

# KENALI & CEGAH VIRUS CORONA ( COVID-19 )



## Pesan Manajemen

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Merebaknya pandemi COVID-19 membuat kita harus meningkatkan kewaspadaan terhadap Virus Corona. Oleh sebab itu, kami ingin memastikan keselamatan para nasabah maupun karyawan Bank Jatim.

Dalam meminimalisir penyebaran Virus Corona kami mengajak semua pihak untuk saling menjaga keselamatan diri sendiri dan orang terdekat. Sebagai upaya pencegahan penyebaran Virus Corona Bank Jatim telah menyediakan alat pengukur suhu, Bilik Sterilisasi, hand sanitizer, serta mewajibkan petugas Bank Jatim untuk menggunakan masker dan sarung tangan. Demi menjaga kesehatan nasabah dan karyawan Bank Jatim.

Selain itu, Bank Jatim juga telah melaksanakan kebijakan Work From Home serta meminimalisir rapat secara tatap muka dengan menggunakan media teknologi informasi. Penyemprotan disinfektan sebagai langkah preventif penyebaran Virus Corona. langkah - langkah seperti mencuci tangan, menggunakan masker serta menjauhi keramaian dapat mencegah penyebaran Virus Corona.

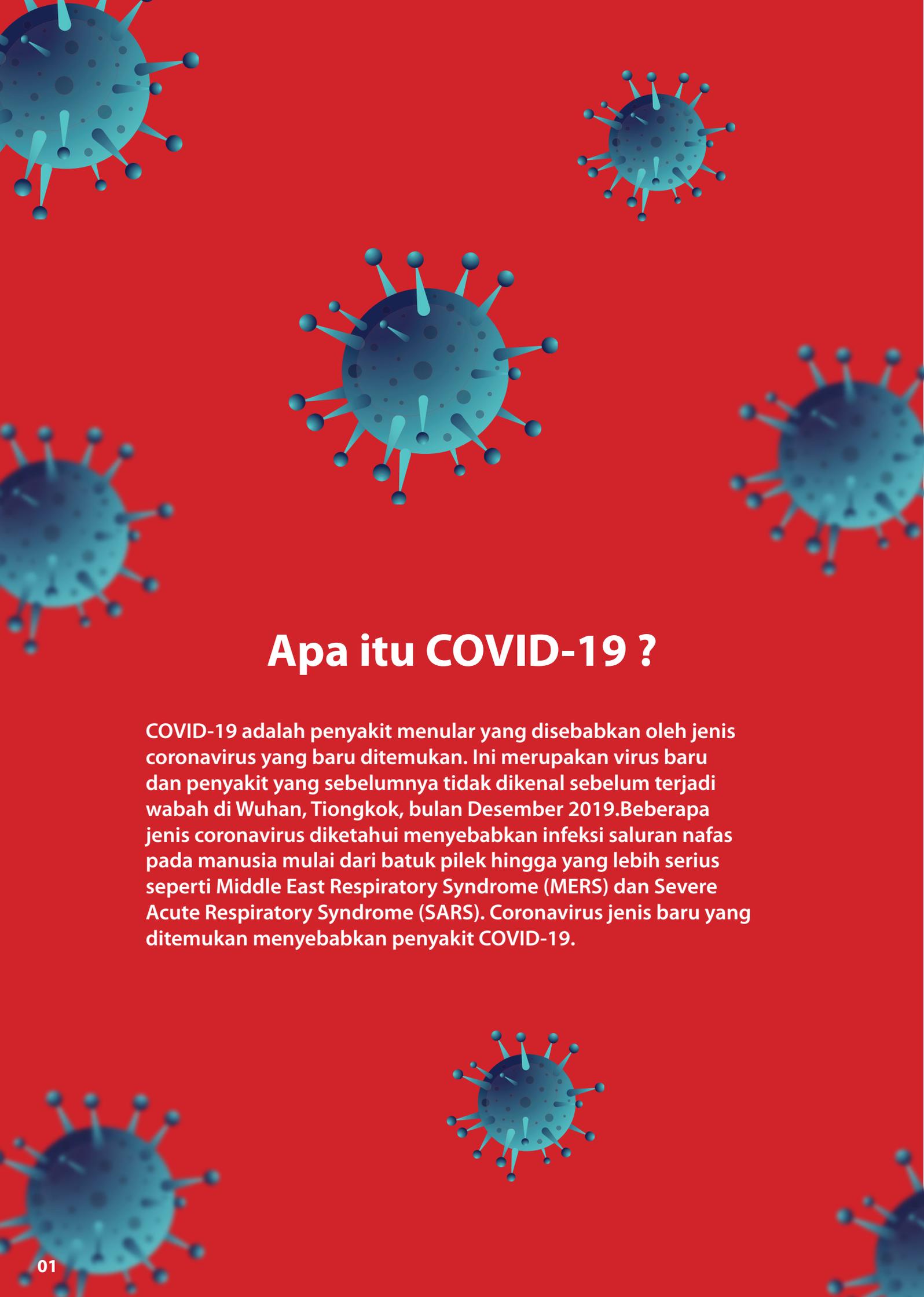
Marilah kita sikapi pandemi ini dengan tenang dan tetap waspada. Kami yakin hikmah dari kejadian ini akan membuat Bank Jatim lebih kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan dimasa mendatang.

