



PEDOMAN PERUBAHAN BUET

Protokol Kesehatan 3M

OKTOBER 2020

BAHASA GAYO (PROVINSI ACEH)

PERUBAHAN BUET

Perubahan buet hana ken siharapen?

Buet artie kebieseen atau tindakan ni jema berhubungen urum diri e atau peh berhubungen urum jema laen.

buet si harapen terutama :

- **IMAN**, oya le beribedet sesue urum kepercayaan te masing-masing;
- **AMAN**, oya le patuh ken protokol kesehatan pencegahan Covid-19, si gati i kite penge urum istilah **3M**, oya le pakek masker, menjege jarak dan gaib i jema rami, serta basuh pumu urum sabun;
- **IMUN**, oya le istirahat, olahraga teratur, enti gabuk, bahgie dan mangan si bergizi seimbang.

Strategi pencegahan Covid-19 oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (STPC19) Bidang Perubahan Buet i fokus en ku peningketen ken patuh ku 3M. Setiep jema mera dan sangup mbuet ni perubahan ni buet e kati patuh ken 3M sehinge nguk mencegah terjadi e penularan Covid-19. Besilo ini makin dele jema si kona positif Covid-19 tanpa gejala sehinge buet sehat 3M menjadi cara pencegahan si penting.

TENEI DIRIMU



sahan ke aku?

Kelompok si paling dele
nyebar ni virus Covid-19 ara i
rentang umur 20 - 40 tahun.

JEMA - JEMA SI KONA RISIKO ATAS



Mupenyakit penyerta/ kormorbid

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

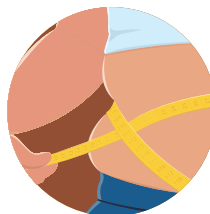


Berusia lanjut

(Usia 60
Tahun ke
Atas)



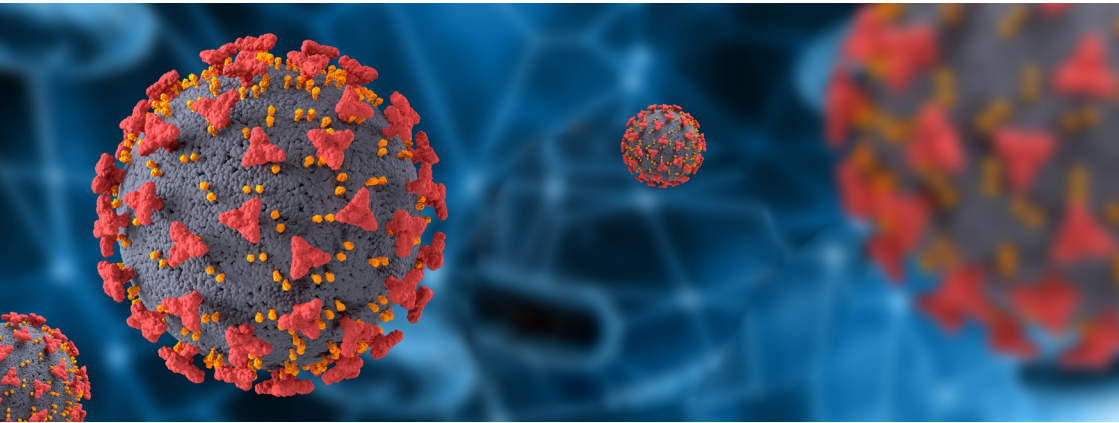
Daya
Tahan
beden ne
(Imunitas)
Renah



Obesitas
(Berat Baden
lebih)

(BMI di Atas 27)

TENEI MUSUHMU



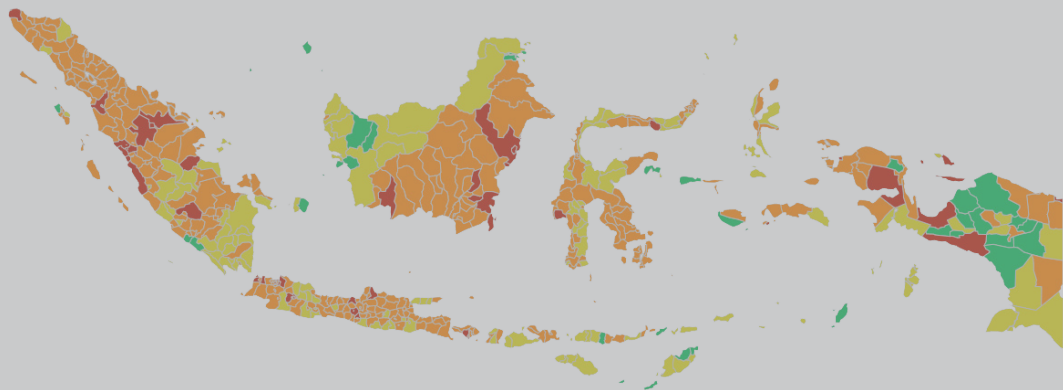
Virus SARS-CoV-2 atau virus corona nyerang sistem pekesahan manusié dan menimbulkan karu ringen sawah berat, bahkan kematién. Penyakit si sebab ni virus ini i talu Covid-19. Covid-19 mera nyerang sahan peh tanpa kecuali, termasuk anak mude. Kelompok ini memiliki imunitas si lebih jeroh sehinge mungkin mera terpapar tanpa nuruh ni gejala (asimtomatik), tapi berbahaya dan mera menyebabkan kematién ken jema-jema si i dekat e (*silent killer*).

