

PEDOMAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENANGGULANGAN BENCANA DAN KRISIS KESEHATAN PADA MASA COVID-19



Kata Sambutan



Puji Syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah dan karunia-Nya “Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa COVID-19” dapat diselesaikan.

Indonesia merupakan wilayah yang rawan terhadap bencana, baik bencana alam, non alam maupun sosial. Semua hal tersebut sangat berpotensi menimbulkan krisis kesehatan sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian serta terhambatnya pencapaian target-target untuk pembangunan kesehatan.

Ancaman bencana tidak berhenti sekalipun saat ini sedang terjadi Pandemi COVID-19 atau dalam situasi penyebaran COVID-19 masih menjadi ancaman. Dengan adanya situasi tersebut, maka bila terjadi bencana lain seperti gempa bumi, banjir dan sebagainya, maka risikonya akan semakin tinggi. di mana penanganannya membutuhkan upaya yang lebih kompleks dibandingkan kondisi sebelumnya.

Titik berat upaya penanggulangan krisis kesehatan akibat bencana yaitu melalui upaya pengurangan risiko krisis kesehatan yang dilakukan sebelum terjadinya bencana yaitu mengelola atau mencegah bahaya (hazard), menurunkan kerentanan serta meningkatkan kapasitas. Masyarakat mempunyai peran yang sangat penting dalam melaksanakan upaya pengurangan risiko bencana di wilayahnya.

Di masa pandemi COVID-19 ini, upaya pengurangan risiko bencana harus diintegrasikan dengan adaptasi kebiasaan baru. Masyarakat diharapkan dapat bersiap siaga untuk mengantisipasi terjadinya bencana di wilayahnya sekaligus tetap dapat menerapkan protokol kesehatan untuk pencegahan penyebaran COVID-19.

Oleh karena itu perlu ada suatu pedoman yang dapat di gunakan oleh masyarakat, kader kesehatan maupun relawan sebagai panduan pelaksanaan upaya penanggulangan krisis kesehatan di lapangan. Pedoman ini merupakan acuan untuk melakukan upaya-upaya sebelum terjadinya krisis kesehatan dalam rangka mengurangi risiko, pada masa darurat krisis kesehatan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian, serta pasca krisis kesehatan untuk membangun kembali menjadi lebih baik dan lebih aman. Peningkatan kapasitas dan pemberdayaan masyarakat di daerah rawan bencana menjadi sangat penting untuk mengurangi korban jiwa dan memutus rantai penularan COVID-19.

Akhir kata, kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan pedoman ini. Semoga segala upaya yang telah dilakukan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk upaya penanggulangan krisis kesehatan di masa COVID-19 di Indonesia. Berubah usir wabah. Salam Sehat.

Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan

drg. Oscar Primadi, MPH
NIP.196110201988031013

Kata Pengantar



Puji Syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, Pusat Krisis Kesehatan dapat menyelesaikan Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa COVID-19.

Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa COVID-19 menjadi fokus Pusat Krisis Kesehatan dikarenakan adanya pernyataan WHO serta sejumlah penelitian bahwa COVID-19 akan bersama kita dalam waktu lama. Sedangkan pada saat yang bersamaan Indonesia juga memiliki ancaman bencana lain yang tidak dapat dikesampingkan, seperti bencana banjir, gempa bumi dan sebagainya. Berdasarkan data-data Pusat Krisis Kesehatan tahun 2015-2019 bila dirata-ratakan setiap harinya terdapat 1-2 kejadian krisis kesehatan di Indonesia, korban luka berat/dirawat inap sekitar 5.400 orang per tahunnya dan terjadi pengungsi lebih dari 200.000 orang setiap tahunnya.

Pedoman ini disusun bersama lintas program dan lintas sektor terkait serta melibatkan akademisi dan organisasi kemasyarakatan. Sehingga diharapkan pedoman ini dapat secara komprehensif sekaligus membekali untuk memberikan acuan bagi masyarakat, kader kesehatan maupun relawan untuk melakukan upaya pengurangan risiko krisis kesehatan dengan adaptasi kebiasaan baru di wilayahnya.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi membantu memberikan masukan dan pemikirannya dalam penyusunan Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanggulangan Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa COVID-19. Kami berharap agar seluruh masyarakat, kader dan relawan kesehatan dapat mencerminkan semangat gotong royong dan kebersamaan dalam mengurangi risiko krisis kesehatan sekaligus memerangi dan memutus rantai penularan COVID-19.

Kepala Pusat Krisis Kesehatan

dr. Budi Sylvana, MARS
NIP. 197504012002121002

Tim Penyusun

Pengarah

drg. Oscar Primadi, MPH

Penanggung Jawab

dr. Budi Sylvana, MARS

Kontributor

dr. Dicky Budiman, Ph.D (cand) (Griffith University)

dr. Bella Donna, MPH (PKMK, Universitas Gajah Mada)

apt. Gde Yulian Yogadhita, M.Epid. (PKMK, Universitas Gajah Mada)

dr. Ali Haedar, Sp.EM. FAHA (Universitas Brawijaya)

Alfrina Hany, S.Kp, M.Ng (Universitas Brawijaya)

Jefry Bemba, S.IK, M.Si (Universitas Khairun)

dr. Meilya Silvalila, Sp.EM (Universitas Syiah Kuala)

Avianto Amri, PhD (Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia)

Bachtiar Dwi Kurniawan, MHA (Muhammadiyah COVID-19 Command Center)

Muhammad Abdoel Malik Rizal M.M (Muhammadiyah Disaster Manajemen Center)

Natumirian Yahya Kantum, A. Md. Kom. (Badan Nasional Penanggulangan Bencana)

Dian Andry Puspita Sari, S. Si, S. Pd (Badan Nasional Penanggulangan Bencana)

Theophilus Yanuarto (Badan Nasional Penanggulangan Bencana)

dr. Rucky NWD, MKM (Badan Nasional Penanggulangan Bencana)

Mariana Eka Rosida, SKM (Dit. Surveilans dan Karantina Kesehatan, Kemenkes)

Azizah Noormala D, SST, MKM (Dit. Pelayanan Kesehatan Primer, Kemenkes)

Abdurrahman, SKM, M.Kes (Dit. Surveilans dan karantina Kesehatan, Kemenkes)

Henny Fatmawati, SKM (Dit. Kesehatan Keluarga, Kemenkes)

Bayu Aji, MSc.PHH (Dit. Promkes dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes)

Puhilan, SKM, M.Epid (Dit. Surveilans dan Karantina Kesehatan, Kemenkes)

Prastiwi H, SKM, MKM (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kemenkes)

Inri Denna, S.Sos, MAHCM (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kemenkes)

Maria Dominika Albina Meo (WHO Indonesia)

dr. Ina Agustina Isturini, MKM (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)

Agus Hendroyono, SKM, MA (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)

dr. Ira Cyndira Tresna, M.I.Kom (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Dr. Rita Djupuri, M.Epid(Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
drg. A. Hadijah Pandita, M.Kes (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Setiorini, SKM, MKM (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
dr. Rakhmad Ramadhanjaya (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
dr. Alghazali Samapta, MARS (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
dr. Eko Medistianto, M.Epid (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Adithya R Manggala, S.Psi, M.Psi.T (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
drg. Leny Juaniarta, M.Kes (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Budiman, SKM, M.Kes (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Endah Febri Lestari, SKM (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Tatik Sri Sahani, SKM. M.Epid (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)
Albet Nomeri, S.Sos (Pusat Krisis Kesehatan, Kemenkes)

Editor

dr. Ina Agustina Isturini, MKM
Drg. A. Hadijah Pandita, M.Kes
Adithya Raja Manggala, M.Psi.T

Desain & Layout

Ariq Nurul Hermawan
Dier Darmanto
Luthfi Hafidz
Yuli Nur Hakim

Daftar Isi

1. Pendahuluan

Latar Belakang	03
Tujuan Pedoman	06
Sasaran	06
Ruang Lingkup	06

2. COVID-19 07

Corona Virus Disease	08
Apa gejalanya?	09
Bagaimana Cara Penularannya	10
Kapan Berakhirnya Pandemi COVID-19 di Indonesia	11
Adaptasi Kebiasaan Baru	12

3. Upaya Masyarakat Dalam Mengelola Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19 20

A. Kesiapsiagaan Individu dan Keluarga	22
- Pra Krisis Kesehatan	23
- Darurat Krisis kesehatan	28
- Pasca Krisis Kesehatan	32
B. Kader dan Relawan Kesehatan	34
- Pra Krisis Kesehatan	36
- Darurat Krisis kesehatan	43
- Pasca Krisis Kesehatan	47

4. Panduan Kesiapsiagaan untuk Masyarakat Per Jenis Bencana 49

Tsunami masa Pandemi COVID-19	50
Banjir masa Pandemi COVID-19	55
Longsor Masa Pandemi COVID-19	60
Gempa Masa Pandemi COVID-19	63
Erupsi Gunung Api Masa Pandemi COVID-19	71
Kebakaran Hutan dan Lahan di masa Pandemi COVID-19	80
Angin Puting Beliung	85

5. Daftar Pustaka 88

Pendahuluan

INDONESIA RAWAN TERHADAP BENCANA, BAIK BENCANA ALAM, NON ALAM, MAUPUN SOSIAL

52.33%

Kabupaten/kota risiko tinggi bencana dan selebihnya risiko sedang (IRBI, 2018)

1.103

Bencana yang berdampak krisis kesehatan (Pusat Krisis Kesehatan tahun 2015-2019)

Karakteristik dan Ancaman Bencana

Bencana Alam



Geologi

Gempa bumi, tsunami, tanah longsor, dan gunung meletus



Hidro-meteorologi

Banjir, topan, banjir bandang, kekeringan dan angin puting beliung



Biologi

Epidemi, wabah penyakit menular



Teknologi

Kecelakaan transportasi, kecelakaan industri



Lingkungan

Kebakaran pemukiman, kebakaran lahan dan hutan



Sosial

Konflik, teror dan perang

POTENSI BENCANA YANG ADA DI INDONESIA



397

**KABUPATEN/KOTA
RAWAN BANJIR**



514

**KABUPATEN/KOTA
RAWAN GEMPA**



514

**KABUPATEN/KOTA
RAWAN TANAH LONGSOR**



127

**GUNUNG API
AKTIF**



252

**KABUPATEN/KOTA
RAWAN TSUNAMI**

Sumber dari

-IRBI 2018

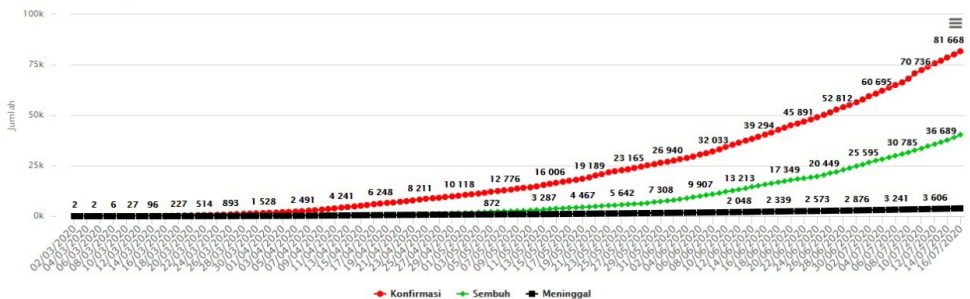
-<https://www.esdm.go.id/>

PANDEMI COVID-19

WHO (World Health Organization atau Badan Kesehatan Dunia) secara resmi mendeklarasikan penyakit Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Hal ini dikarenakan COVID-19 telah menyebar secara luas di dunia dengan pertambahan kasus yang sangat cepat. Data per tanggal 16 Juli 2020, penyakit ini telah menyebar di 215 negara dan di 464 kabupaten/kota di seluruh provinsi di Indonesia. Jumlah kasus konrmasi global sebanyak 13.150.645 orang dan di Indonesia sebanyak 81.668 orang.

