



Tatanan Kehidupan Baru UNMUL



Tatanan Kehidupan Baru UNMUL



TATANAN KEHIDUPAN BARU UNMUL

TIM PENYUSUN

Penanggung jawab : Tim Satgas Covid-19 UNMUL

Koordinator : Dr. dr. Nataniel Tandirogang, M.Si

Tim Penulis : Dr. dr. Nataniel Tandirogang, M.Si

: Prof. Dr. Esti Handayani Hardi, S.pi.,M.Si

: Dr. dr. Yadi, M.Si

Kontributor : Tim Satgas Covid-19 UNMUL

Layout & Design : Hamdi Setiyawan

ISBN : 978-623-7480-48-8 © 2020. Mulawarman University Press

Cetakan Pertama : September 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Isi diluar tanggung jawab percetakan



Penerbit

Mulawarman University PRESS

Gedung LP2M Universitas Mulawarman

Jl. Krayan, Kampus Gunung Kelua

Samarinda - Kalimantan Timur - Indonesia 75123

Telp/Fax (0541) 747432, Email : mup@lppm.unmul.ac.id

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Semangat baru beraktivitas di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

Indonesia masuk masa Pandemi Covid-19 sejak Bulan Februari 2020, dan sejak Maret Universitas Mulawarman (Unmul) merespon dengan membentuk Satgas Covid-19 Unmul, dan memberlakukan pembatasan beraktivitas di lingkungan kampus dan sekitarnya. Seiring dengan waktu tidak tanda-tanda akan berakhirnya pandemi, sehingga "kenormalan baru" atau "adaptasi kebiasaan-baru" merupakan suatu keniscayaan yang harus dilaksanakan oleh seluruh civitas akademika Unmul untuk tetap produktif dalam melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan mencegah penyebaran Covid-19.

Universitas Mulawarman telah berkomitmen untuk menerapkan protocol kesehatan dengan disiplin tinggi di lingkungan Universitas pada setiap aktivitas yang melibatkan civitas akademika dan staf pada setiap kegiatan administrasi, Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat demi memutus mata rantai penyebaran virus SARS Cov-2.

Buku saku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan edukasi dan informasi terkait Covid-19 dan pencegahannya kepada seluruh civitas akademika Unmul dan staf dalam melaksanakan aktivitas akademik dan administrasi dimasa pandemi ini.

Terima kasih kepada Satgas yang telah berupaya menyusun buku saku ini semoga bermanfaat dan pandemi ini segera berakhir, Unmul, Kalimantan Timur, dan Indonesia dapat segera melalui wabah ini dan semua aktivitas kita dapat berjalan dengan baik tanpa hambatan, salam sehat, MERDEKA.

