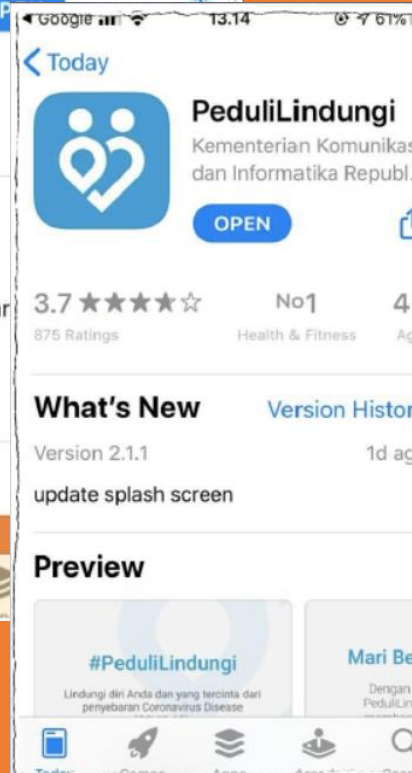
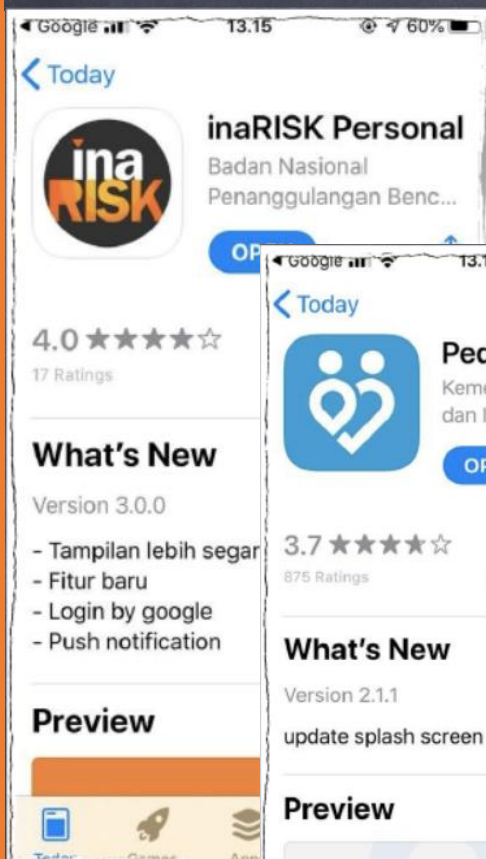


BUKU SAKU



Mengelola Risiko Pandemi



PENGANTAR

Presiden Joko Widodo mengumumkan kasus Covid-19 pertama di Indonesia, Senin 2 Maret 2020. kasus masuknya virus Corona ke Tanah Air itu terungkap setelah ada laporan warga negara Jepang yang dinyatakan positif usai berkunjung ke Indonesia. Pemerintah kemudian menelusuri siapa saja yang kontak dengan WN Jepang tersebut. Status keadaan tertentu darurat ditetapkan Menko PMK dan keluarlah status keadaan tertentu darurat penanganan virus Corona pada 28 Januari sampai 28 Februari 2020.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memutuskan menetapkan perpanjangan status keadaan tertentu darurat bencana wabah penyakit akibat virus corona di Indonesia. Perpanjangan Status Keadaan Tertentu berlaku selama 91 (sembilan puluh satu) hari, terhitung sejak tanggal 29 Februari 2020 sampai dengan tanggal 29 Mei 2020.

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dinyatakan dalam status tanggap darurat bencana wabah virus corona atau Covid-19. Tanggap Darurat ini ditetapkan tanggal 20 maret hingga 29 Mei 2020 dan dapat diperpanjang sesuai dengan kondisi dan perkembangan yang terjadi.

Yogyakarta secara khusus, termasuk daerah yang berisiko dari pandemi ini. Sehingga, perlu ada inisiasi warga untuk memutus penyebaran pandemi Covid-19 ini. Upaya - upaya praktik pengurangan risiko bencana terhadap penyebaran Covid-19 sudah dilakukan oleh masyarakat. Dengan adanya Buku Saku Mengelola Risiko Pandemi ini harapannya akan menambah tingkat pemahaman dan kesiapsiagaan masyarakat.

