



THE NEW
~~NORMAL~~
YOU.

Satu Langkah, Semua Kalah.



Pengantar

Pandemi Belum Usai.

Saat ini kegiatan akademik tatap muka masih dalam kondisi pandemi COVID-19 yang masih belum usai, dengan jangka waktu yang kita semua belum ketahui.

Mengingat kondisi pandemi yang sangat dinamis, mahasiswa wajib memahami bahwa status kegiatan akademik luring dapat dihentikan kapan pun jika kondisi pandemi dalam status memburuk.

Yang Dulu Bukan Yang Sekarang.

Kegiatan akademik tatap muka tentunya tidak bisa disamakan antara kondisi dulu dengan sekarang. Kita perlu banyak beradaptasi. Saat ini adaptasi dengan kebiasaan baru adalah hal yang paling mudah namun selalu kita abaikan.

Rekan-rekan mahasiswa semuanya. Adaptasi dengan kebiasaan baru adalah solusi terbaik untuk saat ini dalam kondisi ketidakpastian. Taatnya kita bermanfaat untuk semua.

Satu Lengah, Semua Kalah.

Daftar Isi / *Tabel of Content*

Pengantar

Bagian 1 - Kondisi Tubuh

- 4 - Kondisi Tidak Sehat
- 5 - Menjaga Kondisi Tubuh

Bagian 2 - Menjaga Tetap Aman di Luar

- 7 - Menggunakan Masker
- 8 - Perlengkapan Keluar Rumah
- 9 - Kegiatan Bersama luar Ruang
- 10 - Kegiatan Bersama dalam Ruang
- 11 - Makan Bersama

Bagian 3 - Jika Terjadi Penularan/Transmisi

- 13 - Kontak Erat
- 14 - Terpapar/Positif (+)
- 15 - Isolasi Mandiri

Bagian 4 - Layanan Darurat

- 17 - Penutup, Bagian Penting
- 18 - Narahubung Penanganan COVID ITB

Bagian 1 - Pastikan Kondisi Tubuh Dalam Keadaan Sehat.



Jangan Keluar Rumah Jika Sedang Tidak Sehat.

Jika dalam kondisi tidak sehat seperti sedang mengalami;



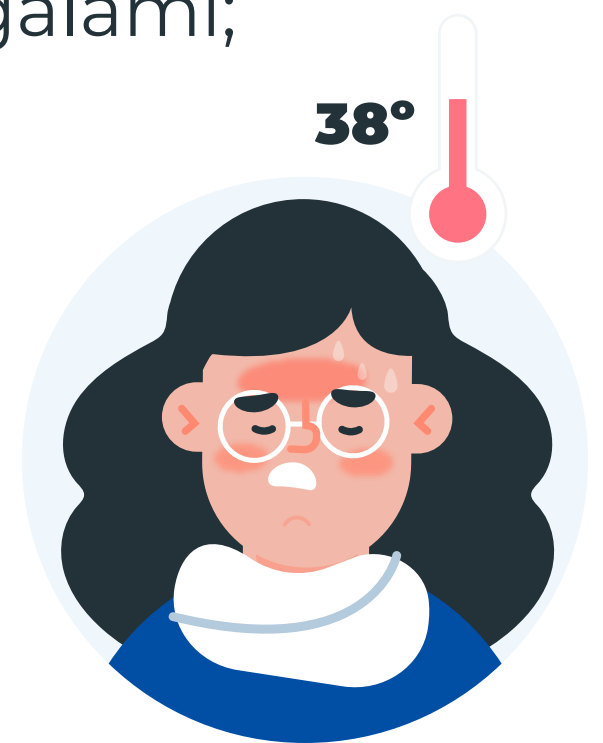
Sesak



Sakit Kepala/
Badan



Batuk &
Pilek



Demam

Sebaiknya tidak beraktivitas di luar. Lakukan semua dari tempat tinggal.

Kondisi badan sedang tidak sehat sebaiknya jangan keluar rumah, karena kondisi yang mudah terpapar virus, sebaiknya beraktivitas dari tempat tinggal.

