

MEMBUDAYAKAN PERILAKU **HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

PADA MASA

ADAPTASI KEBIASAAN BARU



PHBS DI
RUMAH TANGGA



PHBS DI
INSTITUSI
PENDIDIKAN



PHBS DI
TEMPAT KERJA



PHBS DI
INSTITUSI
KESEHATAN



PHBS DI
TEMPAT - TEMPAT
UMUM

Daftar Judul Adaptasi Kebiasaan Baru



- Adaptasi Kebiasaan Baru Keluarga di Lingkungan Rumah Tangga



- Adaptasi Kebiasaan Baru Siswa, Guru, Semua Warga di Lingkungan Sekolah
- Adaptasi Kebiasaan Baru Persiapan Santri di Rumah Sebelum Kembali ke Pondok
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri Selama Perjalanan Menuju Ponpes
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri Setelah Sampai Pondok Pesantren
- Adaptasi Kebiasaan Baru Aturan Pondok dalam Pencegahan COVID-19
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri di Asrama/Kamar
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri selama di Masjid Pondok Pesantren
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri di Kamar Mandi
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri di Kantin/Toko Ponpes
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri di Ruang Makan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Santri selama Belajar di Kelas



- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Aparatur Sipil Negara Prosedur saat Perjalanan Pulang Pergi dari Rumah-Kantor
- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Aparatur Sipil Negara Protokol saat di Tempat Kerja
- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Aparatur Sipil Negara Protokol Kantor / Tempat Kerja



- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Puskesmas
- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Petugas Puskesmas
- Adaptasi Kebiasaan Baru bagi Pengunjung Puskesmas



- Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Tempat Ibadah
- Adaptasi Kebiasaan Baru Jemaah di Tempat Ibadah
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pelaku Usaha Rumah Makan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pekerja Rumah Makan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pengunjung atau Konsumen Rumah Makan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Pusat Perbelanjaan/Mall/Pertokoan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pedagang dan Pekerja Pusat Perbelanjaan/Mall/Pertokoan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pengunjung Pusat Perbelanjaan/Mall/Pertokoan
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pengelola Pasar
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pedagang Pasar
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pengunjung Pasar
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pelaku Usaha Hotel
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pekerja Hotel
- Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Pelanggan Hotel
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Tempat Wisata
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pekerja Tempat Wisata
- Adaptasi Kebiasaan Baru Pengunjung Tempat Wisata

PERILAKU **HIDUP BERSIH
DAN SEHAT**

DI RUMAH TANGGA



Adaptasi Kebiasaan Baru KELUARGA DI LINGKUNGAN RUMAH TANGGA



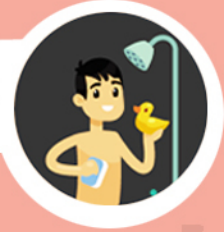
Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir / Handsanitizer

Konsumsi Gizi seimbang dan suplemen vitamin bila diperlukan untuk menjaga kekebalan tubuh



Tetap dirumah jika tidak ada kepentingan mendesak

Segera mandi dan mengganti pakaian setelah bepergian



Bersihkan secara rutin dengan desinfektan benda-benda yang sering disentuh dirumah



Istirahat yang cukup



Aktifitas fisik / senam di rumah



Mengendalikan penyakit penyerta (diabetes, hipertensi) dan tidak merokok



PERILAKU **HIDUP BERSIH
DAN SEHAT**

DI INSTITUSI PENDIDIKAN



Adaptasi Kebiasaan Baru SISWA, GURU SEMUA WARGA di LINGKUNGAN SEKOLAH



1 Siswa, Guru, dan semua warga di lingkungan sekolah harus dalam keadaan sehat



6 Membawa bekal makan, peralatan makanan, dan botol air minum sendiri



2 Melakukan disinfektan pada semua sarana yang akan digunakan dalam pembelajaran serta lebih rutin membersihkan lantai dan kamar mandi



7 Mengatur jumlah siswa yang ada masuk dan yang belajar dirumah untuk menghindari kerumunan. Akses Alur masuk dan Keluar berbeda/ada batas



3 Menyediakan sarana untuk menerapkan protokol kesehatan (tempat cuci tangan, thermo gun, dll) serta membiasakan seluruh warga sekolah untuk rutin cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, dan physical distancing



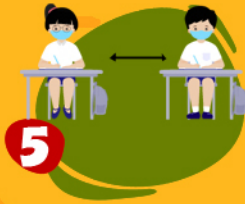
8 Hindari aktivitas di luar kelas dan berkerumun, gunakan jam istirahat untuk tetap di dalam kelas



4 Melakukan pemeriksaan suhu sebelum saat istirahat dan setelah proses pembelajaran (Tidak boleh lebih dari 37,5 derajat Celcius)