Semoga ALLAH SWT selalu memberikan perlindungan kepada kita semua.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

## Daftar Isi :

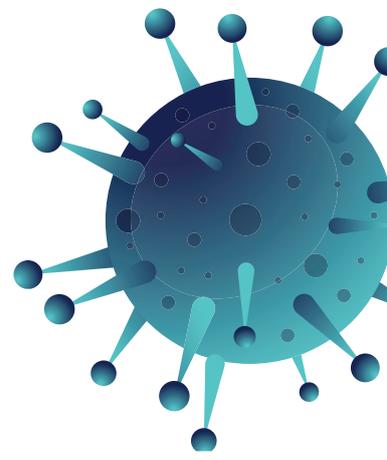
Apa itu corona ?	01	Tips tetap semangat bekerja dari rumah	12
Apa saja gejala COVID-19	02	Protokol keluar rumah	14
Status pasien terkait COVID-19	03	Protokol masuk rumah	15
Bagaimana cara penyebarannya?	04	Protokol koeksistensi dengan orang berisiko COVID-19	16
Ketahanan virus corona diberbagai benda	05	Mengenal lebih dalam tentang <i>rapid test</i>	17
Yang rentan terkena COVID-19	06	AYO, gunakan masker !	18
Yang harus dilakukan jika mengalami gejala	07	Cara membuat masker kain	19
Mari cegah penyebarannya!	08	Pedoman gunakan disinfeksi dengan tepat	20
Cara menjaga kebersihan & kesehatan di lingkungan kerja	09	PSBB	21
Tindakan preventif kantor Bank Jatim mencegah penyebaran COVID-19	10	Tunda mudik dulu tahun ini	22
Apa itu <i>Physical Distancing?</i>	11	Nomor darurat	23
		Daftar rumah sakit rujukan	24



## Apa itu COVID-19 ?

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

# Apa saja gejala COVID-19?



## Demam

Gejala hari pertama terinfeksi Virus Corona adalah demam. Ketika demam suhu tubuh akan mencapai 38 derajat atau bahkan lebih tinggi.

## Batuk kering

Batuk kering pun menjadi tanda bila terinfeksi Virus Corona. Untuk itu ketika batuk ada baiknya menggunakan masker atau menutup mulut dengan bagian dalam siku.

## Sesak Nafas

Namun di kasus-kasus yang tertentu, infeksi dapat menyebabkan pneumonia dan kesulitan bernapas. Infeksi Virus Corona bisa berakibat fatal, bagi pasien lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan riwayat penyakit parah.

## Rasa Lelah

Rasa lelah yang terus menerus pun menjadi salah satu tanda terkena Virus Corona. Tubuh akan terasa begitu capek sehingga lemas dan tak bergairah untuk beraktivitas.

## Diare

Selain gangguan pernapasan, gangguan pencernaan juga merupakan gejala Virus Corona yang harus diwaspadai. Para peneliti menemukan bahwa 48,5% dari 204 pasien di Wuhan mengeluh tentang pencernaan.



# Status pasien terkait COVID-19

## OTG (Orang Tanpa Gejala)

Seseorang yang tidak punya gejala, namun memiliki risiko tertular dari orang konfirmasi COVID-19. Biasanya orang tanpa gejala melakukan kontak fisik atau pernah seruangan

## ODP (Orang Dalam Pemantauan)

Semua yang datang dari daerah wabah di luar negeri atau antar daerah di Indonesia. Data dari imigrasi, dan tidak semua ODP diterjemahkan sakit.

---

## PDP (Pasien Dalam Pengawasan)

ODP yang mengalami keluhan gejala influenza sedang, lalu menjalani perawatan. Demi meningkatkan kewaspadaan, PDP ini juga diperiksa intensif.

