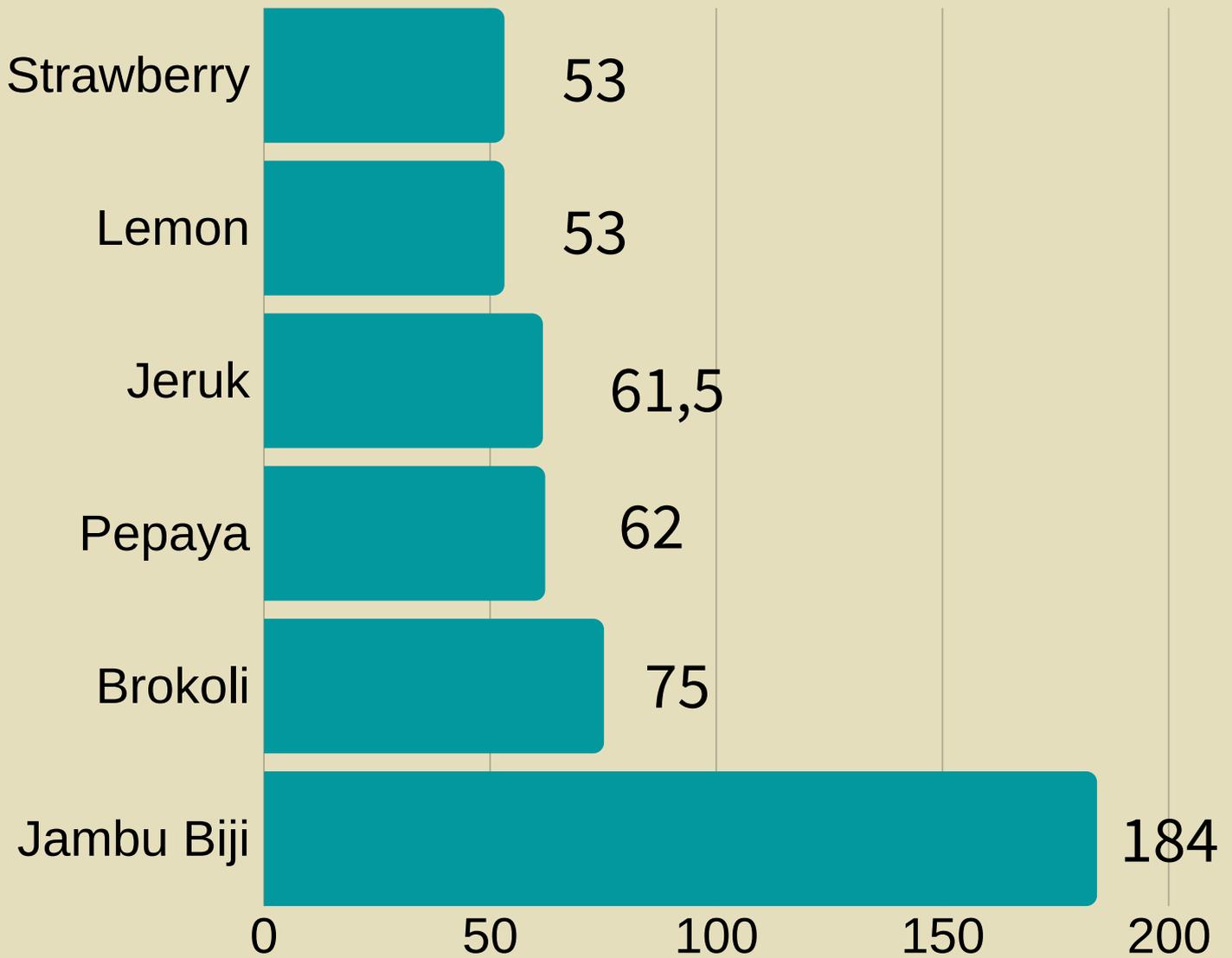
Virus Corona erat kaitannya dengan sistem kekebalan tubuh kita. Jika imun kita baik, insya Allah kemungkinan terserang virusnya lebih sedikit. Oleh karena itu, menjadi penting memperhatikan apa yang kita makan.