9 Berangkat dan pulang sekolah langsung dan tidak mampir ke tempat lain, Pengantar tidak menunggu / berkerumun



5 Mengatur jarak bangku 1- 2 meter dan selalu gunakan masker selama proses pembelajaran



10 Apabila naik angkutan umum tetap menggunakan protokol kesehatan (gunakan masker, jaga jarak)

Adaptasi Kebiasaan Baru

PERSIAPAN SANTRI DI RUMAH SEBELUM KEMBALI KE PONDOK



PONDOK PESANTREN

- Isolasi mandiri selama 14 hari di rumah dengan bukti surat yang ditandatangani oleh orang tua santri dan ketua RT/RW/aparat desa setempat
- Membawa surat keterangan sehat dari Puskesmas
- Membawa masker minimal 5 buah per orang
- Membawa sendiri alat makan minum, alat mandi, hand sanitizer, multivitamin untuk meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh
- Membawa peralatan Sholat sendiri yang ringan dan mudah untuk dibawa dan dicuci
- Wali Santri wajib menyediakan kendaraan pribadi untuk mengantar Santri.
- Wali Santri hanya mengantar sampai pintu gerbang saja
- Santri yang sakit tidak boleh kembali ke Pondok Pesantren hingga sehat dan membawa surat keterangan sehat dari Puskesmas

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI SELAMA PERJALANAN MENUJU PONPES



- Wali Santri atau pengantar maksimal 2 orang (menjaga jarak / physical distancing)



- Membawa bekal makanan sendiri



- Bagi wali santri dilarang merokok dan tetap menggunakan masker

Adaptasi Kebiasaan Baru

SANTRI SETELAH SAMPAI PONDOK PESANTREN



- Wajib diperiksa suhu tubuh, bagi yang sakit harus menjalani isolasi di ruangan khusus.
- Wajib melakukan Protocol Kesehatan
 - tidak bersalaman atau cium tangan
 - wajib memakai masker
 - sering melakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
 - menjaga jarak minimal 1-1,5 meter
 - tidak bergerombol lebih dari 5 orang
- Tidak makan minum bersama dalam satu wadah.
- Wajib minum vitamin, mengkonsumsi makanan bergizi, dan berolah raga min 30 menit / hari
- Seluruh warga Pondok Pesantren wajib memakai masker dan harus selalu jaga jarak (minimal 1-15,5 meter) pada saat sholat, tidur dan belajar
- Santri tidak boleh keluar Pondok Pesantren kecuali seijin pengasuh Pondok Pesantren
- Menggunakan dan menyimpan alat mandi dan alat tidur sendiri
- Wali santri tidak diperkenankan menjenguk selama masa pandemi

Adaptasi Kebiasaan Baru ATURAN PONDOK DALAM PENCEGAHAN COVID-19



- Pondok Pesantren wajib menyiapkan media edukasi terkait Pencegahan Covid -19 di area Pondok Pesantren.
- Para Kyai, pimpinan dan pengasuh Pondok Pesantren diwajibkan melaksanakan protokol Kesehatan.
- Menyiapkan ruang isolasi di dalam Pondok Pesantren
- Menyiapkan sarana cuci tangan di setiap ruangan.
- Pembuatan jadwal kembalinya santri agar tidak menumpuk di satu waktu dan evaluasi kesiapan pondok.
- Penyemprotan dengan desinfektan secara berkala.
- Pondok Pesantren menyediakan kebutuhan makan minum dan kebutuhan pribadi bagi para Santri.
- Mengatur jadwal shalat berjamaah di masjid dan menerapkan protokol kesehatan.
- Mengatur jadwal belajar Santri dan menyediakan sarana belajar sesuai protokol kesehatan.
- Pesantren secara mandiri menyediakan masker dan termogun untuk mengukur suhu tubuh warga pondok.
- Menerapkan aturan untuk tidak menerima tamu, kecuali bersifat sangat penting.
- Pondok yang memiliki Poskestren, mengoptimalkan peran Santri Husada dalam pengawasan dan edukasi warga pondok.
- Koordinasi dan pelaporan rutin terkait kondisi kesehatan santri kepada pihak Puskesmas dan Instansi terkait.

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI DI ASRAMA/KAMAR



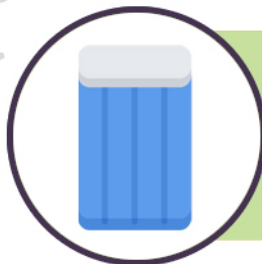
Lantai dipel dengan cairan anti bakteri pagi dan sore hari



