



PEDOMAN NGUBAH LAKU-LAMPAH

Protokol Kesehatan 3N
OKTOBER 2020

BAHASA JAWA DIALEK BANTEN (PROVINSI BANTEN)

BERUBAHE LAKU LAMPAH

Nape kang den harepaken saking rubahe laku-lampah?

Laku lampah niku artine nape saos sing dipidamel kula kang wenten kaitane sereng awak dewek atanapi sereng uwong lian. Berubahe laku-lampah kang den harapkan utamane wenten telung macem:

- **IMAN**, niku artine kedah getol ibadah nuruti perintah agame atanapi kepercayaan masing-masing;
- **AMAN**, niku artine nurut lan patuh maring aturan kesehatan kangge nyegah Covid-19, kang diuningi sereng istilah 3N, yaiku Ngengge masker, Ngejage jarak lan ngehindari reramean, uga Ngebasuh tangan ngengge sabun; lan
- **IMUN**, niku artine istirahat sing cukup, katah gerak badan, boten waswas, kedah bungah, lan dahare kedah sing katah gizine tur seimbang.

Terekah tinyegah Covid-19 kangge Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bagean Rerubah Laku-Lampah terutama ngurusi care ningkatakeun disiplin wong kabeh ning aturan 3N. Kabeh dulur-dulur kedah ayun lan sregep ngelakoni rerubah laku lampah kang patuh 3N endah nyegah penularan Covid-19. Apamalih, seniki nambah katah dulur-dulur kang sampun dipastikaken positif Covid-19 padahal boten wenten gejala nape-nape. Mangkane, tarekah lelaku sehat 3N kedah dados upaye penting bareng-bareng kangge nyegah Covid-19.

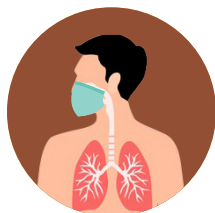
NGENALI AWAK ANDIKE

Uning boten andike?

Kelompok kang paling katah nyebaraken virus Covid-19 niku rate-rate umure kire-kire 20--40 tahun.



WONG KANG DEREBE RISIKO TINGGI



Derebe
penyakit
gegeawan/
komorbid

(Hipertensi,
Diabetes, Jantung,
Asma, lan Gagal
Ginjal)

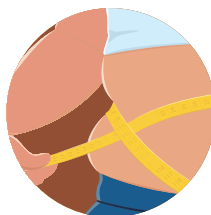


Sampun
Sepuh

(Umure
60 Tahun
luwih)



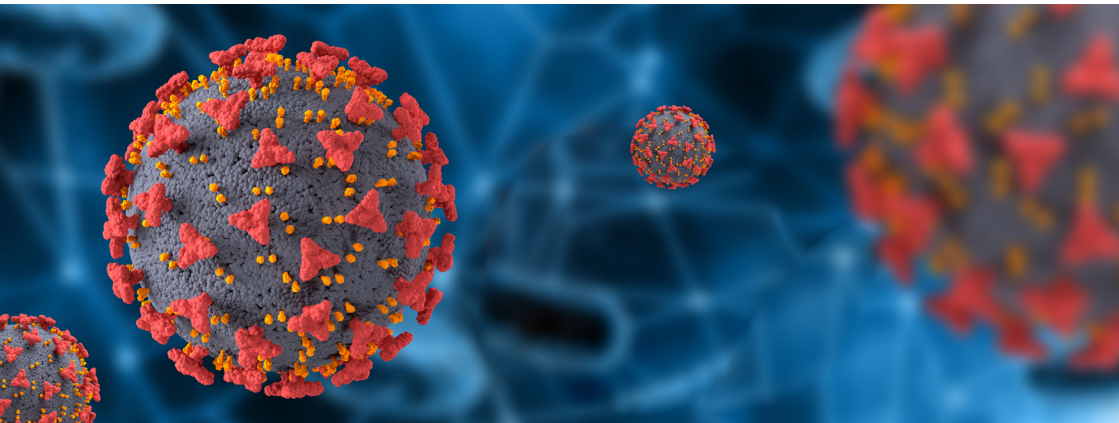
Derebe
Daye
Tahan
Tubuhe
(Imunitas)
Lemah
atawa
gampang
geringan



Ngalami
Obesitas
(Kelemunen)

(BMI ning duhur 27)

