



# TUNTUNAN NGESEHIN LAKSANA

Protokol Kesehatan 3M

OKTOBER 2020

**BAHASA BALI DIALEK BALI (PROVINSI BALI)**

## ISIN BUKU

NGESEHIN LAKSANA .....	2
Ingetin Ibane.....	3
Ingetin Musuhe.....	4
Ingetin Tongos Musuhe.....	5
Menang Ngelawan Covid-19.....	6

# NGESEHIN LAKSANA

Ngehesin laksana kenken ane dotang?

Laksana totonan meteges lelaku utawi pelaksana ijelema ngenenin unduk iban tur ngayang anak ane lenan. Ngehesin laksana ane acepang utamane ngenenin indik:

- IMAN**, meteges bakti nang sesuunan manut agama tur keyakinan iba-iban;
- AMAN**, setuut nang protokol kesehatan ngenenin indik nulak Covid-19 utamane nganggan masker, nyaja jarak, tur ngelidin mekumpul-kumpul ayang liu, kinto masi da engsap sewai-wai ngumbuh ima nanggen sabun; saha
- IMUN**, cukup istirahat, olahraga teratur, ara panik, gembira, ayangan jaga pang cukup asupan gizi.
- Strategi Pencegahan Covid-19 uli Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bidang Perubahan Prilaku katuekang ngenenin indik nincapang nuutin 3M. Ayang mekejang apang nyak ayangan nyidayang ngubahin/ ngehesin laksana apang nyidayang nambakin penularan Covid-19. Jani ne ba liu gati anake ane kena Covid-19 ane ara ngenah gejalane. To keranane pelaksana sehat 3 M dadi upaya pencegahan ane mabuat gati.

# INGETIN IBANE



## Nawangke Ko?

Klompok ane paling liuna nyebarang virus Covid-19 ada di deretan umur 20—40 taun.

## JELEMA ANE RISIKO TEGEH KENA COVID



Ane ngelah penyakit taunan/komorbid (Hipertensi, Diabetes, Jantung, Asma tur Gagal Ginjal)



Jelema ane tua (meumur 60 tahun ngemene kang)

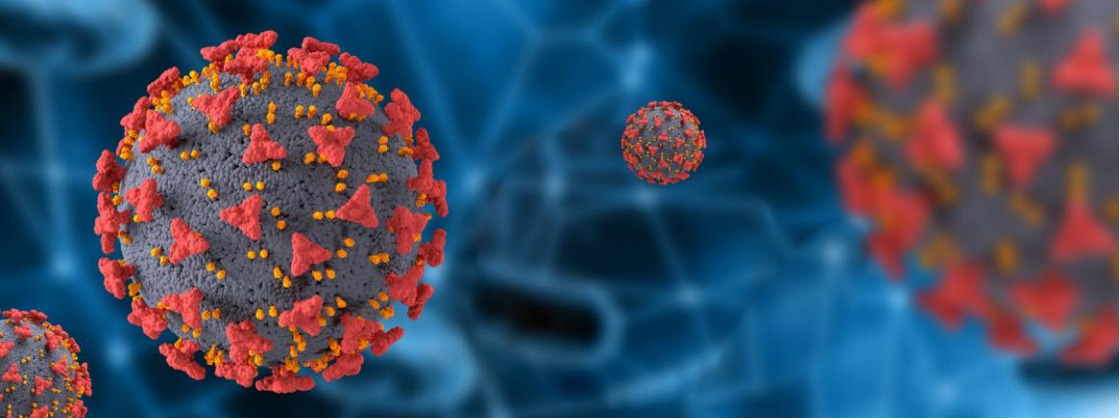


Ane ngelah daya tahan tubuh kenyah



Ane obesitas (kelebihan baat ukudan)

# INGETIN MUSUHE



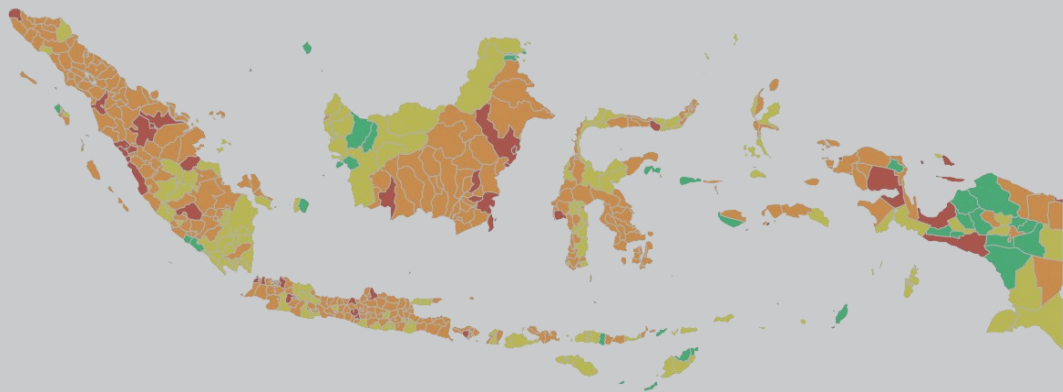
Virus SARS-CoV-2 utawi virus Corona nyerang sistem angkian jelemane tur ngadakang gangguan ane ingan nganteg ane baat, sampe ada ane ngeranayang mati. Gering ulian viruse nenenan madan Covid-19. Covid-19 ne nyidayang nyerang nyen ja kapo, nganteg anak bajang. Kelompok nenenang ngelah imunitas ane bagus, to keranane bisa kena paparan covid-19 ara ngenahan tanda-tanda (asimtomatik), kula baya gati, tur ngeranayang mati jlema ane lenan (*silent killer*).