Memiliki persediaan air minum dalam botol pribadi



Setiap santri wajib memiliki peralatan tidur sendiri

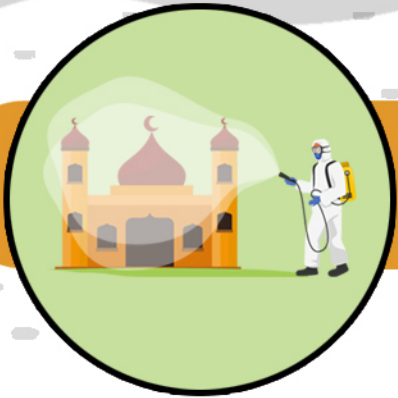


Peralatan tidur dirapikan dan diletakkan di atas lemari masing-masing



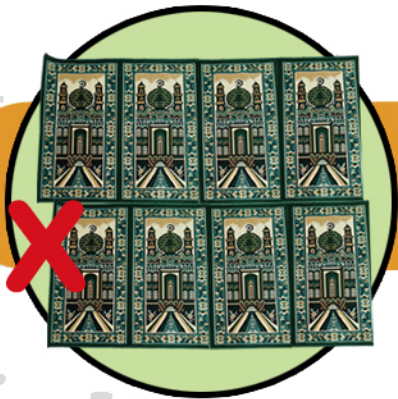
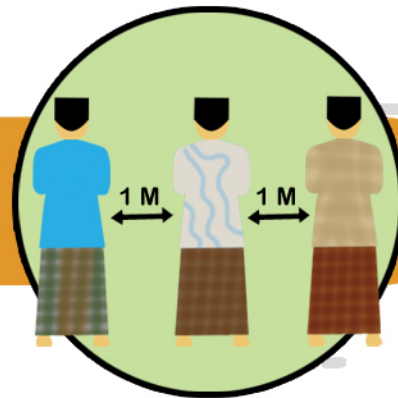
Tidak menyediakan fasilitas yang dipakai secara kolektif, seperti sisir, persediaan air minum

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI SELAMA DIMASJID PONDOK PESANTREN



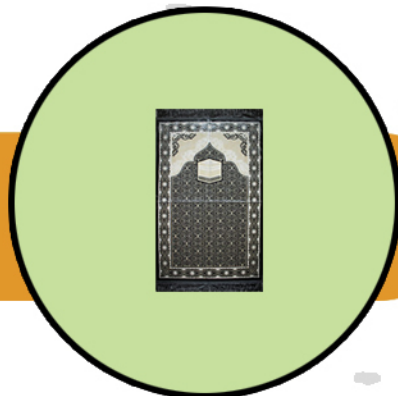
Masjid dibersihkan dengan disinfektan pagi dan sore

Menjaga jarak saat shalat



Meniadakan alat ibadah yang digunakan untuk umum

Memakai peralatan ibadah sendiri



Adaptasi Kebiasaan Baru

SANTRI DIKAMAR MANDI



Jaga jarak ketika antri



Mandi minimal 2 kali sehari



Memakai peralatan mandi pribadi



Jemur handuk setelah digunakan



Tidak berkerumun tetap jaga jarak aman

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI DI KANTIN/TOKO PONPES



Petugas kantin mengenakan masker dan sarung tangan



Cuci tangan sebelum dan sesudah masuk



Belanja sesuai jadwal yang sudah ditentukan



Santri wajib memakai masker



Jaga jarak saat belanja



Membuat alat pelindung untuk tempat kasir dan petugas



Meniadakan minuman dingin

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI DIRUANG MAKAN



Jam makan dijadwal bergantian



Menggunakan peralatan makan pribadi



Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir



Berdoa sebelum dan sesudah makan



Menerapkan physical distancing



Tidak makan bersama dalam satu wadah



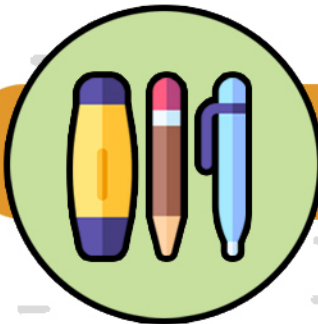
Cuci peralatan makan dengan sabun dan air mengalir

Adaptasi Kebiasaan Baru SANTRI SELAMA BELAJAR DI KELAS



Cuci tangan sebelum dan sesudah masuk kelas

Memakai masker selama proses pembelajaran



Memakai peralatan sekolah, mushaf pribadi

Jaga jarak saat mengajar dan tidak berkeliling kelas



Tidak berkerumun, tetap jaga jarak aman

PERILAKU **HIDUP BERSIH
DAN SEHAT**

DI TEMPAT KERJA



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI APARATUR SIPIL NEGARA



Prosedur Saat Perjalanan Pulang Pergi dari Rumah-Kantor

- Berangkat kerja dengan keadaan sehat
- Memakai helm pribadi, gunakan masker, sarung tangan, dan pakaian lengan panjang
- Membawa hand sanitizer dan tisu basah/ kering



- Jika menggunakan transportasi umum/bus maka :



