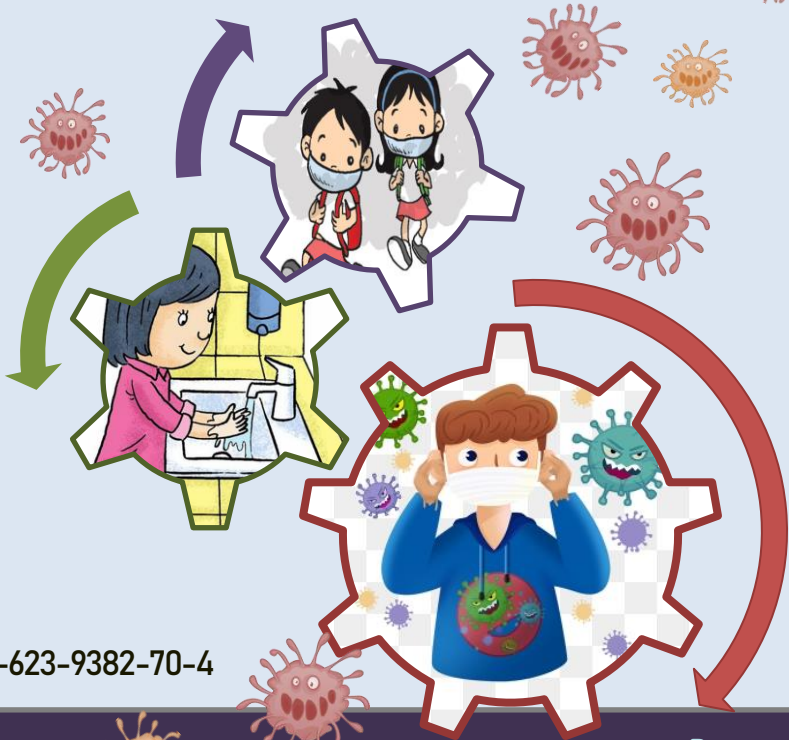




BUKU SAKU

APA YANG DAPAT DILAKUKAN INSTITUSI DAN ANAK SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 ?



ISBN : 978-623-9382-70-4

Penyusun:
Tim Pengabdian pada Masyarakat
Bagian AKK-FKM UNDIP

Diterbitkan oleh:



CV. ASTA KARYA KREATIFA MEDIA
Jalan Kyai Mojo No. 11, Srdol, Semarang
Email : astakarya.kreatifa@gmail.com

BUKU SAKU

APA YANG DAPAT DILAKUKAN INSTITUSI DAN ANAK SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 ?

Penyusun:

Tim Pengabdian pada Masyarakat
Bagian AKK FKM – UNDIP

Dr. Dra. Ayun Sriatmi, MKes
Dr. Dra. Chriswardani Suryawati, MKes
Dr. dr. Sutopo Patriajati, MM, MKes
Eka Yunila Fatmawati, SKM, MKes
Wulan Kusumastuti, SH, MH

Editor:

Dr. Dra. Ayun Sriatmi, MKes

ISBN : 978-623-9382-70-4

Cetakan 1 : Juni 2020

Diterbitkan oleh:



CV. ASTA KARYA KREATIFA MEDIA
Jalan Kyai Mojo No. 11, Srandol, Semarang
Email : astakarya.kreatifa@gmail.com

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa seijin tertulis dari Penerbit

BUKU SAKU

APA YANG DAPAT DILAKUKAN INSTITUSI DAN ANAK SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 ?

Penyusun:

Dr. Dra. Ayun Sariatmi, MKes
Dr. Dra. Chriswardani Suryawati, MKes
Dr. dr. Sutopo Patriajati, MM, MKes
Eka Yunila Fatmawati, SKM, MKes
Wulan Kusumastuti, SH, MH

TIM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
BAGIAN ADMINSTRASI & KEBIJAKAN KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2020

Kata Pengantar

Situasi Pandemi COVID-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia memaksa Pemerintah mengambil kebijakan untuk mengurangi atau meminimalisir penularannya melalui kebijakan social distancing atau physical distancing yang muaranya adalah pembatasan-pembatasan perilaku individu dan masyarakat dalam kontak fisik sekaligus disertai praktik perilaku bersih sehat sesuai standar dan Protokol Kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua aktivitas atau kegiatan individu yang dilakukan secara sadar melalui pola hidup yang bersih dan mengubah gaya hidup supaya lebih sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga harus dilakukan di area pendidikan (sekolah) melibatkan semua elemen terkait, baik pengelola sekolah, guru, siswa (pelajar), Komite Sekolah dan atau keterlibatan orang tua, serta stakeholder lainnya.