## Suspect

PDP yang telah diyakini memiliki riwayat kontak dengan orang positif Covid-19 Hasilnya setelah observasi ada dua yakni negatif atau positif.

---

## Konfirmasi Positif COVID-19

Suspect yang telah dinyatakan terinfeksi virus corona (Covid-19).

# Bagaimana cara penyebarannya?

COVID-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit COVID-19 batuk atau mengeluarkan napas. Percikan-percikan ini kemudian jatuh ke benda-benda dan permukaan-permukaan di sekitar. Orang yang menyentuh benda atau permukaan tersebut lalu menyentuh mata, hidung atau mulutnya, dapat terjangkit COVID-19. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter dari orang yang sakit.

# Ketahanan virus corona diberbagai benda



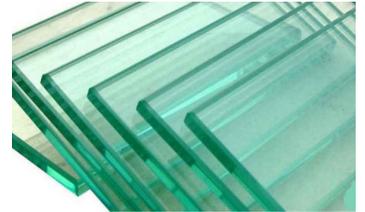
**Plastik 5 hari**



**Kertas 4 - 5 hari**



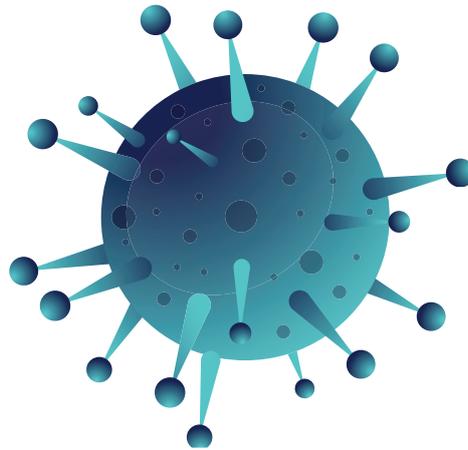
**Kayu 4 hari**



**Kaca 4 hari**



**Aluminium  
2 - 8 jam**



**Sarung Tangan  
8 jam**



**Besi 48 jam**

# Yang rentan terkena COVID-19



Virus Corona atau COVID-19 diketahui bisa dengan mudah menular dari satu orang ke orang lainnya. Ada enam kelompok orang yang tergolong paling rentan tertular virus corona.

**01**

Petugas kesehatan yang memeriksa, merawat, mengantar dan membersihkan ruangan di tempat perawatan khusus

**02**

Orang yang tinggal serumah dengan penderita Covid-19

**03**

Orang yang berpergian dalam satu alat angkut

**04**

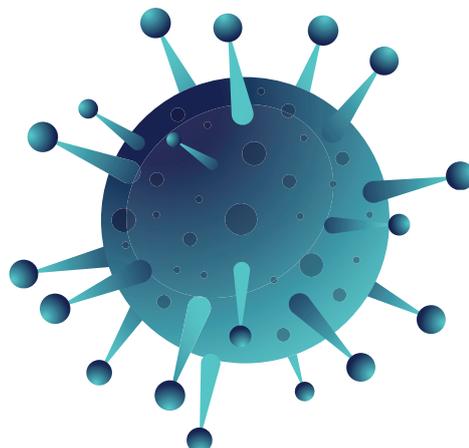
Orang yang merawat atau menunggu pasien di ruangan

**05**

Tamu yang berada dalam satu ruangan dengan penderita Covid-19

**06**

Orang yang bekerja bersama dengan penderita Covid-19



# Yang harus dilakukan jika mengalami gejala

**01**

Segera menghubungi layanan *call center* COVID-19 Jawa Timur 1500 117 atau hubungi Rumah Sakit terdekat dan ikuti instruksi yang diberikan.

---

**02**

Jangan tinggalkan rumah kecuali untuk berobat, dan pastikan berada di ruangan terpisah dari anggota keluarga/kerabat/orang lain untuk mencegah penularan.

---

**03**

Gunakan masker untuk mencegah penularan pada orang lain.

---

**04**

Apabila batuk atau bersin tutup dengan tissue dan buang ke tempat sampah.

---

**05**

Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun selama minimal 20 detik sebelum dan sesudah bersin atau batuk, makan, atau sehabis dari toilet.

---

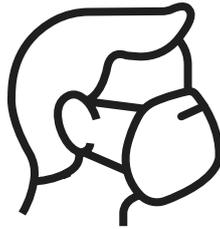
**06**

Teruskan makan dan minum yang bernutrisi agar tidak kekurangan cairan dan gizi terpenuhi.

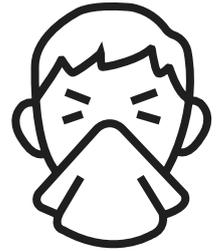
# Mari cegah penyebarannya!