Salam

Eko Teguh Paripurno

Buku Saku Mengelola Risiko Pandemi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Copyright @2020

ISBN: 978-623-6896-05-1

Disiapkan oleh

Eko Teguh Paripurno

Nandra Eko Nugroho

Magister Manajemen Bencana

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta

DAFTAR ISI

PENGANTAR

DAFTAR ISI

Mengenal C-19

Sejarah Pandemi

Penyebaran C-19

Adaptasi Kebiasaan Baru

Perangkat

Mengelola Risiko Covid 19

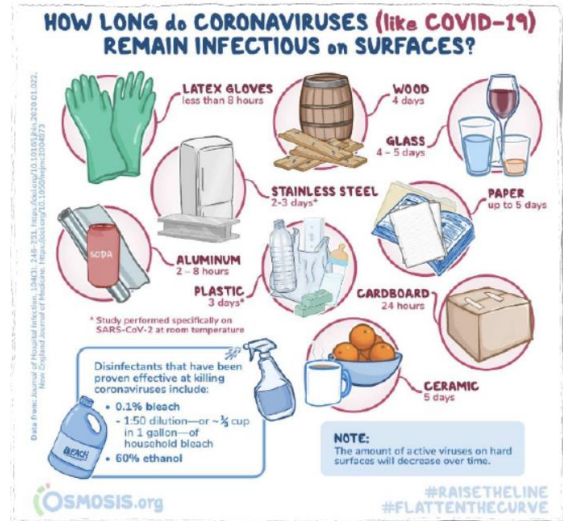
Protokol Dasar

Kebutuhan Rumah Isolasi

Penutup: Pembelajaran

Mengenal C-19

- Corona virus dapat menyebabkan gejala penyakit mulai dari ringan sampai berat.
- Sebelumnya dikenal dua jenis corona virus dengan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
- Penyebaran pertama virus ini dilaporkan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada 31 Desember 2019 sebagai kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya.
- Pada 7 Januari 2020, Tiongkok menetapkan penyakit corona virus jenis baru Covid-19, Corona Virus Disease 2019.



Sumber: osmosis.org

PERBEDAAN BAKTERI DAN VIRUS

	BAKTERI	VIRUS
Ukuran	Umumnya lebih besar dari 1000 nm*	Ukurnya lebih kecil, yaitu antara 20-400 nm
Kehidupan	Dapat hidup dalam situasi ekstrim seperti panas, dingin, limbah dll.	Hidup jika menempel pada organisme hidup
Efek	Ada bakteri baik yang membantu melancarkan pencernaan, menghancurkan mikroba penyebab penyakit, dll.	Virus menyebabkan penyakit

Infeksi Bakteri VS Infeksi Virus

- Stabil, jelas proses penyembuhan
- Dapat diatasi dengan antibiotik
- Menyerang hanya 1 atau beberapa bagian tubuh (lokal)
- Mendadak, proses penyembuhan kurang jelas
- Mencegah infeksi virus dengan vaksin
- Menyerang lebih dari 1 area tubuh (sistemik)

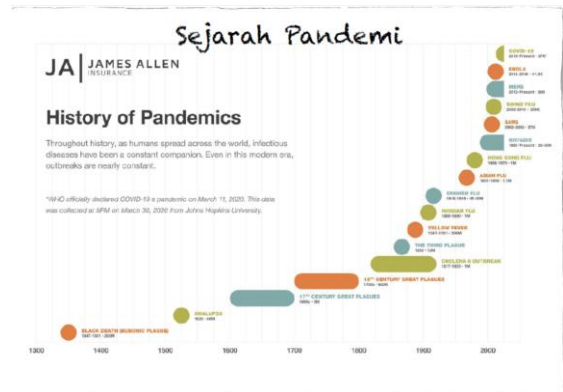
TAHUKAH KAMU?

- Hanya 1% bakteri yang menyebabkan penyakit, sebagian besar lainnya bermanfaat. Sebaliknya, sebagian besar virus adalah penyebab penyakit.
- Virus dapat menyerang bakteri.
- Sulit untuk menentukan suatu gejala adalah penyebab infeksi bakteri atau virus, dibutuhkan tes kesehatan menyeluruh serta pemeriksaan dokter