Buku ini dibuat untuk menjembatani kebutuhan sekolah terhadap praktik PHBS yang harus dilakukan mengantisipasi situasi pandemi COVID-19 dengan tanpa meninggalkan peran dan fungsinya sebagai institusi pendidikan supaya proses belajar mengajar dapat berlangsung secara aman dari risiko penularan penyakit COVID-19. Buku ini dapat dimanfaatkan bagi semua civitas sekolah (guru, murid atau karyawan sekolah) sebagai sumber informasi dan tambahan pengetahuan dalam praktik PHBS di sekolah pada masa pandemi COVID-19 ini.. Buku ini disusun dengan bahasa sehari-hari supaya lebih mudah dipahami oleh semua kalangan, dengan ilustrasi gambar berwarna sehingga diharapkan dapat meningkatkan minat untuk membaca dan mempraktikkannya sehari-hari.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi kita semuanya. Amin.

Semarang, 26 Mei 2020

Tim Pengabdian AKK

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	2
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	5
Mengapa Buku Ini Perlu ?	8
Mengapa COVID-19 ?	9
Status Pandemi pada COVID-19	10
Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)	11
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	12
Apakah Berperilaku Bersih dan Sehat itu ?	13
Manfaat PHBS	14
PHBS di Sekolah	17
Mengapa Sekolah Perlu Ber-PHBS	18
Menjaga Kebersihan Sekolah	19
Indikator PHBS di Sekolah	20
Bagaimana Cara Mencegah Virus Corona ?	22



Melawan Virus Corona (COVID-19) dengan Pola Hidup Sehat	23
Apa Sih Social Distancing ?	24
Menghadapi Pandemi COVID-19: PROTOKOL- Area Pendidikan	25
Penatalaksanaan PHBS di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19	26
Universal-Precaution Pencegahan COVID-19	27
Upaya Pencegahan COVID-19 Bagi Pengelola Sekolah	28
Peran Pengelola Sekolah dalam Pencegahan COVID-19	29
Jaga Keluarga dan Bangsa Indonesia dengan Mencegah Penularan COVID-19	30
Upaya Pencegahan Bagi Siswa, Guru dan Karyawan Sekolah	31
Apa yang Bisa Sekolah Lakukan ?	32
Apa yang Bisa Guru Lakukan ?	34



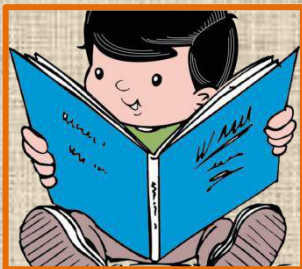
Apa yang Bisa Anak Sekolah Lakukan ?	35
Apa yang Dilakukan ?	36
Menjaga Kebersihan Sekolah dan Ruang Kelas	37
Tidak Melakukan Kegiatan yang Berhubungan dengan Pengumpulan Orang-Orang	38
Etika Ketika Batuk dan Bersin	39
Praktik Mencuci Tangan dengan Sabun	40
Menggunakan Hand-Sanitizer	41
Etika Membuang Sampah	42
The New Normal dalam Proses Belajar Mengajar (BM) di Sekolah	43
Kebijakan Social Distancing	44
Belajar dari Rumah (BdR)	45
Kepustakaan	46

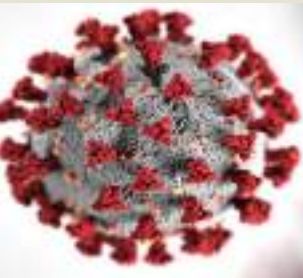


Mengapa Buku ini perlu dibaca?

- ❑ Memberikan pemahaman dan pengertian apakah COVID-19 dan bagaimana penularannya
- ❑ Memberikan pemahaman bagaimana mencegah penularan penyakit COVID-19 di area sekolah melalui praktik –praktik perilaku hidup bersih dan sehat

BUKU adalah
jendela pengetahuan



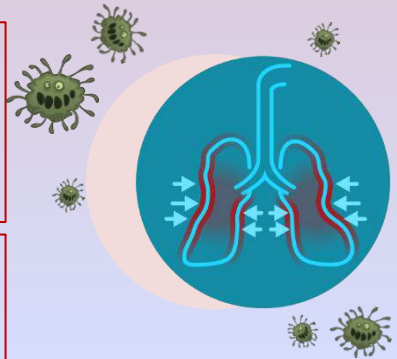


COVID-19
CORONAVIRUS DISEASE 2019



MENGAPA COVID-19 ?

- ❑ Coronavirus adalah jenis virus yang menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia seperti penyakit SARS (SARS-CoV) atau MERS (MERS-CoV)
- ❑ COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis (strain) baru virus corona yaitu SARS-CoV-2
- ❑ Penyakit novel coronavirus ini disebut **Coronavirus Disease (COVID-19)** oleh WHO tanggal 12 Februari 2020
- ❑ Karakteristik penyakit COVID-19 adalah mudah menular sehingga menjangkiti banyak orang secara cepat.
- ❑ Tanggal 11 Maret 2020, WHO menyatakan COVID-19 sebagai **PANDEM GLOBAL**



PANDEMI
berarti terjadinya wabah suatu penyakit yang menyerang banyak korban dan serempak di area sangat luas atau di berbagai negara

WHO menetapkan penyakit ini sebagai **PANDEM** karena seluruh warga dunia berpotensi terkena infeksi penyakit COVID-19

STATUS PANDEMI PADA COVID-19



Apa sih bedanya ?