Tetap menjaga jarak



Kurangi menyentuh fasilitas umum



Gunakan helm pribadi



Upayakan membayar dengan non tunai

Hindari menyentuh wajah (hidung, mata dan mulut) sebelum cuci tangan pakai sabun



Apabila bersin, terapkan etika batuk/bersin



Segera mandi dan ganti pakaian setelah sampai di rumah



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI APARATUR SIPIL NEGARA



Protokol Saat di Tempat Kerja



Menjaga jarak antar rekan kerja



Dilakukan Pemeriksaan Kesehatan rutin
a. cek suhu tubuh
b. biasakan cuci tangan atau gunakan hand sanitizer



Gunakan barang pribadi (alat makan dan minum, alat ibadah, handsanitizer, masker, serta tisu basah / kering)

Saat bersin, terapkan etika bersin



Hindari menyentuh wajah (hidung, mata, mulut) sebelum cuci tangan / menggunakan hand sanitizer



Desinfeksi peralatan dan meja kerja secara berkala



Hindari bepergian ke tempat ramai/ umum sepulang kerja



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI APARATUR SIPIL NEGARA



Protokol Kantor / Tempat Kerja



Sosialisasi dan edukasi pekerja mengenai Covid-19



Pemantauan pekerja dengan kondisi khusus, seperti hamil, menyusui, lansia dan menderita penyakit tertentu (diabetes, kanker, dan sebagainya)



Pemantauan Kesehatan pekerja, mengukur suhu tubuh dan riwayat kontak dengan kasus positif



Pengaturan sistem kerja dari rumah dan dari kantor dalam upaya penerapan *physical distancing*

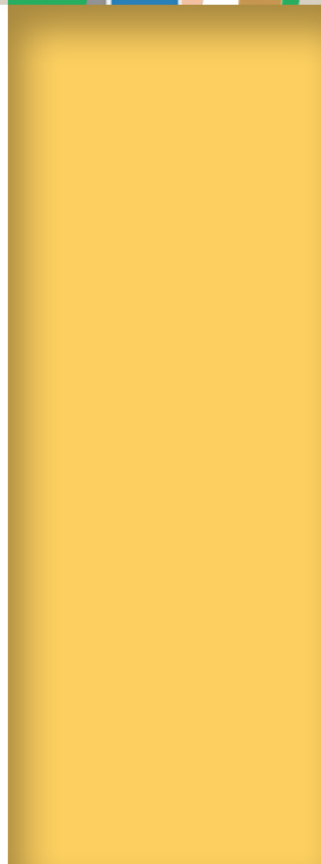
Memfasilitasi tempat kerja yang aman dan sehat seperti:

- Menyediakan tempat cuci tangan dan thermal gun
- Menyediakan makanan bergizi bagi pekerja
- Menyediakan ruangan khusus untuk observasi pekerja yang timbul gejala sakit
- Desinfeksi tempat kerja secara berkala
- Menjaga sirkulasi udara dan sinar matahari yang masuk ruang kerja dan pembersihan filter AC
- Jika memungkinkan, menyediakan transportasi khusus pekerja
- Memfasilitasi tempat karantina/ isolasi mandiri



PERILAKU **HIDUP BERSIH
DAN SEHAT**

DI INSTITUSI KESEHATAN



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PUSKESMAS



Tersedia Sarana CTPS

Disinfeksi setiap hari pada area dan benda yang sering dikunjungi pasien/pengunjung serta pada alat perawatan



Mengatur sistem ventilasi

Penyesuaian alur dan penempatan pasien



Memperketat pengelolaan limbah

Melakukan pemeriksaan berkala bagi petugas



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PETUGAS PUSKESMAS



Penggunaan APD

Rutin melakukan CTPS /
handsanitizer



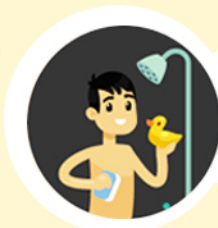
Menerapkan etika Batuk
dan bersin

Mengatur penempatan pasien
saat pemeriksaan (physical distancing)



Menjaga daya tahan tubuh
(makanan bergizi, aktivitas fisik,
istirahat cukup, kelola stress)

Melakukan desinfeksi
pada peralatan perawatan



Segera ganti baju dan mandi
saat kembali ke rumah

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PENGUNJUNG PUSKESMAS



Rutin melakukan CTPS /
handsanitizer



Gunakan masker



Patuhi alur dan penempatan pasien di puskesmas
serta tidak berkerumun (physical distancing)