* nanometer = 10-6 milimeter

Sumber: kutahu.com

Sejarah Pandemi



Sumber: james allen insurance

$R_0 = 3$

R_0 , reproduksi dasar

G1 G2 G3 G4

G_n , gelombang transmisi / penularan

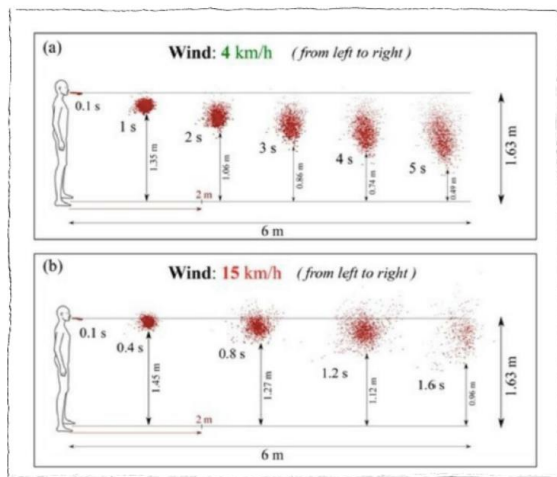
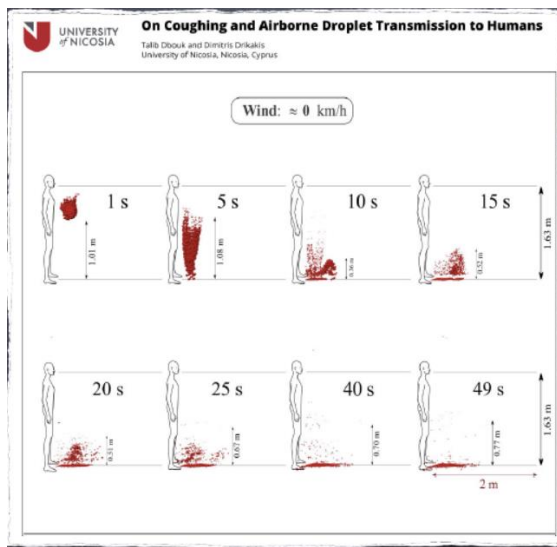


Sumber: osmosis.org

Penyebaran C-19



Sumber: covid19.go.id



Sumber: University of Nicosia



Penyebaran C-19

$$R_{C19} = M_0 * I_f / I_m * L_k$$

- Risiko Covid-19 (R_{C19})
- Tingkat mobilitas (M_0) - a.l. moda, jarak, ruang, waktu
- Tingkat interaksi fisik (I_f) - a.l. kerapatan, jenis, ruang, waktu, jarak
- Tingkat imunitas (I_m) - a.l. usia, penyakit ikutan
- Kualitas pelayanan kesehatan diri (L_k) - a.l. kebersihan, pakaian, masker

Sumber: paripurno, 2020

Adaptasi Kebiasaan Baru

Adaptasi Kebiasaan baru

- Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), suatu tatanan baru untuk dapat beradaptasi di tengah situasi Covid-19 dalam menjalankan aktivitas keseharian.
- Perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.
- Transformasi untuk menata kehidupan dan perilaku baru ketika pandemi, yang kemudian akan dibawa terus kedepannya sampai ditemukannya vaksin untuk Covid-19.

Risiko

Sudahkah Anda install aplikasi ini?

Silahkan dinilai, erapa besar potensi risiko diri, keluarga & lingkungan kita?

Norma

Kita perlu melakukan adaptasi norma / aturan sesuai situasi, kondisi dalam ruang / lokasi & waktu

Sumber: covid19.go.id

Kebiasaan

Kebiasaan Baru yang berubah sesuai kebutuhan

- Lebih Berjarak**
 - Berjarak di rumah, belajar di rumah, beribadah di rumah tetap ditutamakan (termasuk telemediasi)
 - Pertemuan di ruang publik dilakukan jika jaga jarak fisik 2 meter antar orang dapat diwujudkan, tidak harus diorganisir
 - Kelangkaan restoran sebisa mungkin dibundungi dan tetap di rumah
- Lebih Bersih**
 - Tangan cuci tangan dan hand sanitizer diutamakan dimanapun. Penggunaan dapat diawasi/dilakukan (misal: oleh satpam)
 - Penggunaan masker secara universal (minimal 80% kepatuhan)
 - Disinfeksi rutin di tempat-tempat yang diutamakan oleh publik
- Lebih Sedikit**
 - Pertemuan di atas 10 orang dalam satu ruangan tetap mungkin diminimalkan
 - Belajar, bekerja dengan shift/jam yang bergantian (staggering hours)
- Lebih Terbuka**
 - Pertemuan Outdoor, semi-outdoor ditutamakan, Pertemuan di ruang tertutup diturunkan
 - Ruang indoor dipayakan memiliki ventilasi baik, cahaya matahari, dan tanpa AC
- Lebih Cepat**
 - Jika harus ada pertemuan fisik, waktunya dibatasi sebisa mungkin < 1 jam

