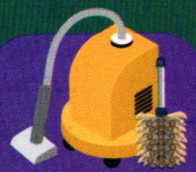
MASJID-MUSHALLA SIAGA

JAGA KEBERSIHAN MASJID DAN MUSHALLA DARI COVID-19

(CORONA VIRUS)



Teratur menjaga kebersihan lantai Masjid/Mushalla **dengan cairan *disinfectant***



Menjaga kebersihan karpet dan alas shalat lainnya dengan rutin/konstan (penggunaan *vacuum cleaner* atau alat pembersih lainnya sangat dianjurkan)



Menghimbau **para jama'ah shalat agar membawa sajadah atau sapu tangan/ kain bersih sendiri** sebagai alas sujud masing-masing



Meminta **para jama'ah yang sedang batuk, demam, dan mengalami gejala sakit** seperti flu/salesma **agar melaksanakan shalat di rumah** hingga sembuh



Menjaga kebersihan tempat wudhu dan **toilet** dengan cairan *disinfectant*



Ikut mengawasi penyebaran/penularan virus Corona (Covid-19) dan melakukan upaya tanggap/melaporkan jika ada warga masyarakat dicurigai terdampak virus Corona, **khususnya di sekitar Masjid/ Mushalla**

HIMBAUAN MAJELIS PEKERJA HARIAN PERSEKUTUAN GEREJA-GEREJA DI INDONESIA (MPH-PGI)

DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

(CORONA VIRUS)

DI GEREJA



Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah beraktivitas baik di dalam dan di luar rumah



Minum air putih minimal 8 gelas per hari Rajin berolahraga, istirahat yang cukup, dan tidak merokok



Selalu menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang



Makan makanan dan minum minuman yang dimasak sempurna



Hindari kontak langsung dengan orang yang sedang sakit dengan gejala seperti demam, flu, batuk kering dan sesak nafas.

Aktivitas kontak langsung sesama warga jemaat dalam persekutuan dan pelayanan dapat diupayakan dengan cara yang lebih aman



Bila demam, batuk atau kesulitan bernapas segera menghubungi dokter atau fasilitas kesehatan



Menggunakan masker saat batuk/menutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam



Memperhatikan informasi dan panduan resmi dari Pemerintah atau lembaga terpercaya terkait pencegahan dan penanganan penularan COVID-19



Gereja menyediakan *hand sanitizer* di sekitar tempat ibadah, menyediakan pelindung mikrofon sekali pakai (berbentuk *foam*)



Menjaga kebersihan lingkungan, tempat tinggal, tempat ibadah & tempat kerja

Etika Batuk



GUNAKAN MASKER



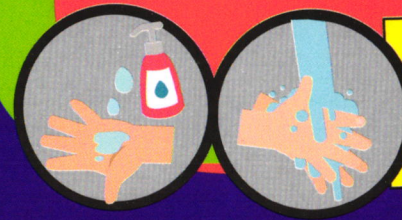
TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN LENGAN ATAS BAGIAN DALAM



TUTUP MULUT DAN HIDUNG DENGAN TISU



JANGAN LUPA MEMBUANGNYA DI TEMPAT SAMPAH



CUCILAH TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR

DINAS KESEHATAN KABUPATEN BREBES

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan GERMAS

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Caranya:



Dinkes Kab Brebes | @dinkesbrebes | @dinkesbrebeskab | Dinkes Brebes | dinkesbrebeskab@gmail.com

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



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.



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

6 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR

60 DETIK



5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

- SETELAH MAKAN
- SETELAH BAB
- SEBELUM MENJAMAH MAKANAN
- SEBELUM MENYUSUI
- SETELAH BERAKTIVITAS

Cara Cuci Tangan yang Benar

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutus rantai penyebaran **COVID-19.**

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama **20 detik** paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.


