# PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19
# BAGI MAHASISWA PRAKTEK KERJA LAPANGAN
# POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

**SATUAN GUGUS TUGAS COVID-19 POLKESMA**

**RESIDENSI S2 FKM UNDIP**

**2020**

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Panduan Pencegahan Covid-19 Bagi Mahasiswa Praktek Kerja Lapangan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang atas dukungan semua pihak kepada Satuan Tugas Covid-19 Polkesma.

Panduan ini disusun untuk menjadi referensi dan acuan bagi pembimbing dan mahasiswa praktek kerja lapangan dimasa pandemi guna mencegah penularan dan penyebaran covid-19 melalui upaya prefentif yang disajikan dalam buku panduan ini.

Akhirnya ucapan terima kasih kepada tim penyusun dalam hal ini seluruh Civitas Akademika Polkesma, Satuan Tugas Covid-19 Polkesma dan Mahasiswa residensi S2 Promosi Kesehatan Undip peminatan K3. Semoga panduan ini bermanfaat bagi kita semua.

Ketua Satgas Covid-19 Polkesma

Dr. Ganif Djuwadi, SST.,S.Pd.,M.Kes

## PENYUSUN

Dimas Dwi Yoga Saputra, SST

Dr. Ganif Djuwadi, SST.,S.Pd.,M.Kes

Drg. Zahroh Shaluhiyah.,MPH.,PhD

Dr. Yuliani Setyaningsih, SKM., M.Kes

Priyadi Nugraha Prabamurti, SKM., M.Kes

## DAFTAR ISI


Kata Pengantar..... i

Penyusun..... ii

Daftar isi..... iii

Pendahuluan..... 1

Alur Panduan Pencegahan Covid-19 ..... 2

*Self Assesment*..... 5

Prosedur Memakai dan Melepas APD..... 8

Germas, 3 Pesan Kunci dan Protokol Kesehatan Umum..... 15

Referensi..... 20

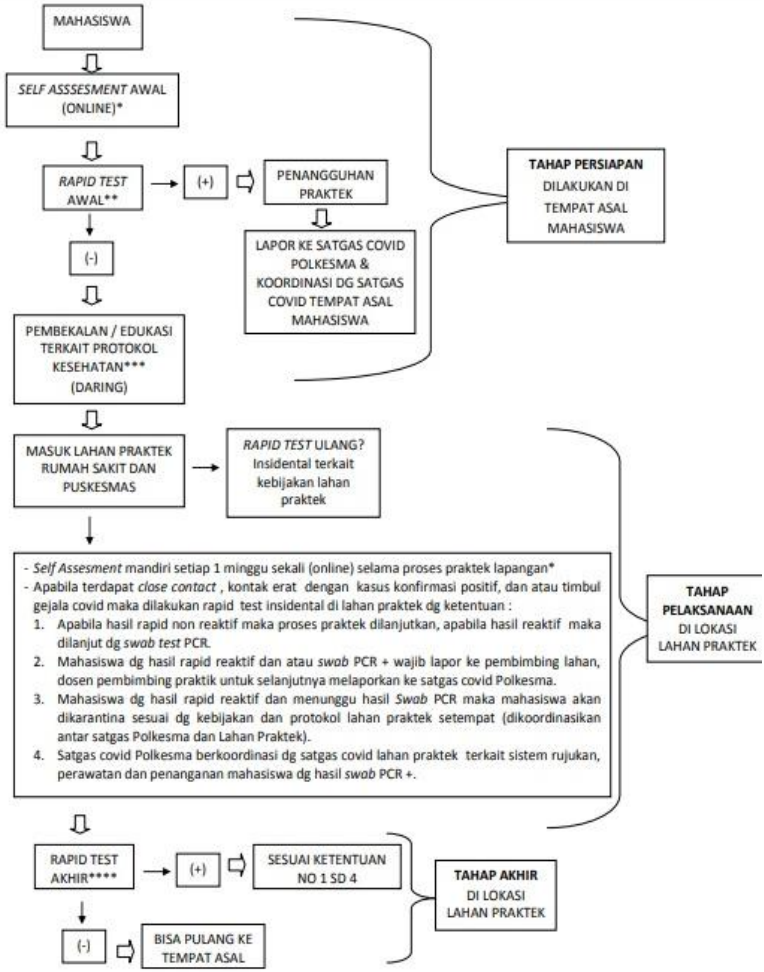
Lampiran..... 21

# PENDAHULUAN

*Corona Virus Disease* 2019 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus corona. Virus ini dapat menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi. Virus dapat berpindah ke tubuh kita bila tanpa sengaja kita menyentuh mata, hidung, mulut dengan tangan yang telah terkontaminasi oleh virus tersebut.

