



PEDOMAN PERUBAHAN PERILAKU

Protokol Kesehatan 3M

OKTOBER 2020

BAHASA LEMBAK (PROVINSI BENGKULU)

PERUBAHAN PERILAKU

Perubahan perilaku apa yang diharapkan?

Perilaku diartikan sebagai aksi atau tindakan seseorang terkait dengan diri sendiri atau orang lain. Perubahan perilaku yang diharapkan terutama dalam hal:

- **IMAN**, maksudnya ibadah sesuai dengan agama dengan kepercayaan masing-masing;
- **AMAN**, maksudnya patuh dengan protokol kesehatan untuk mencegah Covid-19, yang dikenal dengan istilah **3M**, maksudnya memakai masker, jaga jarak dengan orang lain, serta mencuci tangan dengan memakai sabun; dengan
- **IMUN**, maksudnya istirahat cukup, olahraga teratur, pola makan yang seimbang.

Strategi untuk mencegah Covid-19 oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bidang Perubahan Perilaku difokuskan dengan peningkatan kepatuhan 3M. Setiap orang harus tidak hanya mampu melainkan juga melakukan perubahan perilaku kepatuhan 3M untuk dapat mencegah terjadinya penularan Covid-19. Kini, semakin banyak orang yang terdapat positif Covid-19 oleh gejala awal perilaku sehat 3M jadi upaya pencegahan yang penting.

KENAL KE DIRI NGA

Keruan nga col ?

Klopok wang yang paling banyak nyebarke virus Covid-19 da kekire antare omor 20 - 40 taun.



Wang-Wang dengan RESIKO TINGI



Bepenyakit penyerta/ komorbid

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

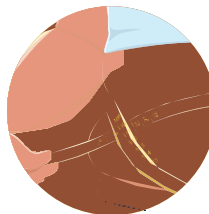


Beomo ranjut

(Omor 60 Tahun ke Pucuk)



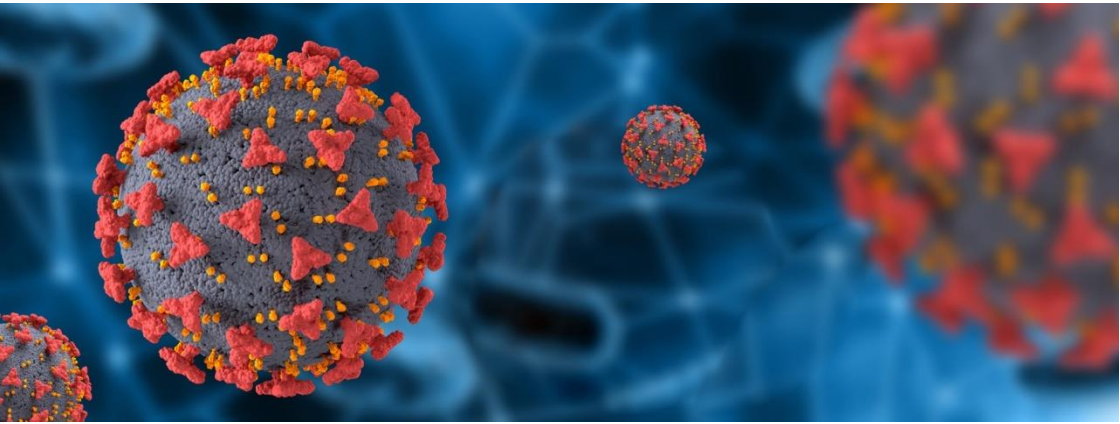
Punye Daya Tahan Tubuh (Imunitas) Renah



Punye Obesitas (Berat Badan Belebih)

(BMI di Atas 27)

KENAL KE MUSUH NGA



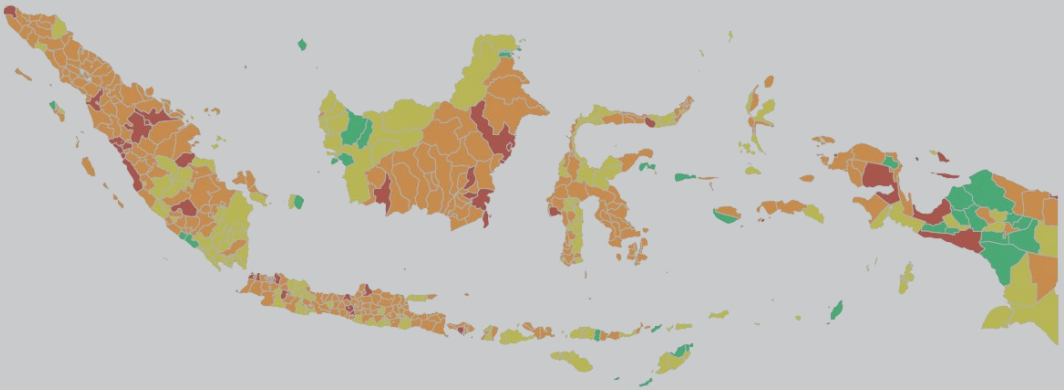
Virus SARS-CoV-2 atau virus corona nyerang ke sistim penapasan manusie ngen nimbulke gangguan ingan ngutberat, bahkan kematian. Penyakit yang disebabke virus kak disebut Covid-19. Covid-19 dapat **nyerang siapa bae** tanpa kecuali, termasuk anak mude. Kelopak kak punyre imunitas yang lebih padek jadi mugin bae pacak kene col begejala (asintomatik), tapi ikak bebahaye ngen dapat nyebabke kematian bagi wang-wang di sekiter e (***silent killer***).