Pastikan dalam kondisi badan & lingkungan sedang sehat.

Kegiatan akademik tatap muka dikhususkan bagi mahasiswa dalam keadaan sehat. **Jika dirasa sedang tidak sehat atau ada saudara, kawan, keluarga yang tinggal satu rumah dalam kondisi tidak sehat silahkan hubungi dosen pengampu dan prodi untuk berkuliah dari tempat tinggal, jangan ke Kampus.**

Menjaga Kondisi Tubuh.

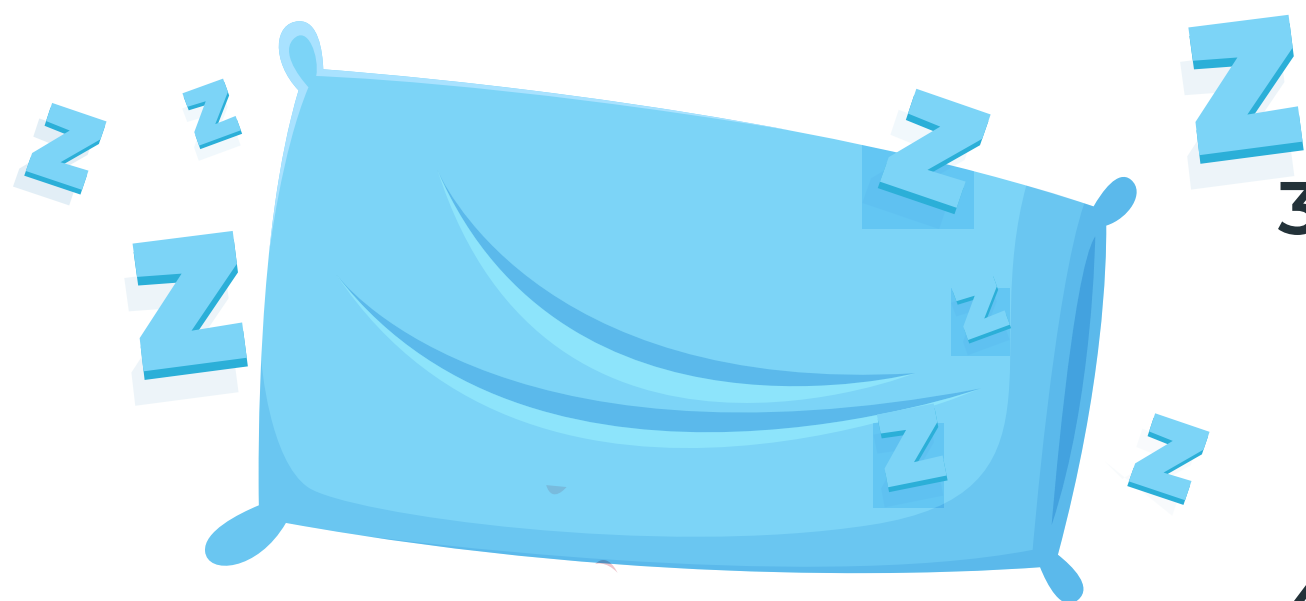
Menjaga kondisi tubuh merupakan bagian paling penting dalam kondisi seperti saat ini. Pastikan selalu untuk;

1. Olahraga

Selalu lakukan olahraga, tidak harus olahraga berat/berkelompok cukup lakukan olahraga mandiri dalam rumah atau dapat menggunakan fasilitas olahraga yang difasilitasi ITB.

2. Konsumsi Makanan, 4 Sehat 5 Sempurna

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang, optimalkan untuk membuat sendiri jika diharuskan membeli pastikan dengan sajian serat, karbohidrat dan protein yang cukup.



3. Istirahat yang Cukup Hindari Begadang.

Atur jadwal harian dengan bijak, istirahat yang cukup.

