

Lampiran 1

**Lembar Pedoman
Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19**

A.	Panduan Memakai Masker
	<p>Cara Penggunaan Masker yang Benar :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik).2. Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).3. Jika Anda menggunakan masker bedah, pastikan sisi luar adalah yang berwarna hijau dan sisi dalam yang berwarna putih.4. Pasang tali masker dengan baik. Jika tali masker perlu diikat, ikat bagian atas terlebih dahulu, kemudian bagian bawahnya.5. Pastikan masker menutupi hidung, mulut, dan dagu dengan sempurna. Pastikan pula bagian yang ada logamnya berada di batang hidung.6. Lekukkan strip logam mengikuti lekukan hidung hingga tidak ada menyisakan lubang.7. Hindari menyentuh bagian tengah masker saat menggunakan dan melepas masker.8. Buang masker ke tempat sampah dan cuci tangan Anda hingga bersih setelah menggunakan masker.9. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru.10. Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja.11. Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai.12. Saat membuka masker : lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker.13. Cuci tangan setelah menyentuh atau membuang masker.

14. Perlu diingat, penggunaan masker yang keliru justru meningkatkan risiko penularan.

Jenis-jenis Masker :

1. Masker Kain

Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai. Kemenkes merekomendasikan penggunaan masker kain dengan minimal 2-3 lapisan dengan maksimal penggunaan 3-4 jam dan sesudahnya harus diganti. Lapisan pertama adalah lapisan kain hidrofilik seperti katun, kemudian dilapisi oleh kain yang bisa mendukung filtrasi lebih optimal. Untuk lapisan kedua ini bisa juga menggunakan katun atau polyester. Lapisan ketiga atau bagian masker paling luar menggunakan lapisan hidrofobik atau bersifat anti air seperti terbuat dari polypropylene. Masker kain dapat dipakai maksimal hanya 4 jam dan harus ganti dengan masker baru dan bersih.

2. Masker Bedah

Masker bedah atau *surgical mask* merupakan jenis masker sekali pakai yang mudah dijumpai dan sering digunakan tenaga medis saat bertugas. Masker bedah efektif pilihan untuk mencegah penyebaran virus Corona karena memiliki lapisan yang mampu menghalau percikan air liur. Kebanyakan masker bedah terdiri dari 3 lapisan yang memiliki fungsi berbeda, yaitu:

- a. Lapisan luar, yang anti-air
- b. Lapisan tengah, yang berfungsi sebagai filter kuman
- c. Lapisan dalam, yang berguna untuk menyerap cairan yang keluar dari mulut

Jika sedang sakit, lebih disarankan menggunakan masker dengan ketiga fungsi tersebut karena efektif dalam mencegah penyebaran penyakit menular, seperti infeksi virus Corona.

3. Masker N95

Masker N95 juga efektif untuk mencegah penularan virus Corona.

	<p>Masker yang cenderung lebih mahal dari masker bedah ini tidak hanya mampu menghalau percikan air liur saja, tapi juga partikel kecil di udara yang mungkin mengandung virus. Dibanding masker bedah, masker N95 terasa lebih ketat pada wajah karena telah didesain secara pas untuk menutupi hidung dan mulut orang dewasa. Pada anak-anak, penggunaan masker ini tidak disarankan karena ukuran masker bisa terlalu besar sehingga tidak dapat memberikan perlindungan yang cukup.</p> <p>Walaupun daya lindungnya lebih baik, masker N95 tidak disarankan untuk penggunaan sehari-hari. Hal ini disebabkan desainnya yang membuat orang yang memakai bisa sulit bernapas, gerah, dan tidak betah memakainya dalam jangka waktu yang agak lama. Masker ini diutamakan untuk digunakan untuk petugas medis yang memang kontak secara langsung dengan penderita COVID-19, misalnya dokter dan perawat yang bekerja di ruang isolasi khusus COVID-19 atau di IGD.</p> <p>4. Masker Scuba / Buff</p> <p>Masker scuba/buff adalah masker 1 lapis yang terlalu tipis. Hal ini membuat kemungkinan mikroorganisme seperti virus untuk menembusnya lebih besar. Selain itu kemampuan filtrasi masker scuba sangat rendah sehingga tidak akan memberikan proteksi yang layak bagi penggunanya. Apalagi pori-pori masker scuba dapat meregang sangat lebar. Jadi, Kemenkes telah melarang penggunaan masker scuba dan buff. Kedua jenis masker tersebut tidak memenuhi syarat pencegahan Covid-19 karena masker tersebut hanya memiliki 1 lapisan saja dan porinya melebar saat ditarik.</p>
B.	Panduan Mencuci Tangan
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basahi tangan dengan air mengalir. 2. Sabuni tangan.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik. 4. Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir. 5. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan. 6. Sering cuci tangan pakai sabun, terutama sebelum makan, usai batuk atau bersin, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah ke kamar mandi. 7. Biasakan mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum masuk sekolah dan tempat lain. 8. Bila sabun dan air mengalir tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol (minimal 60%).
C.	Panduan Menjaga Jarak
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu menjaga jarak fisik lebih dari 1 meter dengan orang lain. 2. Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak. 3. Bekerja, belajar dan beribadah di rumah. 4. Keluar hanya untuk belanja hal penting atau pengobatan, itu pun seminimal mungkin. 5. Gunakan masker saat di luar rumah. 6. Sebisa mungkin hindari penggunaan kendaraan umum. 7. Tunda atau batalkan acara berkumpul bareng keluarga besar atau teman 8. Komunikasi tatap muka bisa dilakukan via telepon, internet, media sosial, dan aplikasi 9. Tunda atau batalkan acara pertemuan, konser musik, pertandingan olahraga, kegiatan keagamaan, dan kegiatan lain yang mengundang orang banyak. 10. Gunakan telepon atau layanan online untuk menghubungi dokter dan fasilitas lain.

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">11. Kalau mengalami demam, merasa lelah dan batuk kering, lakukan isolasi diri.12. Semua orang harus melakukan physical distancing untuk mencegah penularan COVID-1913. Jaga jarak harus lebih ketat jika untuk melindungi orang yang berisiko14. Orang yang berisiko, yaitu: berusia 60 tahun lebih; atau memiliki penyakit penyerta seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, asma dan paru; ibu hamil. |
|--|---|