WABAH

Peningkatan jumlah kasus penyakit yang tinggi di masyarakat dan menyebar pada komunitas atau pada suatu area (wilayah) tertentu

EPIDEMI

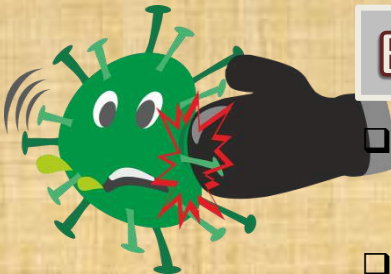
Wabah yang terjadi dalam skala yang lebih besar dan luas penularannya namun masih dalam lingkungan yang terbatas (mis. dalam satu negara)

PANDEMI

Terjadinya wabah penyakit yang menyerang banyak orang secara cepat dan serempak di berbagai negara (global), seperti penyakit COVID-19

ENDEMI

- Penyakit yang muncul di area wilayah tertentu dan tidak menyebar ke area lain secara cepat, seperti malaria di Papua.
- Keadaan atau karakteristik wilayah tertentu yang ada hubungannya dengan penyakit



CORONAVIRUS DISEASE 2019

(COVID-19)

Adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona jenis baru (novel-coronavirus)

Gejala Klinis



Demam



Batuk Pilek



Letih Lesu



Sakit Tenggorokan



Sesak Nafas

Penularan



- ❑ Melalui droplets atau tetesan cairan yang keluar saat batuk atau bersin



- ❑ Melalui kontak pribadi dengan penderita atau carrier melalui sentuhan atau jabat tangan



- ❑ Menyentuh benda atau permukaan benda dengan sejumlah virus yang menempel

PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT

PHBS

PERILAKU

- Semua aktivitas manusia atau seseorang (perbuatan, tindakan dan atau perkataan) yang sifatnya dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003)
- Perilaku merupakan reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya. (reaksi atas stimulus yang terjadi di lingkungannya)
- Faktor pembentuk perilaku yaitu: persepsi, motivasi, emosi dan belajar.

PERILAKU menurut Lawrence Green **dipengaruhi oleh:**

- Faktor predisposisi (predisposing factors), yaitu faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seperti pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dsb;
- Faktor pemungkin (enabling factors) yaitu faktor yang memungkinkan terjadinya perilaku (memfasilitasi), seperti ketersediaan sarana prasarana dan fasilitas yang dibutuhkan; serta
- Faktor penguat (reinforcing factors) yaitu faktor yang menguatkan seseorang untuk berperilaku, seperti dukungan atau dorongan dari keluarga, masyarakat dan lingkungan.

HIDUP BERSIH

- Yaitu pola perilaku (cara, tindakan, kegiatan) seseorang yang selalu berorientasi pada upaya menjaga kebersihan diri dan lingkungannya

SEHAT

- Menurut WHO, **sehat** adalah keadaan yang sejahtera (sempurna) baik fisik, mental maupun sosial, yang tidak hanya bebas dari penyakit dan atau kecacatan (kelemahan).

Apakah Berperilaku Bersih dan Sehat itu ?

Upaya dan praktik perilaku (tindakan) sehari-hari yang dilakukan atas kesadaran sendiri dengan menerapkan pola hidup bersih dan memperbaiki gaya hidup agar lebih sehat



PHBS

- Kebijakan PHBS diatur dalam Permenkes RI Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
- Merupakan suatu **PEMBELAJARAN KARAKTER** untuk mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya



MANFAAT PHBS

Terciptanya masyarakat yang **SADAR KESEHATAN** serta memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan

*Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan
Merupakan Kewajiban Kita Bersama*





Melalui **PHBS** bisa mencegah penularan virus dan bakteri penyakit berbahaya

PHBS di SEKOLAH

- ❑ Merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk **mau melakukan** pola dan perilaku hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat.
- ❑ Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan menjadikan para siswa, para guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.



MENGAPA SEKOLAH PERLU BER-PHBS

- ❑ Jumlah anak di Indonesia $\pm 30\%$ dari jumlah penduduk total.
- ❑ Usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai positif berperilaku, termasuk perilaku kesehatan.
- ❑ Anak sekolah merupakan sumberdaya manusia yang berpotensi sebagai agen pembaharuan dan agen perubahan untuk promosi PHBS di lingkungan sekolah, keluarga (rumah) dan masyarakat

STRATEGI “PHBS” DI SEKOLAH :

1. Menggerakkan dalam memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat
2. Surveilans , monitoring dan informasi kesehatan

“PHBS” adalah Pendidikan Karakter



Menjaga Kebersihan Sekolah





Indikator PHBS di sekolah

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Olah raga yang teratur dan terukur
- Memberantas jentik nyamuk
- Tidak merokok di sekolah
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan.
- Membuang sampah pada tempatnya.