WHO telah menyatakan Covid-19 sebagai sebuah pandemi. Penyebaran Covid-19 di Indonesia pada saat ini sudah semakin meluas lintas wilayah dan lintas negara yang diiringi dengan peningkatan jumlah kasus dan / atau jumlah kematian. Untuk itu perlu adanya strategi dan upaya yang komprehensif dalam percepatan penanganan Covid-19. Maka Satgas Covid-19 melakukan upaya pencegahan dengan membuat Panduan Pencegahan Covid-19 Bagi Mahasiswa Praktek Kerja Lapangan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang . Tujuannya adalah untuk upaya pencegahan Covid-19 pada saat mahasiswa melaksanakan praktek kerja lapangan baik di rumah sakit maupun tempat pelayanan kesehatan lainnya agar mahasiswa tetap aman.

# ALUR PANDUAN PENCEGAHAN COVID-19
# BAGI MAHASISWA PRAKTEK KERJA LAPANGAN
# POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



**Keterangan :**

*_Self assesment_ awal dan mandiri

Link : http://sa-mahasiswa.poltekkes-malang.ac.id/

** _Rapid Test_ awal

Dilakukan di pelayanan kesehatan setempat dengan durasi kurang dari 14 hari sebelum pengisian *self assesment* awal (hasil masih berlaku ditunjukkan dengan surat asli hasil

***Pembekalan / Edukasi Terkait Protokol Kesehatan

**Prosedur pemakaian (SOP) APD level 1 & 2**

1. Masker bedah (cara memakai dan melepas),
2. Gaun sekali pakai (cara memakai dan melepas)
3. *Face shield* (cara memakai, cara desinfeksi)
4. Sarung tangan non steril (cara memakai dan melepas),

**GERMAS, 3M dan Protokol Kesehatan Umum**

1. GERMAS (gizi seimbang, olahraga, kebersihan lingkungan, dll)
2. CTPS (cuci tangan pakai sabun)
3. Pemakaian *hand sanitizer*,
4. Protokol kesehatan umum (membawa baju ganti, penanganan baju praktek setelah digunakan,

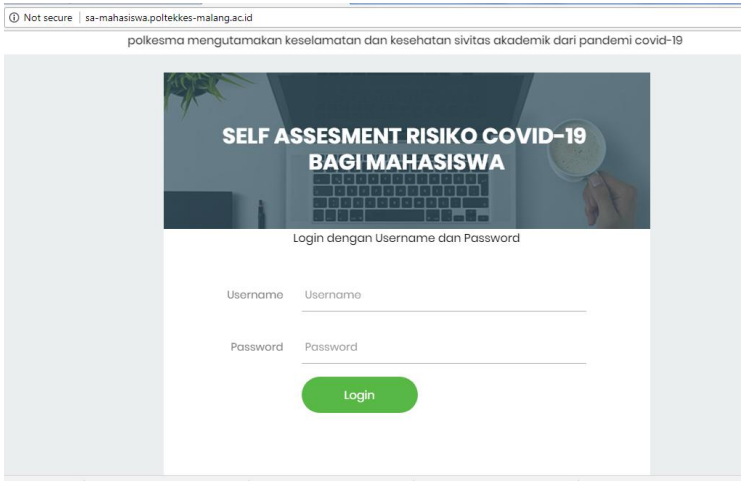
mandi dan keramas, desinfeksi alat dan perlengkapan praktek)

****_Rapid Test_ akhir

Dilakukan di pelayanan kesehatan (lahan praktek) dengan durasi kurang dari 14 hari sebelum masa praktek lapangan selesai atau bisa pada saat hari terakhir praktek lapangan (hasil masih berlaku ditunjukkan dengan surat asli hasil)

## *SELF ASSESMENT*

*Self assesment* awal dan mandiri bisa diakses pada : http://sa-mahasiswa.poltekkes-malang.ac.id/




*Self assesment* awal dan mandiri terdiri dari :

### A. Instrumen Resiko Covid-19

- Nama lengkap
- NIM
- Usia
- Jenis kelamin
- Alamat sesuai KTP
- Alamat domisili
- Kategori zona tempat tinggal