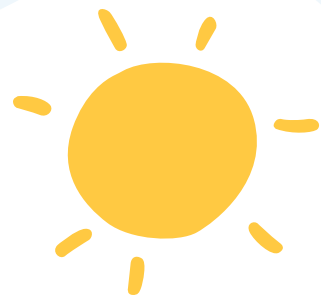
4. Selalu Terhidrasi

Pastikan untuk selalu minum minimal 2 liter/hari

Bagian 2 -

Stay SAFE

WHEN GOING OUTSIDE



Selalu Gunakan Masker Dengan Benar.

Jika hendak keluar rumah pastikan selalu menggunakan masker, berikut adalah cara menggunakan masker yang benar;



Pastikan tangan dalam keadaan bersih.

Sebelum menggunakan masker pastikan tangan dalam keadaan bersih, cucilah tangan sebelum menggunakan masker.



Kenakan masker dengan baik

Pastikan ukuran masker sesuai tidak terlalu besar/kecil. Pilihlah ukuran yang sesuai. Kenakan dengan cara;

- A. Tarik tali masker
- B. Pastikan masker **menutupi lubang hidung dan kencangkan kawat masker.**
- C. Pastikan masker **menutupi dagu**



Pastikan selalu digunakan dengan rapat

Gunakan selalu masker terutama jika sedang bersama dengan orang lain. Pastikan digunakan dengan rapat.

Sebaik apapun filtrasi masker jika tidak digunakan dengan baik dan konsisten tidak akan bisa mencegah penularan.

Perlengkapan Tambahan Saat Bepergian.

Hidup dengan virus tentunya dengan penyesuaian baru, selain masker yang selalu digunakan, beberapa perlengkapan ini perlu dibawa saat kegiatan luar rumah;



Masker Cadangan



Tisu



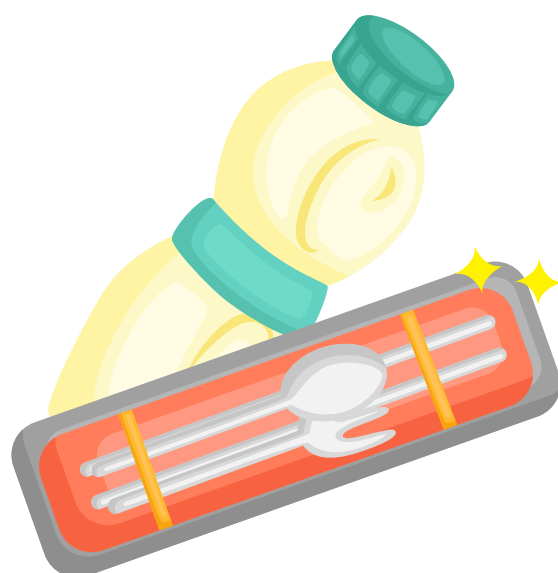
Handsanitizer



Multivitamin



Cashless



Bekal Makanan & Minuman



Tempat untuk Bekas Masker

Kegiatan Bersama Luar Ruang.



Bijaklah dalam bertindak, jika dirasa kegiatan tidak terlalu penting sebaiknya berdiam di tempat tinggal.

1. Hindari Keramaian

Carilah waktu yang tepat untuk berkegiatan, pilih waktu paling sepi. Ingat jangan buat keramaian pandemi masih belum berakhir, jika ingin melaksanakan kegiatan seperti kumpulan/himpunan/kegiatan lainnya lakukan secara virtual gunakan fasilitas yang tersedia seperti zoom yang dapat diakses melalui laman berikut ini; <https://ditsti.itb.ac.id/en/zoom/>

2. Selalu Jaga Jarak

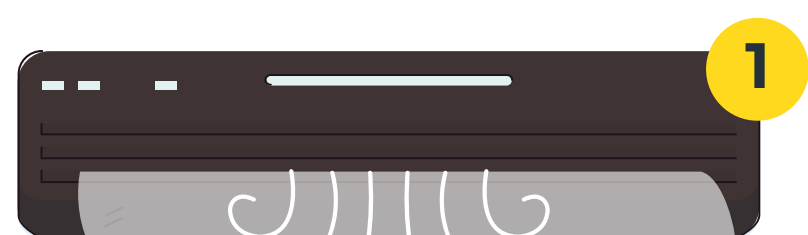
Jika memang harus berkegiatan di luar, pastikan jarak terjaga setidaknya minimal 1,5m. Jangan paksakan lokasi yang kecil semakin luas area, semakin disarankan.

