



PEUDOMAN UBAH TABIAT

Protokol Keusihatan 3 M

OKTOBER 2020

BAHASA ACEH (PROVINSI ACEH)

UBAH TABIAT

Ubah Tabiat nyang kiban nyang geumeukesud?

Ubah Tabiat meumakna seubago buet atawa peurangei sidroe-droe ureueng teukaet droeteuh atawa ureueng laen. Ubah Tabiat geumeukeusud khususjih hai-hai:

- **IMAN**, nyakni tapubuet ibadah lagee geuyue agama atawa kepercayaan maseng-maseng;
- **AMAN**, nyakni patoh protokol keusihatan teugah Covid-19, nyang geupeuturi deungen istilah **3M**, nyakni tangui masker, tajaga jarak ngen tapeujioh droe nibak ureueng ramee, seureuta tarah jaroe ngen sabon; dan
- **IMUN**, nyakni beu sep istirahat, olahraga meuwatee, hana gabuk, seunang ate, seureuta pajoh makanan nyang sep gizi.

Strategi teugah Covid-19 nyang geususon le Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC 19 bideung Perubahan Perilaku geufokus nibak peningkatan kepatuhan 3M. Tiep-tiep ureueng beu geutem patoh ngen beu ek geu-ubah tabiat patoh 3M seuingga jeut geuteugah meujangket Covid-19. Saat nyoe maken le ureueng nyang ka positif Covid-19 tapi hana geujala. Tabiat cara sihat 3M jeut keu saboh hai nyang that peunteng bagi geutanyoe.

TURI DROE

Pue Na Neuteupue?

Golongan nyang paleng le meujangket virus Covid-19 nakeuh umu antara 20--40 thon.



UREUENG-UREUENG NYANG PALENG RAYEK RISIKO



Na Peunyakét
Bawaan/
komorbid

(Darah Tinggi, Darah
Mameh, Jantung,
Asma, ngen
Gagal Ginjal)

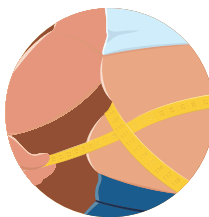


Ureueng
Tuha

(Umu 60
thon leubeh)



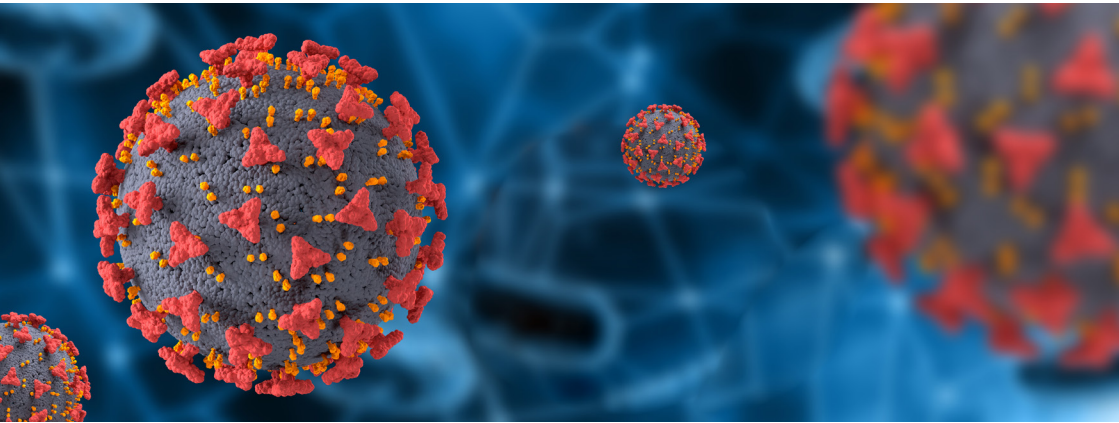
Ureueng
nyang daya
tahan
(imunitas)
leumoh



Ureueng
Tumbon
(Leubeh
Brat Badan)

(BMI di Ateuh 27)