PANDUAN KESEHATAN

**“PHBS DI SEKOLAH”
DI MASA PANDEMI COVID-19**



COVID-19

Bagaimana cara mencegah virus corona ?

↳ Bersihkan tangan sebelum memegang sesuatu



↳ Cuci tangan dengan air dan sabun sesering mungkin



↳ Gunakan hand sanitizer bila tidak tersedia air dan sabun



↳ Gunakan masker jika keluar rumah



↳ Tutup mulut dan hidung dengan tisu ketika batuk atau bersin



↳ Hindari kontak fisik dan menjaga jarak dengan orang lain



↳ Patuhi petunjuk keamanan makanan



↳ Rajin olah raga dan istirahat yang cukup



Melawan virus corona (COVID-19) dengan “POLA HIDUP SEHAT”

Rutin jaga kebersihan diri
(mandi, gosok gigi, keramas)

Hindari stress dan
berusaha tetap bahagia

Makan makanan sehat,
terutama buah dan sayur

Jaga kebugaran dengan
rutin berolah raga

Tidak merokok, minum alkohol
dan konsumsi narkoba



Tidur dan
istirahat cukup



APA SIH



SOCIAL DISTANCING ?



MENJAGA JARAK (Social distancing)

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



AYO!!!

STOP PENYEBARAN VIRUS CORONA



Menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter



Jangan pergi ke tempat yang ramai dan selalu gunakan **MASKER** jika terpaksa keluar rumah



Tidak berjabat tangan atau melakukan kontak fisik lainnya



Tidak kumpul-kumpul dulu (kongkow, ngobrol di café, arisan pengajian, dll)



Tetaplah **TINGGAL DI RUMAH**, tidak perlu kemana-mana kecuali untuk hal yang sangat penting (Belajar di rumah, Bekerja di rumah dan Beribadah di rumah)

“Stay at home”

Menghadapi Pandemi COVID-19

PROTOKOL - AREA PENDIDIKAN

- ❑ Melakukan koordinasi rutin dengan Dinas Kesehatan setempat
- ❑ Menyediakan sarana untuk cuci tangan dengan air dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol di berbagai lokasi strategis sesuai jumlah yang dibutuhkan
- ❑ Menginstruksikan warga sekolah melakukan cuci tangan dengan air dan sabun atau hand-sanitizer, serta perilaku hidup bersih sehat (PHBS) lainnya
- ❑ Membersihkan ruangan dan lingkungan sekolah secara rutin dengan desinfektan (min 1 hari sekali) khususnya area yang sering disentuh atau terpegang tangan (handle pintu, saklar lampu/AC, meja, komputer/keyboard, railing tangga dsb)
- ❑ Memonitor dan menghimbau warga sekolah yang sakit atau menunjukkan gejala-gejala sakit untuk segera ke sarana kesehatan atau mengisolasi diri secara mandiri di rumah supaya tidak terjadi kontak dengan orang lain.
- ❑ Institusi pendidikan harus bisa melakukan skrining awal terhadap warga sekolah yang punya keluhan sakit untuk diinformasikan dan berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat untuk pemeriksaan lebih lanjut
- ❑ Memastikan makanan yang disediakan di sekolah merupakan makanan yang sehat dan sudah dimasak sampai matang.
- ❑ Menghimbau seluruh warga sekolah untuk tidak berbagi makanan, minuman, termasuk peralatan makan, minuman dan alat musik tiup yang akan meningkatkan risiko terjadinya penularan penyakit
- ❑ Menginstruksikan warga sekolah untuk menghindari kontak fisik langsung (bersalaman, cium tangan, berpelukan, dsb) dan menunda kegiatan yang sifatnya mengumpulkan banyak orang atau kegiatan di lingkungan luar sekolah (berkemah, studi wisata)
- ❑ Melakukan skrining awal berupa pengukuran suhu tubuh terhadap semua tamu yang datang ke institusi pendidikan (masuk area sekolah)
- ❑ Warga sekolah dan keluarga yang berpergian ke negara dengan transmisi lokal COVID-19 (terdaftar di Kemenkes) dan mempunyai gejala demam atau gejala pernapasan seperti batuk/pilek/sakit tenggorokan/sesak napas diminta untuk tidak melakukan pengantaran, penjemputan dan berada di area sekolah

PENATALAKSANAAN PHBS

DI SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19

- ❑ Penatalaksanaan PHBS di sekolah tetap wajib dilaksanakan sesuai rekomendasi **PROTOKOL KESEHATAN** untuk mencegah penyebaran dan penularan virus pada masa pandemi COVID-19

- ❑ Prinsip-prinsip pencegahan penularan COVID-19 meliputi **UNIVERSAL PRECAUTION**, dengan: (a) mencuci tangan memakai sabun minimal 20 detik atau dengan *hand-sanitizer*, (b) memakai alat pelindung diri (masker) bila keluar rumah; (c) menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat dan bugar dengan konsumsi makanan bergizi seimbang; (d) rajin berolah raga (aktifitas fisik) dan istirahat (tidur) yang cukup, serta (e) selalu mempraktikkan etika batuk-bersin.