CONTOH BAHAN MAKANAN YANG MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH

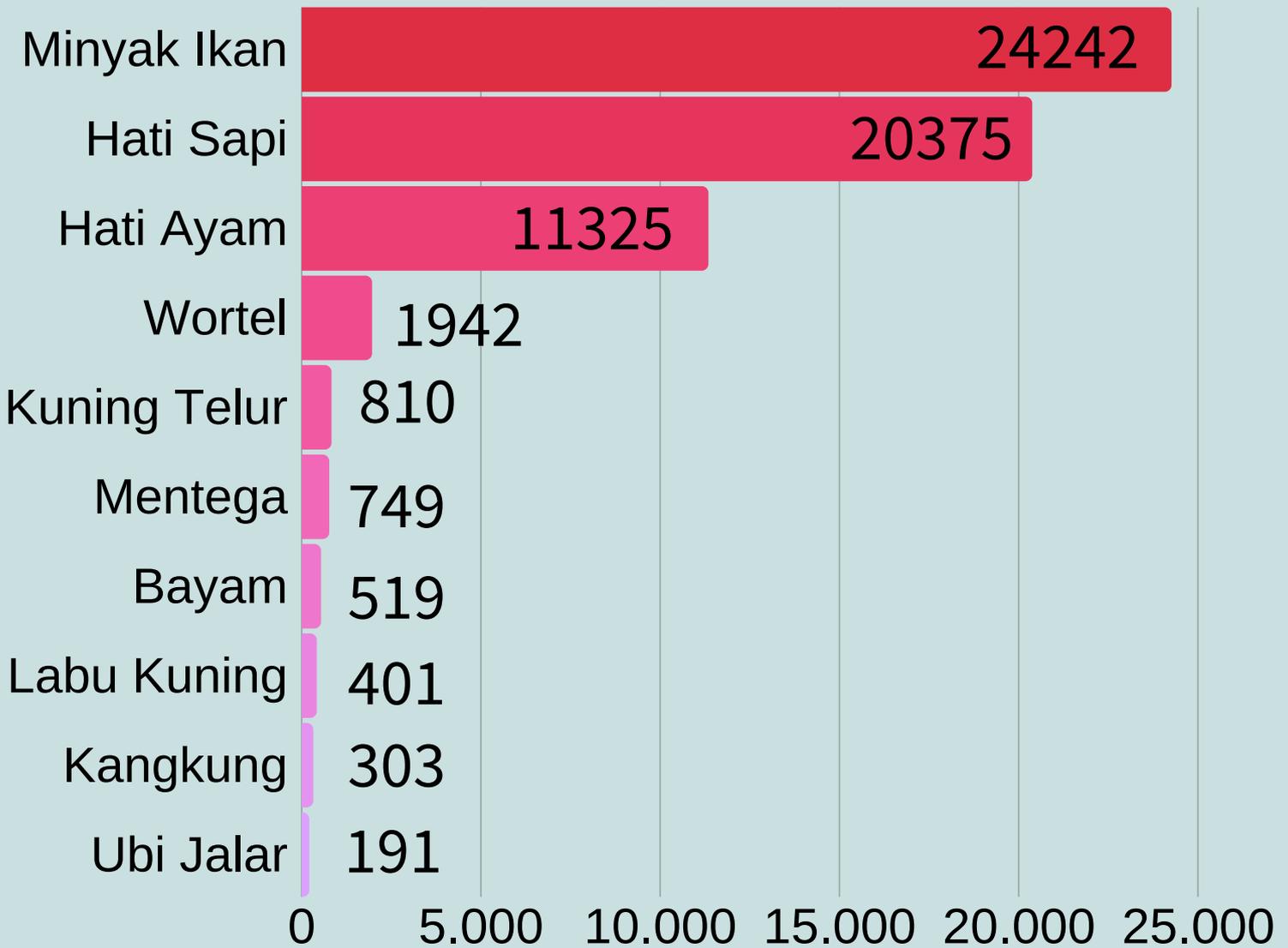
KANDUNGAN PROTEIN PER 100 GRAM (g)