Gambaran pertambahan kasusnya yang sangat cepat dapat dilihat pada gambaran berikut ini :

GRAFIK PERKEMBANGAN KASUS KUMULATIF



Masyarakat adalah garda terdepan dalam menghadapi pandemi COVID-19 dengan berpartisipasi mematuhi aturan dan protokol kesehatan yang telah ditetapkan

- #Jaga jarak**
- #Gunakan masker**
- #Cuci tangan pakai sabun**
- #Di rumah saja**
- #Hindari menyentuh wajah**



COVID-19

COVID-19 telah menyebar secara luas di dunia, sehingga WHO (*World Health Organization* atau Badan Kesehatan Dunia) secara **resmi menyatakan virus corona (COVID-19) sebagai pandemi.**

Bencana dan Krisis Kesehatan Lain pada Masa COVID-19

Bencana dan krisis kesehatan lain dapat terjadi kapan saja di tengah masa pandemi COVID-19. Sedangkan **belum ada ahli** yang bisa menentukan **kapan waktu pandemi COVID-19 akan berakhir.** Kesiapsiagaan masyarakat khususnya dalam mencegah dan menanggulangi penyakit COVID-19 harus menjadi perhatian bersama

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penanggulangan Krisis Kesehatan Masa COVID-19

Adalah segala upaya yang dilakukan oleh **seluruh komponen masyarakat dengan menggali dan memanfaatkan potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta dalam penanggulangan krisis kesehatan di masa pandemi COVID-19.**

BENCANA DAN KRISIS KESEHATAN LAIN DALAM SITUASI COVID-19

Bencana dan krisis kesehatan lain dapat terjadi kapan saja di tengah masa pandemi **COVID-19**. Hal ini menjadi **perhatian penting mengingat kerawanan dan tingginya risiko ancaman bencana Indonesia**. Perlu **menyiapkan mekanisme dan sumber daya masyarakat termasuk kader dan relawan kesehatan dengan pengetahuan dan keterampilan** untuk tanggap menghadapi krisis kesehatan lain dalam situasi COVID-19.

Peran aktif **masyarakat** merupakan **kunci utama** dalam penanggulangan krisis kesehatan di masa COVID-19. Masyarakat sebagai subyek, bukan obyek





Tujuan Pedoman

Sebagai panduan bagi masyarakat, kader dan relawan kesehatan agar mampu secara mandiri mengenali, mengerti, peduli, siap siaga dan tanggap menghadapi bencana pada kondisi Pandemi COVID-19



Sasaran

Masyarakat,
Kader dan Relawan



Ruang Lingkup

Peran masyarakat, kader dan relawan kesehatan pada :

- Pra Krisis Kesehatan
- Saat Darurat Krisis kesehatan
- Pasca Krisis Kesehatan

CATATAN :

1. Kader pemberdayaan Masyarakat Kesehatan yang selanjutnya disebut Kader adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menggerakkan masyarakat berpartisipasi dalam pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan. (Permenkes No 8 tahun 2019)
2. Relawan Sosial adalah seseorang dan/atau kelompok masyarakat, baik yang berlatar belakang pekerjaan sosial maupun bukan berlatar belakang pekerjaan sosial, tetapi melaksanakan kegiatan penyelenggaraan di bidang sosial bukan di instansi sosial pemerintah atas kehendak sendiri dengan atau tanpa imbalan. (PP No 39/2012)
3. Relawan Penanggulangan Bencana, yang selanjutnya disebut relawan, adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana. (Perka BNPB No. 17/2011)

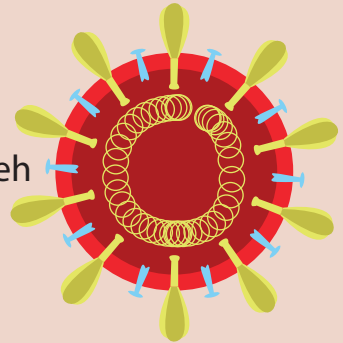
2

COVID-19



CORONA VIRUS DISEASE

Corona Virus Disease 2019 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis **virus corona baru bernama SARS-Cov-2**. Angka 19 berasal dari tahun pertama kali penyakit ini ditemukan, yaitu tahun 2019



BAGAIMANA CARA PENULARANNYA?

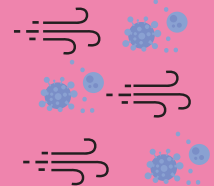
Droplet, tetesan/percikan cairan saat batuk, bersin atau berbicara dan kontak erat (jabat tangan, cium tangan, cium pipi kanan-kiri ataupun berpelukan)



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus, kemudian menyentuh area wajah, mata, hidung atau mulut tanpa mencuci tangan sebelumnya.



Penyebaran melalui udara dimungkinkan pada beberapa tindakan medis di fasilitas pelayanan kesehatan yang menghasilkan aerosol. WHO juga menyatakan adanya potensi penyebaran melalui udara di ruangan tertutup dengan ventilasi yang buruk, namun ini masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.



Mengapa penyakit ini sangat berbahaya? Karena tingkat penularannya yang tinggi, belum ditemukan obat yang ampuh, dan bisa berakibat kematian bagi penderita yang daya tahan tubuhnya lemah





APA GEJALANYA?

Gejala yang Sering Terjadi

Panas badan/demam, batuk kering, dan kelelahan.



Gejala yang Jarang Terjadi

Nyeri otot dan nyeri sendi, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis (mata merah), sakit tenggorokan, diare, kehilangan penciuman atau rasa, ruam kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki.



Gejala yang Berat

Sesak nafas dan nyeri dada.



Waspada! Sejumlah orang yang tidak memiliki gejala tetapi berisiko menularkan

BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?

Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan *hand sanitizer*



Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain



Menghindari menyentuh mata, menutup hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci



Memakai masker



Menerapkan etika batuk dan bersin yaitu dengan menutup mulut dengan lengan atas bagian dalam.



Di rumah saja dan bepergian hanya untuk urusan yang sangat penting



Menjaga daya tahan tubuh antara lain dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/senam ringan, berjemur di pagi hari selama 15 menit dan istirahat cukup



Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, asma



KAPAN BERAKHIRNYA PANDEMI COVID- 19 DI INDONESIA ?



Kapan berakhirnya pandemi ini masih belum ada ahli yang bisa memastikan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan pandemi ini akan berlangsung lama dan berpotensi menjadi endemis (menetap dalam jangka waktu lama).

Para ilmuwan dan ahli dari berbagai negara di dunia dan Indonesia pun masih terus berjuang melakukan penelitian untuk menemukan obat dan vaksin virus penyebab COVID-19 tersebut.



SAATNYA TERAPKAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Kondisi saat ini, diharapkan masyarakat tetap produktif dan dapat melakukan aktivitas keseharian, namun aman dari COVID-19.

Hal ini berarti menyadari bahwa kini ada virus corona di tengah kehidupan

Sehingga, perlu ada sejumlah penyesuaian atau adaptasi terhadap perubahan perilaku juga kebiasaan-kebiasaan baru di masyarakat, dalam menjalankan tatanan adaptasi kebiasaan baru (*New Normal*)



KONSEP ADAPTASI KEBIASAAN BARU



Masyarakat perlu beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bekerja, berdagang dan bersosialisasi

KEBIASAAN BARU

Kondisi di mana masyarakat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan melakukan adaptasi untuk dapat hidup berdampingan dengan COVID-19



Peraturan baru, gaya hidup baru dan kebiasaan baru

Masyarakat sehat produktif dan aman
COVID-19



PRINSIP PROTOKOL KESEHATAN

GERAKAN MASYARAKAT SEHAT, PRODUKTIF DAN AMAN DARI COVID-19



Cuci tangan pakai
sabun dan air
mengalir



Jaga Imunitas
Tubuh



Jaga Jarak



Gunakan masker



Lindungi kelompok
rentan, kendalikan
penyakit kronis

Adaptasi Kebiasaan Baru

Adaptasi kebiasaan baru adalah perubahan cara beraktivitas dan perilaku, baik oleh individu maupun komunitas sebagai strategi guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 dengan tetap menjalankan aktivitas normal dan ditambah upaya-upaya untuk pencegahan COVID-19.

ADAPTASI KEBIASAAN BARU INDIVIDU

Tidak lupa pakai
masker

Jaga jarak fisik
minimal 1 meter

Sedia
Hand sanitizer

Sering cuci tangan
pakai sabun
dengan air mengalir

Jika sedang sakit
di rumah saja

Balita dan lansia
di rumah saja

Rutin
membersihkan
permukaan yang
sering dijamah
menggunakan
desinfektan seperti
meja, kursi,
pegangan pintu,
tombol lift, kartu
ATM, telepon
genggam, dll.

Setiba di rumah
langsung mandi

Saling menyapa,
tidak bersalaman

Gunakan uang
elektronik

ADAPTASI KEBIASAAN BARU KOMUNITAS

1. Menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat sholat, alat makan, dll
2. Pertemuan/rapat melalui media daring
3. Pengaturan ruang belajar, bekerja dan beribadah
4. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir
5. Menghindari kerumunan
6. Pengaturan jarak fisik di tempat umum dan kendaraan umum
7. Tersedia tempat cuci tangan dan sabun portable/hand sanitizer di tempat-tempat umum
8. Pengukuran suhu tubuh sebelum memasuki ruang belajar, bekerja beribadah dan fasilitas umum
9. Pembatasan kapasitas penumpang di kendaraan umum



BEBERAPA STATUS PASIEN TERKAIT COVID 19

KASUS SUSPEK

1. Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) dan riwayat dari negara/wilayah transmisi lokal
2. Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA dan riwayat kontak dengan pasien konfirmasi/*probable* COVID-19
3. ISPA berat yang perlu perawatan RS tidak ada penyebab lain

Dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan RT-PCR (swab) hari ke-1 dan ke-2

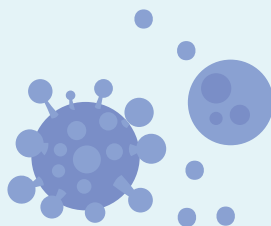
RINGAN
isolasi mandiri
SEDANG
dirawat di RS darurat
BERAT
dirawat di RS rujukan

KONTAK ERAT

Memiliki riwayat kontak dengan pasien konfirmasi/*probable* COVID-19.

1. Dilakukan pemantauan selama 14 hari
2. Bagi petugas kesehatan, dilakukan pemeriksaan swab segera setelah kasus dinyatakan sebagai *probable*/konfirmasi

Karantina mandiri



KASUS PROBABLE

Kasus suspek dengan gangguan pernafasan berat/meninggal dengan gambaran klinis meyakinkan COVID-19 dan belum ada hasil pemeriksaan swab

Rawat di Rumah Sakit rujukan

KASUS KONFIRMASI

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR

TANPA GEJALA

Isolasi diri di rumah

GEJALA RINGAN

Isolasi diri di rumah

GEJALA SEDANG

Rujuk ke rumah sakit darurat

GEJALA BERAT

Rujuk ke rumah sakit rujukan



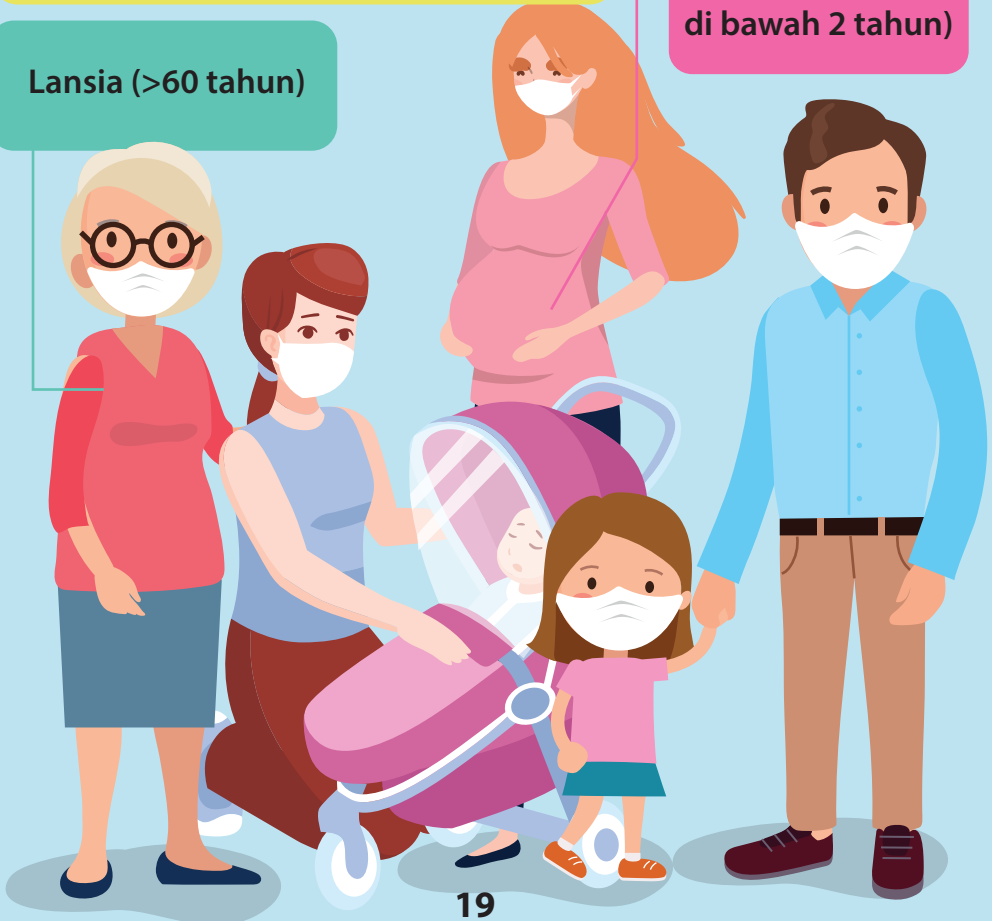
**KELOMPOK RENTAN
TERHADAP COVID-19**

Merupakan kelompok yang berisiko mengalami gejala berat bila terkena COVID-19, yaitu :

Orang dengan komorbid (penyakit penyerta) misalnya penyakit paru kronis, asma, penyakit jantung, kanker, gangguan imunitas, obesitas berat, diabetes, penyakit ginjal dan penyakit liver.