Samarinda, 28 Agustus 2020
Rektor Universitas Mulawarman



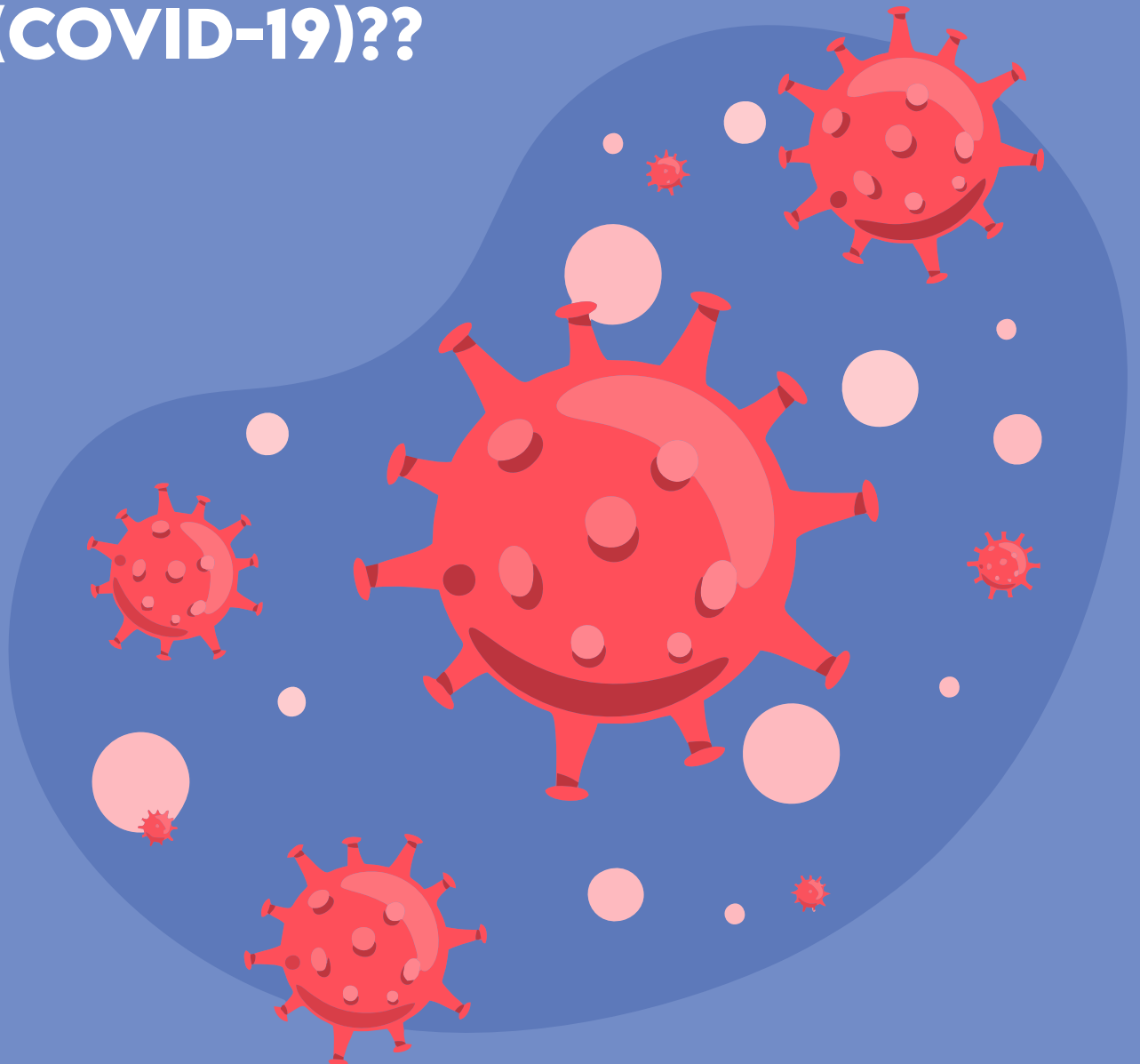
Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si

DAFTAR ISI

Tentang si SARS COV-2	1
Bahaya dan gejala Covid-19	4
Beraktivitas di tengah pandemi	8
Hidup di tengah pandemi	21
Tips terhindar dari Covid-19	27
Informasi terpercaya	32