Cuci tangan pakai sabun minimal 20 detik



Gunakan masker jika sedang sakit dan tidak sakit agar mengurangi penyebaran virus



apabila batuk atau bersin segera tutup dengan tissue



Konsumsi makanan sehat, perbanyak sayur dan buah (Vit C & Vit E)



Jaga jarak minimal 1 meter jika harus beraktivitas di luar



Rajin olahraga dan istirahat cukup berjemur sekitar 15 menit (antara 10:00 - 11:00) dan sebaiknya #DiRumahAja

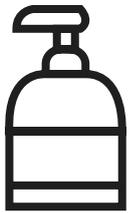
# Cara menjaga kebersihan & kesehatan di lingkungan kerja



Sebelum memulai kerja selalu bersihkan tempat kerja dengan menggunakan desinfektan. Bersihkan meja, mouse, komputer, telepon kantor, dan benda atau permukaan lain.



Rajinlah mencuci tangan sebelum dan setelah makan, setelah memegang gagang pintu, setelah memegang banyak tumpukan kertas, dan setelah dari toilet.



Gunakan hand sanitizer sebagai alternatif hanya jika sabun tidak ada. Misalnya, saat di tengah rapat, dalam perjalanan atau, keadaan kerja yang tak bisa ditinggalkan.



Sebaiknya ganti rutinitas jabat tangan dengan kolega di tempat kerja. Virus corona bisa berpindah dengan berjabat tangan.

# Tindakan preventif kantor Bank Jatim mencegah penyebaran COVID-19

**01**

petugas Bank Jatim akan melakukan pengecekan suhu tubuh kepada setiap orang yang datang baik pegawai ataupun nasabah.

**02**

penyemprotan cairan disinfektan pada sarana dan prasarana yang ada di kantor cabang juga dilakukan demi terhindar dari risiko penyebaran virus.

**03**

setiap kantor pelayanan Bank Jatim juga menyediakan *hand sanitizer* pada titik-titik layanan agar kebersihan tetap terjaga.

**04**

Secara rutin kami membersihkan mesin ATM/CDM/CRM demi kesehatan dan kenyamanan nasabah.

**05**

Bank Jatim mewajibkan untuk seluruh pegawai menggunakan masker dan sarung tangan untuk terhindar dari risiko penyebaran virus.

# Apa itu *Physical Distancing*?



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mulai menggunakan istilah *physical distancing* atau jarak fisik sebagai cara untuk menghindari penyebaran virus corona lebih luas. Langkah ini disebut sebagai “arah yang tepat” oleh para ahli.

WHO menegaskan, tindakan menjaga jarak fisik dan mengisolasi diri jika sedang sakit memang diperlukan untuk meredam penyebaran COVID-19, namun hal itu bukan berarti lantas menjadikan seseorang menjadi terisolasi secara sosial.

Masyarakat diminta tetap melakukan interaksi sosial seperti biasa, namun kali ini mungkin dengan cara lain yang tidak memerlukan kehadiran fisik secara langsung, semisal memanfaatkan teknologi informasi dan menggunakan media sosial.

Dengan begitu, penggunaan istilah *physical distancing* dianggap lebih tepat ketimbang *social distancing*.

# Tips tetap semangat bekerja dari rumah



Bangun pagi lakukan olahraga sederhana dirumah



Tidak lupa untuk membersihkan tubuh agar terhindar dari virus



Gunakan sosial media dan responsif untuk berkomunikasi dengan rekan kerja



Putar musik yang disukai agar mood tetap baik



Selalu update tentang Virus Corona dari media terpercaya



# Bersama Membasmi COVID-19

**Bank Jatim : 0017888200  
a.n Bank Jatim Peduli  
COVID-19**

terdaftar & diawasi oleh



*\*Periode penggalangan dana s/d 17 April 2020*

[WWW.BANKJATIM.CO.ID](http://WWW.BANKJATIM.CO.ID)

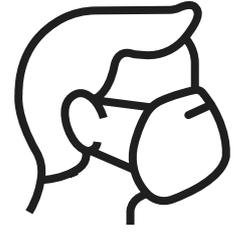
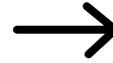
# Protokol keluar rumah



Kenakan jaket lengan panjang apabila anda keluar dari rumah



Jangan memakai anting, gelang, ataupun cincin.