Ibu hamil, ibu menyusui dan baduta (anak di bawah 2 tahun)

Lansia (>60 tahun)



3

UPAYA MASYARAKAT DALAM MENGELOLA BENCANA/KRISIS KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19



Upaya Kesiapsiagaan Masyarakat, dalam Mengelola Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa COVID-19.

Dalam semua siklus tahapan bencana dan krisis kesehatan sangat penting untuk memprioritaskan perhatian pada kelompok yang paling rentan terdampak diantaranya bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui, lansia, orang-orang dengan penyakit penyerta (penyakit jantung, paru, liver, ginjal dan penyakit yang menurunkan imunitas tubuh) serta penyandang disabilitas.

Selain itu perlu identifikasi orang-orang dengan status suspek, *Probable*, kontak erat dan konfirmasi positif, karena berpotensi menjadi sumber penularan.

Kesiapsiagaan dan mitigasi bencana oleh masyarakat maupun kader atau relawan membutuhkan kesepakatan rencana menghadapi situasi darurat, setelah mengetahui dan mengidentifikasi ancaman dan permasalahan yang ada, utamanya di masa COVID-19 ini agar masyarakat dapat lebih siap menghadapi bencana dan krisis kesehatan di masa COVID-19 ini, masyarakat lebih berdaya dan mandiri untuk melindungi dirinya, sehat dan selamat dengan melaksanakan protokol kesehatan COVID-19.

A. Kesiapsiagaan Individu dan Keluarga

Diharapkan :



1. Memiliki rasa gotong royong tanggung jawab yang kuat untuk melindungi diri dan sekitar dari COVID-19

2. Menyiapkan diri dan keluarga untuk siap dan siaga menghadapi bencana lain pada masa COVID-19



3. Memahami langkah-langkah yang harus dilakukan saat tanggap darurat

4. Mampu mendukung upaya pemulihan pasca bencana di wilayahnya dan membangun kembali menjadi lebih baik dan lebih aman



Pra Krisis Kesehatan

1

Mengetahui informasi dan memahami ancaman bencana lain yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal



2

Membuat rencana darurat keluarga

A. Menganalisa ancaman bencana yang ada disekitar



B. Mengidentifikasi anggota keluarga yang masuk kelompok rentan, bayi, balita, ibu hamil, lansia, anggota keluarga dengan penyakit penyerta dan penyandang disabilitas



C. Mengidentifikasi anggota keluarga yang sedang melaksanakan isolasi mandiri yaitu *suspek, probable*, kontak erat dan konfirmasi positif COVID-19



D. Mengetahui gejala COVID-19 dan tindakan perlindungan dasar terhadap COVID-19

E. Mengidentifikasi dan menyepakati titik kumpul keluarga

F. Mencari informasi untuk titik pengungsian, jalur evakuasi dan cara evakuasi aman yang disepakati di wilayahnya, termasuk untuk evakuasi kelompok rentan.

G. Mengidentifikasi dan menyepakati jalur evakuasi, cara evakuasi aman untuk kelompok rentan, dan anggota keluarga yang menjalani isolasi mandiri dengan mensosialisasikan pada keluarga

H. Menyimpan nomer telepon penting (diantaranya nomer fasilitas layanan kesehatan, ambulans, dokter, polisi, kader, RT, RW)

I. Mengidentifikasi lokasi untuk mematikan listrik, gas dan air

J. Mengidentifikasi titik aman dalam bangunan atau rumah



3



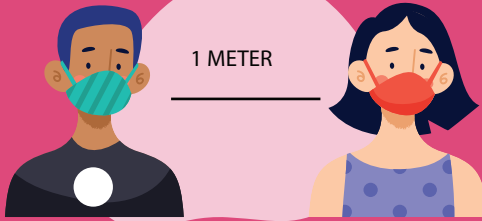
Memantau informasi bencana dari semua media maupun informasi resmi dari pihak berwenang (BNPB, BMKG, PVMBG, Kemenkes, dll).

Waspada terhadap informasi yang tidak benar (HOAX) dan mendapatkan informasi dari sumber yang resmi.

4

Membudayakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban



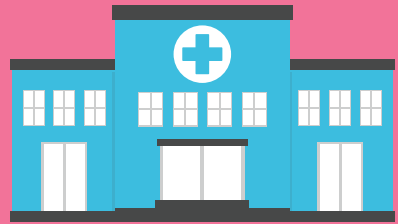


5

Disiplin menerapkan protokol kesehatan untuk COVID-19

6

Mengidentifikasi lokasi fasilitas layanan kesehatan rujukan COVID-19 di wilayahnya



7



Menyiapkan tas siaga bencana keluarga untuk keperluan keluarga minimal selama 3 hari/72 jam. Letakkan di tempat yang mudah dijangkau

TAS SIAGA BENCANA KELUARGA

UNTUK KEPERLUAN MINIMAL
3 HARI/72 JAM



ALAT P3K
DAN OBAT DASAR



TISU BASAH
DAN KERING



HAND SANITIZER
SABUN CAIR DAN
DISENFEKTAN



PAKAIAN DAN
SELIMUT



OBAT PRIBADI



PERALATAN MAKAN



AIR MINUM



KACAMATA
PELINDUNG/
FACESHIELD



PERALATAN DAN
PERLENGKAPAN : Lampu
senter,gunting,korek api,pisau
kecil,pluit



UANG DAN
DOKUMEN PENTING



MASKER DAN
KANTUNG MASKER
HABIS PAKAI



PEMBALUT
WANITA



MAKANAN RINGAN
YANG TAHAN LAMA
& DIGANTI SETIAP 6
BULAN

Darurat Krisis Kesehatan

- 1** Tetap tenang, dan tidak panik. Berusaha untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan COVID-19, minimal dengan senantiasa menggunakan masker, menjaga jarak minimal 1 meter dan mencuci tangan pakai sabun/*hand sanitizer*
- 2** Berusaha menyelamatkan diri dan mengupayakan membantu anggota keluarga yang rentan menuju titik kumpul yang telah disepakati bersama
- 3** Bila terpaksa harus mengungsi, menuju tempat pengungsian dengan melalui jalur pengungsian yang telah ditetapkan dengan tetap menjaga jarak fisik yang aman, minimal 1 meter.



4 Melaksanakan prinsip-prinsip di pengungsian untuk mencegah penyebaran COVID-19

Pengelompokan berdasarkan keluarga

Menjaga jarak antar kelompok pengungsi dan mengatur jumlah pengungsi agar tidak berlebihan

Memisahkan pengungsi suspek, kontak erat, *probable* dan konfirmasi positif dengan pengungsi lain

Memisahkan pengungsi kelompok rentan : bayi, balita, lansia , penyandang disabilitas serta pengungsi dengan *komorbid* (diabetes, penyakit jantung, kanker, asma ,dsb).



Melaksanakan upaya promosi kesehatan seperti mencuci tangan dengan sabun di air mengalir/memakai *hand sanitizer*, memakai masker, melaksanakan etika batuk, menjaga jarak minimal 1 meter dan sebagainya.

Agar menaati aturan keluar masuk ke pengungsian misalnya harus diukur suhu tubuh untuk mencegah penularan COVID-19

Membantu memberikan pengertian pada para pengungsi agar segera berobat ke fasilitas layanan kesehatan/Pos Kesehatan ketika sakit



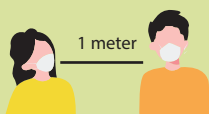
PERLU DIINGAT, PADA KONDISI DARURAT BENCANA, TERUTAMA SAAT 3 HARI PERTAMA SERINGKALI SITUASI KEPANIKAN, SUMBER AIR DAN MAKANAN TERBATAS SERTA TEMPAT PENGUNGSIAN TIDAK MEMADAI. UNTUK ITU BEBERAPA HAL PERLU DILAKUKAN



Jangan panik dan tetap tenang



Jika persediaan air terbatas untuk cuci tangan, : Menggunakan *handsanitizer* yang telah disiapkan sebelumnya dalam tas siaga keluarga, dan mengoptimalkan penggunaannya untuk keperluan keluarga terlebih dahulu.



Bila tempat pengungsian terlalu sempit, maka semaksimal mungkin usahakan tetap berkumpul dengan keluarga, hindari kontak fisik dan hindari berhadapan-hadapan dengan orang lain dalam jarak dekat. Kurangi berbicara, Selalu gunakan masker dan hindari menyentuh mata, hidung dan mulut bila tangan belum bersih.



Bila memungkinkan, buka seluruh pintu dan jendela di ruangan agar udara luar dapat masuk.



Usahakan semaksimal mungkin untuk menjaga kondisi tubuh dengan makanan yang bergizi, istirahat cukup dan olah raga.

Pasca Krisis Kesehatan



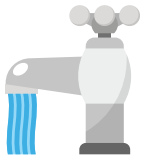
Kembali ke rumah setelah ada arahan dari petugas yang berwenang dengan tetap berusaha menerapkan protokol kesehatan COVID-19



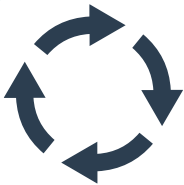
Membersihkan rumah dan lingkungan untuk menghindari penularan penyakit, jika perlu menggunakan desinfektan



Melaksanakan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)



Mengakses air bersih dan sanitasi dasar (pengolahan sampah, jamban keluarga, pengendalian vektor)



Mengevaluasi pelaksanaan rencana kesiapsiagaan keluarga



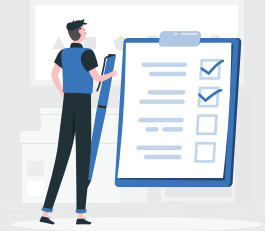
Memperbaiki rencana penanggulangan bencana dan krisis kesehatan sesuai pembelajaran yang dipetik selama krisis kesehatan

B. Kader dan Relawan Kesehatan



DIHARAPKAN

Ikut mendorong proses penyusunan kegiatan kesiapsiagaan wilayah/desa/kelurahan dalam bentuk suatu rencana kesiapsiagaan bencana dan krisis Kesehatan.



Mendukung kesiapsiagaan bencana dan krisis kesehatan oleh masyarakat pada situasi COVID-19



Mendukung pelaksanaan protokol kesehatan oleh masyarakat di tempat penampungan / pengungsian, yaitu dengan jaga jarak, pakai masker dan cuci tangan pakai sabun di air mengalir.





