



PANDUAN PENCEGAHAN DAN PENANGANAN COVID-19 DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN DI LINGKUNGAN PWYP INDONESIA

Disusun oleh:
Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan
Covid-19 PWYP Indonesia

Sri Sudarsih
Isnanto Solihin Yugo Pratomo
Agus Wibowo



1. Latar Belakang

Panduan pencegahan dan penanganan COVID-19 dibuat berdasarkan akan kemungkinan dampak yang dimunculkan dari persebaran virus COVID-19 terhadap berbagai kegiatan yang sedang dan akan dilakukan di dalam ruang lingkup Publish What You Pay (PWYP) Indonesia. Selain itu dengan meningkatnya kasus persebaran orang yang terindikasi atau terpapar virus COVID-19, terdapat pula perubahan dari sisi regulasi dan kebijakan yang dikeluarkan dalam hal ini oleh Pemerintah Republik Indonesia. Oleh karena itu, panduan terkait dengan pencegahan dan penanganan COVID-19 ini, akan terus diperbarui menyesuaikan dengan situasi dan keadaan yang sedang terjadi.

Lebih jauh lagi, mengingat dampak dan risiko yang dimunculkan, COVID-19 dapat dikategorikan sebagai potensi risiko yang memiliki kategori level tinggi, utamanya dampak terhadap program, aktivitas serta kesehatan individu yang juga dapat menyebabkan kematian.

Tantangan demi tantangan harus dihadapi oleh berbagai individu dalam menghadapi pandemi COVID-19 tidak terkecuali pekerja/staf yang berada di dalam ruang lingkup PWYP Indonesia. Proses adaptasi terhadap berbagai kegiatan harus dilakukan seperti meminimalisir kontak langsung antar pemangku kepentingan, melakukan pertemuan secara daring, mengurangi aktivitas di lapangan serta mematuhi berbagai regulasi dan kebijakan seperti menggunakan masker ketika ke luar rumah atau melaporkan ketika memiliki suatu gejala.

Adapun proses dari adaptasi tersebut dibantu oleh Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Covid-19 PWYP Indonesia, yang akan membantu penerapannya melalui panduan serta sistem pengawasan yang dapat diterapkan di dalam berbagai kegiatan, baik Seknas, Anggota atau Mitra sehingga dapat berdampak positif terhadap kegiatan di lembaga serta bagian dari pengurangan risiko terhadap pekerja akibat adanya virus tersebut.

2. Ketentuan Pencegahan dan Penanganan COVID-19

Ketentuan Pencegahan dan Penanganan COVID-19 terdiri dari:

- Ketentuan Perjalanan Individu
- Ketentuan Penerbangan
- Ketentuan Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka (Offline)
- Ketentuan Saat Terdapat Pekerja/Staf yang Terinfeksi COVID-19

2.1 Ketentuan Perjalanan Individu

- *Hygiene* perorangan atau kebersihan perorangan dengan melakukan cuci tangan secara berkala ataupun menggunakan *hand sanitizer*
- Mematuhi etika batuk di tempat umum
- Hindari kerumunan
- Tetap mematuhi protokol ketika melakukan perjalanan kembali ke rumah
- Menjaga asupan gizi dan vitamin

2.2 Ketentuan Penerbangan

1. Mematuhi hukum dan peraturan yang berlaku terkait dengan protokol kesehatan terbaru terkait penerbangan domestik. **Update per 2 Juli 2021** berdasarkan:
 - #: Surat Edaran Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Nomor 14 Tahun 2021 tentang Perpanjangan Ketentuan Perjalanan Orang Dalam Negeri Pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19).
 - #: Surat Edaran Kementerian Perhubungan Nomor 45 tahun 2021 tentang Petunjuk Pelaksana Perjalanan Orang Dalam Negeri Dengan Transportasi Udara Dalam Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19)
2. Adapun ketentuan terkait dengan penerbangan domestik yakni:
 - #: Penumpang diwajibkan membawa Sertifikat Vaksinasi (minimal dosis pertama)
 - #: Penumpang wajib membawa Surat Kesehatan dengan Hasil Negatif Tes RT-PCR paling lama 2×24 jam
 - #: Khusus keberangkatan dari Semarang: hasil tes wajib diterbitkan dari fasilitas pelayanan kesehatan yang direkomendasikan Dinas Kesehatan Semarang yang dapat diakses disini (<https://kespelsemarang.id/faskes/index.php>)
 - #: Khusus Tujuan Balikpapan dilakukan pemeriksaan RT-PCR atau tes Rapid Antigen secara acak saat di kedatangan.
 - #: Selain penerbangan dengan asal dan tujuan di atas dapat dicek di halaman berikut: <https://www.garuda-indonesia.com/id/id/news-and-events/kebijakan-operasional-terkait-covid19>
3. Laboratorium Pemeriksaan Tes RT-PCR
 - #: Hasil negatif tes COVID-19 wajib diterbitkan oleh Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang disebutkan dalam KEMENKES RI Nomor HK.01.07/MENKES/4642/2021 tentang penyelenggaraan Laboratorium Pemeriksaan COVID-19 yang dapat diakses di sini: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laboratorium-pemeriksa-covid-19/>