UNIVERSAL-PRECAUTION

Pencegahan COVID-19



Sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun minimal 20 detik, atau gunakan cairan hand-sanitizer



Gunakan masker jika harus keluar rumah dan tetap menjaga jarak dengan orang lain (physical distancing)



Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan konsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolah raga, tidur dan istirahat yang cukup, serta mempraktikkan etika bersin-batuk

Upaya Pencegahan COVID-19 BAGI PENGELOLA SEKOLAH



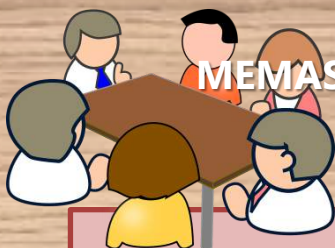
- ❑ Menerapkan aturan dan protokol kesehatan secara tegas pada setiap orang yang memasuki area sekolah (ukur suhu tubuh, memakai masker dan mencuci tangan atau menyemprot hand sanitizer terlebih dahulu, serta prinsip physical distancing)
- ❑ Memfasilitasi penyediaan sarana cuci tangan dan atau hand sanitizer di tempat-tempat strategis dan mudah dijangkau
- ❑ Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda-benda di lingkungan sekolah yang sering disentuh
- ❑ Melakukan sosialisasi rutin dan terus menerus pada setiap unsur sekolah untuk menaati protokol kesehatan selama pandemi COVID-19 berlangsung.
- ❑ Memasang informasi penting melalui papan informasi, spanduk, banner ataupun poster kesehatan di tempat strategis yang terjangkau supaya mudah dibaca
- ❑ Bila ditemukan ada siswa, guru atau karyawan yang dicurigai mengalami gejala COVID-19, segera menghubungi pelayanan kesehatan terdekat (Puskesmas atau RS) supaya mendapatkan penatalaksanaan tepat atau dapat pula menghubungi telepon layanan darurat yang tersedia.

MEMFASILITASI SARANA PRASARANA YANG DIBUTUHKAN **DALAM PELAKSANAAN** **PROTOKOL PENCEGAHAN COVID-19**

- ❑ Penyediaan semua fasilitas dan sumberdaya melalui alokasi penganggaran yang jelas



- ❑ Koordinasi dengan instansi vertikal dan semua stakeholder sekolah dalam penanganan Protokol Kesehatan selama pandemi COVID-19 melalui penguatan jejaring.



MEMASTIKAN SEMUA GURU, SISWA DAN KARYAWAN **MEMATUHI PROTOKOL** **PENCEGAHAN COVID-19**

- ❑ Melakukan sosialisasi rutin dan masif terkait Protokol Kesehatan dengan melibatkan semua komponen (Komite Sekolah dan orang tua siswa)



- ❑ Pemantauan dan evaluasi kepatuhan aturan penerapan Protokol Kesehatan di lingkungan sekolah



JAGA KELUARGA DAN BANGSA INDONESIA DENGAN MENCEGAH PENULARAN COVID-19



- Cek suhu tubuh, gunakan hand sanitizer dan masker

- Bersihkan dan lakukan disinfeksi pada permukaan benda yang sering disentuh



- Sering-seringlah membersihkan tangan dan segera hubungi sarana kesehatan bila mengalami gejala



UPAYA PENCEGAHAN

*Bagi SISWA, GURU DAN
KARYAWAN SEKOLAH*



Mematuhi ketentuan
Protokol Kesehatan

Meningkatkan imunitas
dan daya tahan tubuh

Menghindari risiko stres
dan depresi mental

Berusaha menjaga
status kesehatan diri

Tetap menjaga rasa
aman dan kebersihan
lingkungan sekolah



Corona-Virus



APA YANG BISA SEKOLAH LAKUKAN ?



- Bagi pelajar (siswa), guru dan karyawan (staf) lain yang sedang sakit untuk tidak datang ke sekolah
- Menetapkan kegiatan cuci tangan teratur dengan air bersih mengalir dan sabun atau menggunakan cairan antiseptik berbahan alkohol (hand sanitizer), serta melakukan disinfeksi dan pembersihan dengan larutan klorin setiap hari untuk permukaan benda yang ada di sekolah (terutama yang sering tersentuh tangan)



- Menyediakan fasilitas pengelolaan air, sanitasi dan sampah, serta mengikuti prosedur pembersihan dan dekontaminasi lingkungan
- Mempromosikan pembatasan sosial (social distancing, serta tindakan-tindakan tertentu untuk memperlambat penyebaran penyakit menular) dengan membatasi acara pertemuan dengan jumlah peserta yang banyak



APA YANG BISA SEKOLAH LAKUKAN ?