Hindari menyentuh mata
hidung dan mulut



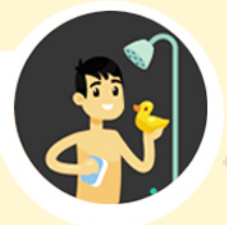
Melakukan etika Batuk
dan bersin



Tidak berjabat tangan



Segera ganti baju dan mandi
saat kembali ke rumah

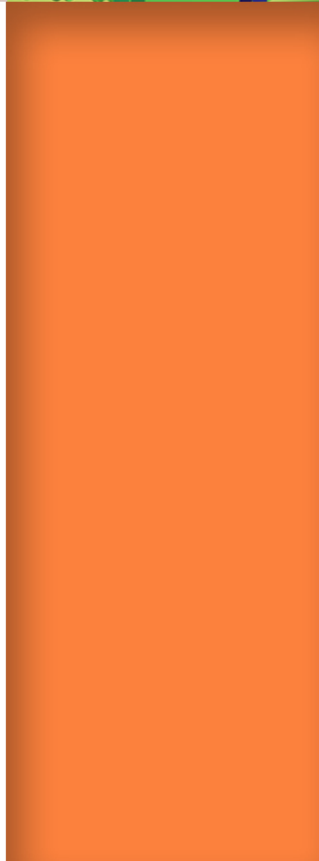


Menjaga daya tahan tubuh
(makanan bergizi, aktivitas fisik,
istirahat cukup, kelola stress)



PERILAKU **HIDUP BERSIH
DAN SEHAT**

DI TEMPAT-TEMPAT UMUM



Adaptasi Kebiasaan Baru

PENGELOLA TEMPAT IBADAH



Memantau dan memperbaharui informasi tentang COVID-19

Bersihkan dan disinfeksi ruang ibadah secara berkala

Sediakan fasilitas cuci tangan pakai sabun **atau hand sanitizer** yang mudah diakses oleh jamaah

Mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk rumah ibadah

Tidak menggunakan karpet di lantai rumah ibadah

Memberikan tanda khusus pengaturan jarak minimal 1 meter

Atur jumlah jamaah di ruang ibadah

Jamaah membawa peralatan ibadah sendiri

Sosialisasi dan edukasi jamaah tentang pencegahan penularan COVID-19

Pasang media informasi di lokasi strategis

Larangan masuk ke rumah ibadah bagi jamaah dengan gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas

Pemeriksaan suhu di pintu masuk. Apabila suhu $> 37,3^{\circ}\text{C}$ tidak diperkenankan masuk ke rumah ibadah

Mempersingkat waktu pelaksanaan ibadah tanpa mengurangi ketentuan kesempurnaan beribadah

Adaptasi Kebiasaan Baru JEMAAH DI TEMPAT IBADAH



Pastikan kondisi sehat saat akan melaksanakan ibadah



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan **hand sanitizer**



Jaga jarak minimal 1 meter



Membawa semua peralatan ibadah sendiri termasuk sajadah, kitab suci dan lain sebagainya



Jemaah kelompok rentan (anak-anak, usia lanjut, yang memiliki penyakit komorbid) untuk **beribadah di rumah**



Saling mengingatkan dan selalu **pakai masker**



Hindari kontak fisik, tidak bersalaman atau berpelukan



Hindari menyentuh wajah, mata, hidung, dan mulut

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PELAKU USAHA RUMAH MAKAN



MASKER

Menertibkan personil dan pengunjung untuk taat aturan protokol kesehatan terutama selalu memakai masker



DISINFEKSI

Lakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (min. 3x sehari). Juga pastikan memiliki sirkulasi udara yang baik dan bisa terjangkau sinar matahari



CUCI TANGAN

Menyediakan sarana cuci tangan atau handsanitizer



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu $> 37,3$ oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi resi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya



JAGA JARAK

Membatasi jarak min 1 M bagi pelanggan juga kursi min 1 M dengan tidak berhadapan. Upayakan pembayaran cashless



KESEHATAN

Larangan bekerja bagi personil dan larangan masuk bagi konsumen yang sakit demam, batuk, dll.



ALAT MAKAN

Menyediakan alat bantu seperti sarung tangan atau penjepit tangan, tidak menggunakan alat makan bersama-sama serta menutup alat makan yang digunakan di meja.

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PEKERJA RUMAH MAKAN



MASKER

Bekerja selalu menggunakan masker, juga mematuhi protokol kesehatan.



DISINFEKSI

Lakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (min. 3x sehari).



CUCI TANGAN

Selalu cuci tangan dengan air mengalir dan juga menggunakan handsanitizer. Juga mandi mandi setelah bekerja



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu $> 37,3$ oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi resi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya



JAGA JARAK

Membatasi jarak min 1 M bagi pelanggan juga kursi min 1 M dengan tidak berhadapan. Upayakan pembayaran cashless



KESEHATAN

Tidak bekerja jika terdapat gejala pilek, batuk, demam, sesak nafas, dll. Dapat melapor ke pimpinan dan periksa di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat



PERALATAN PRIBADI

Menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama serta gunakan pakaian khusus saat bekerja.

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PENGUNJUNG ATAU KONSUMEN RUMAH MAKAN



MASKER

Saat perjalanan dan di restoran selalu menggunakan masker



DISINFEKSI

Lakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala pada seluruh barang yang digunakan dan dibawa.