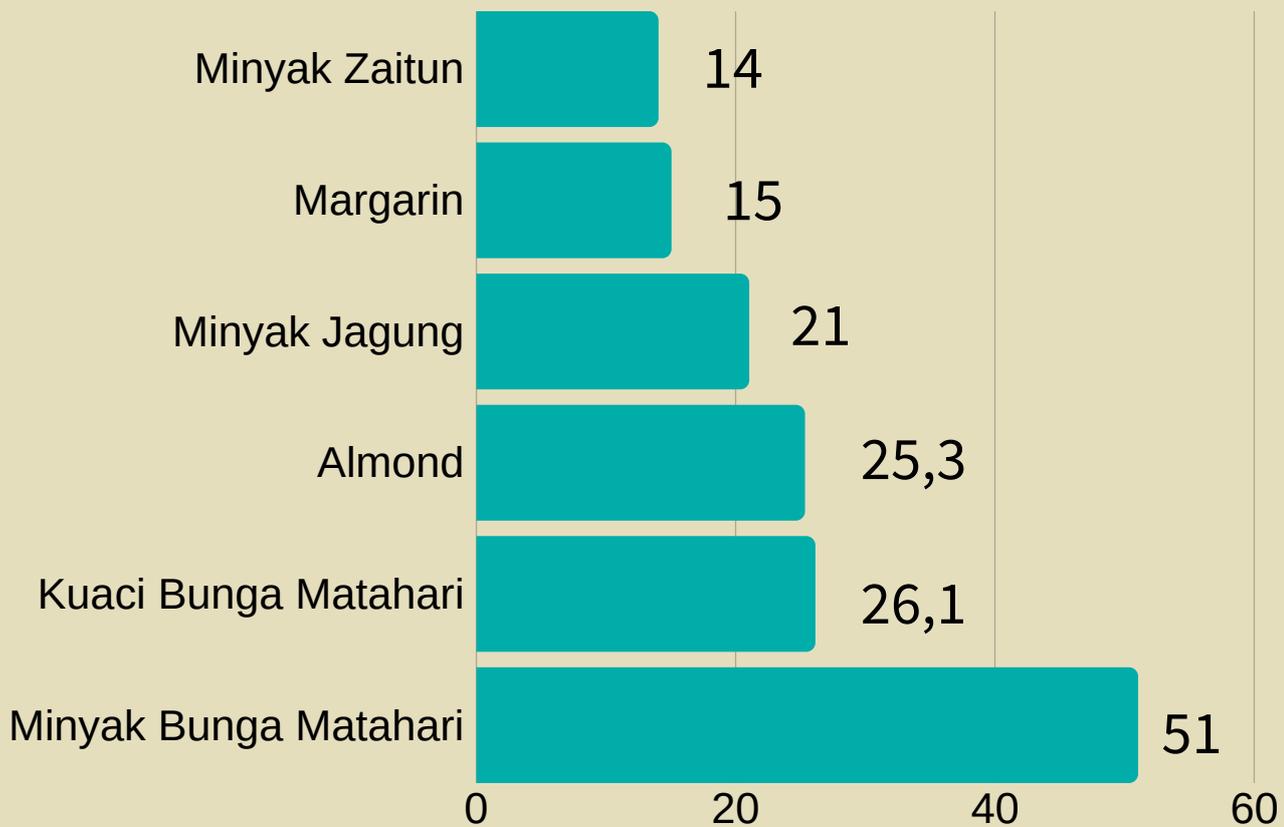
KANDUNGAN VITAMIN C PER 100 GRAM (mg)