Pastikan tersedia toilet yang memadai, bersih dan terpisah untuk pelajar perempuan dan laki-laki

- ❑ Pastikan tersedia sabun dan air bersih mengalir di lokasi mencuci tangan
- ❑ Dorong kebiasaan mencuci yang benar dan menyeluruh (minimal 20 detik)
- ❑ Tempatkan pembersih tangan di toilet, ruang kelas, aula dan dekat pintu keluar dan pantau supaya tidak kosong/habis.

Bersihkan dan disinfeksi gedung sekolah, ruang kelas dan terutama fasilitas mencuci dan kebersihan setidaknya sekali (1x) sehari

- ❑ Terutama permukaan benda yang sering disentuh (pegangan tangan, meja, kursi komputer, remote AC, peralatan olahraga, handle pintu dan jendela, mainan, alat bantu kegiatan belajar mengajar, dsb)
- ❑ Gunakan sodium hipoklorit dengan kadar 0.5% untuk mendisinfeksi permukaan dan 70% etanol untuk mendisinfeksi benda-benda kecil, serta pastikan unit kebersihan memiliki peralatan yang sesuai

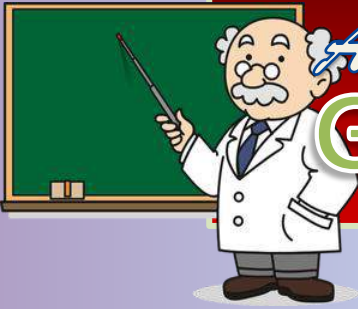
Perbanyak aliran udara dan ventilasi sesuai iklim (buka jendela, gunakan pendingin udara jika ada)

Pasang tanda-tanda yang mendorong cara cuci tangan dan batuk bersin yang bersih

Pastikan sampah dibuang setiap hari dengan aman



Apa yang bisa GURU-lakukan ?



- ❖ Ajarkan kebiasaan mencuci tangan & perilaku kebersihan yang positif dan pantau bagaimana penerimaannya
- ❖ Ikuti perkembangan fakta terbaru dan informasi dasar tentang penyakit COVID-19 (gejala, penyebaran dan pengendaliannya)
- ❖ Waspada informasi dan berita tidak benar (hoax) yang beredar secara verbal atau melalui media sosial
- ❖ Perkuat gerakan utk sering mencuci tangan dan menjaga kebersihan, dan persiapkan persediaan yang diperlukan.
- ❖ Ajarkan dan contohkan cara menjaga jarak dan cara menghindari sentuhan yang tidak perlu (memberi teladan)
- ❖ Pantau presensi sekolah dan terapkan sistem pemantauan presensi untuk mengetahui siswa yang absen dan bandingkan dgn pola presensi biasa
- ❖ Integrasikan pencegahan dan pengendalian penyakit dalam kegiatan dan pelajaran harian dengan memasukkan materi ke dalam mata pelajaran
- ❖ Dorong siswa utk membicarakan pertanyaan dan kekuatirannya, serta dorong untuk berbicara kepada guru jika punya pertanyaan atau kekhawatiran, serta pandulah untuk saling mendukung satu sama lain.



Apa yang bisa

ANAK SEKOLAH lakukan?



Dalam keadaan seperti ini, tidak apa-apa kalau merasa sedih, khawatir, bingung, takut atau marah. Tapi, kamu tidak sendiri. Bicaralah dengan orang yang kamu percaya, seperti orang tua atau gurumu, agar kamu dapat menjaga diri dan sekolah tetap sehat dan aman. Bertanyalah, cari tahu dan dapatkan informasi dari sumber yang terpercaya.



Lindungi dirimu dan orang lain dengan rajin mencuci tangan pakai sabun dan air bersih yang mengalir selama 20 detik. Juga Ingat, jangan sentuh wajahnya, jangan berikan atau terima gelas, alat makan, makanan atau minuman bekas orang lain

Hlangkan rasa curiga dengan teman atau mengejek orang yang sakit. Ingatlah bahwa virus tidak mengenal batas negara, suku, umur, kemampuan atau jenis kelamin sehingga semua orang dapat tertular

Jadilah pemimpin dalam menjaga diri, sekolah, keluarga dan masyarakat tetap sehat. Bagikan informasi yang diketahui tentang cara mencegah penyakit dengan keluarga, teman dan anak-anak kecil. Berilah contoh cara yang benar mencuci tangan dan etika bersin dan batuk.

Beri tahu orang tua, anggota keluarga atau pengasuh kalau kamu merasa sakit dan tidak nyaman. Mintalah agar tetap di rumah dulu.