Jangan lupa menggunakan masker



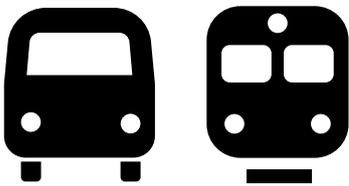
Buang tisu yang sudah digunakan ke dalam tempat sampah



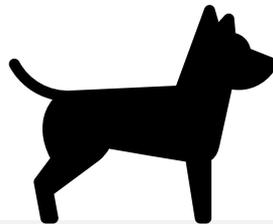
Jika anda batuk atau bersin, lakukan di siku atau tisu



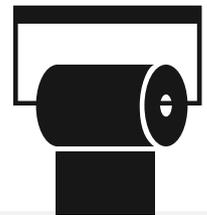
Kurangi penggunaan uang tunai



Hindari menggunakan transportasi umum



Usahakan hewan peliharaan tetap berada di rumah



Gunakan tisu apabila anda ingin menyentuh sesuatu



Cuci tangan anda atau gunakan hand sanitizer setelah menyentuh suatu benda



Hindari menyentuh wajah sebelum tangan anda bersih



Hindari keramaian dan jaga jarak anda

# Protokol masuk rumah



Ketika tiba di rumah usahakan untuk tidak menyentuh apapun



Lepaskan sepatu anda sebelum memasuki rumah



Semprotkan cairan disinfektan pada kaki peliharaan anda



Lepaskan pakaian luar anda dan masukkan ke dalam tas cucian



Letakkan tas, dompet, kunci pada sebuah kotak di pintu masuk



Segera mandi dan bersihkan seluruh bagian tubuh anda



Buang semua barang yang tidak diperlukan dan cuci tangan setelahnya



Semprotkan cairan disinfektan pada barang yang anda bawa sebelum anda membuangnya

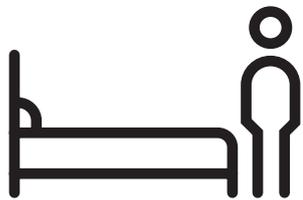


Semprotkan cairan disinfektan pada laptop, ponsel, dan peralatan lain yang anda gunakan

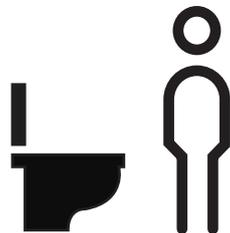


Untuk diperhatikan bahwa disinfeksi total tidak mungkin dilakukan, tujuannya untuk mengurangi risiko

# Protokol koeksistensi dengan orang ber risiko COVID-19



Tidur di tempat tidur yang terpisah



Bersihkan toilet dan semprotkan cairan disinfektan



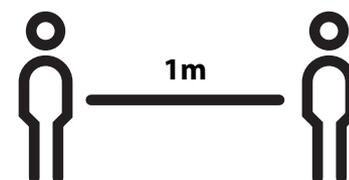
Jangan berbagi peralatan makan



Bersihkan dan semprotkan cairan disinfektan pada perabotan rumah tangga



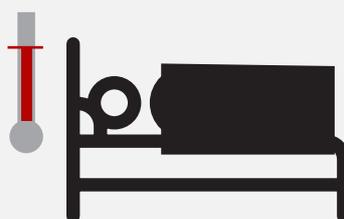
Cuci pakaian, handuk, dan sprei dengan lebih sering



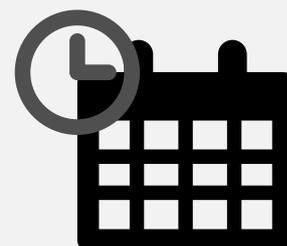
Jaga jarak komunikasi minimal sejauh 1 meter



Pastikan sirkulasi udara di ruangan sudah baik

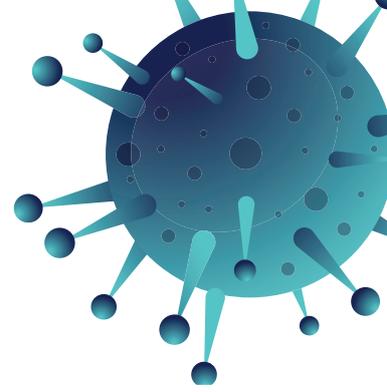


Apabila terjadi gejala demam di atas 38 derajat dan sesak nafas segera ke rumah sakit terdekat



Lakukan karantina di rumah selama 2 minggu

# Mengenal lebih dalam tentang *Rapid Test*



## 01

*Rapid test* bukanlah pemeriksaan untuk mendiagnosa infeksi virus Corona tetapi metode *screening* awal untuk mendeteksi antibodi, yaitu IgM dan IgG, yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus Corona

## 02

Tes yang dapat memastikan apakah seseorang positif terinfeksi virus Corona sejauh ini hanyalah pemeriksaan *polymerase chain reaction* (PCR) atau dikenal juga dengan nama *swab test*. Pemeriksaan ini bisa mendeteksi langsung keberadaan virus Corona.