Membantu masyarakat melakukan evakuasi pada saat terjadi bencana termasuk memisahkan kelompok rentan dan membantu mengelola evakuasi kelompok rentan



Membantu upaya perlindungan kelompok rentan dan isolasi bagi warga dengan status suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif di tempat penampungan/pengungsian



Membantu upaya perlindungan kelompok rentan dan isolasi bagi warga dengan status suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif di tempat penampungan/pengungsian



Membantu proses pemulihan pasca bencana dan krisis Kesehatan oleh warga masyarakat dan mendukung pelaksanaan (membangun kembali lebih baik dan aman)

Pra Krisis Kesehatan

1

Membentuk atau mengoptimalkan forum warga untuk berbagi peran guna penanggulangan bencana dan krisis kesehatan pada masa COVID-19



2

Menyiapkan peta desa /kelurahan



3



Mengidentifikasi jenis bahaya (*hazard*) yang dapat terjadi di desa/kelurahan,

4



Mendata penduduk rentan yaitu bayi-balita, buteki, bumil, lansia, individu dengan penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan ginjal, adanya kondisi penyakit gangguan imun serta warga berkebutuhan khusus.

5

Mengidentifikasi penduduk dengan status suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif



6

Menghimbau dan mendorong masyarakat untuk membudayakan Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) dan menerapkan protokol kesehatan COVID-19



7

Memberikan dukungan pada anggota masyarakat yang melakukan isolasi mandiri.



8

Mendata setiap orang yang masuk dan keluar untuk memudahkan pelacakan bila terdapat individu yang positif COVID-19. Data ini minimal terdiri dari: nama, alamat, nomor telepon, kondisi dan riwayat kesehatan, serta nama dan nomor telepon yang bisa dihubungi bila terjadi situasi darurat.

9

Mendata sumber daya yang dimiliki oleh (RT/RW/desa/kelurahan) yang dapat dimanfaatkan dalam penanggulangan bencana dan krisis kesehatan (sarana kesehatan Puskesmas, Pustu, Polindes, Poskesdes, praktik kesehatan, relawan, sarana penyelamatan (rakit, perahu, rompi, pelampung, jerigen dsb).



10

Menyiapkan dan memperbanyak alternatif untuk TES (Tempat Evakuasi Sementara) dan TEA (Tempat Evakuasi Akhir) agar masyarakat tetap bisa menerapkan jaga jarak. TES dan TEA dapat memanfaatkan fasilitas umum seperti sekolah, asrama mahasiswa, perkantoran, hotel, dsb.



11

Pastikan tempat evakuasi memiliki sirkulasi udara yang baik, memiliki akses listrik dan penerangan.

12

Menetapkan titik kumpul untuk evakuasi, jalur ke lokasi pengungsian dan lokasi pengungsian, termasuk perencanaan :

- a. lokasi pengungsian, dengan memperhitungkan kapasitas lokasi pengungsian tersebut dapat menerapkan jaga jarak.
- b. pemisahan lokasi untuk kelompok rentan
- c. pemisahan waktu evakuasi dan/atau jalur evakuasi serta lokasi pengungsian untuk suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif COVID-19.
- d. menyepakati urutan dan jalur untuk warga masyarakat yang akan dievakuasi. Misalnya di daerah rawan banjir, kesepakatannya sebagai berikut :

- Saat air sudah semata kaki kelompok rentan dievakuasi terlebih dahulu
- Saat air setengah betis, suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif dievakuasi
- Saat air selutut warga lainnya dievakuasi.

13

Siapkan simbol dan tanda-tanda di tempat evakuasi seperti tanda untuk jaga jarak, lokasi MCK dan fasilitas cuci tangan pakai sabun, lokasi istirahat, lokasi tempat beraktivitas, lokasi dapur. Perhatikan juga simbol dan tanda yang inklusif dan mudah dimengerti untuk anak-anak, penyandang disabilitas dan lansia. Siapkan pula ruangan/tempat evakuasi yang khusus bagi warga dengan status suspek, *probable*/kontak erat, konfirmasi positif dan masyarakat umum. Ajak masyarakat untuk dapat terlibat dalam kegiatan ini.

14

Seluruh ruangan perlu disesuaikan kebutuhan aksesibilitas untuk seluruh penghuni, terutama bagi penyandang disabilitas.



15

Menyiapkan lokasi pengungsian dengan memastikan ketersediaan sarana kebersihan seperti air bersih, peralatan cuci tangan, sabun dan/atau *hand sanitizer*.

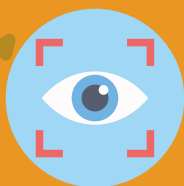


16



Memastikan ketersediaan tempat sampah yang tertutup, kantong sampah, dan terdapat petugas yang membuang sampah secara rutin agar tidak menumpuk

17



Pesan-pesan dan protokol kesehatan diletakkan di tempat yang terbuka, mudah dilihat dan mudah dimengerti untuk anak-anak dan lansia.

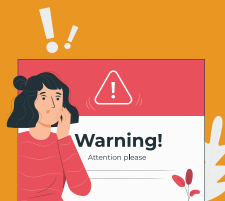
18

Menetapkan daftar nama petugas kesiapsiagaan di RT/RW/desa/ kelurahan (nama , tugas, no telpon/HP/



19

Menyepakati dan mensosialisasikan bentuk-bentuk peringatan dini bila terjadi bencana



20

Bersama perangkat/aparat desa/kelurahan, Puskesmas setempat, tokoh masyarakat, tokoh agama, karang taruna, ibu rumah tangga, wakil kelompok berkebutuhan khusus dan warga masyarakat lainnya, menyepakati dan mensosialisasikan rencana yang berisi langkah yang harus dilakukan jika bencana benar-benar terjadi (rencana kontinjensi), yaitu antara lain :

- A. Kapan peringatan dini dibunyikan?
- B. Bagaimana mekanisme evakuasi?
- C. Bagaimana mekanisme skrining warga masyarakat yang masuk ke pengungsian (surveilans aktif dan penilaian mandiri)?
Bagaimana alurnya bila ternyata ada warga masyarakat yang tidak lolos skrining?
- D. Bagaimana pengelompokan masyarakat di lokasi pengungsian (sebaiknya per dusun atau per RT/RW sehingga lebih mudah dipantau bila ada kasus terkait COVID-19 yang lolos bergabung dengan masyarakat lainnya)?
- E. Bagaimana sistem antrian, pengelolaan makanan dan lain sebagainya?



21

Mendukung upaya penyiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan bila terjadi bencana dan krisis kesehatan di wilayahnya



22

Mendorong kegiatan-kegiatan untuk mengurangi kerentanan (melaksanakan PHBS, pengelolaan sampah, BAB di jamban yang sehat, tidak tinggal di lereng bukit, dsb)

23

Menyediakan dan memasang material informasi yang berisi “panduan umum” dalam menghadapi COVID-19 di saat terjadi bencana dan krisis kesehatan sesuai ancaman yang ada di wilayah tersebut



24

Mendukung kegiatan peningkatan kapasitas masyarakat seperti pelatihan P3K dan sosialisasi tas siaga bencana keluarga.



25

Koordinasi dengan instansi-instansi terkait seperti Puskesmas, kelurahan dan sebagainya

Darurat Krisis Kesehatan

Penting :

Mengutamakan keamanan dan keselamatan diri dengan menggunakan Alat Pelindung Diri yang sesuai jika ingin membantu menolong korban bencana saat COVID-19

1

Menghubungi dan melaporkan kejadian ke Puskesmas dan Poskes

2

Menjadi penggerak untuk membantu upaya masyarakat untuk menyelamatkan diri.

3

Menjadi penghubung antara warga dengan Puskesmas dan Posko Bencana



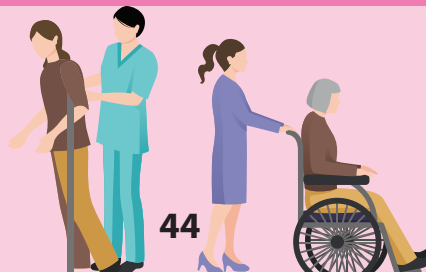
4

Menyampaikan informasi terkini tentang kondisi warga (bayi, balita, bumil, busui, usia lanjut, warga berkebutuhan khusus, termasuk data suspek, *Probable*, kontak erat dan konfirmasi positif)

5

Di bawah koordinasi Koordinator RT/RW/Dusun, anggota Tim Reaksi Cepat dan petugas terkait lainnya:

- A. Mengajak warga untuk tetap tenang, dan tidak panik.
- B. Mengajak warga berusaha menyelamatkan diri, dan menuju titik kumpul yang disepakati
- C. Membantu proses evakuasi/penyelamatan warga yang mengalami luka atau sakit ke unit pelayanan kesehatan. (Dalam membantu korban luka harus berhati-hati, jangan sampai memperparah kondisi korban, dan membahayakan keselamatan diri)
- D. Membantu pengaturan di pengungsian agar dapat menerapkan protokol kesehatan pencegahan COVID-19



Kader dan Relawan :

Melakukan pemantauan dan skrining/penapisan di pengungsian untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19, dengan surveilans aktif dan penilaian mandiri yang dapat dilakukan berkoordinasi dengan petugas kesehatan/Puskesmas/dinas kesehatan

Membantu memberikan tanda khusus bagi pasien terdampak COVID-19 (suspek, *probable*, kontak erat dan konfirmasi positif) yang dievakuasi ke TES (tempat evakuasi sementara) dan TEA (tempat evakuasi akhir).

Melakukan pemantauan kondisi kesehatan (gejala demam, batuk, pilek, flu, nyeri tenggorokan atau sesak nafas) terhadap semua orang yang ada di pengungsian

**INSTRUMEN SELF ASSESSMENT
RISIKO COVID-19**

Nama :
 NIK (No.KTP) :
 Alamat :
 Pekerjaan :
 Tanggal :

Demi kesehatan dan keselamatan bersama, mohon anda **JUJUR** dalam menjawab pertanyaan di bawah ini.

Dalam 14 hari terakhir, apakah anda pernah mengalami hal hal berikut:

No.	PERTANYAAN	YA	TIDAK	JIKA YA, SKOR	JIKA TIDAK, SKOR
1	Apakah pernah keluar rumah/ tempat umum (pasar, fasyankes, kerumunan orang, dan lain lain) ?			1	0
2	Apakah pernah menggunakan transportasi umum ?			1	0
3	Apakah pernah melakukan perjalanan ke luar kota/internasional ? (wilayah yang terjangkit/zona merah)			1	0
4	Apakah anda mengikuti kegiatan yang melibatkan orang banyak ?			1	0
5	Apakah memiliki riwayat kontak erat dengan orang yang dinyatakan suspek , <i>probable</i> atau konfirmasi COVID-19 (berjabat tangan, berbicara, berada dalam satu ruangan/ satu rumah) ?			5	0
6	Apakah anda sedang mengalami demam/ batuk/pilek/ sakit tenggorokan/sesak			5	0
JUMLAH TOTAL					

0 = Risiko Kecil
 1 - 4 = Risiko Sedang
 ≥ 5 = Risiko Besar

TINDAK LANJUT :

Risiko besar dan pemeriksaan suhu $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ tidak diperkenankan masuk, agar dilakukan investigasi lebih lanjut dan direkomendasikan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Pasca Krisis Kesehatan

1

Mengajak warga kembali ke rumah setelah ada arahan dari petugas yang berwenang dengan tetap menjaga dan mempraktekkan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19

2

Menggerakkan warga untuk membersihkan rumah dan lingkungan dengan bergotong royong untuk menghindari penularan penyakit

3

Mengajak warga untuk tetap melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan sehat dan menerapkan protokol pencegahan penyebaran COVID-19

4

Memantau dan mengakses air bersih dan sanitasi dasar (pengolahan sampah, jamban keluarga, pengendalian vektor)



5

Memantau kondisi korban luka yang masih dirawat dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak

6

Memantau kondisi korban dengan status suspek, probable, kontak erat dan konfirmasi positif dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak.

7

Mendampingi petugas yang mengunjungi warga yang mengalami gangguan kejiwaan dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak.

8

Mengevaluasi pelaksanaan rencana kesiapsiagaan.