Basahi tangan dengan air


Ambil sabun secukupnya


Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan


Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan


Gosok kedua telapak dengan jari rapat-rapat


Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan


Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam genggaman tangan kanan, dan sebaliknya


Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya


Basuh dengan air


Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara


Matikan keran air dengan handuk/tisu


Tangan bersih

Cara Penggunaan dan Mencuci Masker Kain yang Benar

Gunakan masker kain untuk aktivitas sehari-hari.
Ikuti petunjuk penggunaan agar dapat terhindar dari COVID-19.



BERSIHKAN TANGAN

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.



MASKER HARUS MENUTUPI

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



JANGAN SENTUH MASKER

Hindari menyentuh masker ketika digunakan, jika tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.



BUKA DARI BELAKANG

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari tali belakang, setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.



SETELAH PAKAI, CUCI MASKER

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65°C
- Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luruh
- Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas
- Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati
- Masker siap digunakan

Tips Pencegahan Setelah Bepergian

Ketika pulang ke rumah dari bepergian jangan lupa untuk selalu membersihkan diri sebelum bercengkrama dengan keluarga *ya*.



Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah



Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll



Buang semua yang dipegang dan yang tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll



Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup



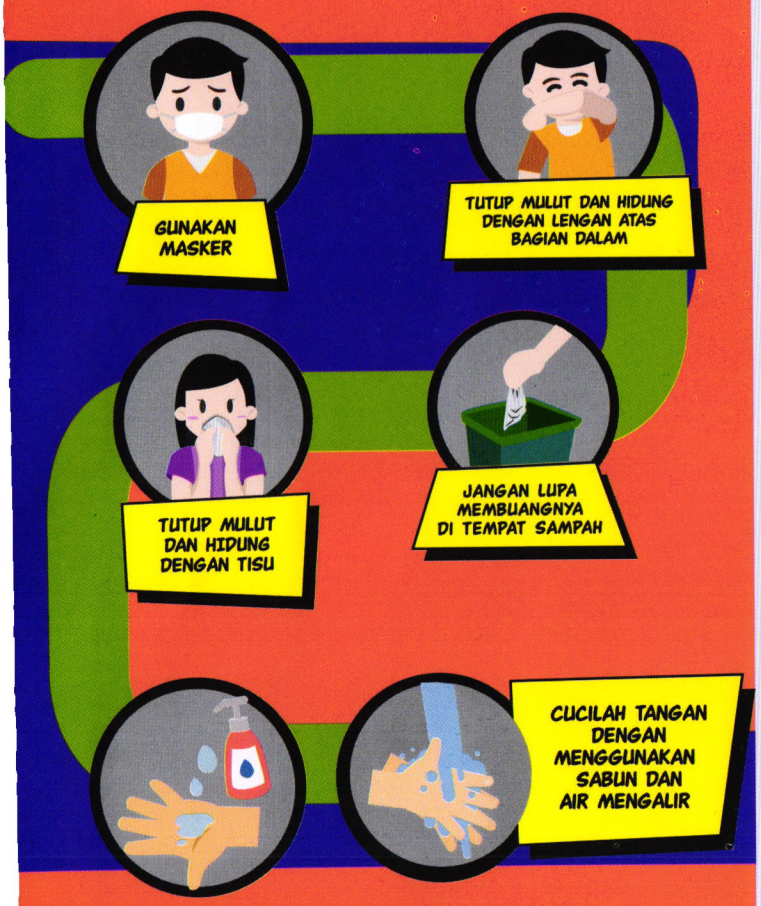
Langsung mandi sebelum bersantai dan/ atau berkumpul bersama keluarga

DINAS KESEHATAN KABUPATEN BREBES

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

ADAPTASI KEBIASAAN BARU MENGUSIR WABAH

Etika Batuk

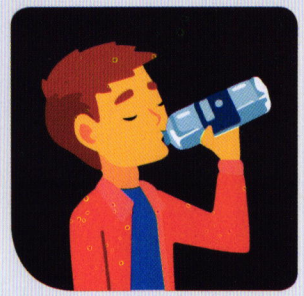


Dinkes Kab Brebes
@dinkesbrebes
@dinkesbrebeskab
Dinkes Brebes
dinkesbrebeskab@gmail.com