## + 03

Jangan panik dulu apabila hasil *rapid test* positif. Antibodi yang terdeteksi pada *rapid test* bisa saja merupakan antibodi terhadap virus lain, bukan virus penyebab COVID-19. Untuk memastikan apakah benar terdapat infeksi COVID-19, perlu dilakukan *swab test* atau pemeriksaan PCR. Selama menunggu hasil pemeriksaan PCR, anda harus menjalani isolasi mandiri di rumah.

## - 04

Jika hasil pemeriksaan *rapid test* adalah negatif, Anda tetap disarankan untuk melakukan isolasi mandiri selama 14 hari walaupun tidak mengalami gejala sama sekali dan merasa sehat.

## 05

Selama isolasi, hindari berpergian sambil menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain dan kenakan masker saat harus berinteraksi dengan orang lain.



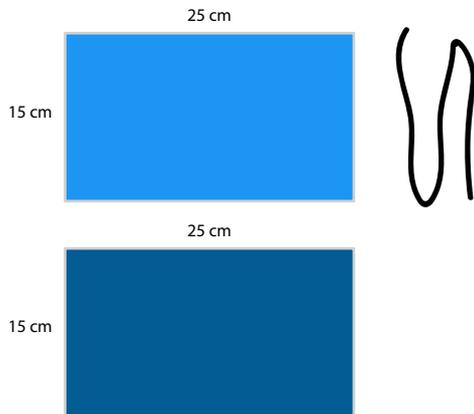
# AYO, gunakan masker !

Menggunakan masker dapat menurunkan risiko penularan Virus COVID-19 melalui droplet dari orang yang terinfeksi.



Masker kain sangat mudah dibuat sendiri. Bahannya bisa dari kain perca ataupun kain bekas yang masih bersih. Bisa dijahit atau cukup merangkai kain dengan karet elastis/ikat rambut elastis.

# Cara membuat masker kain

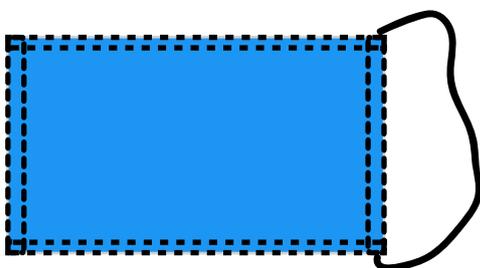


**01**

Siapkan dua lembar kain ukuran 25cm x 15cm dan tali elastis sekitar 30cm dibagi dua.

**02**

Tumpuk kedua kain, lalu lipat serta jahit bawah dan atas selebar 0.5 cm. Kemudian, lipat serta jahit juga bagian kanan dan kiri selebar 1 cm