9

Memperbaiki rencana penanggulangan krisis kesehatan sesuai pembelajaran yang dipetik dengan prinsip membangun kembali menjadi lebih baik dan lebih aman.

4.

PANDUAN KESIAPSIAGAAN UNTUK MASYARAKAT PER JENIS BENCANA



FOREST FIRES



ERUPTION



TSUNAMI



FLOOD

TSUNAMI MASA COVID-19

WASPADA POTENSI DATANGNYA TSUNAMI

1. Gempa yang
berpusat di laut
dengan kedalaman
kurang dari 100 km

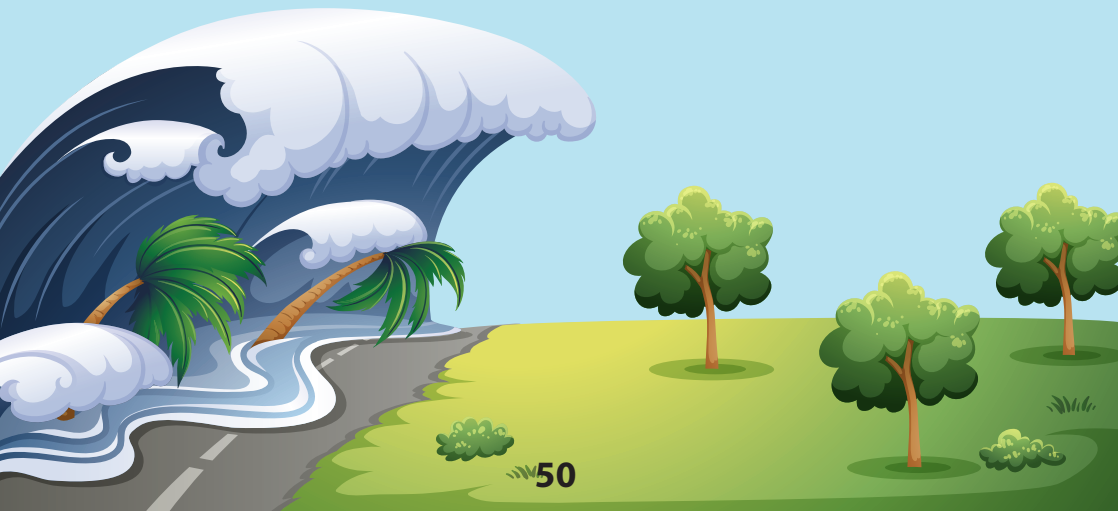


2. Kekuatan
gempa diatas 7
skala richter

3. Guncangan
gempa berayun
lemah tapi lama

4. Adanya
longsoran di
bawah laut dan
letusan gunung
api

5. Air laut atau
sungai surut
tiba-tiba



6. Terdengar suara gemuruh dari kejauhan yang terdengar besar dan keras

7. Datangnya gelombang besar yang mengarah ke daratan

8. Adanya peringatan dini yang disebarluaskan oleh InaTEWS (BMKG) melalui SMS, email, fax, website maupun melalui media sosial Twitter, Facebook, serta aplikasi Warning receiver system (WRS) yang dapat diunduh untuk telpon genggam.

Berikut pengkatagorian status peringatan dini :

STATUS PERINGATAN	ARTINYA	MASYARAKAT HARUS BERBUAT APA?
WASPADA	Diperkiraan tinggi tsunami akan tiba kurang dari 0.5 meter	- Jauhi pantai serta bibir sungai menuju tempat yang tinggi
SIAGA	Diperkiraan tinggi tsunami akan tiba kurang dari 0.5 - 3 meter	- Lakukan Evakuasi mandiri atau minta pertolongan bagi anggota keluarga yang tidak mampu melakukan evakuasi mandiri .
AWAS	Diperkiraan tinggi tsunami akan tiba kurang dari Lebih dari 3 meter	- Ikuti petunjuk dari petugas yang berwenang

Sumber : BMKG

EVAKUASI TSUNAMI DALAM KONDISI DARURAT COVID-19

1

Lakukan evakuasi mandiri ke tempat yang lebih tinggi dan aman.

2

Membawa tas siaga bencana.

3

Memastikan bahwa informasi untuk melakukan evakuasi berasal dari pihak berwenang bukan berita hoax.

4

Selama masih berada di tempat evakuasi tersebut, maka tetap melakukan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), menggunakan masker, serta mencuci tangan di air mengalir dengan sabun/*hand sanitizer* dan jangan menyentuh mata, hidung dan mulut bila tangan kotor.

5

Bila Anda atau keluarga merupakan pasien terdampak Covid-19 (suspek, probable, kontak erat dan konfirmasi positif) maka pastikan berada di tempat / ruang khusus untuk isolasi yang telah disediakan;

KETIKA KEJADIAN TSUNAMI SELESAI

1

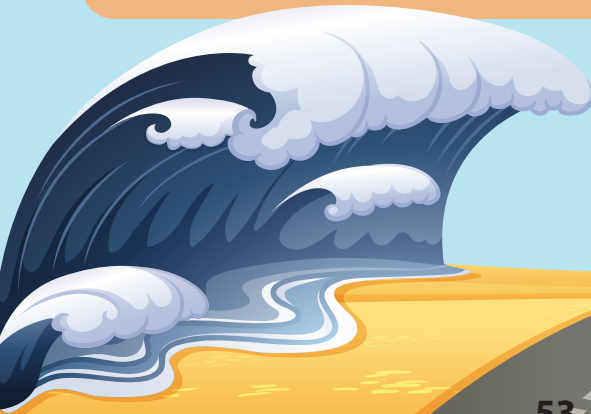
Terus memperbaharui informasi dari radio, televisi, media sosial dan/atau dari petugas yang berwenang.

2

Penduduk kembali ke rumah (bila memungkinkan) HANYA BILA PETUGAS KESEHATAN YANG BERWENANG MENYATAKAN AMAN. Pulang ke rumah secara tertib dan teratur dengan tetap menjaga jarak, menggunakan masker, dan menjaga kebersihan.

3

Cek diri kita apakah ada luka/cedera dan dapatkan pertolongan pertama bila membutuhkan.



4

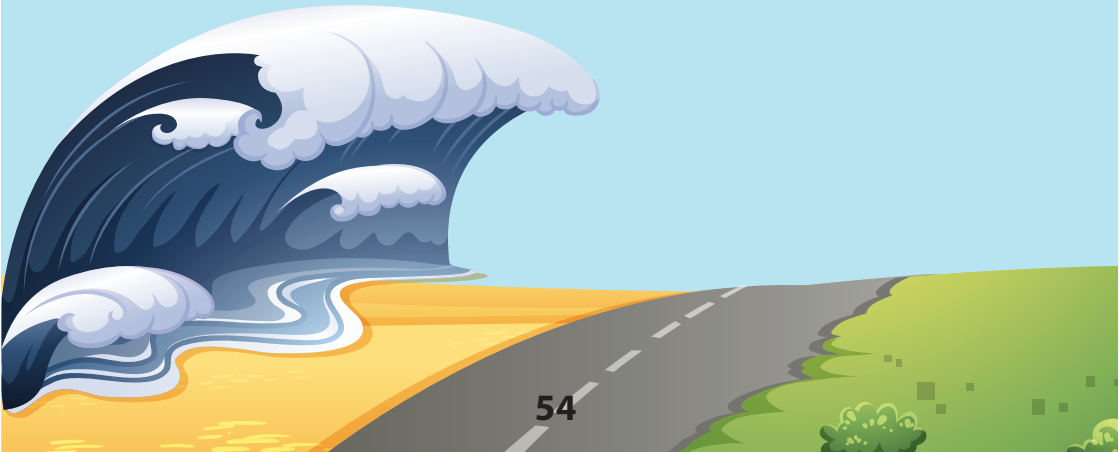
Pastikan diri kita aman sebelum menolong orang lain. Namun jangan menolong orang lain bila tidak kompeten/tidak memahami cara penanganannya, segera minta bantuan petugas kesehatan atau petugas penyelamat.

5

Hati-hati ketika memasuki rumah kembali, karena air tsunami yang kuat dapat merusak bangunan dan membahayakan.

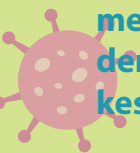
6

Pastikan untuk selalu memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan di air mengalir dengan sabun/hand sanitizer dan jangan menyentuh mata, hidung dan mulut bila tangan kotor.



BANJIR DI MASA COVID-19

Jika curah hujan semakin meningkat, tingkatkan kewaspadaan dengan mendengarkan berita di TV, radio, media sosial serta peringatan dini dari ketua RT/RW/Kepala Desa/Kader. Siap-siap untuk evakuasi dan mengungsi ke daerah yang lebih tinggi atau posko banjir, mengikuti arahan dari Ketua RT/RW/Kepala Desa. Bila harus mengungsi, prioritaskan terlebih dahulu kelompok rentan, dengan tetap mengutamakan penerapan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19.



Perhatikan hal-hal berikut sebelum dan saat mengungsi :



Periksa kelengkapan tas siaga bencana dan bawa saat akan mengungsi dan usahakan menggunakan tas yang tahan air.



Matikan aliran listrik di dalam rumah, jangan menyentuh kabel dan tiang listrik



Mengungsilah bersama-sama dengan seluruh anggota keluarga, jangan terpisah-pisah



Gunakan jalur evakuasi yang sudah ditentukan oleh kader/perangkat desa



Selalu gunakan masker dan terapkan jaga jarak minimal 1 meter dengan pengunjung lain selama menuju tempat pengungsian



Hindari berjalan di dekat aliran air agar tidak terseret arus banjir



Waspadalah dengan lubang, gorong-gorong dan selokan/saluran air karena dapat menyebabkan tenggelam



Waspada terhadap hewan berbisa yang dapat hanyut dan berada di genangan air.



Sedapat mungkin hindari kontak dengan genangan air banjir. Jika terpaksa harus melewati genangan air, segera mencuci bagian tubuh yang terkena air dengan sabun dan air bersih.



Jika mempunyai luka, segera tutup dengan plester tahan air.



Waspada terhadap benda keras atau benda tajam (batu, kayu, tiang, pecahan kaca) yang dapat menyebabkan luka.

DI PENGUNGSIAN



- Menerapkan protokol kesehatan COVID-19 yaitu memakai masker, menjaga jarak aman dan cuci tangan pakai sabun di air mengalir/*hand sanitizer*.
- Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi khusus bagi pengungsi yang menjalani isolasi mandiri.
- Menjaga ventilasi di ruangan pengungsian agar udara dapat keluar masuk ruangan dengan baik.
- Pastikan dalam membuat makanan di pengungsian dimasak dengan matang.
- Jika muncul demam atau tanda-tanda sakit lainnya segera hubungi petugas kesehatan.

PASCA BANJIR

Jika banjir telah surut dan diperbolehkan kembali ke rumah, perhatikan hal-hal berikut:



Jika anda atau keluarga menunjukkan gejala sakit seperti demam, mual, muntah, meriang, sakit kepala, sakit perut, diare, segera hubungi petugas kesehatan atau ke fasilitas layanan kesehatan terdekat



Dalam perjalanan pulang, tetap memakai masker, terapkan jaga jarak minimal 1 meter dan jangan menyentuh mata, mulut dan hidung dalam kondisi tangan tidak bersih



Bersihkan rumah dan lingkungan dari genangan air yang bisa menjadi sarang nyamuk



Jika sumber air bersih berasal dari sumur terbuka, lakukan pengurasan dan klorinasi



Jaga anak-anak agar tidak bermain di sisa-sisa genangan air



Kembalilah ke rumah bersama-sama anggota keluarga, jangan terpisah-pisah



Hati-hati dengan ular dan tikus yang mungkin berada di dalam rumah di situasi banjir



Jangan sentuh dan jangan gunakan perangkat listrik dan gas yang basah, sampai semuanya telah dicek aman untuk digunakan



Buang semua makanan yang terkena air banjir



Bila anda atau keluarga sedang menjalani isolasi mandiri, maka pastikn untuk tetap menjalani isolasi sampai selesai dan hindari untuk keluar rumah



TANAH LONGSOR DI MASA COVID-19

Waspada Potensi Datangnya Tanah Longsor

Bila anda tinggal di daerah rawan longsor, waspada bila terjadi hujan terus menerus dengan intensitas sedang hingga tinggi atau bila terjadi gempa bumi. Terus dengarkan informasi dari radio, televisi, media sosial atau peringatan dini dari kader dan perangkat desa setempat. Perhatikan juga tanda-tanda berikut ini yang merupakan tanda-tanda awal terjadinya longsor :



1

Adanya retakan atau tonjolan yang tidak biasa di tanah, trotoar atau jalan

Keluarnya mata air atau rembesan di lereng atau di daerah yang biasanya tidak pernah basah sebelumnya

2

3

Pohon dan tiang listrik miring

Peningkatan permukaan air sungai yang cepat, mungkin disertai dengan peningkatan kekeruhan

4

5

Tiba-tiba penurunan muka air meskipun hujan masih turun atau baru saja berhenti

Suara gemuruh atau suara-suara yang tidak biasa, mengindikasikan tanah longsor atau puing-puing yang mendekat

6

Saat Terjadi Longsor dan di Tempat Evakuasi/Pengungsian.

