



PEDOMAN PERUBAHAN PERILAKU

Protokol Kesehatan 3M

OKTOBER 2020

BAHASA MELAYU BENGKULU (PROVINSI BENGKULU)

PERUBAHAN PERILAKU

Perubahan perilaku apo bae yang diharapkan?

- Perilaku ko diartikan sebagai aksi atau tindakan seseorang tekait dengan diri dewek maupun orang lain. Perubahan perilaku yang diharapkan ko diutamakan dalam hal :
 - **IMAN**, iko ko artinyo beribadah sesuai dengan agama kek kepercayaan masing-masing
 - **AMAN**, iko ko artinyo kito patuh kek protokol kesehatan pencegahan covid-19, yang jugo dikenal dengan sebutan 3M, yaitu makai masker, menjago jarak kek mengindari kerumunan, dan mencuci tangan makai sabun
 - **IMUN**, iko ko artinyo kito istirahat cukup, olahraga teratur, idak panik, begembira, dan makan makanan yang bergizi kek seimbang.
- Strategi pencegahan covid-19 oleh satuan tugas penanganan covid-19 (STPC19) bidang perubahan perilaku ko fokus kek peningkatan kepatuhan 3M. setiap orang harus galak dan mampu melakukan perubahan perilaku kepatuhan 3M ko, sehingga biso mencegah tejadinyo penularan covid-19. Sekarang ko makin banyak orang yang tekonfirmasi positif covid-19 walau dak ado gejalanyo sehingga perilaku sehat 3M ko jadi upaya pencegahan yang penting.

Kenali Diri Dewek

TAU DAK KAU?

Kelompok yang paling banyak
nyebari virus covid-19 ko ado
di usia 20-40 tahun.



Orang-orang yang punyo resiko tinggi :



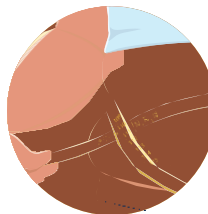
Ado penyakit
bawaan /
komorbid
(hipertensi,
diabetes,
jantung, asma,
kek gagal
ginjal)



Orang
usia
lanjut
(usia 60
tahun ke
ate)

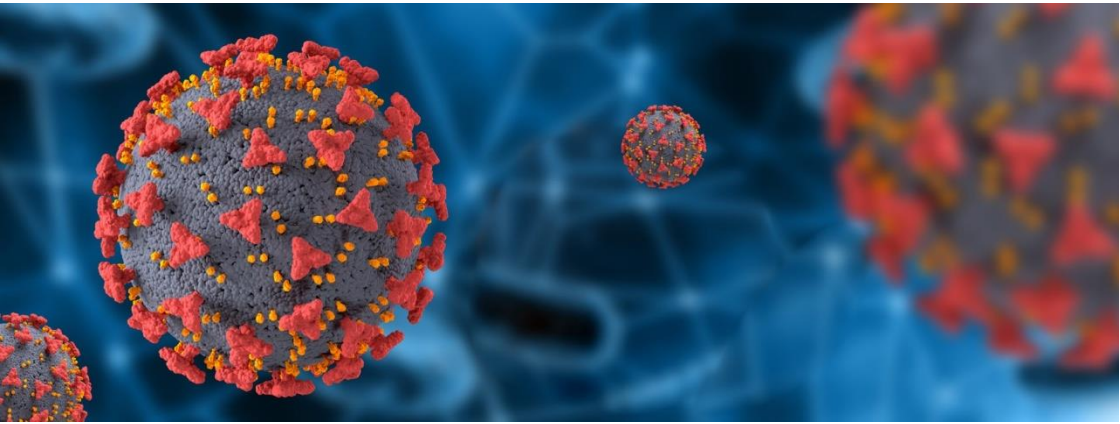


Daya
tahan
tubunyo
lemah
atau
imunitasn
yo rendah



Nyo obesitas
atau berek
badannyo
belebih
(BMI di ate 27)