MEMATUHI PROTOKOL KESEHATAN

- Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau dengan hand sanitizer (cairan mengandung alkohol)
- Menggunakan masker bila keluar rumah
- Selalu menjaga jarak fisik dengan orang lain (physical distancing) dan menghindari kerumunan orang
- Mematuhi etika batuk atau bersin

Apa yang dilakukan?

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DAN IMUNITAS

- Makan makanan sehat dan bergizi seimbang
- Melakukan praktik gaya hidup sehat (tidak merokok dan minum minuman keras)
- Berolah raga (aktifitas fisik) secara rutin dan teratur
- Istirahat dan tidur yang cukup

MENGHINDARI RISIKO STRESS ATAU DEPRESI MENTAL

- Senantiasa tetap bergembira, bersikap tenang dan selalu berdoa sesuai ajaran agama
- Rutin berkomunikasi (secara daring / virtual) dengan guru dan teman-teman sekolah lainnya
- Berusaha selalu menyaring informasi yang diterima, untuk menghindari informasi yang menyesatkan (hoax)
- Sediakan waktu untuk bermain, berinteraksi secara sehat dan menyalurkan hobi yang menggembirakan

TETAP MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN SEKOLAH

- Rutin melakukan disinfeksi terhadap semua benda yang berpotensi disentuh atau terpegang tangan orang
- Menjaga kebersihan semua sarana & fasilitas sekolah

MENJAGA STATUS KESEHATAN DISI SENDIRI

- Segera berkonsultasi ke dokter bila merasakan tanda-tanda kurang sehat (gejala penyakit tertentu)
- Melakukan isolasi mandiri dengan tetap di rumah saja supaya tidak menularkan penyakit pada orang lain



HOME

Menjaga kebersihan Sekolah dan Ruang Kelas



- PENYEMPRITAN DESINFETAN KE SEMUA RUANGAN DI SEKOLAH



- BERSIHKAN SECARA RUTIN SEMUA PERMUKAAN BENDA-BENDA YANG POTENSIAL DIPEGANG OLEH BANYAK ORANG DENGAN CAIRAN PEMBERSIH/ DESINFETAN

- UCILAH BERSIH SEMUA PERALATAN MAKAN YANG ADA DI SEKOLAH, SARANA PRAKTIKUM, KORDEN & TAPLAK MEJA



Buanglah sampah pada tempatnya !!!



Tidak melakukan KEGIATAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGUMPULAN ORANG-ORANG



NO



UPACARA BENDERA

PRAKTIKUM SEKOLAH



**KARYA WISATA ATAU
KUNJUNGAN SEKOLAH**

PENTAS SENI SEKOLAH



**KEGIATAN EKSTRA
KURIKULER YANG
SIFATNYA BERKUMPUL**



Etika ketika

BATUK DAN BERSIN



- ❑ Buang tisu yang sudah digunakan ke tempat sampah

- ❑ Saat batuk / bersin, segera tutup hidung dan mulut dengan tisu atau sapu tangan

- ❑ Jika tidak ada tisu atau sapu tangan, gunakan lengan baju bagian dalam



- ❑ Segera cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer

Siapkan tisu/ sapu tangan atau gunakan masker jika sedang batuk atau pilek



Cucilah segera sapu tangan dan baju setelah sampai di rumah

PRAKTIK

Mencuci Tangan dengan Sabun



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

LAKUKAN 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN YANG BENAR

20
DETIK



1. BASAHI TANGAN
SELURUHNYA DENGAN AIR
BERSIH MENGALIR



2. GOSOK SABUN KE
TELAPAK, PUNGGUNG
TANGAN DAN SELA
JARI-JARI



3. BERSIHKAN BAGIAN
BAWAH KUKU-KUKU



4. BILAS TANGAN
DENGAN AIR BERSIH
MENGALIR



5. KERINGKAN TANGAN
DENGAN HANDUK/TISSU
ATAU KERINGKAN
DENGAN UDARA/
DIANGINKAN





Menggunakan "HAND-SANITIZER"



- ❖ Tuangkan cairan hand sanitizer secukupnya pada telapak tangan sehingga tangan menjadi basah ketika digosok
- ❖ Gosok kedua tangan secara perlahan selama 20-30 detik secara menyeluruh.
- ❖ Pastikan semua bagian dalam telapak tangan ikut dibersihkan, termasuk bagian dalam dan bagian luarnya, juga sela-sela jari dan kuku.
- ❖ Keringkan kedua tangan dengan cara mendingkannya sampai mengering dengan sendirinya. Tidak perlu mengeringkan dengan tissue atau kain.
- ❖ Jangan menggunakan cairan hand sanitizer ketika tangan mengalami luka (menyebabkan iritasi) dan jangan menggunakannya untuk membersihkan sisa-sisa makanan.

Penggunaan air dan sabun lebih efektif membersihkan tangan dan hand sanitizer sebaiknya dipakai dalam kondisi tidak ada air dan sabun.