1. Bila ada tanda-tanda bahaya, segera evakuasi dan selamatkan diri serta keluarga dengan bawa tas siaga bencana menjuhi suara gemuruh atau arah datangnya longsor.



2. Segera informasikan mengenai tanda-tanda bahaya tersebut pada petugas yang berwenang.



3. Saat di tempat evakuasi, tetap memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter dan cuci tangan pakai sabun di air mengalir/hand sanitizer.



4. Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi khusus bagi pengungsi yang menjalani isolasi mandiri



5. Jaga ventilasi di ruangan pengungsian agar udara dapat keluar masuk ruangan dengan baik.



6. Jika muncul demam atau tanda-tanda sakit lainnya segera hubungi petugas.



KETIKA TANAH LONGSOR SELESAI

1. Hanya kembali ke rumah masing-masing bila telah diizinkan oleh petugas yang berwenang.



2. Jangan memasuki wilayah yang rusak kecuali daerah tersebut sudah dinyatakan aman.



3. Hati-hati akan datangnya banjir setelah longsor.



4. Terus pantau informasi terkini melalui radio, televisi, media sosial atau dari posko bencana dan petugas yang berwenang.



5. Pastikan untuk tetap menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta tetap memakai masker, menjaga jarak aman, mencuci tangan pakai sabun di air mengalir. Jangan menyentuh mata, mulut dan hidung dalam kondisi tangan tidak bersih.



6. Bila anda atau keluarga sedang menjalani isolasi mandiri, maka pastikan untuk melanjutkan isolasi sampai selesai dan hindari untuk keluar rumah.



7. Jika anda atau keluarga menunjukkan gejala sakit seperti demam, mual, muntah, meriang, sakit kepala, sakit perut, diare, segera hubungi petugas kesehatan atau ke fasilitas layanan kesehatan terdekat



GEMPA DI MASA COVID-19

Gempa bumi antara lain bisa disebabkan karena pergeseran dan pergerakan lempeng tersebut dan bisa juga karena aktivitas gunung api. Gempa bumi dapat terjadi dengan tiba-tiba tanpa ada tanda-tanda sebelumnya.

Besaran gempa bumi diukur dalam satuan skala Richter dengan alat yang bernama seismograf. Besar kecilnya kerusakan akibat gempa bergantung pada jarak lokasi dari pusat gempa, kedalaman pusat gempa, besar dan lamanya gempa, serta kondisi tanah dan kekuatan bangunan di sekitar lokasi gempa.

PENEMPATAN BARANG-BARANG DIRUMAH :

1. Tempatkan barang-barang di rumah pada tempat yang aman, seperti tidak menggantung barang-barang berat seperti lukisan dan cermin yang mudah jatuh di dekat tempat tidur atau sofa.
2. Gunakan kait atau baut yang kuat dan aman untuk kabinet, serta letakan barang-barang yang besar dan berat di rak paling bawah dan dekat lantai
3. Pastikan rumah dan bangunan memiliki fondasi dan konstruksi yang aman terhadap gempa.

YANG DILAKUKAN SEBELUM GEMPA

1. Mencari informasi apakah wilayah tempat tinggal kita mempunyai potensi gempa. (Informasi dapat didapatkan melalui website inarisk.bnpb.co.id)



2. Sampai saat ini, belum ada ahli dan institusi yang mampu memprediksi kapan terjadinya gempa bumi, Institusi yang berwenang untuk mengeluarkan informasi kejadian gempa bumi adalah BMKG. Informasi mengenai kejadian gempa bumi dapat diakses melalui website ataupun aplikasi BMKG yang dapat diunduh di ponsel pintar.



3. Menyiapkan rencana untuk penyelamatan diri apabila gempa bumi terjadi.



4. Melakukan latihan mandiri dalam menghadapi reruntuhan saat gempa bumi, seperti merunduk, perlindungan terhadap kepala, berpegangan ataupun dengan bersembunyi di bawah meja



5. Menyiapkan alat pemadam kebakaran, alat keselamatan standar dan persediaan obat-obatan dalam tas siaga bencana



6. Memperhatikan daerah rawan gempa bumi dan aturan seputar penggunaan lahan yang dikeluarkan oleh pemerintah



7. Mengetahui daerah aman yang dapat digunakan untuk titik kumpul dan pengungsian apabila gempa merusak bangunan perumahan warga



8. Berusaha untuk menghindari reruntuhan



YANG DILAKUKAN PADA SAAT TERJADI GEMPA

Saat berada didalam ruangan:

1. Tetap tenang dan tidak panik saat terjadi gempa bumi



2. Berlutut, lindungi kepala dan bergeraklah sesedikit mungkin karena sebagian besar cedera pada saat gempa terjadi karena orang bergerak, jatuh, terkilir, patah tulang dan cedera kepala



3. Jika sedang berada di tempat tidur, meringkuklah, bertahan dan lindungi kepala anda.



3. Tetaplah berada didalam ruangan sampai guncangan berhenti dan benar-benar aman untuk keluar. Gunakan tangga dan jangan menggunakan lift karena dikhawatirkan dapat terjadi gempa susulan, listrik padam dan kerusakan bangunan.



4. Jika tercium bau gas, keluarlah dan bergerak sejauh mungkin.



5. Jika sedang memasak, segera matikan kompor serta mencabut dan mematikan semua peralatan yang menggunakan listrik untuk mencegah terjadinya kebakaran.



6. Kenali bagian bangunan yang memiliki struktur kuat, seperti pada sudut bangunan.



- 7. Apabila Anda berada di dalam bangunan yang memiliki petugas keamanan, ikuti instruksi evakuasi.**



- 8. Bawalah tas siaga bencana yang telah disiapkan**



Saat berada di luar ruangan:

- 1. Perhatikan tempat berpijak, hindari daerah yang mengalami retakan dan memiliki potensi terjadi longsor seperti lereng atau jurang.**



- 2. Hindari bangunan, kabel listrik, pohon dan lampu jalan yang dapat jatuh dan menimpa kita**



3. Jika berada dalam kendaraan, berhentilah di tempat yang aman, berusaha untuk menghindari jembatan, jalan layang dan tiang listrik. Tetaplah berada di dalam kendaraan dengan sabuk pengaman yang masih terpasang sampai guncangan berhenti.



4. Jika berada di pantai, segeralah berpindah ke daerah yang agak tinggi atau beberapa ratus meter dari pantai. Gempa bumi dapat diikuti dengan tsunami.



5. Jika berada di daerah pegunungan atau dekat lereng gunung yang tidak stabil, waspadalah terhadap batu-batuan yang mungkin jatuh dari tebing dan tanah longsor.



YANG DILAKUKAN SETELAH TERJADI GEMPA

1. Setelah guncangan berhenti, periksalah apakah mengalami cedera atau luka dan segera mencari pertolongan pertama sebelum menolong orang lain yang terluka atau terjebak.



2. Setelah gempa bumi, bencana masih dapat berlanjut, persiapkan diri kemungkinan terjadinya gempa susulan, tanah longsor ataupun tsunami. Pulang ke rumah hanya bila keadaan sudah dinyatakan aman oleh pihak berwenang



3. Bila berada di tempat pengungsian, tetap terapkan protokol kesehatan pencegahan penyebaran COVID-19 yaitu memakai masker, menjaga jarak aman dan cuci tangan pakai sabun di air mengalir/*hand sanitizer*. Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi khusus bagi pengungsi yang menjalani isolasi mandiri. Selain itu menjaga ventilasi di ruangan pengungsian agar udara dapat keluar masuk ruangan dengan baik.



4. Apabila mengalami gangguan psikologis seperti rasa cemas yang berlebihan, tidak bisa makan, minum dan tidur, segeralah mencari bantuan ke tenaga kesehatan.



ERUPSI GUNUNG BERAPI DI MASA COVID-19

Erupsi gunung berapi adalah peristiwa yang terjadi saat adanya pergerakan magma dari dalam perut bumi yang berusaha keluar ke permukaan bumi. Saat erupsi terjadi, biasanya juga menimbulkan getaran-getaran di permukaan Bumi yang biasa kita kenal dengan gempa bumi vulkanik.

SEBELUM ERUPSI

1. Pahami arti status gunung api

TINGKAT STATUS (LEVEL)	ISTILAH BAHASA	PENJELASAN
IV	AWAS	Tingkatan yang menunjukkan jelang letusan utama, letusan awal mulai terjadi berupa abu atau asap. Berdasarkan analisis data pengamatan, segera akan diikuti letusan utama
III	SIAGA	Peningkatan semakin nyata hasil pengamatan visual atau pemeriksaan kawah, kegempaan dan metode lain saling mendukung. Berdasarkan analisis, perubahan kegiatan cenderung diikuti letusan
II	WASPADA	Peningkatan kegiatan berupa kelainan yang tampak secara visual atau hasil pemeriksaan kawah, kegempaan dan gejala vulkanik lain
I	NORMAL	Aktivitas gunungapi, berdasarkan pengamatan hasil visual, dan gejala vulkanik lain, tidak memperlihatkan adanya kelainan

2. Kenali lingkungan daerah tempat tinggal. Di mana titik-titik rawan bahaya sehingga tidak boleh didekati seperti sungai, lereng, daerah aliran lahar, daerah longsor dan sebagainya. Pahami kawasan rawan bencana.

TINGKAT	PENJELASAN
KRB III	<p>KRB III adalah kawasan yang sangat berpotensi terlanda awan panas, aliran lava, guguran lava, lontaran batu (pijar), dan/atau gas beracun. Kawasan ini meliputi daerah puncak dan sekitar</p>
KRB II	<p>KRB II adalah kawasan yang berpotensi terlanda awan panas, aliran lava, lontaran batu (pijar) dan/atau guguran lava, hujan abu lebat, hujan lumpur panas, aliran lava, dan gas beracun. Kawasan ini dibedakan menjadi dua yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kawasan rawan terhadap awan panas, aliran lava, guguran lava, aliran lahar dan gas beracun terutama daerah hulu. 2) Kawasan rawan terhadap hujan abu lebat, lontaran batu (pijar) dan/atau hujan lumpur panas.
KRB I	<p>KRB I adalah kawasan yang berpotensi terlanda lahar, tertimpa material jatuhan berupa hujan abu dan/atau air dengan keasaman tinggi. apabila letusan membesar, kawasan ini berpotensi terlanda perluasan awan panas dan tertimpa material jatuhan berupa hujan abu lebat, serta lontaran batu (pijar).</p> <p>Kawasan ini dibedakan menjadi dua, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kawasan rawan terhadap lahar. kawasan ini terletak di sepanjang lembah dan bantaran sungai. terutama yang berhulu di daerah puncak. 2) Kawasan rawan terhadap hujan abu tanpa memperhitungkan arah angin tiupan.

3. Ketahui titik kumpul, rambu-rambu, jalur evakuasi, TES (Tempat Evakuasi Sementara) dan TEA (Tempat Evakuasi Akhir) yang sudah ditentukan.