- Apakah dalam 14 hari terakhir anggota keluarga yang tinggal dlm 1 rumah terdapat kasus konfirmasi + covid-19 ?
- Apakah anda memiliki riwayat komorbid (jantung, paru, DM, Ginjal, Auto imun) yang diderita ?
- Apakah anda dalam 14 hari terakhir mengalami keluhan ISPA dan ARDS berdasarkan pemeriksaan dokter ? apabila ya maka dilampirkan (upload) surat keterangan dokter
- Apakah anda saat ini sedang hamil ? (mahasiswi)
- Apakah pada saat ini anda sedang menyusui ? (mahasiswi)

**B. Instrumen Mobilitas Mahasiswa :**

- Nama lengkap
- NIM
- Nomor HP aktif
- Alamat sesuai KTP
- Alamat domisili
- Nomor darurat yg dapat dihubungi (Ortu, Wali, Saudara)
- Dosen pembimbing praktek
- Instansi lahan praktek
- Moda transportasi dari dan ke lahan praktek

- Tempat tinggal selama praktek (rumah sendiri, bersama orang tua, kos, dll beserta alamat lengkap)
- *Scan* hasil rapid test dan atau *Swab* PCR (yang masih berlaku)

## PROSEDUR MEMAKAI DAN MELEPAS APD

### A. Cara Memakai dan Melepas Masker Bedah

1. Bersihkan tangan (cuci tangan / dengan hand sanitizer) sebelum memegang masker.
2. Ambil masker dengan cara memegang kaitnya.
3. Masker wajib menutup area mulut, dagu dan hidung.
4. Tekan bagian atas masker (kawat) supaya mengikuti bentuk hidung anda serta tarik kebelakang dibagian bawah dagu.
5. Hindari menyentuh masker bagian depan.
6. Setelah digunakan selama 4 jam, masker basah, kotor maka ganti dengan yang baru. Tidak diperkenankan masker bedah digunakan lebih dari 1 kali pemakaian.

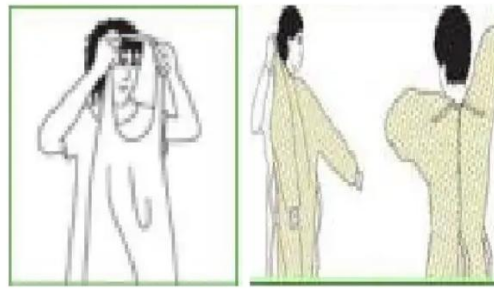
7. Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat pembuangan.
8. Bersihkan tangan (cuci tangan / dengan hand sanitizer) setelah membuang masker.

## B. Cara Memakai dan Melepas Gaun Pelindung

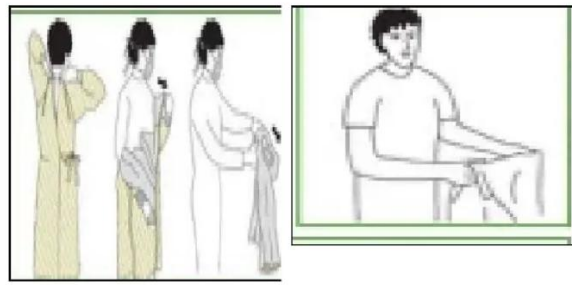
1. Tutupi bagian torso secara penuh dari leher hingga lutut, lengan hingga ujung pergelangan tangan, lalu bungkus ke bagian belakang tubuh.
2. Ikat/eratkan bagian belakang leher dan bagian belakang pinggang.
3. Setelah digunakan, bagian depan gaun dan lengan telah terkontaminasi (asumsi).
4. Longgarkan ikatan gaun, pastikan bagian lengan gaun tidak mengenai bagian tubuh kita saat proses melongarkan ikatan gaun tersebut.
5. Lepaskan gaun dari leher dan bahu anda, pegang hanya pada bagian dalam gaun saat melepasnya.

6. Balik gaun sehingga bagian dalam gaun berada diluar.
7. Lipat atau gulung gaun lalu buang ditempat pembuangan yang disediakan
8. Bersihkan tangan (cuci tangan / dengan hand sanitizer) setelah membuang gaun pelindung.