CUCI TANGAN

Pastikan tangan bersih dengan mencuci tangan dengan air mengalir atau gunakan handsanitizer.



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu $> 37,3$ oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi resi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya



JAGA JARAK

Membatasi jarak min 1 M bagi pelanggan juga kursi min 1 M dengan tidak berhadapan. Upayakan pembayaran cashless



KESEHATAN

Memastikan diri dalam kondisi sehat, jika mengalami gejala Covid-19 tetap di rumah dan periksakan diri.



DAYA TAHAN TUBUH

Tingkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS serta menghindari faktor resiko penyakit.

Adaptasi Kebiasaan Baru PENGELOLA PUSAT PERBELANJAAN/ MALL/PERTOKOAN



Atur toko/gerai sesuai ketentuan Pemda, dan Bentuk Tim Pencegahan Covid-19

Atur jarak saat antri, di elevator dan tangga, beri penanda di lantai minimal 1 meter

Bersihkan dan beri disinfektan semua area/ peralatan yang digunakan bersama

Periksakan suhu tubuh di pintu masuk, Petugas pemeriksa suhu pakai masker, pelindung wajah, didampingi satpam

Atur jam operasional, Adanya larangan masuk jika tidak pakai masker

Sediakan ruangan/pos kesehatan untuk pekerja/pengunjung yang mengalami gangguan kesehatan untuk mendapatkan pertolongan pertama

Menyediakan fasilitas cuci tangan dan cairan pembersih tangan di lokasi strategis

Sediakan informasi larangan masuk bagi pekerja pengunjung yang sakit atau pernah kontak dengan orang terkena Covid-19

Sosialisasi pencegahan Covid-19 kepada seluruh pekerja dan pengunjung tentang wajib pakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, jaga jarak minimal 1 meter

Batasi jumlah pengunjung masuk dan pedagang yang beroperasi

Atur jalur naik turun tangga dan jarak etalase

Batasi jumlah orang yang masuk lift, pakai penanda di lantai, saat di lift **berdiri saling membelakangi**

Optimalkan ruang terbuka agar mencegah kerumunan, **Jaga sirkulasi udara dan sinar matahari,** bersihkan filter AC

Rapid test secara berkala, jika diperlukan. Lakukan skrining **self assessment** Covid-19 sebelum **rapid test**

Adaptasi Kebiasaan Baru PEDAGANG & PEKERJA PUSAT PERBELANJAAN/ MALL/PERTOKOAN



Pastikan tetap sehat sebelum berdagang/ bekerja. Tetap di rumah jika sakit, periksa kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, dan lapor pada pimpinan



Di perjalanan dan selama bekerja, **tetap pakai masker, jaga jarak, dan hindari menyentuh area wajah.** Pastikan tangan bersih dengan cuci tangan/*hand sanitizer* jika terpaksa menyentuh wajah



Bersihkan dan lakukan disinfeksi toko/gerai sebelum dan sesudah buka



Minimalkan kontak dengan pelanggan, seperti beri partisi di kasir, pakai bayar non-tunai



Sediakan *hand sanitizer*



Ingatkan pengunjung untuk jaga **jarak dan pakai masker**



Pakai pelindung wajah jika kondisi pengunjung padat



Mandi dan ganti pakaian segera sampai rumah. Bersihkan *handphone*, kacamata, dan barang lainnya dengan disinfektan



Lakukan PHBS, seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik (minimal 30 menit sehari) dan **istirahat cukup** untuk **tingkatkan daya tahan tubuh**

Adaptasi Kebiasaan Baru PENGUNJUNG PUSAT PERBELANJAAN/ MALL/PERTOKOAN



Selalu pakai masker di perjalanan dan di pusat perbelanjaan



Pastikan tetap sehat sebelum keluar rumah



Hindari menyentuh wajah



Tetap di rumah jika sakit dan periksa kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan jika gejala berlanjut



Tetap jaga jarak minimal 1 meter



Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau **hand sanitizer**



Tidak memaksakan diri masuk jika pusat perbelanjaan padat pengunjung. Jika terpaksa masuk, pakailah pelindung wajah

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PENGELOLA PASAR



Bentuk tim Pencegahan Covid-19

Beri tanda larangan masuk ke area pasar bila ada yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas

Pengaturan jarak antar lapak

Memastikan sarana prasarana tersedia dan terjaga kebersihannya

Mengatur pedagang mengikuti ketentuan pemerintah daerah setempat

Memberi tanda khusus jaga jarak di lantai

Sediakan ruangan khusus/pos kesehatan untuk penanganan bagi warga pasar yang mengalami gangguan kesehatan

Sediakan fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun / CTPS atau *hand sanitizer* yang memadai

Optimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk area pasar

Bersihkan/disinfeksi 3 kali sehari pada area umum seperti pegangan tangga, tombol lift, pintu toilet