4. Pengisian E-Hac
 - ⌘ Penumpang wajib mengisi e-HAC Indonesia sebelum proses keberangkatan
 - ⌘ Lengkapi Formulir e-HAC disini, klik <https://inahac.kemkes.go.id/>
 - ⌘ Setelah melengkapi formulir, Anda akan mendapatkan kode QR. Tunjukkan kode QR kepada petugas Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) atau Perwakilan Dinas Kesehatan
 - ⌘ Ketentuan ini berdasarkan Peraturan Pemerintah Indonesia/Pemerintah Daerah/Otoritas Berwenang Terkait
5. Membawa Identitas Diri (KTP/tanda pengenal lain yang sah), untuk ditunjukkan di bandara keberangkatan
6. Untuk penerbangan domestik *connecting* tanpa ada pergantian pesawat, silahkan mengacu pada peraturan di bandara keberangkatan dan bandara tujuan akhir. Untuk penerbangan domestik *connecting* dengan pergantian pesawat, silahkan memenuhi peraturan setiap segmen penerbangan untuk memastikan kelancaran proses oleh otoritas bandara (KKP)
7. Membawa 2 (dua) salinan semua persyaratan dokumen terhadap dokumen asli sebagai dokumentasi seandainya diperlukan
8. Patuhi peraturan perjalanan dari maskapai seperti menggunakan masker selama penerbangan dan di sekitar area bandara (direkomendasikan untuk menggunakan masker ganda selama perjalanan)
9. Penumpang diwajibkan menggunakan masker dan tidak diperkenankan untuk berbicara satu arah maupun dua arah melalui telepon maupun secara langsung sepanjang perjalanan
10. Penumpang tidak diperkenankan untuk makan dan minum sepanjang perjalanan yang kurang dari dua jam. Pengecualian bagi individu yang wajib mengkonsumsi obat-obatan yang jika tidak dilakukan dapat membahayakan keselamatan dan kesehatan orang tersebut.

2.3 Ketentuan Kegiatan Tatap Muka (Offline)

2.3.1 Ketentuan Umum

- * Memasang media informasi di lokasi-lokasi strategis untuk mengingatkan pengunjung/peserta agar selalu mengikuti ketentuan jaga jarak minimal 1 (satu) meter, menjaga kebersihan tangan dan kedisiplinan penggunaan masker.
- * Menyediakan fasilitas cuci tangan pakai sabun yang memadai dan mudah diakses oleh pekerja/peserta /pengunjung.
- * Menyediakan *hand sanitizer* di area pertemuan/kegiatan seperti pintu masuk, *lobby*, meja resepsionis/registrasi, pintu lift dan area publik lainnya.

- * Jika pertemuan dilakukan di dalam ruangan, selalu menjaga kualitas udara di ruangan dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari, serta melakukan pembersihan filter AC.
- * Melakukan pembersihan dan desinfeksi secara berkala (paling sedikit tiga kali sehari) terutama pada pegangan pintu dan tangga, kursi, meja, microphone, tombol lift, pintu toilet dan fasilitas umum lainnya.
- * Larangan masuk bagi pengunjung/peserta/petugas/pekerja yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas.

2.3.2 Ketentuan Saat Kegiatan

1. Pre-Event/Sebelum Pertemuan

- #: Tetapkan batas jumlah tamu/peserta yang dapat menghadiri langsung pertemuan/event sesuai kapasitas *venue*.
- #: Mengatur tata letak (*layout*) tempat pertemuan/event (kursi, meja, *booth*, lorong) untuk memenuhi aturan jarak fisik minimal 1 (satu) meter.
- #: Menyebarkan informasi melalui surat elektronik/pesan digital kepada pengunjung/peserta mengenai protokol kesehatan yang harus diterapkan saat mengikuti kegiatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak minimal 1 (satu) meter, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* dan etika batuk dan bersin.
- #: Memastikan pelaksanaan protokol kesehatan dilakukan oleh semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut termasuk pihak ketiga (Hotel, vendor makanan/vendor *sound system* dan kelistrikan/vendor lainnya) yang terkait langsung.
- #: Menyediakan alat pengecekan suhu di pintu masuk bagi seluruh pengunjung/peserta/pekerja/pihak lain yang terlibat. (Jika ada)
- #: Menginformasikan kepada peserta untuk membawa peralatan pribadi seperti alat sholat, alat tulis dan lain sebagainya.
- #: Menyiapkan rencana/prosedur kesehatan, mitigasi paparan dan evakuasi darurat yang sesuai dengan pertemuan/event yang direncanakan.