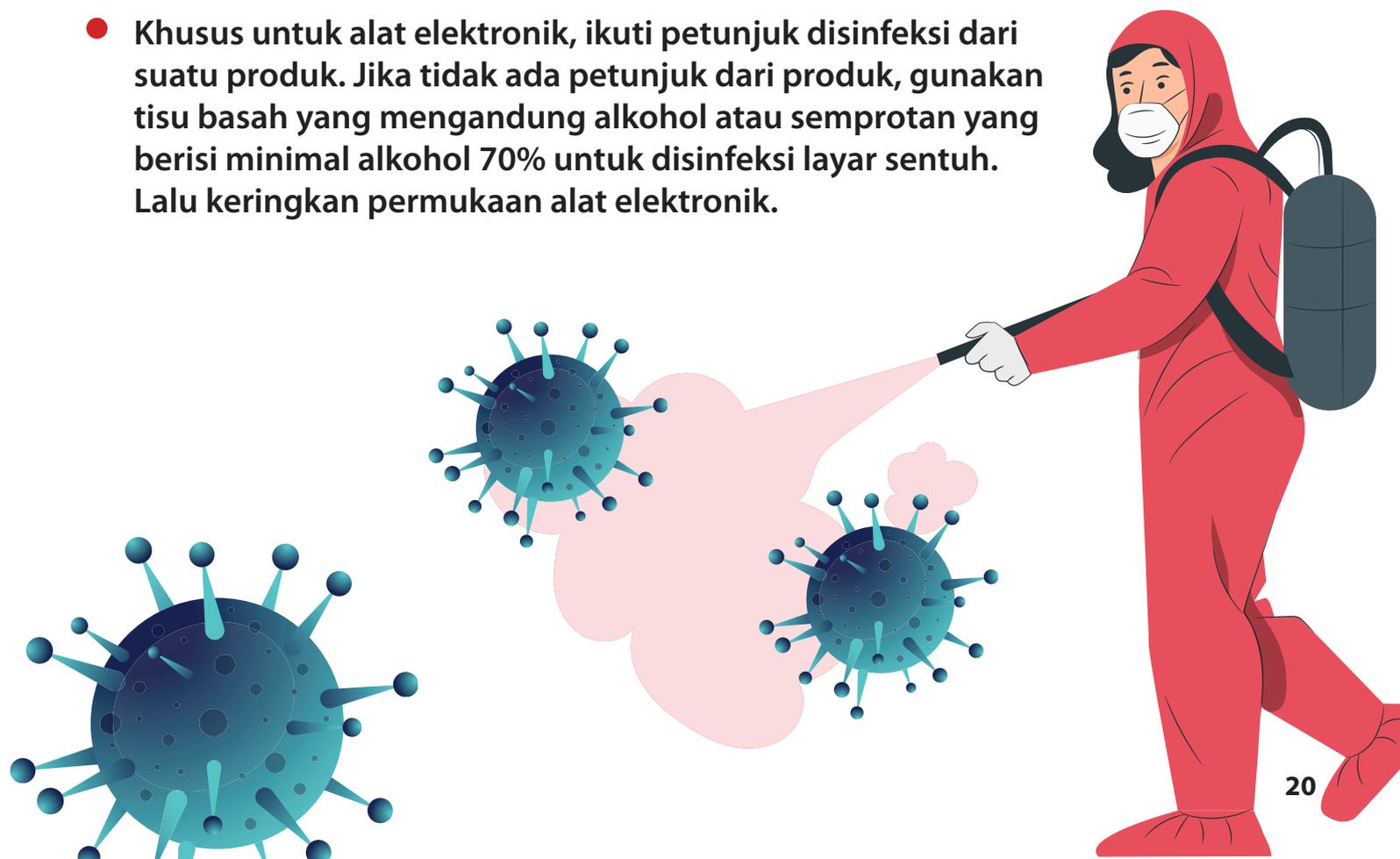
**03**

Masukkan tali elastis sepanjang 15 cm ke celah kanan dan kiri. sesuaikan dengan wajah, lalu tali atau jahit.

**\*Setelah digunakan, masker kain harus dicuci dengan air hangat dan detergen. \*Masker kain tidak disarankan untuk anak dibawah 2 tahun, penderita sesak nafas, dan orang lumpuh.**

# Pedoman penggunaan disinfektan dengan tepat

- Pilih larutan disinfektan yang memiliki No. BPOM. Cek tanggal kedaluwarsa dan ikuti petunjuk penggunaan.
- Jika menggunakan klorin, campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air. Jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya.
- Gunakan sarung tangan sekali pakai. Jangan dipakai untuk hal lain selain kegiatan disinfeksi.
- Selama melakukan disinfeksi, pastikan ventilasi baik dengan membuka pintu dan jendela.
- Jika permukaan kotor, bersihkan dulu dengan sabun/ deterjen dan air.
- Khusus untuk alat elektronik, ikuti petunjuk disinfeksi dari suatu produk. Jika tidak ada petunjuk dari produk, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.





## **PSBB (PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR)**

**PSBB adalah istilah dalam UU No 6/2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam satu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah meluasnya penyebaran penyakit kedaruratan kesehatan masyarakat yang sedang terjadi antar orang di suatu wilayah tertentu.**

# Tunda mudik dulu tahun ini !

Pemerintah mengimbau para perantau/  
mahasiswa untuk tidak mudik sementara.

Mengingat, mudik berpotensi dapat menjadi  
medium penularan COVID-19 ke berbagai daerah.  
Terutama berpotensi menulari orang-orang  
terdekat di daerah asal atau kampung halaman.

Mari jaga keluarga dan orang terdekat kita dari  
bahaya Covid-19.

Pembatasan dan Dibatasi berbagai potensi  
terjadinya kerumunan dan kontak langsung  
antar-masyarakat bukan berarti dilarang keluar,  
tapi dibatasi.