4. Menyiapkan skenario evakuasi lain jika dampak letusan meluas di luar prediksi ahli.

5. Menyiapkan tas siaga bencana yang ditambahkan dengan kaca mata pelindung untuk mengatasi debu vulkanik.

6. Perhatikan arahan dari PVMBG dan perkembangan aktivitas gunung api melalui radio, televisi, media sosial, aplikasi MAGMA dan website <https://magma.vsi.esdm.go.id/>

SAAT ERUPSI GUNUNG API

Yang harus diwaspadai :



1

Awan panas adalah aliran material vulkanik panas yang terdiri atas batuan berat, ringan (berongga) lava masif dan butiran klastik yang pergerakannya dipengaruhi gravitasi dan cenderung mengalir melalui lembah. Bahaya ini merupakan campuran material erupsi antara gas dan bebatuan (segala ukuran) yang terdorong ke bawah akibat densitas tinggi. Suhu material bisa mencapai 300 – 700°C, kecepatan awan panas lebih dari 70 km/jam.

2

Gas beracun adalah gas vulkanik yang dapat mematikan seketika apabila terhirup dalam tubuh. Gas tersebut antara lain CO₂, SO₂, Rn, H₂S, HCl, HF, H₂SO₄. Gas tersebut biasanya tidak berwarna dan tidak berbau.



3

Lontaran material (pijar) terjadi ketika letusan magmatic berlangsung. Suhu mencapai 200°C , diameter lebih dari 10 cm dengan daya lontar ratusan kilometer.

4

Hujan abu yang bergerak sesuai arah angin

5

Lahar letusan terjadi pada saat gunung berapi yang mempunyai danau kawah meletus. Air bercampur material gunung berapi mengalir berbentuk banjir lahar.

CARA PENYELAMATAN DIRI DARI ANCAMAN BAHAYA GUNUNG API SAAT BERADA DI SEKITAR LOKASI

Yang harus dilakukan

1. Ketika ada tanda peringatan dini untuk evakuasi, segera pergi ke titik kumpul atau tempat pengungsian yang telah ditentukan dengan membawa tas siaga bencana.
2. Jauhi daerah-daerah berbahaya gunung api seperti puncak dan kawah gunung, lereng gunung, lembah dan sungai serta daerah lainnya yang rawan sebagai daerah aliran lahar (terutama di lembah-lembah sungai yang berhulu di daerah puncak).
3. Kenakan pakaian yang dapat melindungi tubuh (baju lengan panjang, celana panjang dan topi), memakai masker dan kaca mata pelindung serta sarung tangan.
4. Pakai masker atau saputangan/kain yang dilembabkan dengan air untuk melindungi dari bahaya gas beracun
5. Waspada karena sewaktu-waktu terjadi letusan susulan

6. Selalu perhatikan protokol kesehatan yaitu memakai masker, menjaga jarak aman dan cuci tangan pakai sabun di air mengalir/hand sanitizer.

7. Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi khusus bagi pengungsi yang menjalani isolasi mandiri.

8. Tutup sumber air/sumur dan tempat penampungan air agar tidak terkena abu vulkanik.

9. Selalu memperhatikan arahan dari pihak berwenang selama berada di pengungsian.

10. Sebelum keadaan dinyatakan aman, jangan sekalipun kembali ke rumah.





SELALU WASPADA, DISIPLIN MENJALANKAN PROTOKOL KESEHATAN DAN MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH, KARENA ABU GUNUNG API DAPAT MEMBUAT KITA MENJADI SEMAKIN RENTAN TERHADAP **COVID -19.**

Pada letusan gunung api, partikel abu sangat halus sehingga dapat masuk ke paru-paru ketika kita bernapas. Apabila paparan terhadap abu cukup tinggi, maka orang yang sehat pun akan mengalami kesulitan bernapas disertai batuk dan iritasi.

Beberapa tanda-tanda penyakit pernapasan akut (jangka waktu pendek) akibat abu gunungapi:

Iritasi hidung dan pilek

Iritasi dan sakit tenggorokan, kadang disertai dengan batuk kering

Iritasi saluran pernapasan bagi penderita asma atau bronkitis; keluhan umum dari penderita asma antara lain sesak nafas, mengi dan batuk

Untuk penderita penyakit pernapasan, abu gunung api dapat menyebabkan penyakit menjadi serius seperti tanda-tanda bronkitis akut selama beberapa hari (seperti: batuk kering, produksi dahak berlebih, mengi dan sesak napas)

Ketidaknyamanan saat bernapas

Kondisi gangguan pernafasan ini menyebabkan penderitanya lebih rentan menjadi berat bila terkena Covid-19.

SETELAH ERUPSI



Jauhi wilayah yang terkena hujan abu vulkanik dan daerah rawan bencana lainnya seperti aliran sungai yang berpotensi terlanda bahaya lahar pada musim hujan .

Periksa kondisi anda dan keluarga, jika ada yang terluka pastikan untuk mendapatkan pertolongan dari tenaga kesehatan.



Pulang ke rumah hanya apabila telah dinyatakan aman oleh petugas yang berwenang.

Selalu terapkan protokol kesehatan di tempat pengungsian dengan memakai masker, menjaga jarak aman dan mencuci tangan di air mengalir/hand sanitizer.



Bersihkan atap dari timbunan debu vulkanik dengan menyemprotkan air, karena beratnya bisa merobohkan dan merusak atap rumah atau bangunan.

KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN DIMASA COVID-19

Waspada potensi terjadinya kebakaran hutan dan lahan

Kebakaran hutan bisa terjadi secara alami atau disebabkan perbuatan manusia. Kebakaran yang ditimbulkan akibat aktivitas manusia pun bisa terjadi secara sengaja atau tak sengaja yang dapat mengakibatkan terjadinya pencemaran udara yang berdampak gangguan kesehatan.

Beberapa hal yang harus diwaspadai oleh masyarakat yang wilayah berisiko terdampak pencemaran udara akibat kebakaran hutan dan lahan :

1. Kebakaran lahan dan hutan umumnya terjadi pada musim kemarau, sehingga masyarakat agar meningkatkan kewaspadaannya saat kemarau datang.

2. Masyarakat agar terus memantau kondisi kualitas udara di wilayahnya dengan melihat kadar ISPU (Indeks Standard Pencemaran Udara).

Kategori bahaya dan tindakan yang harus dilakukan adalah sbb :

ISPU	PENCEMARAN UDARA LEVEL	DAMPAK KESEHATAN	TINDAKAN PENGAMANAN
0-50	BAIK	Tidak ada dampak kesehatan	_____
51-100	SEDANG	Tidak ada dampak kesehatan	_____
101-199	TIDAK SEHAT	<ul style="list-style-type: none">- Dapat menimbulkan gejala iritasi pada saluran pernafasan- Bagi penderita penyakit jantung, gejalanya akan semakin berat	<ul style="list-style-type: none">- Menggunakan masker atau penutup hidung bila melakukan aktifitas di luar rumah- Aktivitas fisik bagi penderita jantung dikurangi



200-299	SANGAT TIDAK SEHAT	Pada penderita ISPA, Pneumonia, dan jantung maka gejalanya akan meningkat	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitas diluar rumah harus dibatasi - Perlu dipersiapkan ruang khusus untuk perawatan penderita - ISPA, Pneumonia berat, di RS, Puskesmas dll Aktifitas bagi penderita jantung dikurangi
300-399	BERBAHAYA	<ul style="list-style-type: none"> - Bagi penderita suatu penyakit, gejalanya akan semakin serius - Orang sehat akan merasa mudah lelah 	<ul style="list-style-type: none"> - Penderita penyakit ditempatkan pada ruang bebas pencemaran udara - Aktifitas kantor dan sekolah harus menggunakan AC
>400	SANGAT BERBAHAYA	Berbahaya bagi semua orang, terutama : balita, ibu hamil, orang tua, dan penderita gangguan pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> - Semua harus tinggal di rumah dan tutup pintu serta jendela, - Segera lakukan evakuasi selektif bagi orang berisiko seperti : balita, ibu hamil, orang tua, dan penderita gangguan pernafasan ke tempat/ ruang bebas pencemaran udara

Sumber : Kepmenkes No, 289/Menkes/SK/III/2003 tentang Prosedur Pengendalian Dampak Pencemaran Udara Akibat Kebakaran Hutan terhadap Kesehatan,.



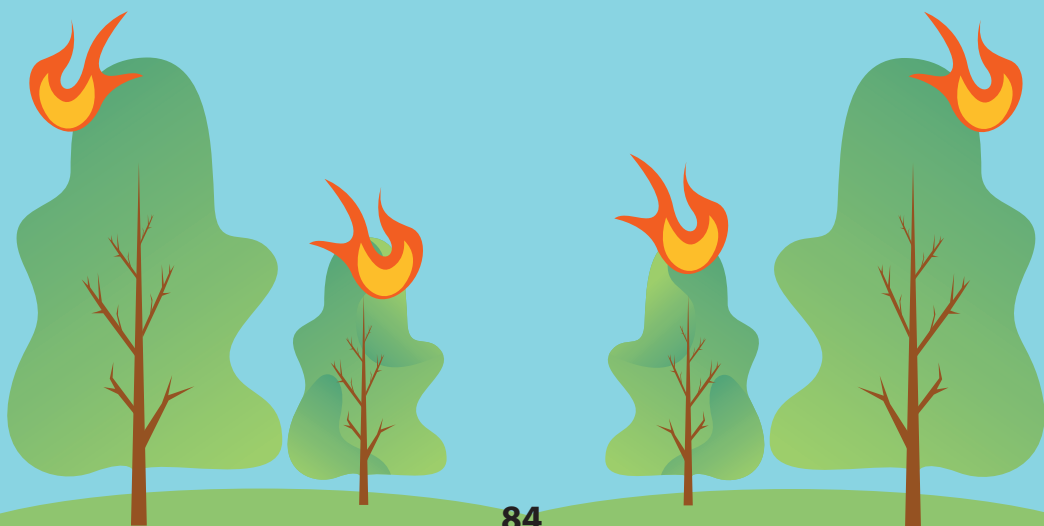
Adapun beberapa hal yang harus kita perhatikan saat terjadi bencana Karhutla dan bencana Asap saat pandemi COVID-19, sebagai berikut :

Yang harus dilakukan untuk mengurangi risiko :

- 1. Tetap di dalam ruangan dengan jendela dan pintu tertutup. Tutup tiap ada akses ke luar ruangan**
- 2. Kurangi aktivitas di luar rumah**
- 3. Hindari aktivitas di dalam rumah yang menambah kontaminasi seperti merokok atau menyedot debu**
- 4. Ganti filter *Air Conditioner* (AC) secara teratur**
- 5. Gunakan masker dan alat pelindung lainnya seperti sarung tangan, baju lengan panjang dan celana panjang**
- 6. Ganti masker bila sudah kotor (masker yang kotor ditandai dengan perubahan warna masker atau saat bernapas melalui masker menjadi bertambah sulit).**
- 7. Bila ada periode berkurangnya asap, buka ventilasi-ventilasi rumah, bersihkan rumah dari partikel debu yang sudah sempat menumpuk di dalam rumah.**
- 8. Evakuasi selektif dilakukan dengan mengutamakan kelompok berisiko, bila kadar paparan dalam rumah sudah membahayakan kesehatan. Lokasi evakuasi yang dapat dipersiapkan yaitu tempat-tempat umum seperti sekolah, aula, gedung olah raga, hotel, mushola/masjid, kantor, gedung serba guna, dan lainnya untuk dijadikan penampungan berudara bersih.**

9. Di tempat penampungan masyarakat tetap wajib menerapkan protokol kesehatan pencegahan COVID-19 yaitu dengan dengan memakai masker, menjaga jarak aman dan mencuci tangan di air mengalir/*hand sanitizer*. Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi/ruangan khusus bagi masyarakat yang menjalani isolasi mandiri.

Selalu waspada, disiplin menjalankan protokol kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh, karena dampak kesehatan akibat pencemaran udara dapat membuat kita menjadi semakin rentan terhadap Covid -19. Hal ini dikarenakan asap dapat menurunkan fungsi paru dan memperburuk penyakit paru serta jantung yang ada sebelumnya. Penyakit paru serta jantung merupakan komorbid yang dapat memperberat seseorang bila terinfeksi COVID-19



ANGIN PUTING BELIUNG DI MASA COVID-19

Angin puting beliung atau tornado adalah angin yang bertiup dengan membentuk pusaran dengan kecepatan yang sangat tinggi hingga mencapai lebih dari 50 km/jam. Umumnya angin puting beliung terjadi pada siang atau sore hari dengan durasi waktu yang singkat mulai dari hitungan detik hingga 5-10 menit dengan cakupan wilayah serangan yang begitu sempit/lokal. Biasanya terjadi pada musim peralihan/pancaroba dan menyerang wilayah dataran rendah dengan bentuk permukaan yang landai.