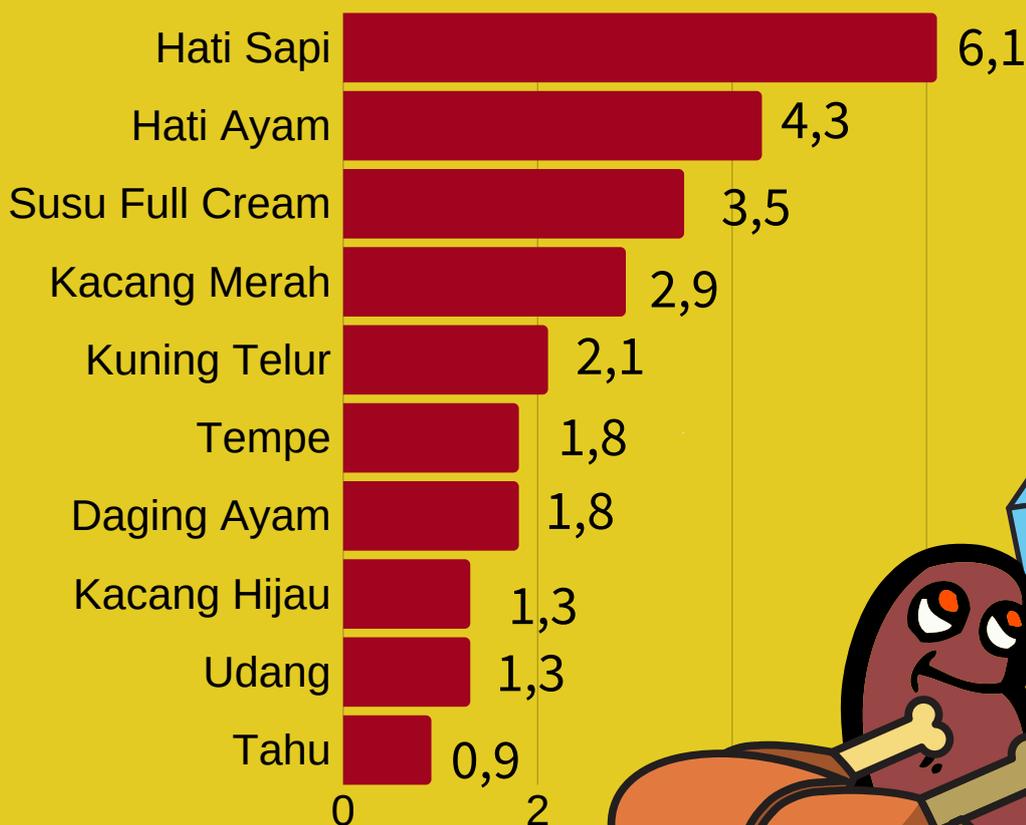
KANDUNGAN VITAMIN A PER 100 GRAM (mcg)



KANDUNGAN VITAMIN E PER 100 GRAM (mg)



KANDUNGAN SENG PER 100 GRAM (mg)



VITAMIN A

Vitamin A dapat mengatur sistem kekebalan tubuh dan sebagai pelindung terhadap berbagai infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan di mulut, lambung, usus dan sistem pernafasan agar tetap sehat. Sumber Vitamin A : wortel, brokoli, bayam, dan lainnya..

VITAMIN C

Vitamin C membantu melindungi dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sumber Vitamin C : jeruk, jambu biji, pepaya, paprika merah, tomat atau buah-buahan lainnya

VITAMIN E

Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan, untuk menetralkan radikal bebas dan dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Sumber Vitamin E : almond, sayuran hijau, kacang hijau, minyak sayur, dan kacang-kacangan lainnya

SENG

Seng (Zinc) tugasnya membantu sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik dan dapat membantu menyembuhkan luka. Sumber Seng : daging tanpa lemak, ayam, seafood, susu, produk gandum dan lainnya

CONTOH MENU SEHARI

SARAPAN PAGI (PUKUL 06.00)

Nasi Putih
Telur Mata Sapi
Stup Wortel

SNACK PAGI (PUKUL 09.00)

Buah 1 porsi
(pisang/jeruk/
jambu biji)

MAKAN SIANG (PUKUL 12.00)

Nasi Putih
Ikan Goreng
Tahu Goreng
Sayur Bening Bayam
Jeruk Manis

SNACK SORE (PUKUL 15.00)

Buah 1 porsi
(pepaya 1
potong)

MAKAN MALAM (PUKUL 18.00)

Nasi Putih
Opor Ayam
Tempe Bacem
Tumis Daun Singkong
Dukuh



MINUM AIR :

8 GELAS/HARI

CATATAN UNTUK PENDEWITA DIABETES & HIPERTENSI



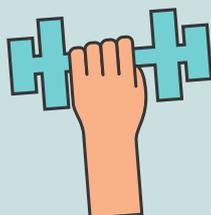
Tetap rutin memeriksa kadar gula darah dan tekanan darah



Tetap rutin minum obat setelah berkonsultasi dengan dokter Anda (karena ada beberapa obat DM dan HT yang dapat memperparah kondisi pasien yang terinfeksi Covid-19)



