

BUKU PANDUAN RELAWAN MAHASISWA POLKESMAR SIAGA COVID - 19 DI MASYARAKAT



A. LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 merupakan kondisi darurat global yang terjadi karena infeksi COVID-19 di seluruh dunia. Gejala penyakit yang disebabkan COVID-19 ini mirip dengan gejala influenza dan terdiri dari demam, batuk, sesak napas dan dapat berakhir dengan gagal napas (Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS).¹ Dibandingkan dengan influenza, COVID-19 memberikan gejala yang lebih bervariasi baik akibat virulensi maupun reaksi kekebalan tubuh yang ditimbulkan. Hal lain yang sangat penting diperhatikan adalah kemampuan virus penyebab COVID-19 ini untuk menyebar dari manusia ke manusia (human-to-human transmission) dan penyebarluasannya yang sangat cepat; berbeda dengan virus korona segolongan yang menjadi penyebab SARS dan MERS.

Di Indonesia, dua kasus pertama COVID-19 dinyatakan positif pada 2 Maret 2020, dan sejak saat itu jumlahnya makin meningkat, termasuk angka CFR yang cukup tinggi saat ini yaitu sekitar 7,2% di minggu pertama Mei 2020, 2 bulan pasca kasus pertama COVID-19 terkonfirmasi di Indonesia. Pada tanggal 18 Mei 2020 telah terkonfirmasi sebanyak 18.010 pasien positif COVID-19 dan sejumlah 1.191 meninggal (positif COVID-19). Indonesia juga dinyatakan sebagai Negara di Wilayah ASEAN dengan Kasus konfirmasi tertinggi kedua dibawah Singapura. Perkembangan kasus konfirmasi COVID-19 di Indonesia terus meningkat, sejumlah 34 provinsi di Indonesia terkonfirmasi sebagai wilayah dengan transmisi local dan wilayah dengan transmisi baru.

Poltekkes Kemenkes Semarang berkomitmen untuk ikut serta berupaya dalam membantu pemerintah dalam mengurangi wabah Covid-19, khususnya dalam penjarangan relawan mahasiswa bidang kesehatan. Relawan Mahasiswa Siaga Covid-19 Polkesmar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang yang terdaftar sebagai Relawan Mahasiswa Siaga Covid-19 yang akan melaksanakan tugasnya selama masa liburan semester untuk turut berperan serta dalam upaya pencegahan penularan covid-19 di sekitar tempat tinggalnya. Dalam pelaksanaannya mahasiswa diberi pengetahuan untuk ikut berperan di tengah-tengah masyarakat dalam pencegahan

B. TUJUAN

1. Membentuk sikap dan rasa cinta, kepedulia social, dan tanggung jawab mahasiswa terhadap adanya wabah (pandemi)
2. Membantu program pemerintah dalam masa pandemi Covid-19 dengan menjadi relawan kesehatan dalam memutus mata rantai penularan virus corona
3. Meningkatkan kepedulian dan awareness mahasiswa akan pelaksanaan pedoman pemberdayaan masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di lingkungan tempat tinggal masing-masing
4. Meningkatkan kepedulian dan komitmen, serta mempersiapkan mahasiswa terampil berkomunikasi di keluarga dan masyarakat

C. SASARAN

Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar diarahkan pada mahasiswa Polkesmar aktif sebagai sasaran kegiatan ini dengan ketentuan berbadan sehat dan telah mendaftar melalui aplikasi pendaftaran relawan Sicomar

D. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

Waktu Pelaksanaan Kegiatan Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar berlangsung selama 3 minggu selama waktu liburan semester Genap tahun 2020 sejak 6-27 Juni 2020. Bertempat di wilayah masing-masing.

E. AKTIVITAS KEGIATAN RELAWAN MAHASISWA

1. Memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat disekitar tempat tinggalnya tentang covid-19 dan pencegahan penularannya.
2. Mendorong partisipasi warga untuk melakukan PHBS : cuci tangan dengan sabun, budaya pakai masker, serta pembatasan kontak fisik (physical distancing)
3. Memberikan contoh perilaku pelaksanaan protokol kesehatan pencegahan covid-19 dalam ruang lingkup keluarga dan atau tetangga.
4. Bergabung dan atau membantu relawan di Desa/RW/RT masing masing jika ada

F. FASILITAS

Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar akan mendapatkan beberapa fasilitas antara lain :

1. E-sertifikat bagi relawan (bernilai 3 poin SKKM)
2. E-sertifikat bagi relawan yang mengikuti Webinar (bernilai 1 poin SKKM)
3. Subsidi kuota internet
4. Penghargaan untuk 10 relawan terbaik
5. Materi yang dapat diunduh melalui link Kampus Sehat Polkesmar

G. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan	Waktu	Keterangan
Rekrutmen relawan	11 – 20 Mei 2020	-
Sosialisasi & Pembekalan	22 – 27 Mei 2020	-
Pelepasan	28 Mei 2020	Dilaksanakan bersamaan dengan webinar

H. PENDAMPING

Selama pelaksanaan Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar akan didampingi oleh pendamping Relawan. Pendamping Relawan adalah Para Sekretaris Jurusan dan / Ketua Program Studi, Sekretaris Program Studi, Dosen Polkesmar dan tim satgas Jurusan/Prodi.