TURI MUSOH GATA



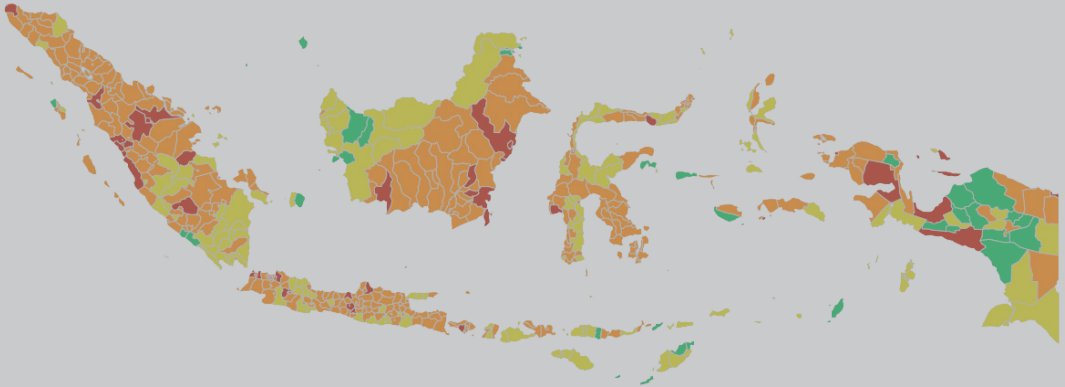
Virus SARS-CoV-2 atawa virus corona jiseurang sistem nafah manusia ngen jipeuseubab gangguan dari phui sampoe brat, bahkan sampoe mate. Peunyaket nyang meuseubab ngen virus nyoe geukheun Covid-19. Covid-19 **jiseurang sibarang kasoe** hana kecuali, teumasok aneuk muda. Teuma awak nyan na imunitas nyang leubeh get seuhingga meujangket deungen hana gejala (asimtomatik). Nyan bahaya dan meuseubab mate keu ureueng lingka (silent killer).

Covid-19 han meujangket rot binatang tapi meujangket rot manusia dari ureueng lingka. Covid-19 meujangket rot ie babah (droplet) atawa rot ie idong nyang jiteubit watee sidroe-droe ureueng beureusen, batok bahkan marit. Droplet nyan rhet ngen meukeumat nibak benda-benda di lingka geutanyoe. Saweueb nyan, jaroe geutanyoe jeut keu wasilah meujangket Covid-19 watee tamat **idong, babah, ngen mata.**

Kelemahan virus nyan nakeuh:

- bagah mate meunyo teumpatjih tapeugleh ngen sabon
- virus nyoe udep nibak temperatur tinggi. Seumaken manyang temperaturjih, seumaken paneuk usia udep virus nyoe.

TURI MIDEUEN PRANG GATA



Geutanyoe suwah muphom dan waspada bak teumpat nyang teungoh tadong: **zona mirah, zona oranye, zona kuneng, atawa zona ijo.**

Di sampeng nyan, geutanyoe pih suwah waspada teumpat-teumpat nyang kayem meujangket Covid-19 atawa **Meubrat Risiko.**



MEUNANG

TALAWAN COVID-19

Udeh tapubuet

3M



MEUNANG TALAWAN COVID-19

TANGUI MASKER



PAKON SUWAH TANGUI MASKER?

- 1 **TAPEULINDONG DROETEUH**. Masker Jiteugah jilop *droplet* nyang jiteubit watee batok/beureusen/marit seuingga hana meujangket bak geutanyoe.
- 2 **TAPEULINDONG GOP**. Masker Jiteugah jilop *droplet* nyang jiteubit watee tabatok/ beureusen/ marit seuingga hana meujangket keu gop.

RISIKO MEUJANGKET

UREUNG SAKET



RISIKO
MEUJANGKET **100 %**



RISIKO
MEUJANGKET **70 %**



RISIKO
MEUJANGKET **5 %**



RISIKO
MEUJANGKET **1,5 %**

UREUNG SIHAT

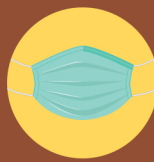


Sumber: Intermountain Healthcare

JEUNEH MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



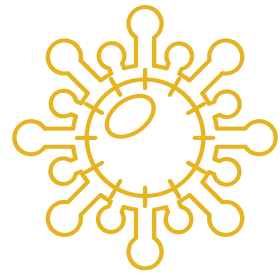
Masker
Ija SNI



Masker
Ija Biasa

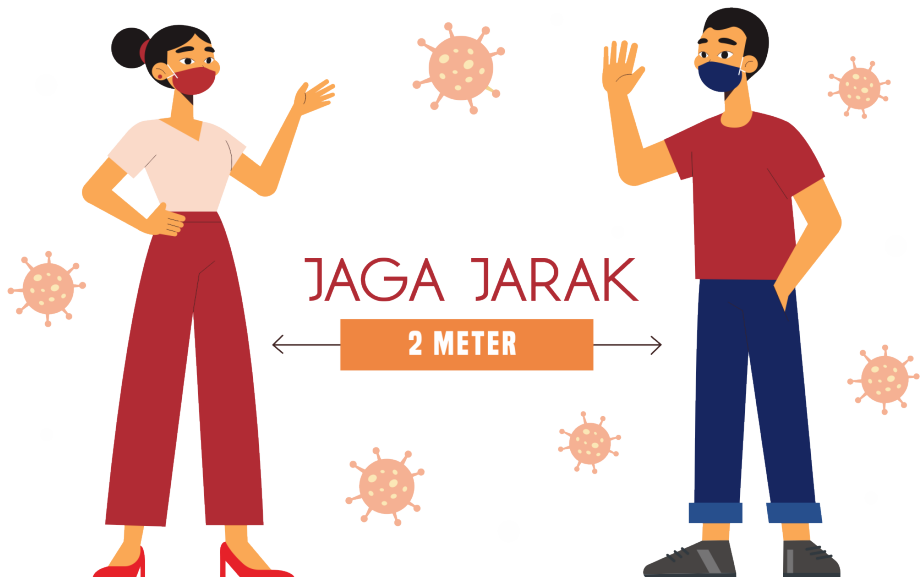
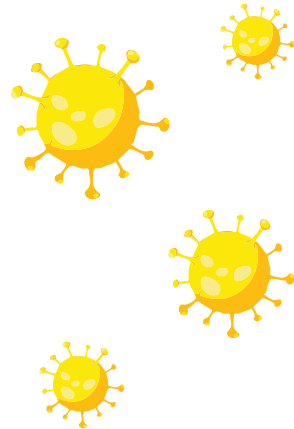
MEUNANG TALAWAN COVID-19