NGUNINGI MUSUH ANDIKE



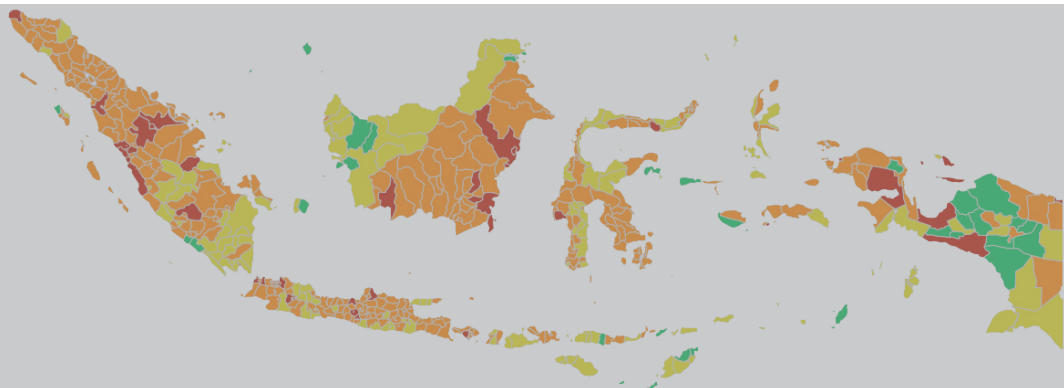
Virus SARS-CoV-2 atanapi virus corona nyerang sistem pernapasan manusa lan nimbulaken gangguan sing enteng sing sampe abot, bahkan bangkit mateni. Penyakit kang den sebabaken virus niki wastane Covid-19. Covid-19 niki bangkit **nyerang sinten saos**, uge wong enem. Wong enem sebenare mah derebe daya tahan (imunitas) kang luwih bagus sehinggane lamun ketularan Covid-19 gejalane boten ketingalan (asimtomatik), tapi tetep bahaye lamun nulari wong liyan kang wenten ning sekitare, boten kerase nape-nape tapi bangkit mateni (**silent killer**).

Covid-19 boten ditularaken sesatoan, tetapi nulare ing antarane manusa terutame antarane wong kang parek. Covid-19 den tularaken lewat cipratan iduh (*droplet*) kang meletik saking cangkeme atanapi cingur uwong pas wahin, watuk, atawa pas lagi ngomong. *Droplet* bangkit nyiprat lan nempel ning nape saos sing wenten ning sekitare. Mulane, misale dulur-dulur bangkit dados dedalan kang nularaken Covid-19 lamun semisale nyepeng **cungur, cangkem, lan mate**.

Kelemahane virus niki yeiku:

- bangkit padem lamun tempat uripe dibersihaken sereng sabun
- virus niki bangkit tetep urip saking panas, tapi lamun terus-terusan diobong atanapi diisungi pepanas waktu uripe janten sedelet.

NGUNINGI MEDAN PERANG ANDIKE



Kule-kule kudu bangkit ngenali lan waspade maring area tempat kule urip: **zone abang, zone oren, zone kuning, atanapi zone ijo.**

Selain niku, kule-kule geh kudu ngewaspadani tempat-tempat penularan Covid-19 kang **risikone tinggi.**



NGELEHAKEN COVID-19

Yuk sareng-sareng ngelakoni 3N

3N



NGELEHAKEN COVID-19

NGENGGE MASKER



KELIPUN KEDAH NGENGGE MASKER?

- 1 **NGELINDUNGI AWAK DEWEK.** Masker nyegah manjinge droplet kang metu pas kule watuk/wahin/ngomong sehingge kule boten ketularan.
- 2 **NGELINDUNI UWONG LIAN.** Masker ngenahan *droplet* sing metu pas kule watuk/wahim/ngomong sehingge kule boten nularaken virus ning uwong liyan.