Kenali Musuh Kamu



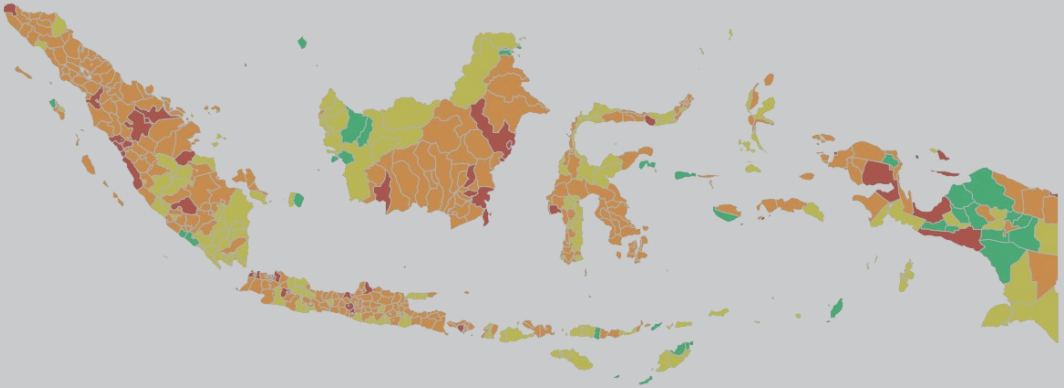
Virus SARS-CoV-2 atau virus corona ko nyo nyerang sistem penapasan manusio dan nyebabkan gangguan ringan sampai ke berek, bahkan kematian. Penyakit yang disebabkan kek virus ko disebut covid-19. Covid-19 ko pacak nyerang siapa ajo tanpa kecuali, termasuk anak mudo. Kelompok iko punyo imunitas yang lebih elok sehingga mungkin nyo biso tepapar tanpa nunjukkan gejala (asimtomatik), tetapi bebahayo dan dapat menyebabkan kematian kek orang-orang di sekitarnyo (silent killer).

Covid-19 ko idak ditularkan kek hewan, tetapi nyo nular antarmanusia terutama dari orang-orang terdekek. Covid-19 ko ditularkan melalui cipratan liur (droplet) yang dikeluari kek seseorang dari mulutnyo atau hidungnyo pas nyo lagi bersin, batuk, bahkan saat nyo bebicaro. Droplet ko biso jatuh kek nempel kek benda-benda di sekeliling kito. Oleh kareno itu, pas kito megang benda-benda tu, tangan kito bepotensi jadi jalur transmisi penularan covid-19 jika kito nyentuh **hidung, mulut, kek mato**.

Kelemahan virus ko adalah :

- Pacak mati kalau tempek hidupnyo dibersihkan kek sabun
- Virus iko tahan kek temperatur tinggi, tapi semakin tinggi temperaturnyo, semakin pendek maso betahan virus ko.

Kenali Medan Perang Kau



Kito harus selalu tau kek waspada di area mano kito berado : **zona merah, zona oren, zona kuning, atau zona hijau.**

Selain itu, kito jugo harus mewaspadai tempek-tempek penularan covid-19 yang **beresiko tinggi.**



MENANG NGELAWAN COVID-19

Malah kito lakukan

3M



MENANG NGELAWAN COVID-19

MAKAI MASKER



NGAPO HARUS MAKAI MASKER?

1 NGELINDUNGI DIRI KITO DEWEK.

Masker ko mencegah masuknyo droplet yang galak keluar pas kito batuk / bersin / bebicaro. Sehingga kito idak tetular.

2 NGELINDUNGI DIRI ORANG LAIN

Masker ko nahan droplet yang keluar pas kito batuk / bersin / bebicaro sehingga idak nularkan virus kek orang lain.