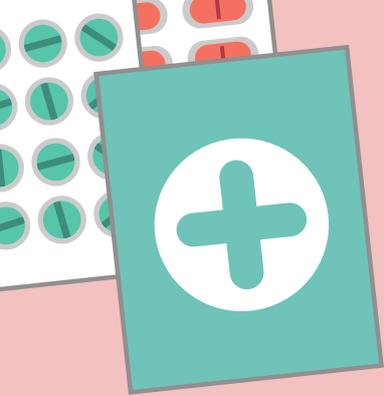
Tetap membatasi makanan yang telah dianjurkan untuk penderita (DM/HT), dengan meningkatkan asupan vitamin C, A, E (buah dan sayur)



Tetap aktivitas fisik di dalam rumah, serta menerapkan PHBS individu dan keluarga.



Jika demam, pilek, batuk kering disertai sesak napas, maka segera datang ke fasilitas layanan kesehatan.



PANDUAN
PENGOBATAN SAAT
ISOLASI MANDIRI



PERHATIAN!

Saat ini belum ada obat dan vaksin yang terbukti pasti efektif dan aman untuk Virus Corona (Covid-19)

Obat-obatan yang banyak diberitakan seperti chloroquine, hydroxychloroquine, favipiravir (Avigan), lopinavir, ritonavir, remdesivir, tolicizumab dan azithromycin belum memiliki bukti klinis cukup sebagai obat covid-19. Saat ini, obat-obatan tersebut masih dalam tahap uji klinik, belum diketahui apakah aman dan efektif untuk berbagai kondisi pasien.

Di Nigeria dan Amerika Serikat telah dilaporkan adanya kematian akibat keracunan chloroquine yang dikonsumsi sendiri. Telah lama diketahui pula ada kemungkinan efek samping yang ditimbulkan pada penggunaannya.

PERHATIAN!

FDA, EMA, BPOM, dst

Obat-obat tersebut belum disetujui penggunaannya untuk pasien Covid-19 oleh regulator di seluruh dunia. Namun, karena kondisi darurat, saat ini digunakan secara off label (diluar indikasi yang tertera di label)

**TIDAK DIBENARKAN MEMBELI DAN
MENGKONSUMSI TANPA RESEP
DAN PEMANTAUAN DOKTER**

Antibiotik

TIDAK DAPAT MENGOBATI

infeksi karena virus

Namun apabila ada infeksi sekunder karena bakteri, maka dokter akan meresepkan antibiotik

TERAPI SUPORTIF SAAT KARANTINA DI RUMAH :

Minum parasetamol (acetaminophen) sesuai aturan pakai di label bila demam, nyeri dan/atau pusing

Minum obat batuk yang dijual bebas, atau obat alami seperti madu dan jeruk nipis, berkumur dengan air garam. Jika batuk kering dan berkelanjutan, dapat minum pereda batuk yang dijual bebas sesuai aturan pakai di label

Perbanyak minum untuk menghindari dehidrasi

Gunakan NaCl spray (*saline nasal spray*) yang dijual bebas untuk mengurangi hidung tersumbat

OBAT YANG PERLU DIHINDARI

ANTI INFLAMASI NON STEROID (AINS)

Contoh : Ibuprofen
(sering digunakan
untuk penurun
demam), Ketoprofen,
Natrium Diclofenac,
Naproxen & Aspirin

ANTIDIABETES GOLONGAN THIAZOLIDINEDIONE

Contoh : Pioglitazone,
Rosiglitazone

ANTIHIPERTENSI GOLONGAN ACEI

Contoh : Captropil,
Lisinopril,
Ramipril &
Enalapril

ANTIHIPERTENSI GOLONGAN ARB

Contoh : Valsartan,
Irbesartan,
Candesartan

KORTIKOSTEROID

Jika digunakan
jangka panjang

Note : Walaupun belum cukup tentang efek negatifnya, dan WHO telah menarik peringatan tentang penggunaan ibuprofen sebagai antipiretik (penurun demam, analgesik (peredaya nyeri), dan anti-inflamasi (anti radang), perlu kehati-hatian dalam penggunaannya

KENAPA PERLU DIHINDARI?