TAJAGA JARAK &
TAPEUJIOH DROE DARI UREUENG RAME



PAKON JAGA JARAK NYAN PEUNTENG?

Droplet nyang jiteubit watee batok, meunyoe hana masker, jipo sampe 2 mete. Watee tamarit hana masker, *aerosol* (uap ie babah) pih jipo sampe 2 mete. Watee beureusen hana masker, droplet meusipreuk sampe 6 mete. Deungen tajaga jarak, geutanyoe akan sanggop tapeukureung risiko teujangket.



MEUNANG TALAWAN COVID-19

TAJAGA JARAK &
TAPEUJIOH DROE DARI UREUENG RAME

KIBAN CARA TAJAGA JARAK?

MANDUM GEUTANYOE WAJEP PATOH

protokol keusihatan nyang kageupeuget, miseu:

TAPEUJIOH DROE DARI UREUENG
RAME



2 METE TAJAGA JARAK NGEN
UREUENG LAEN



BEK MEUMAT
JAROE,
MEUGANDENG
JAROE, MEU-UEM

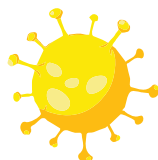
PEUJIOH DROE
NGEN UREUENG
LAEN DUMPAT
MANTONG

MEUNANG TALAWAN COVID-19

TARAH JAROE
NGEN SABON

PAKON RAH JAROE NGEN SABON PEUNTENG?

Virus akan mate meusabab sabun ngen ie nyang ile. Rah jaroe deungen 6 langkah cara rah jaroe nyang saheh, nyakni rah jaroe pakek sabun ngen ie nyang ile paleng kureung lam watee 20 deutek, atawa rah jaroe ngen *hand sanitizer* deungen kandungan alkohol paleng kureung 60 %.



TAHUKAH KAMU?

Covid-19 nakeuh maddah ubit nyang meubungkoh ngen protein dan leumak. Sabon sanggop jipeubich virus nyan seuhingga anco sampe mate.

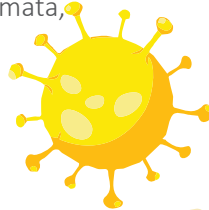
kiban cara meunyo hana ie ngen sabun?

Jeut tangui *hand sanitizer*



PAJAN?

Tarah Jaroe beu kayem-kayem, khususjih seugohlom tamat mata, idong, ngen babah.





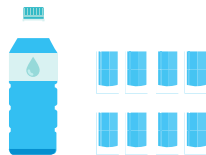
CARA TAJAGA DAYA TAHAN TUBOH



ADEE DROE BAK MATA
UROE BEUNGOH LAM
WATEE 5-15 MINET,
2-3 GO SIMINGGU



SABE-SABE OLAHRAGA
LAM WATEE 30 MINET
TIEP UROE



JEP IE PUTEH
±2 LITE TIEP UROE



BEU SEP EH
7-8 JEUM
TIEP UROE



PAJOH MAKANAN
SIHAT &
SEP GIZI



PAJOH SUPLEMEN ATAWA
VITAMIN
LAGEE YUE DOTO

CARA TAJAGA DAYA TAHAN BATEN



YAKIN IBADAH
NGON HANA GABUK



BEU JROH NGEN
KAWOM NGEN
UREUENG LINGKA



BIJAK BAK
DEUNGO HABA

Peudoman nyoe geususon le Satuan Tugas Penanganan Covid-19, bideung Perubahan Perilaku meuseuraya ngen Balai Bahasa Provinsi Aceh, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Peutimang Buet:

1.Letjen Doni Monardo

Kepala Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

2.Dr. Sonny Harry B. Harmadi

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

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

Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

4.Drs. Muh. Abdul Khak, M.Hum.

Kepala Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra

5.Karyono, S.Pd., M.Hum.

Kepala Balai Bahasa Provinsi Aceh

Boh Makna:

Murhaban, S.Ag., M.A. (Balai Bahasa Provinsi Aceh)

Seutot Haba:

Rahmat, M.Hum. (Balai Bahasa Provinsi Aceh)

Peunutoh:

Zainun, M.Pd. (Balai Bahasa Provinsi Aceh)



Bek Tuwo
Haba
Mak