RISIKO PENULARAN

ORANG SAKIT



RISIKO
PENULARAN **100 %**



RISIKO
PENULARAN **70 %**



RISIKO
PENULARAN **5 %**



RISIKO
PENULARAN **1,5 %**

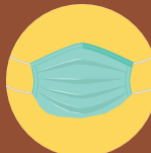
ORANG SEHAT



JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



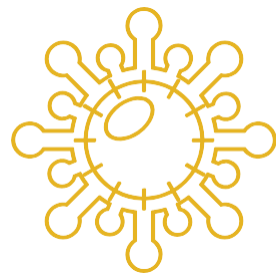
Masker
Kain SNI



Masker
Kain

Sumber: Intermountain Healthcare

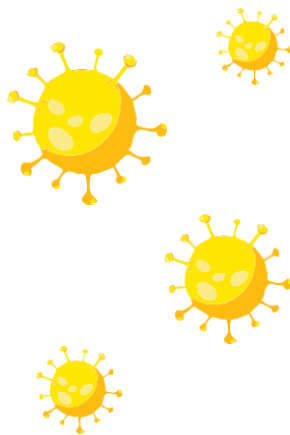
MENANG NGELAWAN COVID-19



JAGO JARAK & NGEHINDARI KERUMUNAN

NGAPO MENJAGO JARAK TU PENTING?

Droplet yang keluar pas kito batuk, kalau tanpa masker bisa meluncur sampai 2 meter. Pas bicarano tanpa masker, aerosol (uap air) bisa meluncur sejauh 2 meter. Pas bersin tanpa masker, droplet bisa meluncur sejauh 6 meter.



Dengan menjago jarak, kito bisa mengurangi risiko tetular / menulari.



MENANG NGELAWAN COVID-19

JAGO JARAK & NGEHINDARI KERUMUNAN

APA AJO BENTUK MENJAGO JARAK?

DILAKUKAN INDIVIDU

mematuhi protokol kesehatan yang berlaku, di antaranya:

NGEJAUH DARI KERAMEAN ATAU KERUMUNAN
MASSAL



MENJAGO JARAK DENGAN
ORANG LAIN 2 METER



IDAK BEJABAT
TANGAN,
BEGANDENGAN
TANGAN, ATAU
BEPELUKAN

HINDARI
BEDEKATAN KEK
SIAPO PUN DAN
DIMANO PUN

MENANG NGELAWAN COVID-19

MENCUCI TANGAN MAKAI SABUN

NGAPO NYUCI TANGAN MAKAI SABUN PENTING?

Virus mati kek sabun samo air mengalir. Lakukan 6 langkah nyuci tangan dengan benar, maksudnyo tu nyuci tangannyo minimal 20 detik, atau cuci tangan kek *handsanitizer* yang ado kandungan alkohol minimal 60%

TAU DAK KAMU?

↓
Covid-19 ko merupakan material kecil yang dibungkus kek protein samo lemak. Sabun pacak melarutkannyo sehingga virus ko biso hancur kek mati.

.....> Cak mano kalo idak ado air kek sabun?



Bisa makai
hand sanitizer.

KAPAN?

Mencuci tangan sesering kau biso, terutama pas sebelum nyentuh mato, hidung, kek mulut.



CARA MENJAGO DAYA TAHAN TUBUH



**BERJEMUR DI BAWAH
MATAHARI PAGI
SELAMA 5-15 MENIT, 2-3
KALI SEMINGGU**



**OLAHRAGA RUTIN
MINIMAL 30 MENIT
PER HARI**



**MINUM AIR PUTIH
± 2 LITER PERHARI**



**TIDUR CUKUP
7-8 JAM
PER HARI**



**KONSUMSI
MAKANAN SEHAT
& GIZI SEIMBANG**



**KONSUMSI SUPLEMEN
ATAU VITAMIN SESUAI
ANJURAN DOKTER**

CARA MENJAGO DAYA TAHAN MENTAL



**RAJIN BERIBADAH
KEK IDAK PANIK**



**MENJAGO HUBUNGAN
BAIK DENGAN ORANG-
ORANG TEDEKAT &
LINGKUNGAN SEKITAR.**



**BIJAK MEMILAH
INFORMASI**



Pedoman iko dibuek dekek Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Bidang Perubahan Perilaku kerjo samo dekek 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)

Penerjemahnyo :

Prissky Ivani Meylani :

Penyuntingnyo

Prissky Ivani Meylani

Verifikaturnyo :

Yanti Riswara, S.S., M.Hum.



