



PATOKAN PERUBAHAN KELAKUAN

Tata Cara Kesehatan 3M
OKTOBER 2020

BAHASA BETAWI TANGERANG (PROVINSI BANTEN)

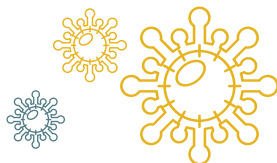
Penerjemah (*Translator*) : Akhmad Dinayat Ilyas (Dayat Ilyas)
Penyunting (*Editor*) : Halimi Hadibrata
Pemeriksa Aksara (*Proofreader*) :
Penata Letak (*Layouter*) : Anitawati Bachtiar



PADOMAN PAROBAHAN KALAKUAN

**Tata Cara Kasehatan 3Ng
OKTOBER 2020**

DAFTAR ISI



DAFTAR ISI	vi
PERUBAHAN KELAKUAN	3
Kenalin Diri Sendiri	☐
Kenalin Musuhmu	☐
Kenalin Medan Perang Kita	6
Menang Ngelakan Covid-19	☐

PEROBAHAN KELAKUAN

Perubahan kelakuan nyeng pagimana nyeng diarepin?

Kelakuan itu artinya aksi atau tingkah laku seorang nyeng ada hubungannya ama diri sendiri atau ama orang laén. Perubahan kelakuan nyeng diarepin terutama dalam hal:

- **IMAN**, yaitu ibadah sesuai aturan agama dan keyakinan masing-masing.
- **AMAN**, nyaitu ngikutin tata cara kasehatan dalam mencegah Covid-19, nyeng sering disebut dengan istilah **3M**, yaitu maké masker, jaga jarak, kaga ngumpul ramé-ramé, nyuci tangan paké sabun; dan
- **IMUN**, nyaitu istirahat nyeng cukup, gerak badan nyeng teratur, kaga gampang panik, bawa seneng aja, dan makan makanan nyeng bergizi.

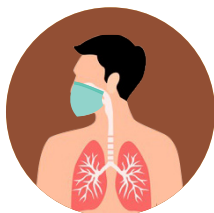
Cara ngindarin Covid-19 oleh Satuan Tugas Pananganan Covid-19 (UTPC-19) Bidang Perubahan Perilaku difokuskan buat ningkatin kepatuhan 3M. Tiap orang kudu mao dan kudu bisa ngerjain apa nyeng namanya perubahan kelakuan kepatuhan 3M biar penularan Covid-19 bisa dicegah. Sekarang ini udah banyak orang nyeng positif kena Covid-19 kaga keliatan tanda atau gejalanya. Makanya urusan perilaku sehat 3M jadi urusan penting.

KENALIN DIRIMU

Tau Ngga? Kelompok nyeng paling banyak nyebarin virus Covid-19 itu nyeng umurnya sekitar 20-40 taun.



GOLONGAN ORANG NYENG PALING GAMPANG KETULARAN COVID-19



Punya penyakit bawaan/
komorbid

(Hipertensi, Diabetes, Jantung, Asma/Bengék, dan Gagal Ginjal)

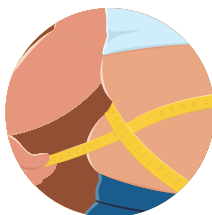


Umur udah tua

(Umur udah lebih dari 60 taun)