Pembersihan filter AC secara berkala

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PENGELOLA PASAR



Sosialisasi edukasi pekerja pasar tentang pencegahan dan penularan COVID-19

Batasi jumlah orang dalam lift

Beri tanda dalam lift posisi berdiri saling membelakangi

Atur jalur tangga naik dan turun

Usahakan tidak ada orang yang berpapasan ketika naik dan turun tangga

Pisahkan jalur naik dan turun (bila ada 2 jalur tangga)

Memasang media informasi di lokasi strategis terkait

- Jaga jarak minimal 1 meter
- Menjaga kebersihan tangan
- Penggunaan masker

Rapid test berkala para pedagang, pekerja lainnya setelah sebelumnya dilakukan self assessment risiko COVID-19

infocovid19.jatimprov.go.id

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PEDAGANG PASAR



1

Pastikan kondisi sehat
sebelum ke pasar

- Tetap di rumah jika ada gejala demam, batuk, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas

2

Saat perjalanan dan
selama bekerja

- Selalu menggunakan masker
- Menjaga jarak dengan orang lain
- Hindari menyentuh area wajah
- Jika terpaksa menyentuh wajah terlebih dahulu CTPS dengan air mengalir atau *hand sanitizer*
- Gunakan pelindung wajah (*face shield*) dan masker jika sulit jaga jarak

3

Saat bekerja

- Bersihkan meja, pintu/*rolling door* kios, etalase sebelum dan sesudah berdagang
- Gunakan pembatas/partisi (berupa *flexy glass*/plastik)
- Sediakan mengingatkan pengunjung dan sesama pedagang menggunakan masker dan jaga jarak minimal 1 meter

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PEDAGANG PASAR



4

Saat tiba di rumah



- Segera mandi dan ganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah

- Bersihkan *handphone*, kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan disinfektan



5

Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti

- Istirahat yang cukup

- Konsumsi gizi seimbang

- Aktifitas fisik minimal 30 menit sehari

- Menghindari faktor risiko penyakit



Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PENGUNJUNG PASAR



SAYURAN SEGAR



Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum ke luar rumah

Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas, tetap di rumah

Apabila gejala berlanjut periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan



Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung, dan mulut



Jika kondisi padat dan sulit menerapkan jaga jarak agar tidak memaksakan diri masuk ke dalam pasar



Selalu menggunakan masker saat perjalanan dan selama berada di pasar



Menjaga kebersihan tangan dengan sering CTPS dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*



Jika terpaksa ke pasar dengan kondisi padat gunakan pelindung wajah (*face shield*) bersama masker



Jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PELAKU USAHA HOTEL



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya. Pembentukan tim dari pengelola, pedagang, dan pekerja.



CUCI TANGAN

Menyediakan sarana cuci tangan atau handsanitizer



MASKER

Menertibkan personil dan pengunjung untuk taat aturan protokol kesehatan terutama selalu memakai masker



KESEHATAN

Larangan berkerja bagi personil dan larangan masuk bagi pengunjung yang sakit demam, batuk, dll.



RUANG DARURAT

Menyediakan ruangan khusus/pos Covid-19 bagi pengunjung. Dapat koordinasi dengan dinas setempat untuk melakukan test Covid-19.



PERALATAN

Jika lift, terdapat batas jumlah. Jika tangga: tangga tunggal hanya boleh satu alur (tidak boleh berpapasan). Tangga ganda harus ada tanda naik-turun.



DISINFEKSI

Lakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (min. 3x sehari). Juga pastikan memiliki sirkulasi udara yang baik dan bisa terjangkau sinar matahari



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu $> 37,3$ oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



JAGA JARAK

Jaga jarak min. 1M. Batasi jumlah pengunjung, pedagang. Batasi jarak etalase, antrian, dan jam operasional



PERALATAN MANDIRI

Pelanggan membawa peralatan mandiri seperti alat sholat, alat makan, alat tulis, tas belanja dsb

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PEKERJA HOTEL



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu > 37,3 oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



CUCI TANGAN

Selalu sarana cuci tangan atau handsanitizer. Setelah bekerja selalu membersihkan diri dan barang pribadi



JAGA JARAK

Jaga jarak min. 1M. Guna membatasi kontak gunakan pembatas seperti flexy glass. Manfaatkan pembayaran cashless.



MASKER

Menertibkan personil dan pengunjung untuk taat aturan protokol kesehatan terutama selalu memakai masker



PERALATAN MANDIRI

Selalu membawa peralatan mandiri seperti alat sholat, alat makan, alat tulis, tas belanja dsb



KESEHATAN

Larangan bekerja bagi personil dan larangan masuk bagi pengunjung yang sakit demam, batuk, dll.



DIRI SENDIRI

Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), konsumsi makanan dan vitamin. Juga aktivitas min. 30 menit sehari.