RISIKO PENULARAN

ORANG SAKIT



RISIKO
PENULARAN **100 %**



RISIKO
PENULARAN **70 %**



RISIKO
PENULARAN **5 %**



RISIKO
PENULARAN **1,5 %**

ORANG SEHAT

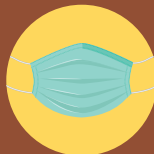


Sumber: Intermountain Healthcare

JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



Masker
Kain SNI



Masker
Kain

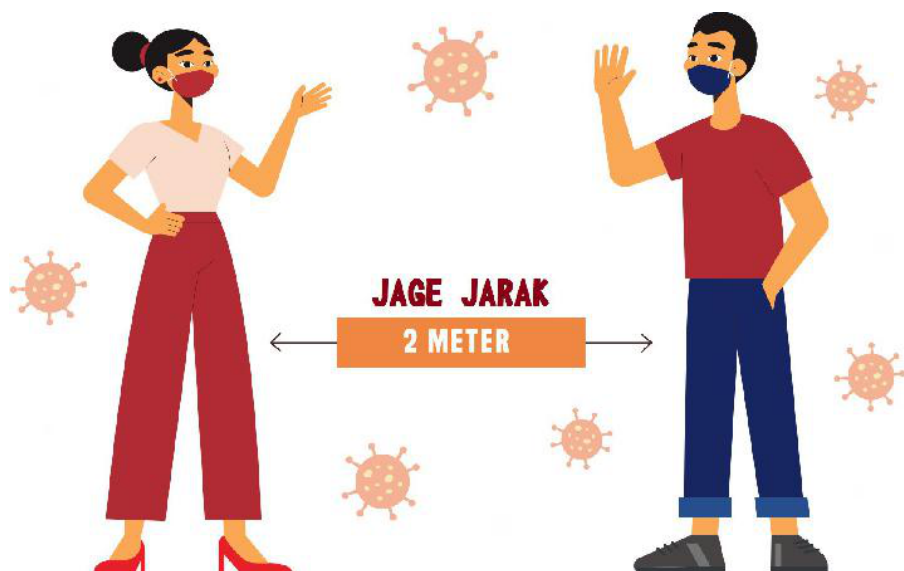
NGELEHAKEN COVID-19

NGEJAGE JARAK LAN NGEHINDARI RERAMEAN

KELIPUN NGEJAGE JARAK NIKU PENTING?

Droplet kang metu nalika kite watuk, lamun boten ngengge masker bangkit muncrat atawa meletik tekang 2 meter. Lan pas kule ngomong boten ngengge masker, *aerosol* (uap air) bangkit meletik 2 meter adohe. Nelike kule wahin boten ngengge masker, *droplet* bangkit meletik 6 meter adohe.

Kelawan ngejage jarak, kule bangkit ngurangi risiko ketularan atanapi nularaken.



Perkara penting kang
bangkit dilakonaken pas
ngejage jarak, yaiku kados
sing isor niki:



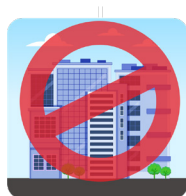
1

**NGEHINDARI/
NYEGAHI
RERAMEAN**



2

**NGEHINDARI/
NYEGAHI
NGENGGE
TRANSPORTASI
KANG BOTEN
SESUAI
PATOKAN
ATURAN
KESEHATAN**



3

**NGURANGI/
NYEGAHI
LAKU-LAMPAH
NING JERO
RUANGAN AC
KANG NUTUP
TURKATAH
UWONG LIANE
LUWIH SAKING
2 JAM**

Puniki faktor-faktor
kang kedah ditimbang-
timbang lamun kepakse
kedah medal saking
geriye:

Sinten? Lewih katah kepetuk
uwong liyan, lewih akeh resiko
ketularane, nape malih lamun
kepetuk sereng uwong kang
boten nuruti protokol kesehatan
Covid-19.

Ning Pundi? Ning jabe, ning
jero geriye, ruangan kantor,
atawa kamar, tempat terbuka
(lapangan, berimah, lalahan, dll.),
tempat kang nutup. Tempat wong
katah kumpul lan nutup risiko
nularaken lewih gede,

Laju Peripun? Ilari lelongkrah
atawa ruang guné ngejage jarak
endah tetep tebih saking wong
liyan. Lamun ruangane alit lan
sempit kanggejage jarak,
risiko penularan lewih kuat.

Lambate Sepinten? Lewih
lambat, risikone tambah katah,
luwih-luwih lamun ngobrolé boten
inget waktu.

NGELEHAKEN COVID-19

NGEJAGE JARAK LAN
NGEHINDARI RERAMEAN

NAPE SAOS LAKU LAMPAH NGEJAGE JARAK?

SING DIPIDAMELI SALIRA

nuruti protokol kesehatan kang berlaku, antarane:

NGADOHI/NYEGAHI RERAMEAN ATANAPI
KEKUMPULAN UWONG



NGEJAGE JARAK SERENG
UWONG LIAN 2 METER



BOTEN
SESALAMAN,
CECANTELAH,
ATANAPI
RERANGKULAN

BOTEN PEPAREKAN
SERENG SINTEN
SAOS LAN NING
PUNDI SAOS

NGELEHAKEN COVID-19

WEWISUH TANGAN NGENGGE SABUN

NAPE PENTINGE WEWISUH TANGAN KEDAH ENGGE SABUN?