Sumber: <https://megapolitan.antaraneews.com/berita/99884/new-normal-adaptasi-kebiasaan-baru>

Vitamin & Obat

Vitamin & obat-obatan, serta peralatan kesehatan pendukung

1. Parasetamol.
2. Obat batuk pilihan (tidak menggunakan Paracetamol).
3. Semprotan tenggorokan, seperti Andolex.
4. Minuman madu dan lemon
5. Vicks vaporub untuk pelega dada.
6. Multivitamin, Vit C dosis tinggi, zinc, selenium & glutathione

Sumber: halodoc

Makanan

pH C-19 5,5 - 8,5
Makan buah dengan pH lebih tinggi

- Lemon - 9,9
- Kapur - 8,2
- Alpukat - 15,6
- Bawang Putih - 13,2
- Mangga - 8,7
- Nanas - 12,7
- Jeruk - 9,2

Sumber: CNN Indonesia dll

Perangkat

Bersiap New Normal: Yang Selalu Ada dan Harus Dibawa

Masa new normal segera dimulai. Siap tidak siap Sohib juga harus mempersiapkan diri lohi. Setidaknya, ada beberapa benda wajib yang selalu dipakai dan dibawa saat new normal

- MASKER**: Untuk menghindari dari penyebaran Covid-19
- HAND SANITIZER**: Berguna menjaga kebersihan tangan
- ALAT MAKAN PRIBADI**: Untuk mencegah risiko penularan Covid-19
- TOPI FACE SHIELD**: Pelindung saat berada di tempat umum
- TISU BASAH**: Alternatif jika tidak ada hand sanitizer
- ALAT IBADAH PRIBADI**: Untuk mencegah risiko penularan Covid-19

- HELM**: Bawalah helm sendiri agar lebih aman untuk pengguna ojek online
- MASKER CADANGAN**: Selalu sedia masker cadangan baik masker kain atau medis
- AIR PUTIH**: Sediakan air putih dalam botol pribadi untuk menjaga daya tahan tubuh
- TISU KERING**: Digunakan setelah mencuci tangan
- VITAMIN ATAU BUAH-BUAHAN**: Untuk meningkatkan daya tahan tubuh
- SEMPROTAN DISINFEKTAN**: Membunuh kuman pada permukaan barang-barang

Mengelola Risiko Covid 19

- Pandemi Covid-19 sudah sampai bulan ke lima
- Penolakan pemudik cenderung berpotensi konflik
- Tidak ada instalasi isolasi mandiri
- Terdapat keterbatasan ekonomi dalam mencegah pandemi

COVID-19		Yogyakarta	
Total Data Orang Dalam Pemantauan	736	Total Data Pasien Dalam Pengawasan	182
Tersembunyi	296	Tersembunyi	114
Tersembunyi	119 atau 112	Tersembunyi	51
		Tersembunyi	4
		Tersembunyi	17
		Tersembunyi	4
		Tersembunyi	11
		Tersembunyi	2

Kerusakan & Kerugian Aset

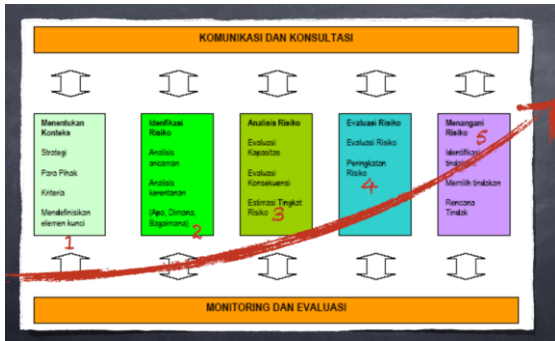
- **MANUSIA (M)** Sikap, motivasi, kebiasaan, kepandaian, jenis kelamin, usia, kelengkapan anggota badan dan fungsi indra.
- **ALAM & LINGKUNGAN (A)** Bentang alam, tanah, tumbuhan, binatang, air.
- **FISIK (F)** Infrastruktur, makanan.
- **SOSIAL (S)** Keluarga, organisasi, kelembagaan, jaringan sosial.
- **EKONOMI (E)** Keuangan, akses pinjaman, pekerjaan.