**MEMAKAI GAUN**



**MELEPASKAN GAUN**



## C. Cara Memakai, Melepas dan Sterilisasi *Face shield*

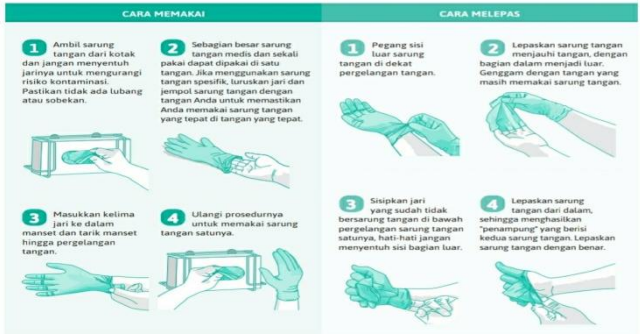
1. Pakai *face shield* yang sudah bersih (disteril).
2. Memakai *face shield* dengan menutup seluruh bagian muka hingga bawah dagu.
3. Apabila telah selesai digunakan, bersihkan bagian dalam dengan menggunakan kain bersih yang sudah dicelup kedalam detergen.
4. Bagian luar dibersihkan dengan menggunakan kain bersih yang dicelupkan pada klorin dan kemudian dibersihkan kembali dengan air bersih atau alkohol guna melepas residu.
5. Keringan *face shield* dengan cara dilap bersih atau dijemur.

Melepaskan *Goggle*atauPerisaiWajah.

## D. Cara Memakai dan Melepas Sarung tangan non steril

1. Bersihkan tangan (cuci tangan/ dengan hand sanitizer) sebelum mengambil sarung tangan.
2. Ambil sarung tangan dari kotakdan jangan menyentuh jarinya untuk mengurangi kontaminasi.
3. Luruskan jari dan jempol sarung tangan untuk memastikan kita memakai sarung tangan yang tepat ditangan yang tepat.
4. Masukkan kelima jari pada sarung tangan dan tarik hingga pergelangan tangan.

5. Lakukan prosedur 2 s/d 4 pada tangan satunya.
6. Apabila telah selesai digunakan tarik bagian telapak tangan (dengan kondisi masih memakai sarung tangan) yang lain dan lepaskan sarung tangan.
7. Pegang sarung tangan yang telah lepas dengan tangan yang masih menggunakan sarung tangan.
8. Selipkan jari tangan yang sudah tidak menggunakan sarung tangan ke bagian pergelangan tangan sarung tangan yang masih terpakai. Lepaskan sarung tangan kedua menutupi sarung tangan pertama.
9. Buang sarung tangan ke tempat pembuangan.
10. Bersihkan tangan (cuci tangan / dengan hand sanitizer) setelah membuang sarung tangan.



## GERMAS, 3 PESAN KUNCI DAN PROTOKOL KESEHATAN UMUM

### A. GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Ada 10 cara agar kita terhindar dari virus corona berdasarkan GERMAS yaitu :

1. Makan dengan gizi yang seimbang.
2. Rutin berolahraga dan istirahat dengan cukup.
3. Cuci tangan pakai sabun.
4. Menjaga kebersihan lingkungan.
5. Tidak merokok.
6. Gunakan masker apabila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam.
7. Minum air mineral 8 gelas per hari.
8. Makan makanan yang dimasak sempurna (matang) dan jangan mengkonsumsi makanan yang berpotensi menularkan virus.
9. Apabila demam dan sesak nafas segeralah ke fasilitas kesehatan terdekat.
10. Jangan lupa berdoa

## B. CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)

Ada 6 langkah cuci tangan pakai sabun yaitu :

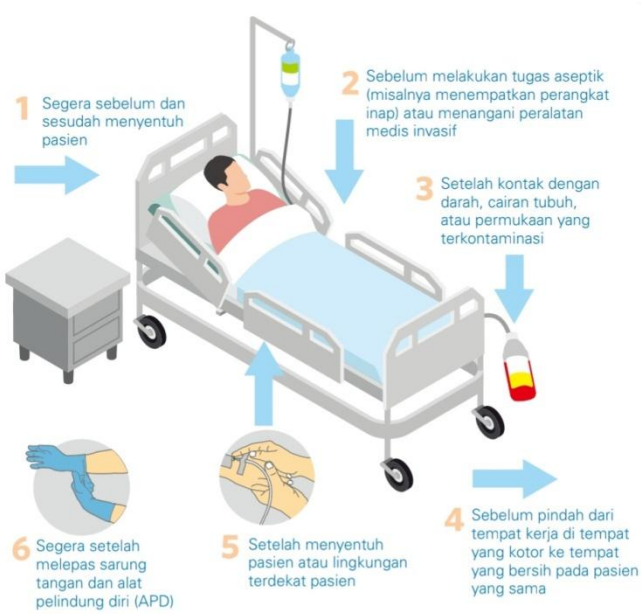
1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

## C. Penggunaan *Hand Sanitizer*

Ada 3 langkah dalam menggunakan *hand sanitizer* dengan langkah sebagai berikut :

1. Oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak.
2. Gosok kedua tangan.
3. Gosokan cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan, dan jari sampai cairan pada tangan mengering.Lakukan tahap ini sekitar 20 detik.