Karena obat AINS, Antihipertensi ACEi & ARB, Antidiabetes golongan Thiazolidinedione dapat meningkatkan masuknya virus corona ke dalam sel, risiko terjangkit dan tingkat keparahan Covid-19

Sedangkan obat Kortikosteroid dapat memperpanjang proses replikasi virus

Note: Untuk mengetahui apakah obat yang diminum mengandung obat-obatan tersebut, Cek komposisi obat di kemasan atau hubungi apoteker

REKOMENDASI

Obat yang diberikan adalah yang dapat mengurangi gejala/keluhan umum Covid-19, yaitu: demam, nyeri sendi, batuk kering, dan/atau sesak nafas.

Obat pengganti penurun demam dan anti nyeri ringan yang diketahui lebih aman adalah parasetamol (asetaminofen). Jika demam dan nyeri tidak membaik dalam 3 hari dan atau muncul gejala umum Covid-19, segera hubungi 112/119

Bila hipertensi, lakukan monitoring ACEi atau ARB atau konsultasi dengan dokter untuk diganti dengan antihipertensi lainnya, seperti obat golongan calcium channel blocker

Bila diabetes, lakukan monitoring penggunaan thiazolidinedione atau konsultasi ke dokter untuk diganti dengan antidiabetes lainnya, seperti metformin, sulfonilurea, DPP4-inhibitor, atau SGLT2-inhibitor

Kortikosteroid disarankan tidak dikonsumsi pada viral pneumonia, namun dapat diberikan jika ada indikasi lain yang sangat membutuhkannya (contoh: penyakit paru obstruktif kronis, septic shock berulang)

TIPS LAWAN GEJALA COVID-19 DENGAN PIJAT TANGAN

Teknik pijatan tangan sederhana dapat membantu tubuh untuk melawan Gejala Covid-19 seperti :