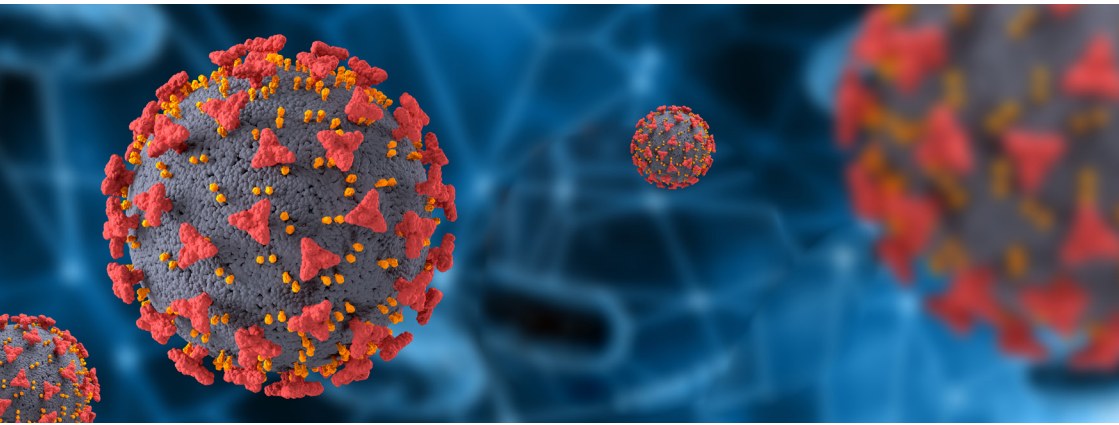


Punya Daya Tahan Tubuh (imunitas) nyeng lemah.



Kena Obesitas (kelebihan berat badan)
(BMI lebih dari 27)

KENALIN MUSUHMU



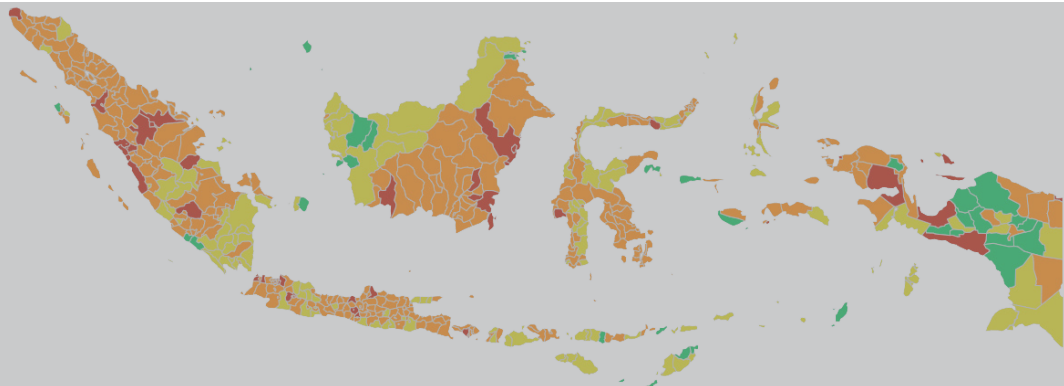
Virus SARS-CoV-2 atau corona menyerang orang di bagian pernapasan, bisa bikin kita terganggu mulain dari nyeng paling enteng ampé nyeng berat, bisa juga bikin mati. Penyakit karena virus ini disebut Covid-19. Covid-19 bisa **ngenain siapa aja**, kaga paké kecuali, termasuk anak muda. Kelompok ini punya kekebalannyeng cukup, bisa gampang ketularan dan kaga keliatan gejalanya (asimtomatik), tapi bahaya dan bisa-bisa bikin mati orang laén di sekitarnya (**silent killer**).

Covid-19 engga ditularin ama binatang, tapi nularnya dari orang ke orang, terutama orang deket. Covid-19 nularinnya dari aér ludah (*droplet*) yang keluar dari mulut atau idung waktu kita bebangkis, batuk, atau waktu kita ngobrol. *Droplet* keluar, jatuh dan nempel di barang-barang nyeng ada di sekitar kita. Makanya waktu kita mégang barang-barang itu, tangan kita bisa jadi jalur buat nularin Covid-19. Apalagi kalo kita mégang-mégang idung, mulut atau ngecek-ngecek mata;

Kalemahan virus itu adalah:

- bisa mati kalo terpatnya dibersiin paké sabun..
- virus ini tahan ama suhu tinggi, tapi makin tinggi suhunya, makin kaga kuat bertahan lama.

KENALIN MEDAN PERANGMU



Kita kudu kenal dan hati-hati kalo kita berada di: **zona merah** (rèsiko gedè), **zona oreng** (rèsiko sedeng), **zona kuning** (rèsiko kecil), atawa **zona ijo** (zona aman). Selaén itu, kita juga kudu curiga ama tempat-tempat penularan Covid-19 **nyeng berisiko tinggi**.



MENANG NGELAWAN COVID-19

Hayu kita laksanakan 3M

3M



MENANG NGELAWAN COVID-19

MAKÉ MASKER



MENGAPA KITA KUDU MAKÉ MASKER?