Covid-19 gere i tular ni benatang, tetapi menular antar manusié terutama ari jema-jema dekat. Covid-19 i tularan melalui sempir ni ulih (*droplet*) si kederet ari iung e waktu maun, matuk, bahkan waktu becerak. Sempire e mera tauh dan lengket ku bene-bene si sekitar te. oleh karena oya, waktu kite namat bene-bene e, pumu te ni kul potensi e jadi jalur transmisi penularan Covid-19 ike namat iung, mata urum awah.

Kelemahan virus ini adalah:

- mera mate ike tempat murip e bersihe urum sabun
- virus ini tan porak, tapi ike nge porak tu peh, gere tan mokot murip.

TENEI TEMPAT PERANGMU



Kite turah selalu nenei dan waspada i he peh kite mewe kadang kite mewe i: zona ilang, zona oranye, zona using, atau zona ijo.

Selain oya, kite peh turah waspada i tempat-tempat penularan Covid-19 si berisiko atas.



MENANG LEWEN COVID-19

entah mi kite buet en

3M



MENANG LEWEN COVID-19

PAKEK MASKER



HANA KATI TURAH BE MASKER

- 1 **MELINDUNGI DIRI SENDIRI.** Masker mencegah mayo *droplet* si kederet waktu kite matuk/maun/ seHINGE kite gere tertular.
- 2 **MELINDUNGI JEMA LAEN.** Masker

nan *droplet* si kedere waktu kite/maun/becerak menularkan virus ku jema laen.

RISIKO PENULARAN

ORANG SAKIT



RISIKO
PENULARAN **100 %**



RISIKO
PENULARAN **70 %**



RISIKO
PENULARAN **5 %**



RISIKO
PENULARAN **1,5 %**

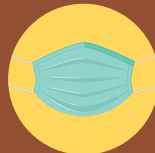
ORANG SEHAT



JENIS MASKER



N95



Masker
Medis/
Bedah



Masker
Kain SNI

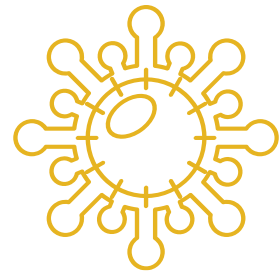


Masker
Kain

Sumber: Intermountain Healthcare

MENANG LEWEN COVID-19

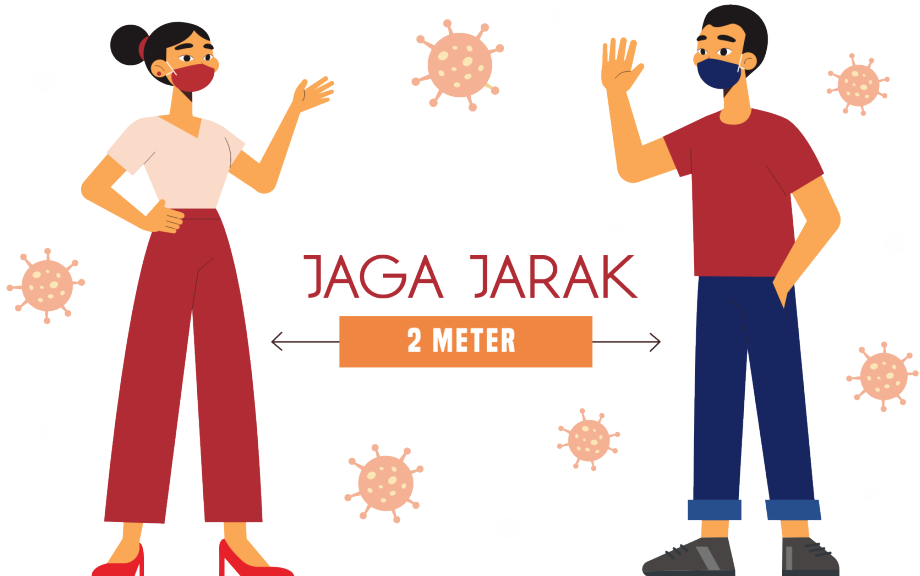
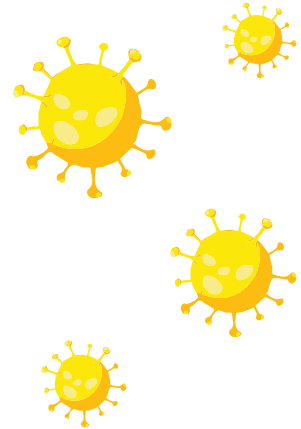
JEJE JARAK &
GAIB I JEMA RAMI