# Nomor Darurat

Untuk informasi lebih lanjut, dapat menghubungi Layanan  
*Call Center COVID-19 Jatim*

**1500 117**  
**[www.infocovid19.jatimprov.go.id](http://www.infocovid19.jatimprov.go.id)**

---

Halo Kemkes di nomor **1500 567**

**[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)** Hotline 119



# Daftar rumah sakit rujukan di Jawa Timur

Yang bisa kamu kunjungi untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di daerah sekitarmu

## Surabaya

1. RSUD DR.H.Moh.Anwar
2. RS Katholik Vincentius a Paulo (RKZ)
3. RS Adi Husada Undaan Wetan
4. RS Primasatya Husada Citra
5. RSUD Bhakti Dharma Husada
6. RS Islam Jemursari Surabaya
7. RS Siloam Surabaya
8. RS Umum Haji Surabaya
9. RS Premier Surabaya
10. RS Husada Utama Surabaya
11. RS Bhayangkara Surabaya H.S Samsoeri Mertojoso
22. RS Manyar Medical Centre
23. RS Universitas Airlangga
24. RS National Hospital
25. RS Royal Surabaya
26. RS TK. III Brawijaya
27. RS Angkatan Laut Dr. Ramelan
28. RS Jiwa Menur Surabaya
29. RSUD Dr. Mohammad Soewandhie Surabaya

## Sidoarjo

30. RSUD Kabupaten Sidoarjo
31. RS Islam Siti Hajar Sidoarjo
32. RS Mitra Keluarga Waru
33. RS Siti Khodijah Sepanjang
34. RS Umum Anwar Medika

## Pasuruan

35. RSUD Bangil
36. RSUD Dr R. Soedarsono

## Probolinggo

37. RSUD Tongas
38. RSUD Dr. Mohammad Saleh

## Jember

39. RS Daerah Dr.Soebandi Jember
40. RS Tk.III Baladhika Husada
41. RS Bina Sehat
42. RS Citra Husada
43. RS Paru Jember
44. RS Jember Klinik

## Lumajang

45. RSUD Dr. Haryoto Lumajang
46. RS Djatiroto

## Bondowoso

47. RS Umum dr.H. Koesnadi Bondowoso

## Situbondo

48. RSUD dr Abdoer Rahem

## Banyuwangi

50. RSUD Blambangan

## Madura

51. RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu
52. RSUD dr Mohammad Zyn Kabupaten Sampang
53. RSUD Dr.H.Slamet Martodirjo
54. RS Umum Mohammad Noer Pamekasan

## Gresik

55. RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik

## Lamongan

56. RSUD Dr.Soegiri Lamongan
57. RS Muhammadiyah Lamongan

## Tuban

58. RSUD Dr.R.Koesma Tuban

## Bojonegoro

59. RSUD Dr.R.Sosodor Djatikoesoemo

## Mojokerto

60. RSUD Prof Dr.Soekandar
61. RSUD Dr. Wahidin Sudiro

## Jombang

62. RSUD Kabupaten Jombang

## Kediri

63. RSUD Kabupaten Kediri
64. RSUD Gambiran
65. RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan

## Tulungagung

66. RSUD Dr. Iskak Tulungagung

## Trenggalek

67. RSUD Dr Soedomo Trenggalek

## Malang

68. RS Tk.II dr Soepraoen
69. RS Panti Waluya Sawahan
70. Lavalette
71. RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang
72. RSU Wawa Husada
73. RS Prima Husada Malang
74. RSU Karsa Husada Batu

## Blitar

75. RS Daerah Mardi Waluyo Kota Blitar
76. RSUD Ngudi Waluyo Wlingi

## Nganjuk

77. RSUD Nganjuk

## Ngawi

78. RSUD Dr Soeroto Kabupaten Ngawi

## Magetan

79. RS Angkatan Udara dr.Erfan Harsana Lanud Iswahjudi

80. RSUD dr Sayidiman Magetan

## Madiun

81. RSUD Caruban

## Ponorogo

82. RSUD Dr.Harjono S Ponorogo

## Pacitan

83. RSUD dr.Darsono Pacitan





# #DiRumahAja Gak Usah Bingung!

Dengan *Mobile Banking* semua jadi mudah mulai dari pembayaran listrik, PDAM, PBB, dan pembayaran pendidikan semuanya bisa.

terdaftar & diawasi oleh

**Terima kasih untuk pengabdian di garis terdepan,  
demi kesehatan rakyat bangsa ini.**

**- PRESIDEN JOKO WIDODO**

**Stay Safe, Stay Healthy  
#DiRumahAja**



# bankjatim



Bank Jatim



bankjatim



bank\_jatim



Bank Jatim

terdaftar & diawasi oleh



OTORITAS  
JASA  
KEUANGAN

[WWW.BANKJATIM.CO.ID](http://WWW.BANKJATIM.CO.ID)