“

**SIAPA SI SARS COV-2 YANG
MENYEBABKAN PENYAKIT
CORONA VIRUS DISEASES
(COVID-19)??**



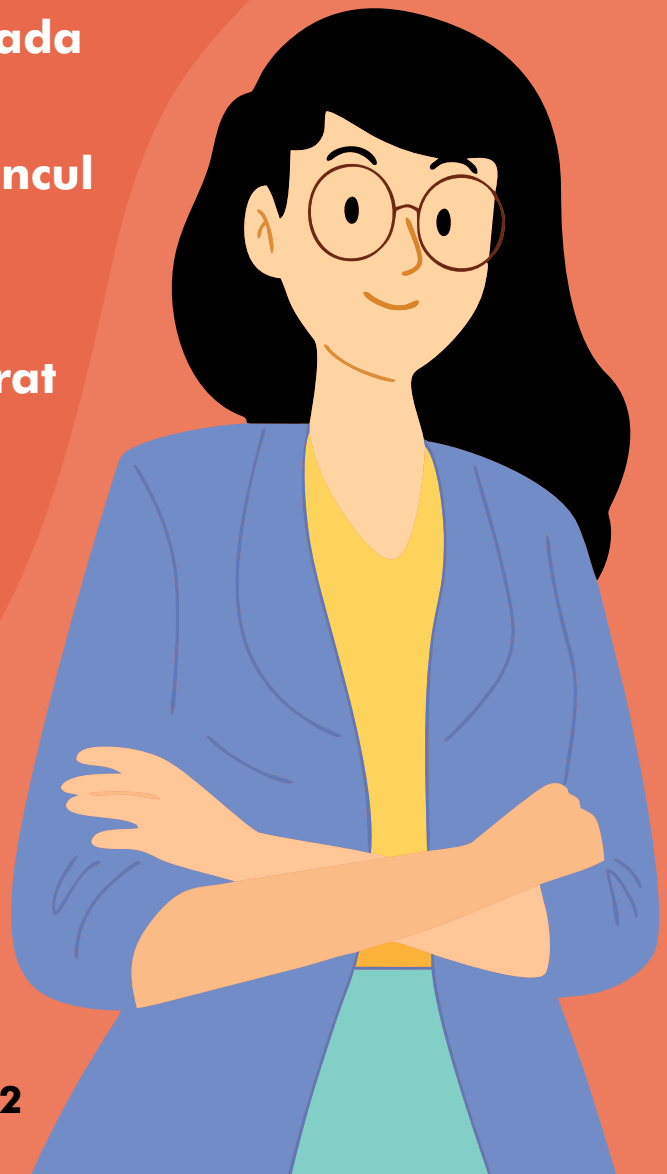
“

Tujuh bersaudara Virus Corona yang diketahui mampu menginfeksi dan menimbulkan penyakit pada manusia yaitu HCoV- 229E, HCoV-NL63, HCoV-OC43, HCoV-HKU1, SARS-Cov, MERS- Cov, dan SARS Cov-2. Empat saudara pertama umumnya ditemukan sepanjang tahun di berbagai belahan negara dan hanya menimbulkan penyakit ringan pada saluran pernapasan.

Tiga saudara terakhir yang kebetulan kembar, lebih ganas dan telah menyebabkan kematian pada manusia lebih tinggi.

Tahun 2002, SARS- Cov muncul pertama kali di Provinsi Guangdong, Tiongkok.

Menimbulkan penyakit berat pada saluran pernapasan manusia sehingga diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).



Pada tahun 2012, muncul MERS-Cov di Arab Saudi yang Menyebabkan penyakit Middle East Respiratory Syndrome (MERS) sesuai dengan nama wilayah/region tempatnya diisolasi dan tersebar di 28 negara.

Kehebohan terdasyat terjadi saat si bungsu muncul, SARS Cov-2 di pengujung 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Awalnya diberi nama nCov- 19 sebagai simbol bahwa ada virus corona baru yang sebelumnya belum dikenal.

Setelah melalui pemeriksaan molekuler, dengan mengurutkan sebanyak 29.903 kb nukleotida dari genom virus tersebut, ternyata sangat mirip dengan SARS-Cov. Dari 29 jenis protein yang dimiliki si bungsu, ternyata hanya 2 protein (prote- in orf 8 dan orf 10) yang tidak dimiliki oleh virus sebelumnya.

Si bungsu ternyata lebih ganas dari perkiraan sebelumnya, sampai saat ini telah menginfeksi lebih dari 25 juta orang di dunia, dengan kematian hampir sejuta orang. Nyaris tidak ada lagi negara di dunia ini yang tidak terinfeksi.

BAHAYA DAN GEJALA COVID-19

Kita harus mengenal COVID-19 untuk menghindarinya



SEBERAPA BAHAYANYA COVID-19 INI ?

Seperti penyakit pernapasan lainnya, COVID-19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus.

Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap.

Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah (sekitar 3-6 %), namun bagi orang yang berusia lanjut, dan dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes), mereka biasanya lebih rentan mengalami kematian karena COVID-19.

Melihat perkembangan hingga saat ini, lebih dari 50% kasus konfirmasi telah dinyatakan membaik, dan angka kesembuhan akan terus meningkat.



KENALI GEJALA COVID-19



DEMAM

BATUK KERING

NAFAS SESAK

SAKIT TENGGOROKAN

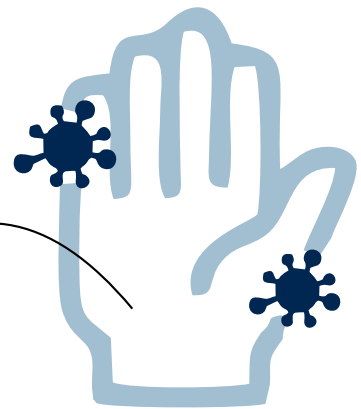
LETIH & LESU

PROSES PENULARAN COVID-19



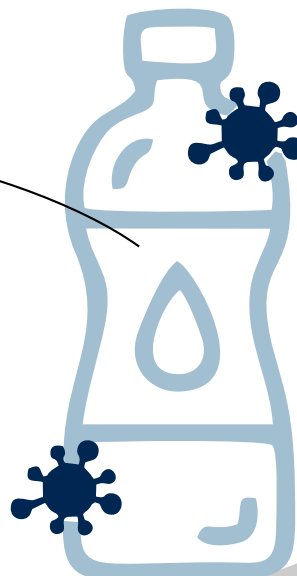
● DROPLET

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui **DROPLET** (percikan liur ketika batuk/berbicara)