Covid-19 ara katularang ulian ubuan, kula nular uling jelema kejelema ane lenan, utame ane mepaekan. Covid-19 ketularang uli kecicisan kecoh (Droplet) ane pesuan uli bungut ayangan cungguh rikala mekohkoan, mebangkes, tur nutur. Droplet nenenan ulung tur bisa neket di barang-barang sekitaran awake. To keranane, yenin awake ngisang barang-barange totonan, iman awake kal dadi saluran penularan Covid-19 yenin ngusap cungguh, bungut, wiadin mata.

Kelemahan virus totonan sekadi:

- mati yen tongos idupne kedasin nganggen sabun
- virus nyidayang idup di kebus ane keras (tempratur tinggi) , sekewala yen negehang kebus suhu ne, daya tahan virus masi alantasan.

# INGETIN TONGOS SIATÉ



Awake apang ngingetin tur ngeh nang tongos ane awake ngoyong: zona merah, zona oranye, zona kuning, zona hijau.

Lenan nang to, awake masih apang ngeh nang tongos-tongos ane ngelah **risiko tinggi**.



# MENANG NGELAWAN COVID-19

AYOK LAKSANAYANG

## 3M



# MENANG NGELAWAN COVID-19 NGANGGÉN MASKER



## KENKEN KRANANE AWAKE NGANGGÉN MASKER?

1. **NGLINDUNGIN IBA-IBAN.** Masker totonan nyegah mecelepne droplet rikala mekohkoan, mebangkes/nutur, sehingga awake ara kena.
2. **NGLINDUNGIN ANE LENAN.** Masker totonan nambakin droplet ane pesuan rikala awake rikala mekohkoan, mebangkes/nutur. Dadine awake ara nularang nang anak lenan.

### RISIKO PANGLAHLAHAN

#### JELEMA GELEM



RISIKO  
PANGLAHLAHAN

100 %



RISIKO  
PANGLAHLAHAN

70 %



RISIKO  
PANGLAHLAHAN

5 %



RISIKO  
PANGLAHLAHAN

1,5 %

Wit: Intermountain Healthcare

#### JELEMA SEGER



### POTONGAN MASKER



N95



Masker  
Medis/  
Bedah



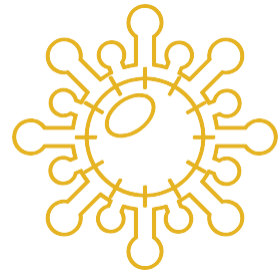
Masker  
Kain SNI



Masker  
Kain

# MENANG NGELAWAN COVID-19

NYAGA JARAK TUR NGINDARIN  
MEKUMPUL-KUMPUL



## KENKEN DADI NYAGA JARAK TO PENTING?

*Droplet* ane pesuan sedeng awake mekohkoan, yen ara ngangen masker, bisa muncrat kanti 2 meter. Rikala sedeng nutur ara ngagen masker, aerosol (uap air) masih ngecis-cis nganteg 2 meter. Yening mebangkes ara ngagen masker, droplet mekebuasan kanti 6 meter.

Ulian njaya jarak, awake nyidayang nguangin risiko kena/ketularin.



## LAKSANA ANE NYANDANG USAHAYANG APANG NYAGA JARAK:



1

NGINDARIN  
MEKUMPUL-  
KUMPUL/  
RERAMEAN



2

NGINDARIN  
NGANGGEN  
ANGKUTAN  
ANE ARA  
NINUTIN  
PROTOKOL  
KESEHATAN



3

NGUANGIN  
MEGAE DI  
KAMAR ANE  
MISI AC  
METUTUP TUR  
ADA JELEMA  
LIU LEBIHAN  
NANG 2 JAM

## LAKSANA ANA NYANDANG TIMBANGIN RIKALA KEPAKSA PESUAN:

**Nyen?** Semakin liu jelema, makin ngelah resiko ketularin, apabuin metemu ngayang ane ara setinut nang protokol kesehatan Covid-19

**Jaa?** Di tongos ayang liu, tongos ane khusus, tongos mebuca, utawi tongis metutup. Tongos ayang liu to paling ngelah risiko dadi tongos penularan.