2. Ketibaan Tamu/Peserta (*Offline*)

- #: Melakukan pengukuran suhu tubuh di pintu masuk. Apabila ditemukan suhu >37.3 °C (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), maka tidak diperkenankan masuk ke acara pertemuan/kegiatan (jika alat tersedia)
- #: Memastikan semua yang terlibat tetap menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dengan berbagai cara, antara lain seperti penerapan prosedur antrian, memberi tanda khusus di lantai, membuat jadwal masuk pengunjung dan dibagi-bagi beberapa gelombang atau pengunjung diberi pilihan jam kedatangan dan pilihan pintu masuk, pada saat memesan tiket, dan lain sebagainya

- ⌘ Menyiapkan petugas di sepanjang antrian untuk mengawasi aturan jaga jarak, pakai masker, sekaligus sebagai pemberi informasi kepada pengunjung/peserta.
3. Saat Tamu/Peserta Berada di Tempat Pertemuan/*Event*
- ⌘ Jika menggunakan tempat duduk, kursi diatur berjarak 1 (satu) meter atau untuk kursi permanen dikosongkan beberapa kursi untuk memenuhi aturan jaga jarak.
 - ⌘ Tidak meletakkan item/barang yang ada di meja tamu/peserta dan menyediakan item/barang yang dikemas secara tunggal jika memungkinkan seperti alat tulis, gelas minum dan lain-lain.
 - ⌘ Tidak dianjurkan untuk menyediakan konsumsi untuk dimakan di lokasi acara
 - ⌘ Penerapan jaga jarak dapat dilakukan dengan cara memberikan tanda di lantai minimal 1 (satu) meter.
4. Saat Tamu/Peserta Meninggalkan Tempat Pertemuan/*Event*
- ⌘ Pengaturan jalur keluar bagi tamu/peserta agar tidak terjadi kerumunan seperti pengunjung yang duduk di paling belakang atau terdekat dengan pintu keluar diatur keluar terlebih dahulu, diatur keluar baris per baris, sampai barisan terdepan dan lain-lain.
 - ⌘ Memastikan proses desinfeksi meja dan kursi serta peralatan yang telah digunakan tamu/peserta dilakukan dengan tingkat kebersihan yang lebih tinggi.
 - ⌘ Melakukan pemantauan kesehatan tim/panitia/penyelenggara.

2.4 Ketentuan Saat Terdapat Pekerja/Staf yang Terindikasi dan/atau Terinfeksi COVID-19

1. Bagi pekerja/staf yang merasakan gejala infeksi, yang bersangkutan harus segera melakukan pemeriksaan di pos kesehatan terdekat (laboratorium, puskesmas, rumah sakit dan/atau pos kesehatan lain yang menyediakan pemeriksaan COVID-19) dan meminta rujukan atas hasil tes kesehatan yang di dapat. Lebih lanjut, pekerja/staf disarankan melakukan konsultasi dan pemeriksaan lanjutan untuk mendapatkan rekomendasi dari tenaga medis terkait penanganan dampak infeksi yang diderita (hasil pemeriksaan lanjutan akan merekomendasikan penanganan untuk rawat inap atau isolasi mandiri bagi pasien covid 19).
2. Bagi pekerja/staf yang diketahui terinfeksi COVID-19 berdasarkan hasil tes laboratorium kesehatan yang bersangkutan wajib menyampaikan kepada Manajer Tim dan/atau Satgas Pencegahan dan Penanganan Covid-19 PWYP Indonesia untuk mendapatkan informasi dan penanganan tindak lanjut:
 - ⌘ Tindak lanjut berupa isolasi mandiri hanya boleh dilakukan pasca mendapatkan rekomendasi medis dari tenaga kesehatan dan mengikuti ketentuan penanganan dari Dinas Kesehatan atau Satgas COVID-19 setempat. Namun dalam hal staf/personil tidak bisa mendapatkan

rekomendasi medis karena keadaan darurat (misalnya, fasilitas kesehatan daerah “lumpuh”), tim berkonsultasi dengan Manajer Tim dan/atau Satgas Pencegahan dan Penanganan Covid-19 PWYP Indonesia untuk menentukan tindak lanjut penanganan, termasuk isolasi mandiri.