Covid-19 col ditularkan oleh hewan, tetapi menular antarmanusia terutama dari wang-wang terdekat. Covid-19 ditularkan melalui cipratan liur (*droplet*) yang dikeluarkan sesewang dari mulut atau hidung ketika bersin, batuk, bahkan saat berbicara. Droplet dapat jatuh dan menempel pada benda-benda di sekiter kite. Oleh karena itu, ketika kite memegang benda-benda tersebut, tangan kite berpotensi menjadi jalur transmisi penularan Covid-19 kalu menyentuh **hidung, mulut, dan mata**.

Kelemahan virus tersebut adalah:

- dapat mati kalu tempat hidupnya dibersihkan dengan sabun
- virus ini tahan temperatur tinggi, namun semakin tinggi temperaturnya, semakin pendek masa bertahan virus.

KENALKE MEDAN PERANG NGA



kite harus selalu ngenal ke ngenwaspada di area mane kite berada: **zona abang, zona oranye, zona koneng, atau zona ijau.**

Badu tu, kite juge harus waspada ke tapan-tapan penularan Covid-19 yang **beresiko tingi.**



MENANG MELAWAN COVID-19

Mela Kite Lan ke :

3M



MENANG MELAWAN COVID-19

MAKAI MASKER



NGAPE HARUS MAKAI MASKER?

1 MELINDUNGI KE DIRI KITE SENDIRI.

Masker cegah masuk e *droplet* yang keluo saat kite batuk/bersin/bekecek jadi kite col tertular.

2 MELINDUNG KE WANG LAIN. Masker

Nahan ke *droplet* yang keluo saat kite batuk/bersin/berbicara jadi col nular ke virus ke wang lain.