KONTAK FISIK

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun *cipika-cipiki*



MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari

“ BERAKTIVITAS DI TENGAH PANDEMI DENGAN PROTOKOL PENCEGAHAN YANG BERLAKU



"ADAPTASI KEBIASAAN BARU" STARTERPACK



Hand Sanitizer



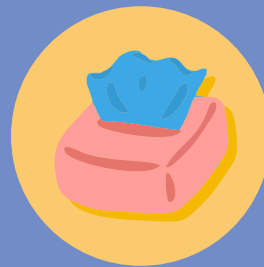
Masker



**Perlengkapan
Makan Pribadi**



**Botol Isi
Ulang**



**Tisu Basah/
Kering**



**Perlengkapan
Ibadah Pribadi**

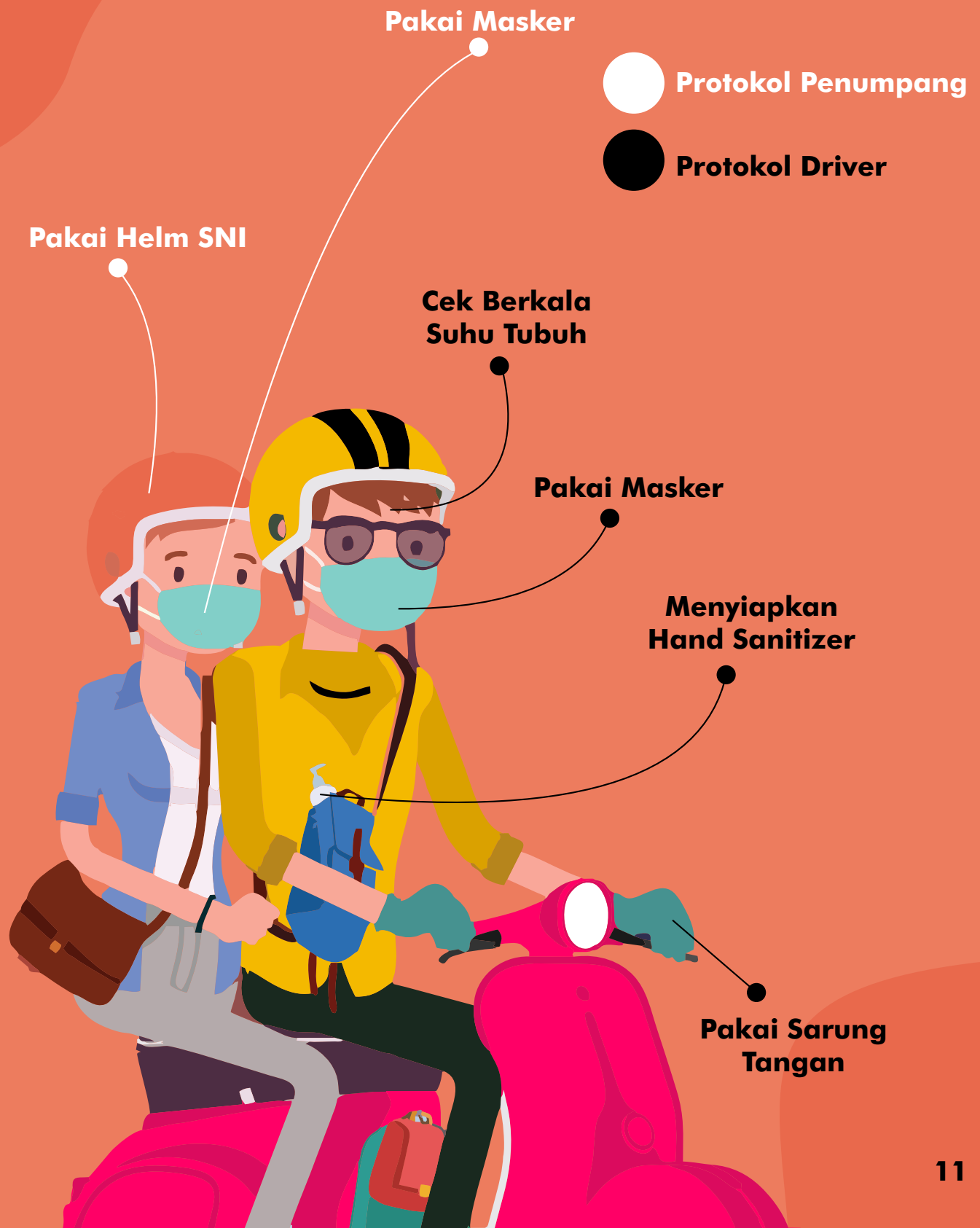
//

Agar terhindar dari COVID-19,
jangan lupa untuk selalu
membawa barang-barang
di atas saat berpergian