KUNE KATI JEJE JARAK PENTING?

Droplet si kederet waktu kite matuk, ike gere be masker nguk merbang sawah 2 meter. Waktu becerek gere be masker, *aerosol* (uap aih) nguk merbang gaib sekiter 2 meter. Waktu maun gere be masker, *droplet* nguk merbang segaib 6 meter.

Dengan menjege jarak, kite nguk mengurangi risiko tertular/menulari.



MENANG LEWEN COVID-19

JEJE JARAK DAN
GAIB I JEMA RAMI

HANA PELIN BENTUK JEJE JARAK?

I BUET NI INDIVIDU

mematuhi protokol kesehatan si ara, di antaranya:

GAIB I KERAMEN ATAU

JEMA RAMI



MENJAGA JARAK DENGAN
ORANG LAIN 2 METER



ENTI
SALAMAN,
BERAMIK DAN
BERULIK

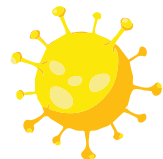
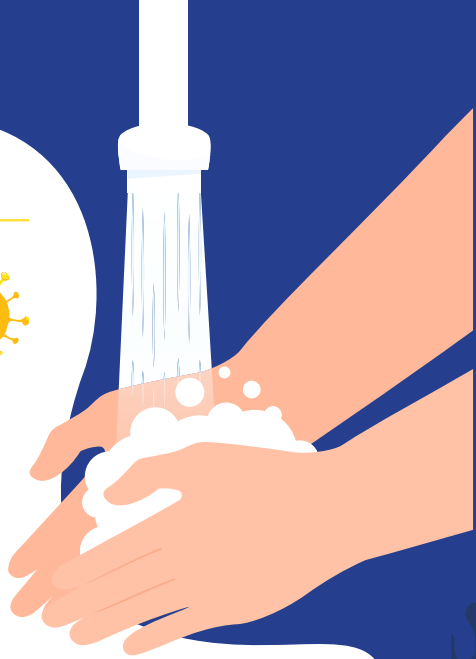
ENTI DEKAT
URUM SAHAN
PEH

MENANG LEWEN COVID-19

BASUH PUMU URUM SABUN

KUNE TI BASUH PUMU URUM SABUN E PENTING?

Virus mate urum sabun dan aih najur. Buet en 6 langkah basuh pumu si benar, yaitu basuh pumu pakek sabun dan air si najur selama minimal 20 detik, atau basuh pumu urum *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol minimal 60%.



BETIH KO KE?



Covid-19 e bene ucak si i balut oleh protein dan lemak. Sabun ne nguk melarutkannya sehinge virus e hancur nye mate.

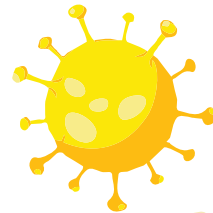
ta kune ike giara aih urum sabun? sabun?



nguk pakek hand sanitizer

LOHEN

basuh pumu nye gati-gati terutama sebelum namat mata, awah urum iung.



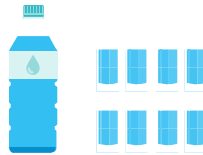
CARA JEJE DAYA TAHAN TUBUH



BEJEMUR TUYUH MATA
LO 5-15 MENIT, 2-3 NEN
SEMINGU



OLAHRAGA RUTIN
MINIMAL **30 MENIT**
PER HARI



MINUM AIH PUTIH
± **2 LITER** PER HARI



NEME CUKUP
7-8 JAM
PER HARI



MANGAN SI
MAKANAN SEHAT
& **GIZI SEIMBANG**



PANGAN SUPLEMEN
ATAU VITAMIN SESUAI
ANJURAN DOKTER

CARA JEJE DAYA TAHAN MENTAL



RAJIN IBEDET ENTI
PANIK



JEJE **HUBUNGAN**
BAIK URUM JEMA DAN
LINGKUNGAN



BIJAK MEMILAH
INFORMASI



Ingat
Pesan
Ibu