3. Ketentuan Isolasi Mandiri (Berdasarkan Panduan Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia, PAPDI)

1. Syarat Isolasi Mandiri :

- ⌘ Tidak bergejala/Asimtomatik
- ⌘ Gejala ringan
- ⌘ Lingkungan rumah/Kamar memiliki ventilasi yang baik

2. Gejala COVID-19 berdasarkan tingkatan:

⌘ Tanpa Gejala:

- ∴ Frekuensi napas 12-20 kali per menit
- ∴ Saturasi $\geq 95\%$

⌘ Gejala Ringan:

- ∴ Sakit kepala
- ∴ Sakit tenggorokan
- ∴ Pilek
- ∴ Demam
- ∴ Batuk, umumnya batuk kering ringan
- ∴ Fatigue/kelelahan ringan
- ∴ Anoreksia
- ∴ Kehilangan indera penciuman/anosmia
- ∴ Kehilangan indera pengecap/ageusia
- ∴ Mialgia dan nyeri tulang
- ∴ Mual, muntah, nyeri perut
- ∴ Diare
- ∴ Konjungtivitis (radang atau iritasi mata)
- ∴ Kemerahan pada kulit/perubahan warna pada jari-jari kaki
- ∴ Frekuensi napas 12-20 kali per menit

- ∴ Saturasi $\geq 95\%$
- ⌘ Alat yang perlu disediakan:
 - ∴ Termometer atau alat pengukur suhu
 - ∴ Oximeter atau alat pengukur saturasi oksigen
 - ∴ Protokol Isolasi mandiri:
 - ∴ Tetap di rumah
 - ∴ Gunakan masker
 - ∴ Jaga jarak
 - ∴ Cuci tangan
 - ∴ Menerapkan etika batuk
- ⌘ Hal yang perlu dilakukan selama Isolasi mandiri:
 - ∴ Periksa suhu tubuh pagi dan sore
 - ∴ Periksa saturasi oksigen dan frekuensi nadi
 - ∴ Pantau laju napas
 - ∴ Makan makanan bergizi
- ⌘ Kegiatan Harian:
 - ∴ Buka jendela kamar untuk cahaya matahari dan sirkulasi udara
 - ∴ Berjemur matahari 10-15 menit antara jam 10.00-13.00
 - ∴ Rutin cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun atau hand sanitizer
 - ∴ Olahraga rutin 3-5 kali seminggu
 - ∴ Makan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga
 - ∴ Pisahkan cucian kotor dengan pakain kotor keluarga lainnya
 - ∴ Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD (minimal masker)
 - ∴ Cuci alat makan sendiri setelah selesai digunakan
 - ∴ Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap pagi dan malam
 - ∴ Tidur di kamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lain
- ⌘ Pengobatan atau Terapi:
 - ∴ Vitamin C, D, Zn atau sesuai anjuran dokter
 - ∴ Hubungi pusat pelayanan kesehatan masyarakat terdekat

- ⌘ Lamanya perawatan:
 - ∴ Tanpa gejala: 10 hari isolasi sejak terkonfirmasi positif
 - ∴ Gejala ringan: 10 hari isolasi sejak timbul gejala minimal 3 hari bebas gejala
- ⌘ Hal yang perlu diwaspadai:
 - ∴ Tanda klinis pneumonia:
 - * Demam, batuk, sesak, napas cepat
 - * Frekuensi nafas > 30x/menit
 - * Distres pernapasan berat atau SpO2 < 93% pada udara ruangan

3. Info Tambahan

- ⌘ Cara mencuci tangan:
 - ∴ Basahi tangan dengan air dan sabun, gosok kedua telapak tangan
 - ∴ Gosok area punggung tangan
 - ∴ Gosok area sela jari tangan
 - ∴ Gerakan mengunci tangan
 - ∴ Gosok area jari memutar
 - ∴ Gosok memutar ujung-ujung jari tangan
- ⌘ Etika batuk atau bersin
 - ∴ Tutup mulut dan hidung dengan tisu
 - ∴ Tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam
- ⌘ Desinfeksi Ruangan
 - ∴ Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti:
 - * Gagang pintu
 - * Keran
 - * Toilet
 - * Wastafel
 - * Saklar
 - * Meja
 - * Kursi

∴ Pembersih dilakukan dengan menggunakan campuran air dan sabun/deterjen atau cairan desinfektan

4. Catatan Harian (Penting Untuk Membuat Catatan Harian Selama Masa Isolasi)

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Gejala							
Suhu							
Saturasi Oksigen							
Frekuensi Nadi							
Laju Napas							
Keluhan Lain							

3. Penutup

Demikian Panduan pencegahan dan penanganan COVID-19 ini disusun agar dapat menjadi acuan bagi pekerja/staf di lingkungan PWYP Indonesia dalam melakukan upaya pencegahan dan penanganan COVID-19.