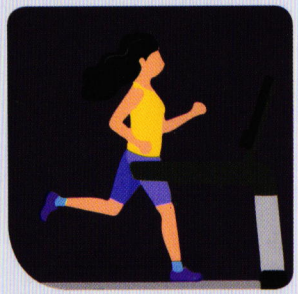
Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



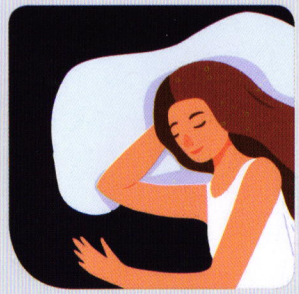
Konsumsi makanan aman dan bergizi



Minum air putih 8 gelas per hari



Olah raga rutin 30 menit per hari



Tidur cukup 7-9 jam per hari



Konsumsi Vitamin C dan rempah-rempah (jahe, jeruk nipis, serbad, dll)



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik

Cara Pencegahan Penyebaran



Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik



Menutup mulut dan hidung dengan masker



Membersihkan tangan dengan cairan *hand sanitizer* berbasis alkohol



Hindari berada dalam kerumunan



Hindari berkumpul di tempat-tempat umum



Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh



Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung



Hindari memegang dan berbagi barang



Hindari bersentuhan dengan orang lain



Hindari melakukan perjalanan



Segera berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit

Virus Corona merupakan jenis virus yang tidak mampu bertahan hidup lama jika berada diluar inang (makhluk hidup).

Virus ini juga **tidak mampu bertahan pada suhu diatas 56°C selama 30 menit.**

DINAS KESEHATAN KABUPATEN BREBES

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan GERMAS

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Caranya:



Dinkes Kab Brebes | @dinkesbrebes | @dinkesbrebeskab | Dinkes Brebes

LINDUNGI DIRI, GUNAKAN MASKER KAIN SAAT KELUAR RUMAH



MASKER BUKAN HANYA UNTUK YANG SAKIT SAJA

CARA MEMAKAI MASKER KAIN YANG BENAR



Gunakan masker kain untuk menutup mulut, hidung dan dagu anda.



Pastikan bagian atas hidung dan dagu tertutup rapat



Ganti Masker Kain setiap 4 jam sekali



Cuci masker kain anda sehabis digunakan



Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) setelah melepas masker

INGAT !

SEMUA MASYARAKAT UMUM WAJIB MEMAKAI MASKER KAIN

JIKA ADA KELUHAN GEJALA COVID-19 HUBUNGI :



CALL CENTER PSC 119

0822-4289-4571
0857-4048-8888
0819-4119-119

6 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR

60 DETIK



1. BASAHI TANGAN, GOSOK SABUN PADA KEDUA TELAPAK TANGAN HINGGA MERATA



2. GOSOK PUNGGUNG DAN SELA-SELA JARI TANGAN KIRI DENGAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA



3. GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN DAN SELA-SELA JARI



4. JARI-JARI SISI DALAM DARI KEDUA TANGAN SALING MENGUNCI



5. GOSOK IBU JARI KIRI BERPUTAR DALAM GENGGAMAN TANGAN KANAN DAN SEBALIKNYA



6. GOSOK DENGAN MEMUTAR UJUNG JARI-JARI TANGAN KANAN DITELAPAK TANGAN KIRI DAN SEBALIKNYA

6 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

- SEBELUM MAKAN
- SEBELUM MENYUSUI
- SEBELUM MENYIAPKAN MAKANAN
- SETELAH BAB / BAK
- SETELAH MENCEBOKI BAYI
- SETELAH BERAKTIFITAS