3. Terapkan Protokol Kesehatan

Selalu jaga 5M selama kegiatan di luar ruang. Penularan memang relatif lebih rendah namun tetap risiko tetap ada. Jadi jika masih dapat dilakukan secara virtual lakukan kegiatan secara virtual.

Kegiatan Bersama Dalam Ruang.

Jika berkegiatan dalam ruangan secara bersama seperti pertemuan tatap muka, pastikan 3 kondisi ruangan berikut;

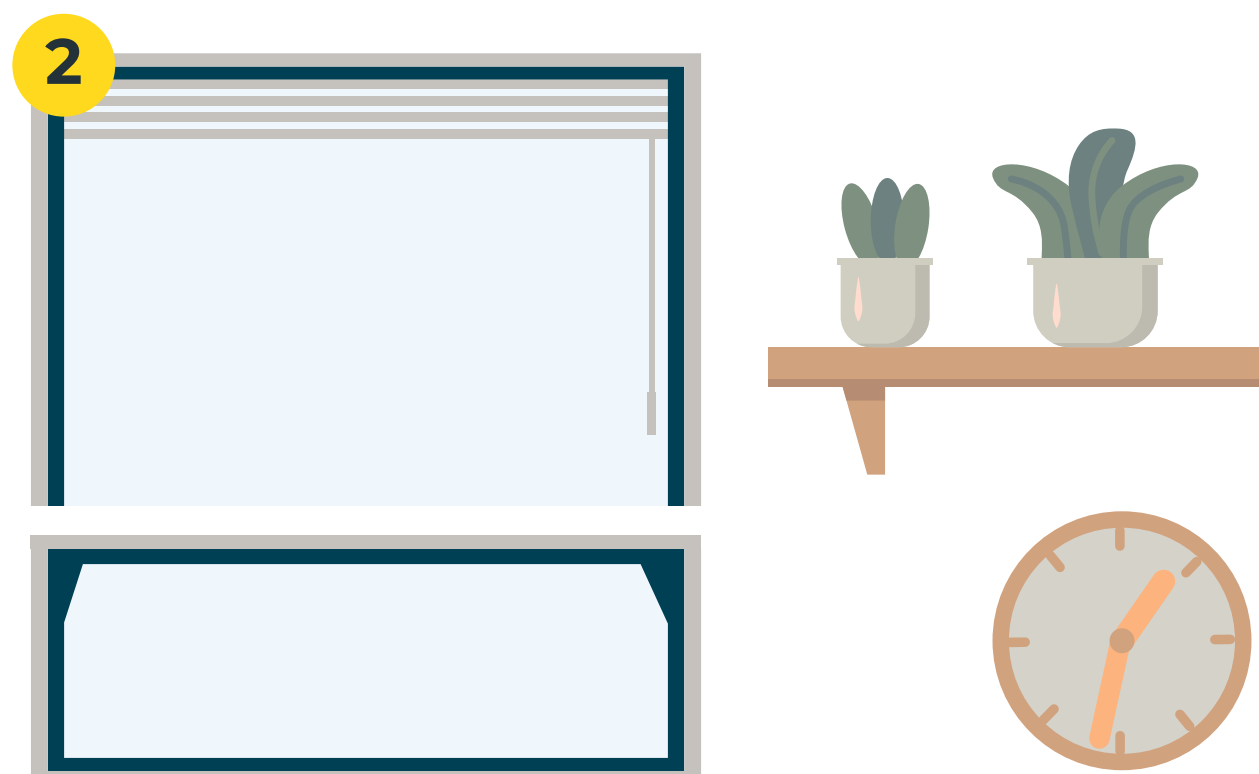


1 Matikan AC.

Penggunaan AC bisa menjadi sarana penularan yang potensial apabila di dalam ruangan tersebut ramai dan berventilasi buruk.