PROTOKOL PENCEGAHAN DI TRANSPORTASI PUBLIK

1. Membawa hand sanitizer untuk menjaga kebersihan tangan
2. Kenakanlah masker untuk mencegah penyebaran virus di area sekitar transportasi umum
3. Tetap lakukan pembatasan fisik minimal 1 meter
4. Hindari penggunaan transportasi umum disaat kondisi sedang penuh dan sesak
5. Apabila anda menyentuh tiang atau pegangan di transportasi umum segera mencuci tangan dengan hand sanitizer
6. Gunakan pinggul, siku atau punggung untuk menggeser pintu atau apapun di transportasi publik
7. Tutuplah hidung dan mulut disaat batuk atau bersin dengan menggunakan lekukan siku atau tisu. Lalu buanglah tisu ke tempat sampah yang tertutup
8. Waspada peletakan barang atau tas apabila ditaruh di lantai ataupun di tempat yang tersedia. Segera lakukan pembersihan dengan disinfektan atau tisu basah antiseptik
9. Hindari mengonsumsi makanan di transportasi umum karena ada kemungkinan kontaminasi terjadi
10. Hindari penggunaan perangkat elektronik seperti handphone disaat tangan atau jari menyentuh tiang atau pegangan bus.

PROTOKOL PENCEGAHAN NAIK OJEK ONLINE



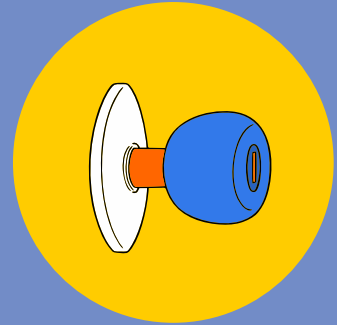
PROTOKOL PENCEGAHAN DI KANTOR/KELAS



Menerapkan pengukuran suhu tubuh di setiap gerbang/pintu masuk kampus



Usahakan untuk tidak bersalaman terlebih dahulu



mengurangi atau tidak menyentuh langsung fasilitas yang digunakan bersama



Jaga kebersihan tangan menggunakan air dan sabun atau handsanitizer



Usahakan sinar matahari dan udara segar masuk kedalam setiap ruangan



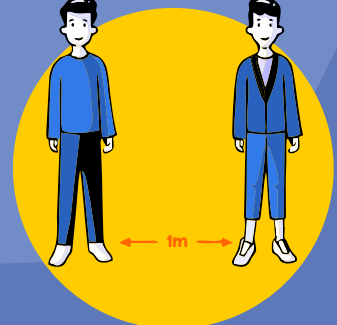
Membersihkan secara rutin area kerja menggunakan disinfektan



Selalu menggunakan masker saat berada di area publik



Berperilaku hidup bersih dan sehat



Tetap memperhatikan jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain

PROTOKOL KESEHATAN PERJALANAN BISNIS/DINAS

SEBELUM MELAKUKAN PERJALANAN

1

Melakukan pemeriksaan kesehatan standar

4

Memiliki update informasi terbaru COVID-19

2

Sehat jasmani dan rohani

5

Memiliki persetujuan perjalanan dinas

3

Hindari zona merah COVID-19

6

Selalu berbekal masker dan hand sanitizer



PROTOKOL KESEHATAN PERJALANAN BISNIS/DINAS

“ SAAT MELAKUKAN PERJALANAN

1. Mencuci tangan teratur dan menjaga jarak aman
2. Mengatahui kontak yang harus dihubungi jika merasa sakit saat berpergian.
3. Mengetahui peraturan otoritas setempat terkait penanganan COVID-19.
4. Mematuhi batasan setempat tentang perjalanan, perpindahan, atau pertemuan besar.



PROTOKOL KESEHATAN PERJALANAN BISNIS/DINAS

SETELAH MELAKUKAN PERJALANAN

Jika telah kembali dari daerah terdampak COVID-19 harus melaporkan diri ke <http://bit.ly/3LAPOR5ATGASCOVID19UNMUL>

Instruksi lanjutan terkait apa yang harus dilakukan pegawai, misalnya isolasi mandiri dan lain sebagainya, akan ditentukan oleh tim dari Hotline Samarinda 112.