## D. 6 Moment Mencuci Tangan di Fasyankes




## E. Protokol Kesehatan Umum

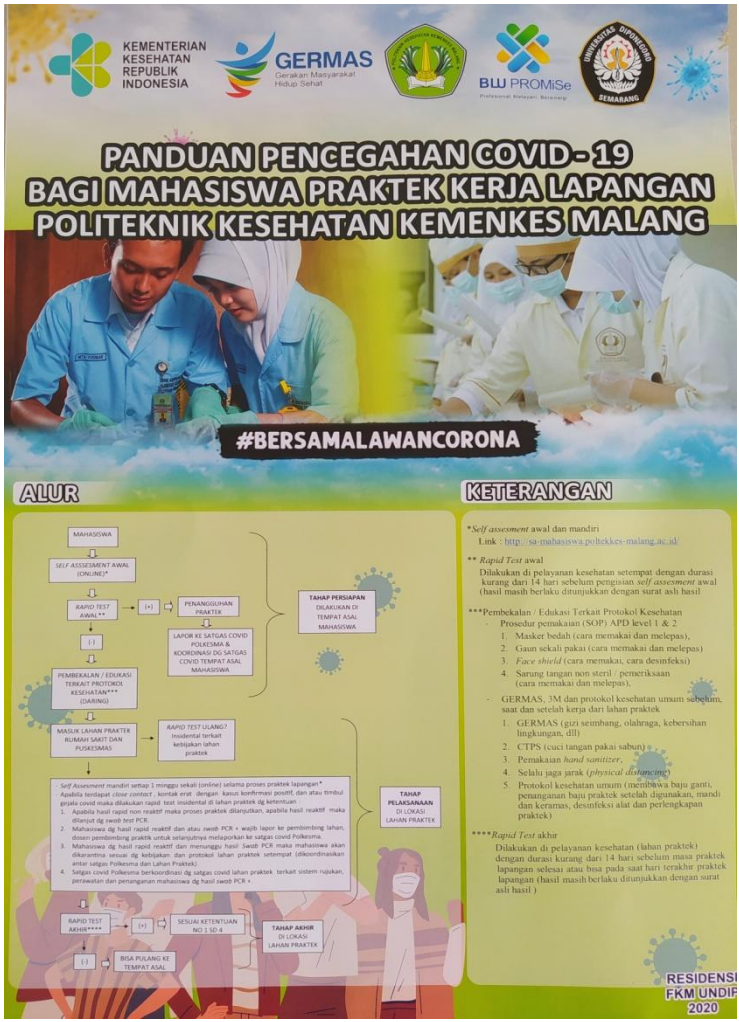
Penerapan protokol kesehatan secara umum meliputi :

1. Selalu membawa *hand sanitizer* pada saat sebelum berangkat ke lokasi praktek.
2. Menggunakan masker sesuai standar dan ketentuan dari dan ke lokasi praktek.
3. Membawa jaket dan helm pribadi (sesuai kebutuhan).

4. Selalu menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain pada saat bekerja.
5. Tidak berkerumun.
6. Tidak berjabat tangan.
7. Sering mencuci tangan dengan sabun.
8. Apabila diperlukan, sebisa mungkin menggunakan pembayaran non tunai.
9. Hindari menyentuh bagian wajah kita.
10. Membawa alat makan dan bekal sendiri.
11. Mandi dan keramas saat setelah sampai dari lokasi praktek.
12. Membawa baju ganti dan selalu menganti pakaian pada saat akan meninggalkan lokasi praktek,
13. Selalu mendensinfeksi barang bawaan sebelum masuk ke tempat tinggal.

## REFERENSI


- FDA.Medical Gloves. 2020
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19
- Hidayati, Ratna dkk. 2014. Praktik Laboratorium Keperawatan Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- http://promkes.kemkes.go.id/
- https://persi.or.id/images/2020/data/penggunaan_apd_covid19.pdf
- https://www.cdc.gov/hand-washing/hand-sanitizer-use.html
- Kepmenkes RI HK.01.07/Menkes/413/2020, pedoman pencegahan dan pengendalian covid-19.
- Kilinc, F. Selcen. A Review of Isolation Gowns in Healthcare: Fabric and Gown Properties. 2015
- PMK no 27/2017 Pedoman PPI di Fasyankes. Kemenkes RI
- UNICEF, Practical Guidance for Business to Support Wash, 2020

## LAMPIRAN

Poster Panduan Pencegahan Covid-19 Bagi Mahasiswa Praktek Kerja Lapangan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.