RISIKO PENULARAN

ORANG SAKIT



RISIKO
PENULARAN **100 %**



RISIKO
PENULARAN **70 %**



RISIKO
PENULARAN **5 %**



RISIKO
PENULARAN **1,5 %**

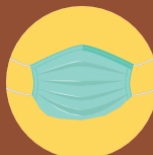
ORANG SEHAT



JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



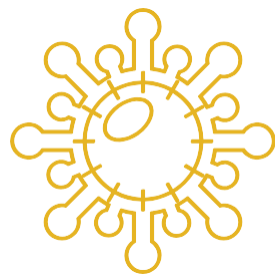
Masker
Kain SNI



Masker
Kain

Sumber: Intermountain Healthcare

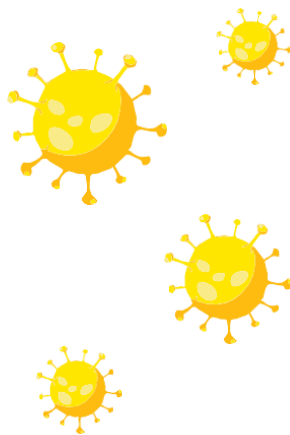
MENANG MELAWAN COVID-19



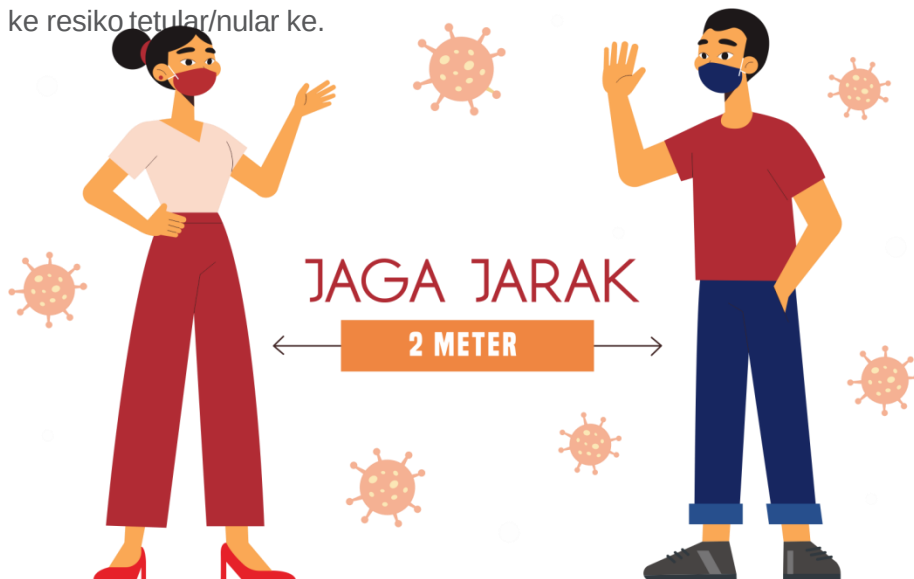
JAGE JARAK & NGINDAR KE PLA WANG RAMI

NGAPE JAGE JARAK PETING?

Droplet yang keluo saat kite batuk, kalu col bemasker pacak melucur sapai 2 meter. Pas kite ngecek kalu col bemasker, *aerosol* (uap ayo) pacak melucur sejauh 2 meter. Saat bersin colu bemasker, *droplet* pacak melucur sejauh 6 meter.



Dengan jage jarak, kite pacak ngurang ke resiko tetular/nular ke.



MENANG MELAWAN COVID-19

JAGE JARAK & JANGAN PLA WANG RAMI

APE BAE BETUK JAGE JARAK?

DILAKUKAN SURANG WANG

Matuh ke protokol kesehatan yang belaku, antare lain:

JAUH KE WANG BERAMI



**JAGE JARAK DENGAN
WANG LAIN 2 METER**



**COL BEJABAT
TANGAN,
BEGANDENG
TANGAN, ATAU
BEPELUK**

**HINDAR KE
PARAK-PARAK
DENGAN SIAPE
BAE NGEN
DIMANE BAE**

MENANG MELAWAN COVID-19

MASU TANGAN MAKAI SABUN

NGAPE MASU TANGAN MAKAI SABUN PETING?

Virus mati dengan sabun ke ayo yang ngalir. Lan ke 6 langkah masuh tangan dengan benar, yaitu basu tangan makai sabun ke ayo ngalir selame secol-col e 20 detik, atau basu tangan dengan *hand sanitizer* dengan kanungan alkohol secol-col e 60%.

TAHU NGA COL ?

↓
Covid-19 itu material e kecil yang dibungkus kek protein ngen lemak. Sabun dapat melarutke sehingga virus acur badu tu mati.

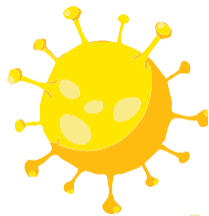
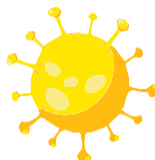
.....► Cekmane kalu col ade ayo ke sabun?



pacak makai ke
hand sanitizer.

KEBILE?

► Basu tangan galak-galak, terutama sebelum megang mate, idung, ke mulut.





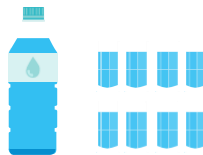
CARE JAGE DAYA TAHAN BADAN



**BEJEMO DI BAWAH
MATEARAI PAGI
SELAME 5-15 MENIT, 2-3
KALI SEMINGGU**



**OLAHRAGA RUTIN
SECOL-COL E 30
MENIT PER ARAI**



**MINOM AYO PUTIH
± 2 LITER PER ARAI**



**TIDO CUKUP
7-8 JAM
PER ARAI**



**MAKAN
MAKANAN SEHAT
& GIZI SEIMBANG**



**MAKAN SUPLEMEN
ATAU VITAMIN SESUAI
ANJURAN DOKTER**

CARA jage DAYA TAHAN MENTAL



**RAJIN BEIBADAH
KE COL PANIK**



**JAGE HUBUNGAN
BAIK DENGAN WANG-
WANG TERDEKAT &
LINGKUNGAN SEKITAR.**



**BIJAK NALAK
INFORMASI**



Pedoman ikak disusun ke Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Bidang Perubahan Perilaku kerja same ngan Kantor Bahasa Provinsi Bengkulu, Badan pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pengarah:

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

Dr. Sonny Harry 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)

Yanti Riswara, S.S., M.Hum. (Kepala Kantor Bahasa Provinsi Bengkulu)

Wang nerjemah a :
Handri Anto, S.Pd.



Wang ngedit a :
Handri Anto, S.Pd.

Wang merifikasi a :
Yanti Riswara, S.S., M.Hum.