- 1 **JAGA DIRI MASING-MASING.** Masker bisa nyegat masuknya droplet nyeng keluar waktu kita batuk/bebangkis/ngobrol, sehingga kita kaga ketularan.
- 2 **JAGA ORANG LAÉN.** Masker bisa nahan droplet nyeng keluar waktu kita batuk/bebangkis/ ngobrol, sehingga kaga nularin virus ke orang laén.

RISIKO PENULARAN

ORANG SAKIT



RISIKO
PENULARAN **100 %**



RISIKO
PENULARAN **70 %**



RISIKO
PENULARAN **5 %**



RISIKO
PENULARAN **1,5 %**

ORANG SEHAT

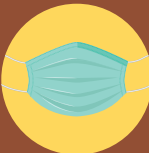


Sumber: Intermountain Healthcare

JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah

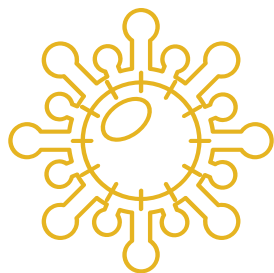


Masker
Kain SNI



Masker
Kain

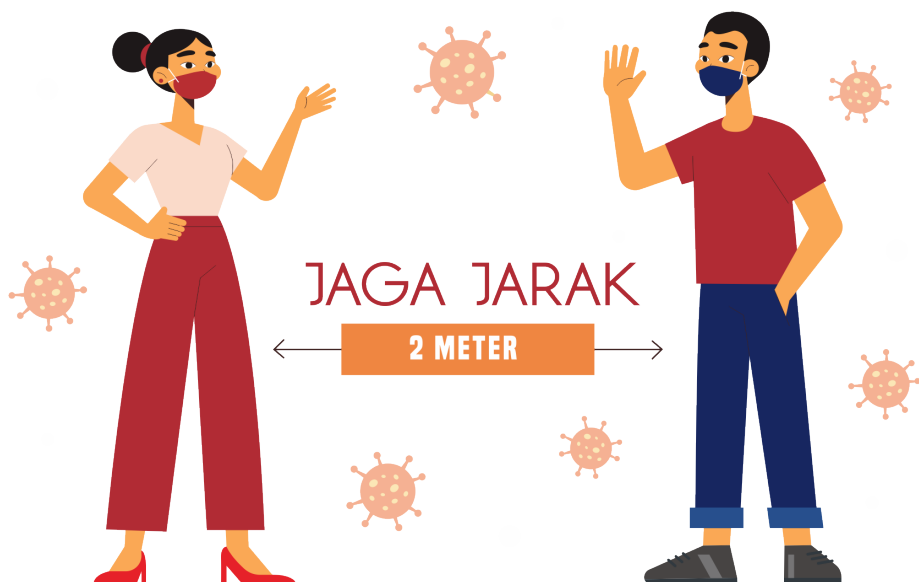
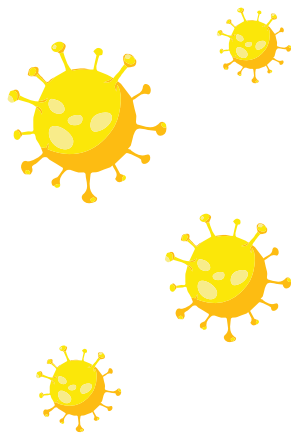
MENANG NGELAWAN COVID-19



MESTI JAGA JARAK &
JANGAN NGUMPUL RAMÉ-RAMÉ

MENGAPA KITA KUDU JAGA JARAK?

Droplet nyeng keluar waktu kita batuk, kalo kaga paké masker bisa nyemprot ampé 2 meter. Waktu kita ngobrol 'ga paké masker, aerosol (uap aér) bisa nyemprot ampé 2 meter. Waktu kita bangkis dan 'ga paké masker, droplet bisa nyembur ampé 6 meter. Kalo kita jaga jarak, kita bisa ngurangin risiko ketularan atau nularin orang laén.