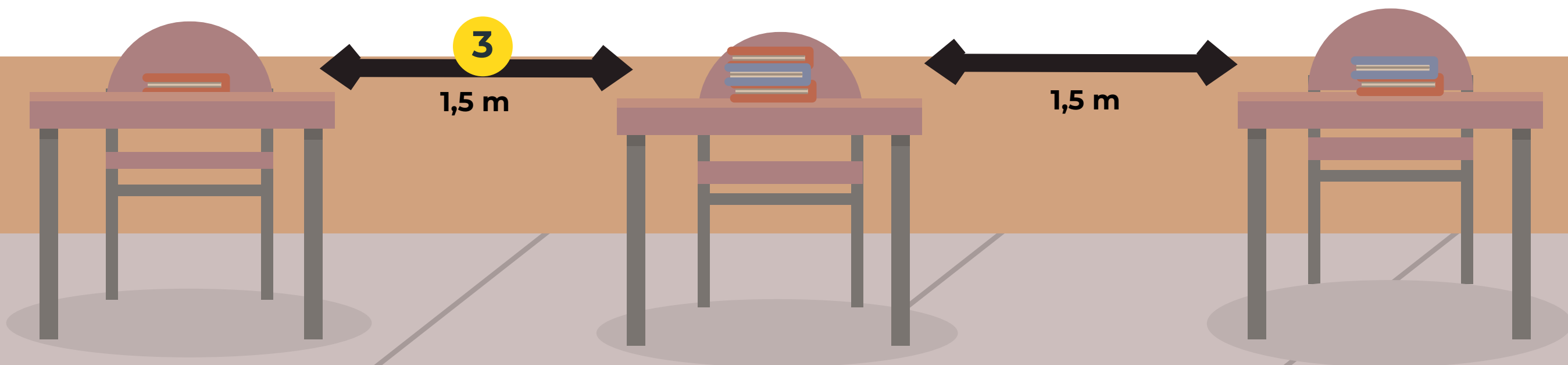
Buka jendela & ventilasi.

Risiko penyebaran virus lebih tinggi di tempat dengan berventilasi buruk pastikan sirkulasi udara berjalan dengan baik di ruangan.



Jaga jarak & kapasitas ruang 50%

Jaga jarak merupakan salah satu pencegahan yang masih relevan sampai saat ini. Pastikan kondisi ruang tidak padat dan berjarak.





Atensi; Hindari Makan Bersama.

Makan bersama membawa potensi penularan COVID-19 lebih tinggi.