**Kenken?** Ngalih tongos pang nyidayang nyaga jarak. Semakin akicak tongose, semakin enggal awake kena/ketularin.

**Akuda memelone?** Semakin mekelo, semakin gede risikone, apabuin yen awake nutur mekelo.

# MENANG NGELAWAN COVID-19

NYAGA JARAK TUR NGINDARIN MEKUMPUL-KUMPUL

## KENKEN CARANE NYAGA JARAK?

### LELAKU IBAN-IBAN

Setinut nang protokol kesehatan ngenenin:

NGEJOHIN RERAMEAN  
UTAWI MEKUMPUL-KUMPUL



NYAGA JARAK NGAYANG ANAK  
LENAN 2 METER



ARA MESALAMAN,  
MEGANDENGAN  
IMA, UTAWI  
MEPELUKAN.

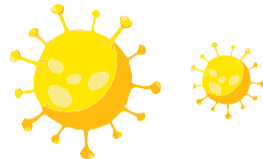
NGINDARI MEPAEKAN  
NGAYANG ANAK LEN

# MENANG NGELAWAN COVID-19

NGUMBAH IMA  
NGAGEN SABUN  
SABUN

## KENKEN KERANANE NGUMBAH IMA TO PERLU?

Virus nenenan kal mati ulian sabun ayangan yeh ane membah. Laksanayang 6 carane ngumbah ima ane beneh, luire ngumbah ima ngagen sabun di yehe ane membah akicakne 20 detik utawi ngumbah ima ngagen *hand sanitizer* ane memuat kandungan alkohol 60%.



## NAWANG- KE KO?

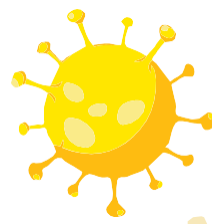
Covid-19 marupa material kicak ane kekaput baan protein ayanga lemak. Sabun nyidayang nganyudang totoang ane ngeranayang virus nyag tur mati.

Kenken yen arada sabun ayanga yeh?  
Dadi nganggén *hand sanitizer*.



## PIDAN?

Ngumbah ima sesai utame setunden ngusap mata, cungh, tur bungut.





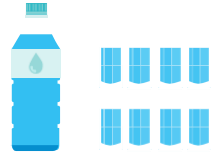
## CARANE NYAGA DAYA TAHAN TUBUH



MAJEMUH SEMENGAN KUANG LEBIH 5—15 MENIT, 2—3 KALI AMINGGU



OLAHRAGA PALING BEDIK 30 MENIT SEBILANG WAI



NGINEM YEH PUTIH ± 2 LITER SEBILANG WAI



PULES CUKUP 7—8 JAM SEBILANG WAI



NGAMAH AMAMAN ANE SEHAT TUR GIZI SANÉ MEIMBANG



NAMBAHN SUPLEMEN UTAWI VITAMIN MANUT NANG ATURAN DOKTER

## CARANE NYAGA DAYA TAHAN MENTAL



SEDINA-DINA MEBAKTI NANG SESUUNAN



NYAGA HUBUNGAN NGAYANG JELEMA ANE PAEK



BIJAKSANA NGENENIN MILIHIN INFORMASI

Tuntunan Ngesehin Laksana (Bahasa Bali Dialek Bali Aga)  
Protokol Kesehatan 3M  
Balai Bahasa Provinsi Bali  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pengarah:

Letjen Doni Monardo (Kepala BNPB)

Dr. Sonny B. Harmadi (Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satgas  
Penanganan Covid-19)

Prof. E. Aminudin Aziz, M.A., Ph.D. (Kepala Badan  
Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud)

Drs. Muh. Abdul Khak, M.Hum. (Kepala Pusat Pembinaan Bahasa  
dan Sastra)

Toha Machsum, M.Ag. (Kepala Balai Bahasa Provinsi Bali)

Penerjemah:

I Wayan Sadyana, S.S., M.Si.

Putu Yuli Supriyandana, S.Pd.

I Wayan Sukrata, S.Pd.

Penyunting:

I Gde Wayan Soken Bandana, M.Hum.

Penyelia:

Toha Machsum, M.Ag.

Verifikator:

I Made Suisen

I Putu Suastika

I Made Irwan Sutanto

Penata Letak:

I Made Sudiana, S.S., M.Hum.



Ingat  
Pesan  
Ibu

