



**PERILAKU HIDUP
BERSIH SEHAT
(PHBS)
MENCEGAH COVID-19**

Pelatihan *e-Learning*
“PKB Siaga Cegah Covid-19 Berbasis Keluarga”
Pusdiklat KKB-BKKBN
Tahun 2020





HASIL BELAJAR

Setelah mempelajari bahan pembelajaran ini peserta diharapkan memahami pencegahan Covid-19 melalui:

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
2. 8 Fungsi Keluarga
3. Antisipasi dampak Covid-19
4. Cara menghidupkan aktivitas didalam rumah selama masa karantina.

LATAR BELAKANG

- Terjadinya Pandemi Covid-19 secara global
- Mengenai lebih dari 72 negara termasuk Indonesia
- Covid-19 adalah virus corona menimbulkan penyakit yang menyerang pernafasan manusia
- Penularan Covid-19 melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut penderita yang menyebar saat batuk atau bersin. Droplet dapat jatuh pada benda sekitar, tersentuh orang lain dan orang tersebut menyentuh mata, hidung atau mulutnya.
- Infeksi dapat terjadi bila menghirup droplet.



TANDA DAN GEJALA UMUM

- Gangguan pernafasan akut, seperti demam, batuk dan sesak nafas
- Pada kasus berat dapat menimbulkan pneumonia, gagal ginjal dan kematian
- Masa inkubasi virus rata-rata 5-6 hari dan terpanjang selama 14 hari.



PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 DENGAN PHBS

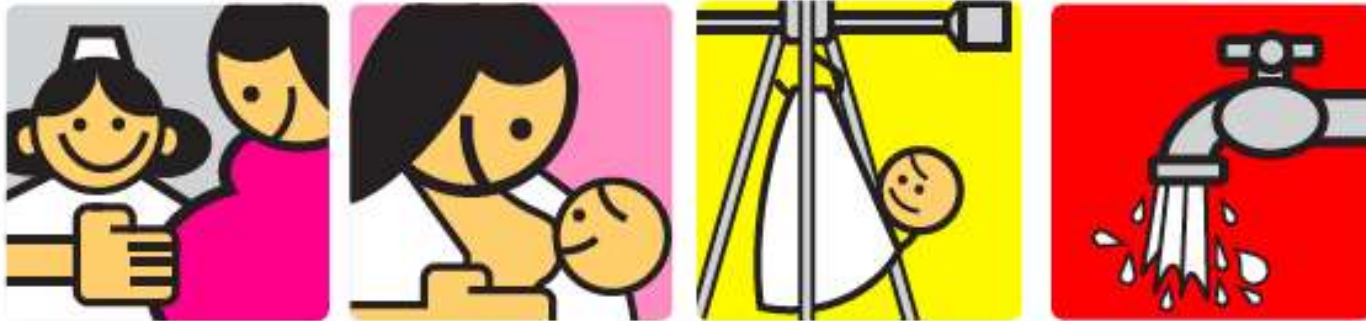
PHBS adalah sekumpulan **perilaku** yang dipraktikkan atas dasar **kesadaran** sebagai **hasil pembelajaran**, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu **menolong dirinya sendiri (mandiri)** di bidang kesehatan dan **berperan aktif** dalam **mewujudkan kesehatan masyarakat**.

Tujuan PHBS meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan.

- Terkait dengan Covid-19, implementasi PHBS berada pada tataran bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan.



10 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA



PHBS DI BERBAGAI TATANAN

1. Rumah Tangga
2. Institusi Pendidikan
3. Tempat Kerja
4. Tempat Umum
5. Fasilitas Kesehatan

PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DI RUMAH TANGGA

1. Bila batuk atau bersin, tutup dengan tisu atau siku bagian dalam.
2. Membuang tisu dan masker yang telah digunakan di tempat sampah tertutup.
3. Bersihkan permukaan dan benda yang sering disentuh setiap hari. Misal gagang pintu, sakelar lampu, meja.
4. Jika permukaan kotor, mereka harus dibersihkan menggunakan deterjen dan air, sebelum disinfektan.
5. Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air selama 60 detik, terutama setelah dari kamar mandi, sebelum makan, dan setelah batuk atau bersin ataupun setelah kontak dengan anggota keluarga yang dirawat.
6. Tetap di rumah saat sakit, kecuali untuk mendapatkan perawatan medis.