I. PELAPORAN

Selama pelaksanaan kegiatan Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar, para relawan mengisi logbook kegiatan melalui link google form dan menyusun laporan singkat di akhir kegiatan. Adapun sistematika penyusunan sebagai berikut :

- a. Bab I Pendahuluan
 - Latar belakang
 - Tujuan
 - b. Bab II Pelaksanaan
 - Waktu pelaksanaan
 - Kegiatan yang dilakukan
 - c. Bab III Penutup
 - Kesimpulan
- Lampiran dokumentasi kegiatan

Laporan Kegiatan Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar disusun dan dikumpulkan melalui program studi masing masing

J. PENUTUP

Demikian buku Buku Panduan Teknis Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar disusun. Agar digunakan sebagai pedoman dan acuan dalam pelaksanaan kegiatan Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar yang akan digunakan oleh para relawan mahasiswa dan pendamping relawan. Buku panduan ini telah disesuaikan dengan Protokol Relawan Desa Lawan Covid-19, Kementerian Desa, Pembangunan, Daerah Tertinggal dan Transmigrasi dan Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa.



Lampiran

Relawan Siaga Covid-19 Mahasiswa Polkesmar akan diberikan referensi materi terkait covid-19 dan cara pencegahannya antara lain :

1. Kebersihan personal dan rumah sering Cuci Tangan Pakai Sabun dan Hand Sanitizer
 - ✓ Hindari sentuh mata hidung dan mulut sebelum Cuci Tangan Pakai Sabun
 - ✓ Etika Batuk
 - ✓ Senantiasa memakai masker
 - ✓ Tetap dirumah dan Jaga jarak
 - ✓ Segera ganti baju dan mandi setelah berpergian
 - ✓ Bersihkan dengan desinfektan secara berkala benda yang sering disentuh
2. Peningkatan imunitas diri
 - ✓ Konsumsi gii seimbang
 - ✓ Lakukan latihan aktifitas fisik
 - ✓ Istirahat cukup
 - ✓ Tidak merokok
 - ✓ Suplemen vitamin
 - ✓ Kendalikan penyakit seperti DM, Hipertensi, Asma
 - ✓ Tetap tenang menyikapi informasi dan situasi



CUCI TANGAN PAKAI SABUN

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

Setelah menceboki
bayi atau anak

Setelah Buang Air Besar (BAB)

Sebelum menyusui bayi

Sebelum makan dan menyuapi anak

Sebelum memegang makanan
dan setelah makan

**Tanpa sabun, kotoran & kuman
masih tertinggal di tangan**

MENJAGA JARAK

(SOCIAL DISTANCING)

Adalah **kondisi menjaga jarak dengan orang lain** agar tidak terjadi penularan



Menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter



Tetap tinggal di rumah, tidak pergi kemana-mana kecuali urusan yang penting, (belajar di rumah, beribadah di rumah, bila mungkin berkerja di rumah).

Jangan pergi ke tempat yang ramai, dan gunakan masker bila harus berada di keramaian



Tidak salaman



Tidak kumpul-kumpul (ngobrol di warung kopi, arisan, pengajian, dan lainnya)



Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

6 langkah mencuci tangan

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.

2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian

3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci

5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

60
detik

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Siapa saja yang perlu menggunakan masker



• Jika Anda batuk atau pilek

• Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

CARANYA?



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



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, dan tarik kebelakang dibagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali, dan langsung buang ke tempat sampah



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



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

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

Novel Coronavirus (Covid-19)



Novel coronavirus (Covid-19) adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernafasan. Virus ini berasal dari Cina. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun.
- Gunakan masker bila batuk atau pilek.
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah.
- Hati-hati kontak dengan hewan.
- Rajin olahraga dan istirahat cukup.
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak.
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan.

**SAAT INI
BELUM
TERSEDIA
VAKSIN
Covid-19**

BAGI YANG MELAKUKAN PERJALANAN KE CINA:

- Gunakan masker bila berada di kerumunan orang.
- Jika mengalami penyakit pernapasan selama di Cina atau setelah kembali ke tanah air, segera hubungi petugas kesehatan dan sampaikan riwayat perjalanan.
- Disarankan tidak mengunjungi pasar hewan