Adaptasi Kebiasaan Baru BAGI PELANGGAN HOTEL



HIMBAUAN

Memerhatikan intruksi yang dapat dilihat di <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid-19.com, dan kebijakan lainnya



CUCI TANGAN

Selalu sarana cuci tangan atau handsanitizer. Setelah bekerja selalu membersihkan diri dan barang pribadi



MASKER

Menertibkan personil dan pengunjung untuk taat aturan protokol kesehatan terutama selalu memakai masker



KESEHATAN

Larangan berkerja bagi personil dan larangan masuk bagi pengunjung yang sakit demam, batuk, dll.



SUHU TUBUH

Apabila ditemukan suhu $> 37,3$ oC (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), kemudian dilakukan self assessment



JAGA JARAK

Jaga jarak min. 1M. Guna membatasi kontak gunakan pembatas seperti flexy glass. Manfaatkan pembayaran cashless.



PERALATAN MANDIRI

Selalu membawa peralatan mandiri seperti alat sholat, alat makan, alat tulis, tas belanja dsb



DIRI SENDIRI

Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), konsumsi makanan dan vitamin. Juga aktivitas min. 30 menit sehari.

Adaptasi Kebiasaan Baru PENGELOLA TEMPAT WISATA



- **Bersihkan dan beri disinfektan** semua area/peralatan yang digunakan bersama
- **Pastikan kebersihan kamar mandi/toilet.** Sediakan sabun cuci tangan, hand sanitizer, dan air bersih
- **Sediakan fasilitas cuci tangan** yang memadai
- **Jaga sirkulasi udara dan sinar matahari,** serta bersihkan filter AC
- **Pasang media informasi wajib pakai masker,** jaga jarak minimal 1 meter, dan jaga kebersihan tangan
- Pastikan pekerja **berperilaku hidup bersih dan sehat**
- **Mengumumkan larangan masuk bagi** pekerja/pengunjung **yang sakit**
- **Periksakan suhu tubuh di pintu masuk.** Pengunjung/pekerja tidak bisa masuk jika suhunya $> 37.3^{\circ}C$. Petugas pemeriksa suhu pakai masker dan pelindung wajah, dan didampingi satpam.
- **Melarang masuk pekerja** dan pengunjung **yang tidak menggunakan masker**
- **Batasi jumlah pengunjung** yang masuk
- **Atur jam operasional**
- **Atur jarak antrian** dengan memberi tanda di lantai
- **Atur alur pengunjung**
- **Optimalkan penggunaan ruang terbuka** untuk cegah kerumunan
- **Batasi kapasitas lift,** beri **tanda** di lantai lift
- **Atur jarak di elevator** dan **tangga**
- **Gunakan partisi** di meja/counter untuk **perlindungan tambahan**
- **Utamakan metode pembayaran non tunai** untuk mengurangi kontak alat bersama
- **Arahkan pekerja dan pengunjung ke fasyankes terdekat jika didapati sakit** (demam/batuk, sakit tenggorokan, sesak nafas)
- **Lokasi wisata yang rentan penularan Covid-19** atau sulit menerapkan protokol kesehatan **tidak dioperasikan dahulu**

Adaptasi Kebiasaan Baru

PEKERJA TEMPAT WISATA

KAWASAN WISATA WAJIB PAKAI MASKER SERING CUCI TANGAN PAKAI SABUN



Pastikan tetap sehat sebelum bekerja.

Tetap di rumah jika sakit, periksa kesehatan di fasyankes, dan lapor pada pimpinan



Semua pekerja aktif mengingatkan pengunjung untuk **pakai masker dan jaga jarak**



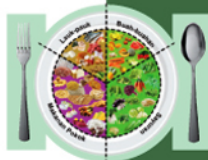
Di perjalanan dan selama bekerja, tetap **pakai masker, jaga jarak, dan hindari menyentuh area wajah.**

Pastikan tangan bersih dengan cuci tangan/*hand sanitizer* jika terpaksa menyentuh wajah



Mandi dan ganti pakaian **segera sampai rumah.**

Bersihkan *handphone*, kacamata, dan barang lainnya dengan disinfektan



Lakukan PHBS, seperti **konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik** (min 30 menit sehari) dan istirahat cukup (tidur min 7 jam) untuk **tingkatkan daya tahan tubuh**

Adaptasi Kebiasaan Baru PENGUNJUNG TEMPAT WISATA



Pastikan tetap sehat sebelum keluar rumah.

Tetap di rumah jika sakit, dan periksa kesehatan di fasyankes jika gejala berlanjut



Selalu pakai masker di perjalanan dan di tempat wisata



Jaga jarak minimal 1 meter



Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau **hand sanitizer**



Hindari menyentuh wajah



Mandi dan ganti pakaian segera sampai rumah.

Bersihkan handphone, kacamata, dan barang lainnya dengan disinfektan