JANGAN GUNAKAN



- ❑ terlalu sering karena bisa timbulkan **masalah kulit** (kering, mudah keriput, terkelupas dan pecah-pecah) dan menyebabkan **resistensi antiseptik**





ETIKA



Membuang Sampah



- ❖ Jangan buang sampah sembarangan. Masukkan sampah ke tempat sampah
- ❖ Jangan membakar sampah karena menyebabkan polusi lingkungan dan mengganggu saluran pernafasan
- ❖ Buanglah sampah secara bijak melalui **PEMLAHAN SAMPAH** sesuai kategorinya dan masukkan dalam tempat sampah yang sesuai (**SAMPAH ORGANIK ATAU SAMPAH ANORGANIK**)
- ❖ Lakukan pengelolaan sampah dengan prinsip ramah lingkungan melalui 3R (**REUSE – REDUCE - RECYCLE**)



3R
principles





The “NEW NORMAL” dalam proses BM di sekolah

Situasi “**NORMAL YANG BARU**” sebagai imbas dari pandemi Covid-19

- ❑ Wajib melakukan desinfeksi ruangan dan alat-alat sekolah setiap saat setelah proses BM (Belajar-Mengajar) berlangsung, terutama alat yang seringkali tersentuh tangan
- ❑ Wajib penggunaan APD saat praktikum atau saat kegiatan lain yang berkaitan dengan proses BM (termasuk pemakaian masker)
- ❑ Pengaturan pembatasan jarak/komposisi jumlah siswa dalam kelas (berkaitan dengan prinsip jaga jarak atau physical distancing)
- ❑ Aplikasi PBM dengan model “blended-learning dalam pembelajaran sekolah (tidak harus berbentuk tatap muka fisik)
- ❑ Perilaku PHBS sebagai standar baku perilaku berinteraksi sosial antar anggota sekolah (siswa, guru dan karyawan).



BM=Belajar-Mengajar

KEBIJAKAN SOCIAL-DISTANCING

Menjaga jarak dan membatasi interaksi sosial



- ❑ Tujuannya memperlambat dan memutus rantai penularan COVID-19 di suatu wilayah melalui pengurangan potensi interaksi dan kontak fisik yang terjadi antar penduduk
- ❑ Bila terpaksa harus keluar rumah, wajib mematuhi protokol kesehatan dan batasan-batasan tertentu sesuai standar

Bekerja dari rumah

Belajar dari rumah

Beribadah dari rumah

Activities





Belajar Dari Rumah -BdR-



PENJABARAN KEBIJAKAN “SOCIAL-DISTANCING” DALAM PROSES PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN BAGI ANAK SEKOLAH



- ❖ Ruang belajar efektif bagi anak-anak selama masa pengajaran jarak jauh (PJJ) saat pandemi Covid-19
- ❖ Proses pembelajaran memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dan tidak berlangsung secara formal di sekolah (metode daring / online)



Supaya “pembelajaran efektif”



- Tentukan tempat belajar yang nyaman di rumah dan sesuai fungsinya untuk “belajar”
- Pastikan anak menyiapkan waktu belajarnya sesuai waktu belajar di sekolah selama ini
- Berpakaian sopan, bersih saat belajar di rumah dan pantas saat harus berhadapan dengan guru (melalui aplikasi video conference)
- Mengatur rutinitas waktu pasti untuk belajar, bermain dan beristirahat (jadwal teratur)
- Mengerjakan setiap penugasan yang diberikan sesuai jadwal waktunya



Kepustakaan

- ❖ Kemendagri RI. 2020. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah; Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri untuk Dukungan Gugus Tugas COVID-19. Diunduh dari: https://www.kemendagri.go.id/documents/covid-19/BUKU_PEDOMAN_COVID-19_KEMENDAGRI.pdf
- ❖ UNICEF-WHO-CIFRC. 2020. Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. Maret 2020. Diunduh dari: https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19-di-sekolah---indonesian--march-2020.pdf?sfvrsn=5cdfea17_2
- ❖ Kemenkes RI. 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR: 2269/MENKES/PER/XI/2011. Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. Diunduh dari: [file:///C:/Users/ayun%20sriatmi/Downloads/files13583/Pedoman_umum_PHBS%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ayun%20sriatmi/Downloads/files13583/Pedoman_umum_PHBS%20(1).pdf)
- ❖ Depkes RI. 2009. Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI. Diunduh dari: http://promkes.kemkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/publikasi_materi_promosi/Lembar%20Balik%20PHBS.pdf
- ❖ Kemenkes RI. 2016. PHBS. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Diunduh dari: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- ❖ Taryatman. 2016. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter. Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an, Vol. 3, Nomor 1, September 2016, hlm. 8-13. Diunduh dari: <https://media.neliti.com/media/publications/259042-budaya-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah-e30972f8.pdf>
- ❖ ALODOKTER. Virus Corona (COVID-19). Diunduh dari: <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- ❖ Halodoc. Coronavirus. Diunduh dari: <https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>