Hal paling penting nyeng bisa kita kerjain biar tetep menjaga jarak adalah:



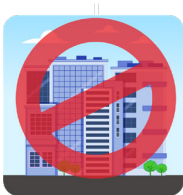
1

**JANGAN
NGUMPUL
BARENG-
BARENG**



2

**JANGAN NAÉK
KENDARAAN
NYENG KAGA
PAKÉ ATURAN
KESEHATAN**



3

**KURANGIN
KERJAAN DI
RUANGAN NYENG
ADA AC-NYA,
KETUTUP DAN
NYENG BANYAK
ORANGNYA,
LEBIH DARI 2 JEM**

Perkara-Perkara nyeng kudu dijalanin kalo terpaksa banget kudu keluar rumah, adalah:

Siapa? Mangkin banyak ketemu orang, mangkin gampang ketularan, apalagi ketemu ama nyeng kaga patuh ama aturan kesehatan Covid-19.

Di mana? Di tempat umum, tempat pribadi, tempat terbuka, atau tempat nyeng ketutup. Tempat umum nyeng ketutup paling berisiko buat nularin.

Pagimana? Cari tempat buat jaga jarak. Mangkin kecil ruangan buat jaga jarak, makin tinggi buat tempat nularin virus.

Berapa lama? Mangkin lama, mangkin gampang kena, apalagi kalo kita ngobrolnya ampé lama.

MENANG NGELAWAN COVID-19

MESTI NGATUR JARAK DAN
JANGAN NGUMPUL RAMÉ-RAMÉ

APA AJA CARANYA JAGA JARAK?

NYENG BISA DIKERJAIN

AMA MASING-MASING ORANG

Patuh ama aturan kesehatan nyeng udah ada, yaitu:

JANGAN DEKET AMA TEMPAT RAMÉ
ATAU NGUMPUL RAMÉ-RAMÉ



JAGA JARAK AMA ORANG LAÉN,
PALING KAGA 2 METER



JANGAN SALAMAN ,
JANGAN PEGANGAN
TANGAN, ATAU SALING
SIKEPAN

JANGAN
DEKET-DEKETAN
AMA SIAPA AJA,
DIMANA AJA

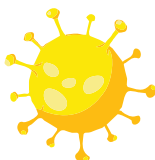
MENANG NGELAWAN COVID-19

MESTI NYUCI TANGAN PAKÉ SABUN



PENTINGNYE NYUCI TANGAN PAKÉ SABUN

Virus bisa mati ama sabun dan aér mengalir. Laksanain 6 cara nyuci tangan dengan bener, yaitu nyuci tangan paké sabun dan aér nyeng mengalir sekurang-kurangnya 20 detik, atau nyuci tangan paké hand-sanitizer nyeng beralkohol minimal 60%.



TAHU NGGA?

Covid-19 itu barang kecil nyeng kebungkus protein dan lemak. Sabun bisa ngilangin virus ampé ancur dan mati.



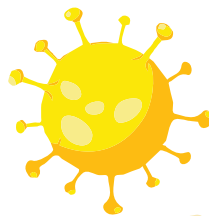
Pagimana kalo kaga ada aér atau sabun?



Bisa maké
hand-sanitizer.

KAPAN?

Sering-sering nyuci tangan, apalagi sebelum mégang mata, idung dan mulut.



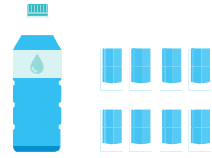
CARA JAGA DAYA TAHAN BADAN



**BERJEMUR DI BAWAH
MENTARI PAGI SEKITAR 5-15
MENIT, 2-3 KALI SEMINGGU.**



**GERAK BADAN
PALING SEDIKITNYA
30 MENIT, TIAP HARI**



**MINUM AÉR PUTIH SEKITAR
2 LITER TIAP HARI**



**TIDUR KIRA-KIRA
7 – 8 JAM
SETIAP HARINYA**



**MAKAN MAKANAN
NYENG SEHAT DAN
BERGIZI SEIMBANG**



**MAKAN SUPLEMEN ATAU
VITAMIN SEPERTI ANJURAN
DOKTER**

CARA JAGA DAYA TAHAN MENTAL



**RAJIN IBADAH DAN
JANGAN GAMPANG
PANIK**



**JAGA HUBUNGAN BAÉK AMA
ORANG DEKET DAN
LINGKUNGAN SEKITARNYA**



**BISA MILIH-MILIH
BERITA**



Inget
Nasèhat
Enya