Virus padem lamun diisungi sabun lan banyu kang ngalir. Mangak niku, lakoni 6 care wewisuh tangankang bener, yaiku wewisuh tangan engge sabun lan banyu kang ngalir sedelele sampe 20 detik, atanapi wewisuh tangan sereng *hand sanitizer* kang kandungan alkohole 60%.

UNING BOTEN?

Covid-19 niku sewiji-wiji bahan alit kang dibungkus sereng protein lan lemak. Sabun bangkit ngelarutaken bungkuse hinggane viruse ancur lan padem.

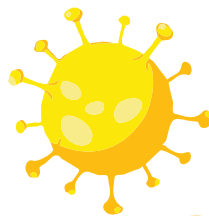
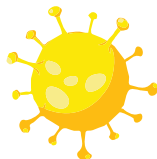
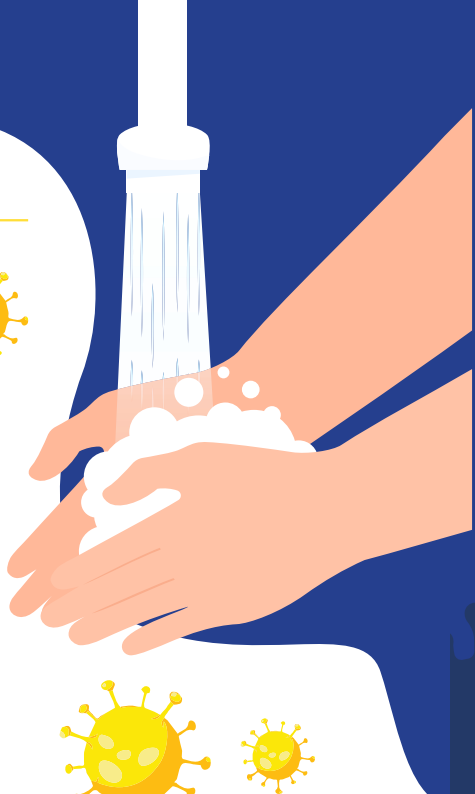
Peripun misale lamun boten wenten banyu lan sabun?



Bangkit ngengge
hand sanitizer.

KAPAN?

Ngebasuh tangan kedah atawa bolak-balik, terutamane sederenge nyepeng mate, cunger, lan cangkem.





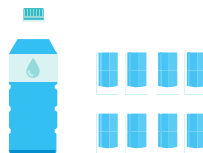
CARE NGEJAGE DAYA TAHAN TUBUH



NGEPE SALIRA NING SOR
SRENGENGE SUBUH
SUWENE 5-15 MENIT, 2-3
BALEN SEMINGGU



GERAK BADAN RUTIN
SEDELETE 30 MENIT
SABAN DINTEN



NGINUM BANYU
PUTIH ± 2 LITER
SABAN DINTEN



CEKAP SARE
7-8 JAM SABAN
DINTEN



DAHAR MAKANAN
KANG SEHAT TUR
GIZINE SEIMBANG



DAHAR SUPLEMEN
ATANAPI VITAMIN NURUT
SARAN DOKTER

CARE NGEJAGE DAYA TAHAN MENTAL



SREGEPIBADAHLAN
BOTEN KALAP



NGEJAGE DEDULURAN
SARENG WONG LIYAN
SING WENTEN NING
SEKITARE



JELINGER
MILAH-MILIH
INFORMASI

Pedoman ini disusun karo Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Bidang Perubahan Perilaku bekerja sama dengan Balai/Kantor Bahasa Provinsi Banten, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pengarah:

Letjen TNI Doni Monardi (Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Dr. Sonny B Harmadi

(Ketua Bidang Perubahan Perilaku, Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Prof. E. Aminudin Aziz, M.A., Ph.D.

(Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud)

Drs. Abd. Khak, M.Hum

(Kepala Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra)

Halimi Hadibrata, M.Pd.

(Kepala Balai/Kantor Bahasa Provinsi Banten)

Penerjemah:

Qizink La Aziva (Komunitas Bahasa Jawa Serang)

Penyunting:

Bambang Qomaruzaman

Verifikator:

Halimi Hadibrata

Penata Letak:

Anitawati Bachtiar



Eling-
elingi
Pesen
Ibu