BATUK



DEMAM



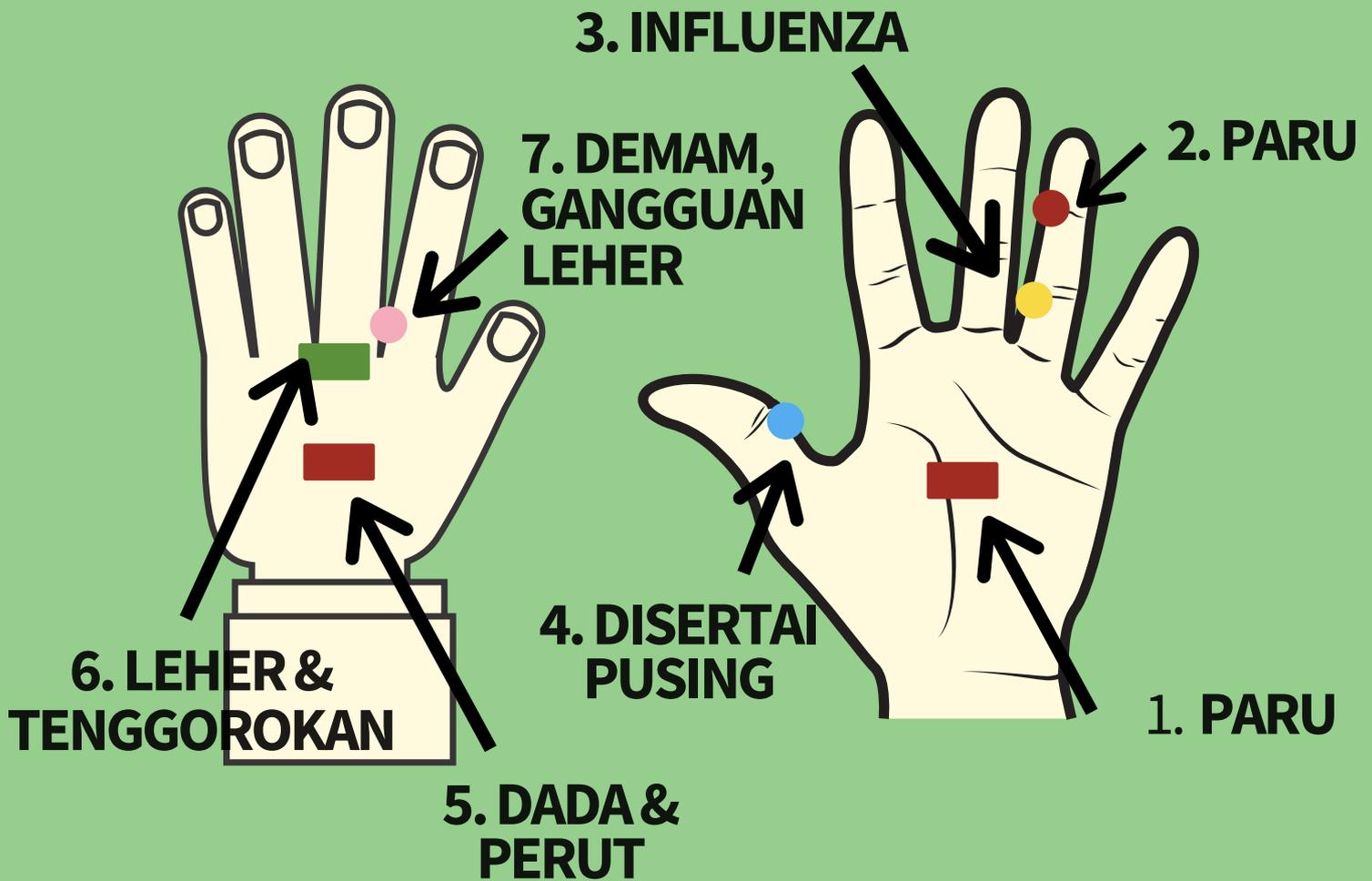
PUSING



SESAK NAFAS

1. Lakukan pijat tangan pada kedua tangan apabila merasakan gejala yang sudah disebutkan sebelumnya
2. Pijat dilakukan secara perlahan
3. Lanjutkan pijatan selama 1-2 menit di area yang terasa sakit
4. Dapat dilakukan 2x sehari
5. Tetap berperilaku sehat : cuci tangan, makan makanan bergizi (protein, perbanyak buah dan sayur, hindari kontak langsung yang meningkatkan potensi penularan)

TITIK TEKAN PIJAT TANGAN



1. Area Paru tekan No.1 (pertemuan jari tengah dengan telapak tangan jika jari dikepal) & No. 2 (lipatan jari manis ruas pertama)
2. Gejala influenza tekan No. 3 (sisi dalam lipatan jari manis ruas kedua)
3. Gejala pusing tekan No.4 (sisi dalam ibu jari di bawah lipatan pertama)
4. Gejala sesak tekan No.5 (punggung tangan bagian tengah)
5. Gejala sakit tenggorokan (batuk) & infeksi (demam) tekan No.6 (punggung tangan bagian bawah jari tengah) & No.7 (jari tengah bagian dalam ruas paling bawah)

ISOLASI DIRI SENDIRI :



JIKA SAKIT TETAP DIRUMAH!

Jangan pergi bekerja, ke sekolah atau mendatangi ruang publik untuk menghindari penularan Covid-19 ke orang lain

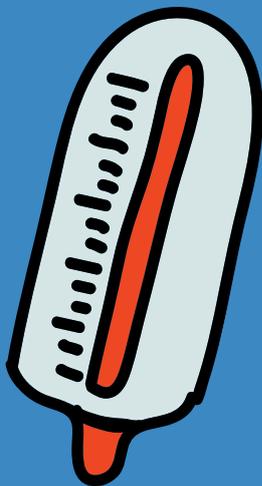
Harus mengisolasi diri dan memantau diri sendiri untuk menghindari kemungkinan penularan kepada orang sekitar, termasuk keluarga

Melaporkan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat tentang kondisi kesehatan, riwayat kontak dengan pasien positif Covid-19 dan riwayat perjalanan dari negara/area transmisi lokal agar dilakukan pemeriksaan sampel

SIAPA YANG HARUS MELAKUKAN ISOLASI DIRI SENDIRI?