➔ Bencana
➔ Pembangunan

Mengelola Risiko Aset

$R = H \cdot V / C$

Risiko bencana merupakan fungsi dari:
 • Bahaya (H, hazard)
 • Kerentanan (V, vulnerability)
 • Kemampuan (C, capacity)



Standar ISO 31000:2018 Risk Management Guidelines



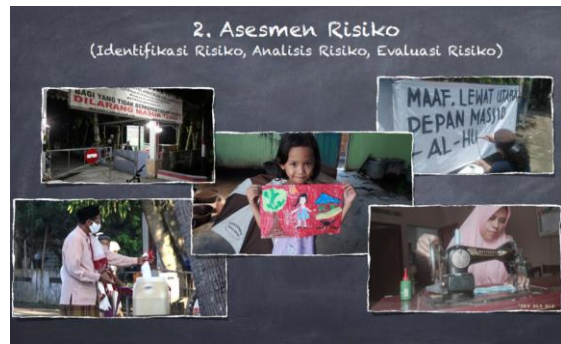
Protokol Dasar

- Pakai masker
- Sakit, tetap di rumah
- Berobat daring
- Fasilitas terpisah, jaga jarak
- Cek suhu, tensi dll
- Perilaku hidup sehat
- Berjemur
- Sakit berlanjut, ke yankes lanjutan

PROTOKOL ISOLASI MANDIRI

- Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan
- Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat
- Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19
- Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga
- Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.
- Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.
- Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (±15-30 menit)
- Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

COVID-19 Hotline : 119. Ext 9



BERSAMA CEGAH CORONA

UPAYA PENCEGAHAN

1. Cuci tangan
2. Pakai masker
3. Jaga jarak

DONASI PEDULI COVID-19 POS PENYALURAN BANTUAN

Pusat Studi Manajemen Bencana Ruang Sudirman 1/4 Kampus UPN "Veteran" Unit II Jalan Babarsari Yogyakarta

Nomor Rekening: 034023286 Bank BNI
A/n: Pusat Studi Manajemen Bencana

Nomor Rekening: 13700041819 Bank Mandiri
A/n: Pusat Studi Manajemen Bencana UPN

PROGRAM UPN PEDULI

Untuk Kampus

- Dukungan pelaksanaan akademik daring
- Pelayanan kesehatan sivitas akademik dan warga
- Dukungan kebutuhan bahan pokok sivitas akademik dan warga

Untuk pemberdayaan masyarakat

- Dukungan peningkatan ketangguhan Desa - Mitra tanggap Covid-19
- MKN tematis ketangguhan Desa tanggap Covid-19

Dukung Komunitas Desa Mitra Hadapi Covid-19, Mewujudkan Desa Tangguh Bencana

1. AMBILAN Tim Gugus Tugas Covid-19 UPN Veteran Yogyakarta melakukan kunjungan ke Desa Mitra di Kecamatan Pongkor Kabupaten Kulon Prolog.

2. BANTUAN Tim Gugus Tugas Covid-19 UPN Veteran Yogyakarta melakukan kunjungan ke Desa Mitra di Kecamatan Pongkor Kabupaten Kulon Prolog.

3. BANTUAN Tim Gugus Tugas Covid-19 UPN Veteran Yogyakarta melakukan kunjungan ke Desa Mitra di Kecamatan Pongkor Kabupaten Kulon Prolog.

4. BANTUAN Tim Gugus Tugas Covid-19 UPN Veteran Yogyakarta melakukan kunjungan ke Desa Mitra di Kecamatan Pongkor Kabupaten Kulon Prolog.

Kebutuhan Rumah Isolasi

Indikator Dasar TEA

PARAMETER	TEA ISOLASI	TEA KARANTINA
1 APD	Masker, mantel pelindung, sarung tangan (handsocon), pelindung muka, sepatu boot	Masker, mantel pelindung, sarung tangan (handsocon), pelindung muka, sepatu boot
2 Tempat tidur	Terpisah @ 9 m ²	Terpisah/bersama berjarak @ 9 m ²
3 Sirkulasi udara	Baik, langsung ke luar	Baik, langsung ke luar
4 Cuci tangan	Terpisah, sabun, tisu kering, tempat sampah tertutup, air mengalir	Terpisah / bersama, sabun, tisu kering, tempat sampah, air mengalir
5 MCK	Terpisah / bersama, Desinfektan sebelum dan sesudah dipakai. Perengkapan mandi terpisah, akses mudah	Terpisah / bersama, Desinfektan sebelum dan sesudah dipakai. Perengkapan mandi terpisah. Akses mudah, jumlah memadai
6 Cuci pakaian	Terpisah, direndam sabun	Terpisah/bersama, direndam sabun