Waspada potensi terjadinya angin puting beliung :

1. Pantau selalu peringatan dini bencana melalui radio, televisi, media sosial ataupun website BMKG <https://www.bmkg.go.id/>
2. Tingkatkan kewaspadaan pada musim peralihan yaitu pergantian musim hujan ke musim kemarau atau sebaliknya.
3. Memperhatikan tanda-tanda terjadinya angin puting beliung, yaitu antara lain sebagai berikut :
 - Udara di pagi hari yang biasanya sejuk dan segar berubah menjadi panas.
 - Jumlah awan mendekati siang hari atau siang hari menjelang sore hari pertumbuhannya menjadi begitu cepat dan pesat.
 - Suhu udara tiba-tiba berubah menjadi dingin dan sejuk
 - Arah dan kecepatan angin yang awalnya stabil dan konstan, tiba-tiba pada siang atau sore hari berubah arah dan bertiup lebih kencang
4. Siap siaga dengan berpindah ke tempat yang aman seperti bunker, basement/ruang bawah tanah atau di ruangan kecil yang tidak berjendela atau di lorong pada lantai terendah di sebuah bangunan.

Saat angin puting beliung terjadi :

- 1. Jika berada dalam Gedung atau rumah, segera berlindung di tempat yang aman (bunker, basement dsb). Untuk perlindungan tambahan, bisa berlindung di bawah meja yang kuat, tutupi tubuh menggunakan selimut, matras atau kantung tidur.**
- 2. Jika sedang berada di luar rumah segera mencari Gedung/rumah terdekat untuk tempat perlindungan yang aman.**
- 3. Jika ada potensi petir akan menyambar, segera membungkuk, duduk dan peluk lutut ke dada.**
- 4. Hindari bangunan yang tinggi, tiang listrik, papan reklame, jembatan dan sebagainya.**
- 5. Jangan tiarap di atas tanah.**
- 6. Segera masuk ke dalam rumah atau bangunan yang kokoh.**
- 7. Tutup jendela dan pintu lalu kunci**
- 8. Matikan semua aliran listrik dan peralatan elektronik.**
- 9. Selalu gunakan masker saat di luar rumah dan hindari kerumunan.**
- 10. Apabila terpaksa harus dievakuasi atau mengungsi, tetap wajib menerapkan protokol kesehatan pencegahan COVID-19 yaitu dengan dengan memakai masker, menjaga jarak aman dan mencuci tangan di air mengalir/hand sanitizer. Bila anda atau keluarga sedang menjalankan isolasi mandiri, maka pastikan untuk menempati lokasi/ruangan khusus bagi masyarakat yang menjalani isolasi mandiri.**

Pasca angin puting beliung :

1. Harus tetap berada di tempat evakuasi sampai ada pengarahannya lebih lanjut dari pihak yang berwenang
2. Saat sudah aman, kembali ke rumah (bila memungkinkan) secara tertib dan teratur dengan tetap menjaga jarak, menggunakan masker, dan menjaga kebersihan
3. Hindari berkerumun pasca kejadian puting beliung
4. Terus pantau perkembangan situasi melalui radio, televisi, media sosial atau dari petugas yang berwenang.



Daftar Pustaka

- Arief Rosyidie. 2013. "Banjir: Fakta dan Dampaknya, Serta Pengaruh dari Perubahan Guna -Lahan. Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota, Vol. 24 No. 3, Desember 2013, hlm.241 -249
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2018. Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana, Badan Nasional Penanggulangan Bencana
- Nugroho P.C et al, 2018, Indeks Risiko Bencana Indonesia Tahun 2018, Direktorat Pengurangan Risiko Bencana Badan Nasional Penanggulangan Bencana
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia, 2011 "Pertauran Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana No 17 Tahun 2011 Tentang Pedoman Relawan Penanggulangan Bencana" Jakarta : Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia
- Centers for Disease Control and Prevention, 2004, "Public Health Guidance for Community-Level Preparedness and Response to Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Version 2" Atlanta : Centers for Disease Control and Prevention
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. 2020 "Pedoman Tata Laksana Covid 19", . Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. Indonesia
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, BNPB, BMKG, UNESCO, IOC, IOTIC, ITB, IATSI, Inspire. " Panduan Langkah Evakuasi Darurat Peringatan Dini Tsunami Dalam Situasi Covid-19.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020 " Protokol B-7 : Penanganan Covid-19 untuk pengungsi saat bencana" Jakarta : Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19
- Hungr, Oldrich., Luciano,P., Serge,.,2014,,"The Varnes classification of landslide types, an update". Springer-Verlag. Berlin Heidelberg DOI 10.1007/s10346-013-0436-y
- Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2020, "Panduan Untuk Pekerja dan Relawan Kemanusiaan dalam masa kenormalan baru dalam konteks Pandemi Covid 19", Kementerian Sosial Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019 "Peraturan Menteri Kesehatan No. 8 tahun 2019 tentang Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan" Jakarta : Kementerian Kesehatan RI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2003 " Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 289/MENKES/SK/III/2003 Tentang Prosedur Pengendalian dampak Pencemaran Udara Akibat Kebakaran Hutan terhadap Kesehatan" Jakarta : Kemeterian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019 "Peraturan Menteri Kesehatan No: 75/2019 Tentang Penanggulangan Krisis Kesehatan" Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020 " Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa" Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020 "Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam rangka Pencegahan Dan Pengedalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)" Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020 Surat Edaran Kemenkes tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19) Nomor : HK.02.01/MENKES/202/2020" Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020 " Keputusan Menteri Kesehatan No HK.01.07/MENKES/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corina Virus Disease 2019 (Covid-19)" Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Desa, Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2020 " Protokol Relawan Desa Lawan Covid-19" Jakarta: Kementerian Desa, Daerah Tertinggal dan Transmigrasi
- Marliyani, G.I., 2010. "An Overview of Merapi Volcano, Central Java", Indonesia. Gajah Mada Universirty Indonesia- San Diego State University, USA.
- Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan. 2015. Buku Pegangan Kader : "Pemberdayaan Masyarakat Mengelola Menghadapi Krisis Kesehatan" Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan, 2015. "Pedoman pemberdayaan masyarakat dalam penanggulangan krisis kesehatan". Jakarta :Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia
- Rosya, Afrial, 2020. " Sosialisasi Panduan Tsunami di masa Covid 19" Slide Presentasi Direktorat Peringatan dini Kedeputan Bidang Pencegahan, Badan Nasiaonal Penanggulangan Bencana, Republik Indonesia

- Sugito, N.T., 2008. Tsunami. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Jurusan Pendidikan Geografi.. Universitas Indonesia.
- Syaufina L. 2008. "Kebakaran hutan dan lahan di Indonesia, Perilaku api, penyebab dan dampak kebakaran". Malang: Bayumedia publishing
- Sudrajat, R. 2019"Angin Puting Beliung, Ancaman Nyata di Musim Pancaroba". Kupang : BMKG Stasiun Klimatologi Kelas II Kupang.
- Usgs.gov , 2020 "Learn what you can do to prepare for an earthquake... before, during, and after" Di Akses pada tanggal 29 Juni 2020 dari https://www.usgs.gov/natural-hazards/earthquake-hazards/science/prepare?qtscience_center_objects=0#qtscience_center_objects
- Indonesiabaik.id, 2020 "Waspada Longsor di Musim Hujan" Di Akses pada 15 Juli 2020 dari <http://indonesiabaik.id/infografis/waspada-longsor-di-musimhujan#:~:text=Kenali%20tanda%2Dtanda%20bila%20akan,tiba%2Dtiba%20re tak%20dan%20lainnya.>
- Redcross.org, 2020 "How to Prepare for Emergencies" Di Akses pada tanggal 15 Juli 2020 dari <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html>
- cdc.gov, 2020 "Staying Safe in a Tornado" " Di Akses pada tanggal 15 Juli 2020 dari <https://www.cdc.gov/nceh/features/tornadosafety/index.html>
- Usgs.Goc, 2020 "What can I do to be prepared for an earthquake?" Di Akses pada tanggal 22 Juli 2020 dari Di Akses pada tanggal 15 Juli 2020 dari https://www.usgs.gov/faqs/what-can-i-do-be-prepared-earthquake?qt-news_science_products=0#qt-news_science_products
- Inter-Agency Standing Committee, 2020 " Interim Guidance: Public Health and Social Measures for Covid-19 Preparedness and Response Operationsin Low Capacity and Humanitarian Settings" Geneva : Inter-Agency Standing Committee
- Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2015. " Rekomendasi No : 011/Rek/PPIDAI/X/2015 Tentang Kesehatan Anak Akibat Bencana Kabut Asap" Jakarta: Pengurus Pusat: Ikatan Dokter Anak Indonesia
- World Health Organization, 2020. "Preparedness For Cyclones, Tropical Storms, Tornadoes, Flood and Earthquakes during the Covid-19 Pandemic" Geneva : World Health Organization

Sumber gambar : <http://www.freepik.com>

DAFTAR PERTANYAAN KESIAPSIAGAAN KELUARGA

Untuk mengembangkan rencana kesiapsiagaan darurat keluarga Anda, Anda harus dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

NO	SITUASI	YA	BELUM
1	Saya mengetahui keadaan darurat yang mungkin terjadi di wilayah sekitar saya		
2	Ketika terjadi bencana saya dan keluarga tahu akan mengungsi atau melarikan diri dari rumah menuju ke titik evakuasi		
3	Saya dan keluarga sudah menyepakati jika bencana terjadi dan pada saat evakuasi semuanya tidak ada, kita akan berjumpa di..... (mohon dapat disi kesepakatan lokasi akan bertemu)		
4	Saya memiliki banyak alternatif rute menuju tempat tersebut		
5	<p>Saya sudah menyiapkan tas siaga bencana akan saya bawa pada saat terjadi bencana</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obat P3K dan Obat Dasar <input type="checkbox"/> Obat Pribadi <input type="checkbox"/> Tisu Basah <input type="checkbox"/> Hand Sanitizer <input type="checkbox"/> Pakaian dan Selimut (minimal cukup 3 hari) <input type="checkbox"/> Alat Makan <input type="checkbox"/> Air Minum <input type="checkbox"/> Uang Tunai <input type="checkbox"/> Dokumen Penting <input type="checkbox"/> Masker dan kantungnya <input type="checkbox"/> Kacamata pelindung atau face shield <input type="checkbox"/> Makanan ringan yang tahan lama 		

	<p>Pembalut wanita Basic Survival Equipment: Senter, korek, Pisau, Peluit, Batery dll</p> <p>Lainnya (masukan barang private anda yang harus di list):</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
6	Saya dan keluarga sudah mengetahui dan menyepakati mengenai tas siaga bencana, di taruh dimana dan siapa yang bertanggung jawab membawanya		
7	Saya dan keluarga mengetahui sinyal peringatan di lingkungan saya jika terjadi bencana		
8	<p>Saya sudah memiliki rencana jika bantuan tidak menjangkau ke saya dan keluarga.</p> <p>Sebutkan.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
9	Saya memiliki hewan peliharaan dan saya sudah memiliki rencana untuk mengevakuasi hewan itu jika terjadi bencana.		
10	Saya dan keluarga sudah mengetahui seluruh rencana darurat ini.		
11	Saya mengetahui bahwa sekolah anak saya telah memiliki rencana darurat jika terjadi bencana		
12	Saya mengetahui bahwa tempat tinggal saya telah memiliki rencana darurat jika terjadi bencana		



PUSAT KRISIS KESEHATAN

J HR Rasuna Said Blok X 5 kav. 4-9 Gedung Sujudi Lantai VI
Jakarta 12950

Telp : (021) 526 5043

WhatsApp : 081212123119

Website : www.pusatkrisis.kemkes.go.id

Email : ppkdepkes@yahoo.com



pkk_kemkes



@infoppkk



Pusat Krisis Kesehatan
kemenkes