CUCI TANGAN YANG BENAR WAJIB PAKAI SABUN



Makan makanan bergizi seimbang

Minum air putih 8 gelas/hari

Rajin olahraga dan istirahat cukup

Jaga kebersihan lingkungan

Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



Tidak merokok



Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



Jangan lupa berdoa

(Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial

PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DI SEKOLAH

1. Mengonsumsi makanan/jajanan yang sehat sehingga tidak memudahkan penyakit masuk ke dalam tubuh. Daya tahan tubuh yang lemah dapat menyebabkan terkena Covid-19
2. Memilih makanan/jajanan yang sehat: bergizi, sumber protein dan kalori
3. Membuang sampah pada tempatnya terutama masker dan tisu yang digunakan untuk membersihkan cairan hidung, dibuang ditempat sampah yang tertutup
4. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun

Buang sampah
di tempatnya yaa..



Karena
sampah dapat
menjadi
sumber
penyakit

Sampah yang dibuang sembarangan
akan mengotori lingkungan sekolah
dan tidak sedap dipandang mata

LANJUTAN...

PHBS DI SEKOLAH

5. Berolah raga
6. Menjauhkan diri dari rokok dan asap rokok
7. Bersihkan ruangan dan lingkungan sekitar
8. Permudah izin tidak hadir
9. Tunda pelaksanaan kegiatan di luar ruangan yang mengumpulkan banyak orang
10. Koordinasi dengan Dinas Kesehatan/pelayanan kesehatan setempat.

Buang sampah
di tempatnya yaa..



Sampah yang dibuang sembarangan akan mengotori lingkungan sekolah dan tidak sedap dipandang mata

CUCI TANGAN



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 keringkan.



Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman serta **dapat mencegah penyakit** seperti diare, infeksi saluran pernafasan atas, insiden Avian influenza hingga lebih dari 50%, hepatitis A, kecacingan, penyakit kulit dan mata.



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial

PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DI TEMPAT KERJA

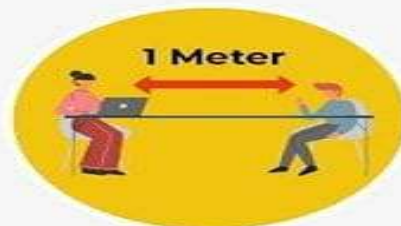
1. Menjaga Kebersihan di lingkungan tempat kerja. Membersihkan dan melakukan disinfeksi, kurangi jumlah dan durasi rapat, membatasi kehadiran dan memperbesar jarak antarkaryawan, serta memastikan menggunakan masker.
2. Kantor menyediakan kebutuhan/fasilitas kebersihan diri pegawai (Cairan pembersih tangan (hand sanitizer), AC bersih, sirkulasi udara)
3. Memonitor pegawai
Jika ada karyawan yang memang harus dinas ke luar kota, perhatikan riwayat penyakit.



TUTORIAL PERGAULAN DI TEMPAT KERJA BEBAS COVID-19



**Santai di Meja.
Kalau Ada Perlu
Chattingan Aja**



**Ga'usah
Deket-Deket,
Nanti Baper**



**Kurangin
Berpergian ke
Luar Kota**



**Bawa Bekal
dari Rumah,
Lebih Irit**



**Pergi Lebih
Awal biar Gak
Dempetan**



**Ga'perlu
Gathering Kalau
Gak Penting**

#LawanCOVID19

PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DI TEMPAT UMUM

1. Cuci tangan
2. Pakai masker
3. Tidak menyentuh daerah segitiga wajah
4. Tidak bersalaman
5. Menjaga jarak (social distancing)



Apa itu Social Distancing?



01

Jauhi kerumunan



02

Kerja, belajar, dan ibadah di rumah



03

Minimalisir bersentuhan dan berdekatan dengan orang lain



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial



04

Usahakan berjemur matahari di teras rumah



05

Pastikan sirkulasi udara baik sehingga terhindar dari ruangan lembab



06

Tunda kegiatan massal, seperti arisan, reuni, dan sebagainya



(Dari berbagai sumber)



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial

Ayo Jadikan

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

sebagai

GAYA HIDUP

dalam keadaan dan situasi apapun





#DIRUMAHAJA LAWAN CORONA BARENG KELUARGA



bkkbnofficial



@BKKBNOfficial



<http://www.bkkbn.go.id/>



@BKKBNOfficial



BKKBNOfficial