Ketika seseorang sakit (demam dan atau batuk, pilek, nyeri tenggorokan dan gejala penyakit pernafasan lainnya) namun tidak memiliki risiko riwayat penyakit penyerta lainnya (diabetes, jantung, kanker, autoimun, dll). Jangan keluar rumah dan ke area publik



Orang Dalam Pemantauan (ODP) yang memiliki gejala demam/gangguan pernafasan dengan riwayat dari negara/area transmisi lokal atau tidak memiliki gejala tapi pernah kontak erat dengan pasien positif Covid-19

Lama isolasi diri adalah 14 hari hingga diketahui hasil pemeriksaan Lab

KONTAK ERAT

APA SAJA YANG TERMASUK DEFINISI KONTAK ERAT?

- a. Petugas kesehatan yang memeriksa, merawat, mengantar dan membersihkan ruangan di tempat perawatan kasus tanpa menggunakan APD sesuai standar.
- b. Orang yang berada dalam satu ruangan yang sama dengan kasus (termasuk tempat kerja, kelas, rumah, acara besar) dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.
- c. Orang yang bepergian bersama (radius 2 meter) dengan segala jenis alat angkut/kendaraan dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

APA YANG DILAKUKAN SAAT ISOLASI DIRI SENDIRI?



Tinggal di rumah, tidak pergi kerja dan ke ruang publik



Gunakan kamar terpisah, selalu jaga jarak minimal 2 meter dengan anggota keluarga lainnya



Gunakan masker selama masa isolasi diri



Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk dan kesulitan bernafas



Hindari pemakaian bersama untuk alat makan, perlengkapan mandi dan seprai/linen



Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) : makan bergizi, cuci tangan, etika batuk/bersin



Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi



Jaga kebersihan rumah dengan cairan disinfektan



Jika muncul gejala, laporkan ke petugas di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat



Jika hasil pemeriksaan positif, lakukan isolasi diri sendiri. Apabila memiliki penyakit bawaan berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan, maka dilakukan perawatan di rumah sakit



CARA MENGGUNAKAN MASKER

- a. Pastikan masker menutup mulut, hidung dan dagu dan bagian yang berwarna berada di sebelah depan.
- b. Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung dan tarik ke belakang di bagian bawah dagu.
- c. Lepaskan masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah tertutup. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah membuang masker yang telah digunakan.
- d. Hindari menyentuh masker saat menggunakannya.
- e. Jangan gunakan kembali masker sekali pakai. Ganti secara rutin apabila kotor atau basah.

DAFTAR PUSTAKA

Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

Direktorat Kesehatan Lingkungan Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? *Lancet Respir Med*, 2020.

FIP's Guidance on coronavirus/COVID-19

Grace Melia. (2020). Awesome! Days at Home with Family.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Pedoman Penanganan Cepat Media dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta: Gugus Tugas COVID-19.

HIMPSI Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia. (2020). Bunda WFH, Anak SFH: Tips bekerjasama dengan anak ketika sama-sama bekerja dan belajar di rumah.

Iip Fariha. (2020). 10 Cara Tetap Sehat dan Bahagia Pada Saat Self Isolation. Bandung: Komunitas Teman Ngobrol Asyik.

Instalasi Gizi RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo. (2020). Makanan Bergizi untuk Menjaga Kesehatan Tubuh. Jakarta: RSCM.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Bagan: Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Penyakit yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya.

Pan American Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2017). Food Handlers Manual. Student. Washington DC: PAHO &FAO.

Recognising and Treating COVID-19: COVID-19 symptoms and treatment options: Royal Pharmaceutical Society of Great Britain.

Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19).

Updated: WHO Now Doesn't Recommend Avoiding Ibuprofen For COVID-19 Symptoms. <https://www.sciencealert.com/who-recommends-to-avoid-taking-ibuprofen-for-covid-19-symptoms>. Diunduh pada 23 Maret 2020.

Website Resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.
<https://covid19.go.id>

Website COVID-19 Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.
<https://corona.jakarta.go.id>

Website COVID-19 Pemerintah Provinsi Jawa Barat. Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Jawa Barat. <https://Pikobar.jabarprov.go.id>

Website COVID-19 Pemerintah Kota Depok. Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Kota Depok. <https://ccc-19.depok.go.id>

World Health Organization (WHO). (2020). Global surveillance for human infection with novel-coronavirus (2019-nCoV).
[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-nCoV\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-nCoV)).