PARAMETER	TEA ISOLASI	TEA KARANTINA
7 Lokasi	Rumah terpisah, bukan pemukiman padat	Rumah terpisah / bersama, bukan pemukiman padat
8 Konsumsi	Terpisah, oleh keluarga / warga	Terpisah / bersama, oleh keluarga / warga
9 Alat makan & masak	Terpisah, oleh keluarga / warga	Terpisah, oleh keluarga / warga
10 Drainase	Sistem tertutup, resapan	Sistem tertutup, resapan
11 Sampah	Tempat tertutup, dibuang terpisah	Tempat tertutup, dibuang terpisah
12 Ruang terbuka	Tersedia, berjarak > 2 meter	Tersedia, berjarak > 2 meter
13 Hiburan	Terpisah, Memadai, dapat diakses mandiri	Terpisah / bersama Jaga Jarak, Memadai, dapat diakses mandiri

PARAMETER	TEA ISOLASI	TEA KARANTINA
14 Transportasi	Tersedia mobil, sopir dan 3 pembantu	Tersedia mobil, sopir dan 1 pembantu
15 Keamanan	24/7 koordinasi dengan gugus tugas setempat	24/7 mandiri, koordinasi dengan gugus tugas setempat
16 Aksesibilitas	Di ruang, tidur, MCK, dapur, halaman, dan ruang lain secara bebas, dengan memfasilitasi disabilitas fisik dan sensorik.	Di ruang, tidur, MCK, dapur, halaman, dan ruang lain secara bebas, dengan memfasilitasi disabilitas fisik dan sensorik mandiri
17 Komunikasi	Bebas melakukan komunikasi tidak langsung. Hindari komunikasi langsung	Bebas melakukan komunikasi tidak langsung. Dapat melakukan komunikasi langsung. Tidak melakukan kontak. Jaga Jarak
18 Penerangan	Memadai, dapat diakses mandiri	Memadai, dapat diakses mandiri

Desa Mitra Rumah Isolasi

	DESA	KECAMATAN	KABUPATEN	PROVINSI
1	Timbulharjo	Sewon	Bantul	D.I Yogyakarta
2	Parangtritis	Kretek	Bantul	D.I Yogyakarta
3	Girikerto	Turi	Sleman	D.I Yogyakarta
4	Dukun	Dukun	Magelang	Jawa Tengah
5	Tlogolele	Selo	Boyolali	Jawa Tengah
6	Ngablak	Srumbung	Magelang	Jawa Tengah
7	Karangrejo	Garum	Blitar	Jawa Timur
8	Ngompro	Pangkur	Ngawi	Jawa Timur
9	Purwosari	Kwadungan	Ngawi	Jawa Timur
10	Satak	Puncu	Kediri	Jawa Timur
11	Genilangit	Poncol	Kediri	Jawa Timur
12	Pondokagung	Kasembon	Malang	Jawa Timur

Inventaris Rumah Karantina / Isolasi / TES / TEA

BARANG	JUMLAH	BARANG	JUMLAH
1 Tempat tidur	3 set	13 Alat mandi	3 paket
2 Meja besar	2 buah	14 Ember cuci	3 buah
3 Meja kecil	3 buah	15 Sabun cuci	3 paket
4 Kursi panjang	2 buah	16 Kompor gas	1 buah
5 Kipas angin	3 buah	17 Tabung gas	1 buah
6 Dispenser	1 buah	18 Magic com	1 buah
7 Kotak tissue	3 buah	19 Wajan	1 buah
8 Tempat sampah	3 buah	20 Panci	1 buah
9 APD	6 stel	21 Ceret	1 buah
10 Kaos tangan	1 kotak	22 Piring	1 lusin
11 Desinfektan kecil	3 paket	23 Gelas	1 lusin
12 Masker kain	30 buah	24 Sendok	1 lusin

Penutup: Pembelajaran

Warga merupakan garda depan penanganan C-19.

Kegiatan warga bersifat non medis, menggunakan sumberdaya mandiri

Isolasi mandiri dapat mengurangi efek stigma terpapar C-19 serta resolusi konflik

Terimakasih

Semoga Tuhan Memberkati Kita Semua



Mengelola Risiko Pandemi

Magister Manajemen Bencana

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta

ISBN 978-623-6896-05-1