Utamanya karena **saat makan bersama;**

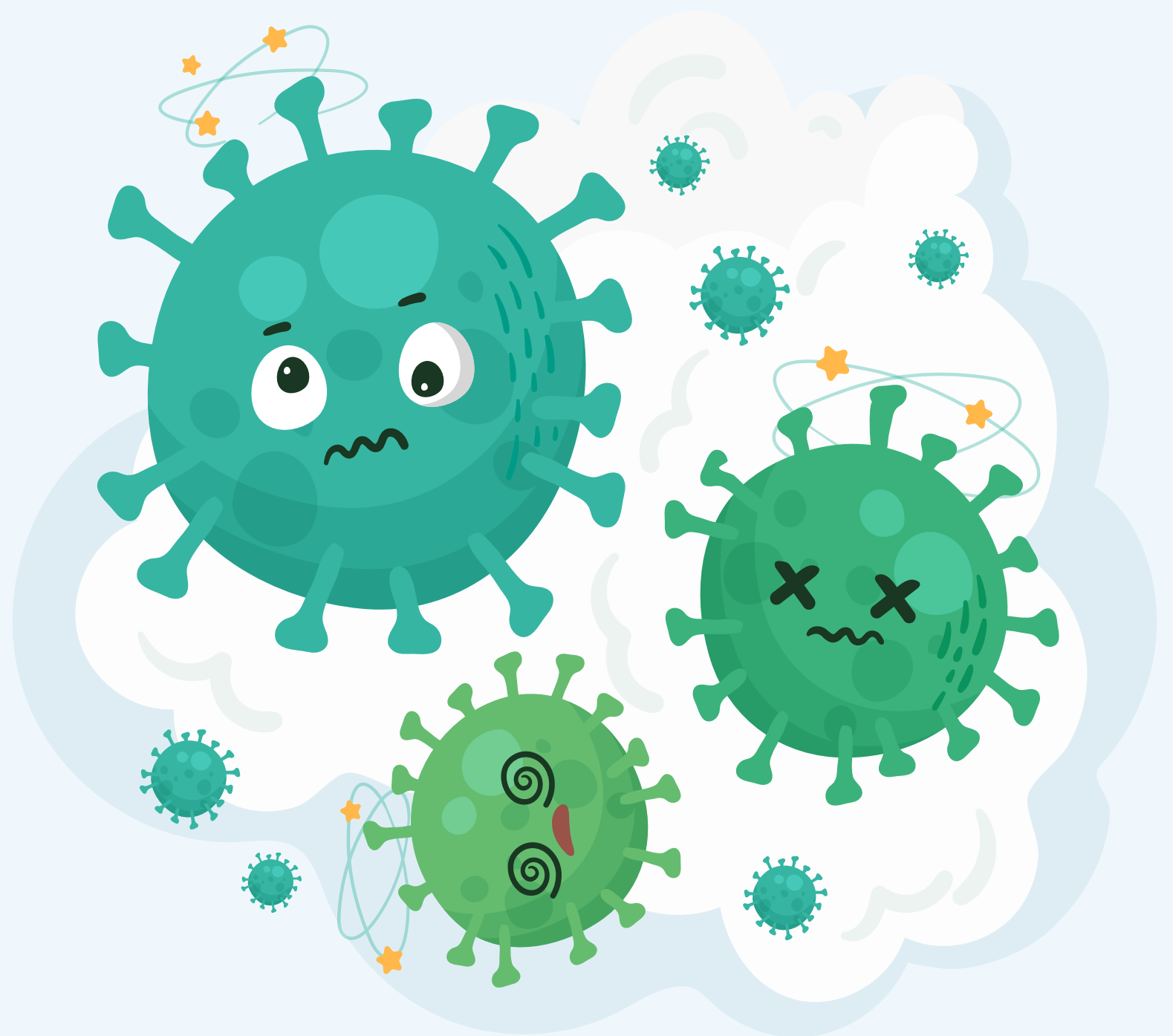
- 1. Kita pasti akan melepas masker**
- 2. Lalu lupa jaga jarak**
- 3. Makan sambil mengobrol.**

Ketika sedang makan maka droplet tidak dapat dikontrol sehingga penyebaran lebih mudah terjadi di meja, dan sekitarnya. Ditambah kita belum tahu pasti kondisi kesehatan teman makan kita saat itu, menambah risiko penyebaran COVID-19.

Agar lebih aman, lakukan makan secara mandiri, memilih tempat makan yang aman dan lakukan di tempat terbuka/ruang yang lebih private seperti kamar.



Bagian 3 - Kontak Erat & Penularan



Kontak Erat dengan Terinfeksi COVID-19.

Kontak erat terjadi ketika bertemu dengan orang yang terinfeksi Covid-19 dalam jarak ≤ 1 meter dengan waktu total minimal 15 menit dalam rentang waktu 24 jam. Ilustrasi;



Total waktu 17 menit bertemu dalam rentang waktu 24 jam atau berada bersama di kendaraan selama 15 menit

Apa yang harus dilakukan jika kontak erat dengan orang yang terinfeksi?

1. Jangan panik, tetap berpikir positif
2. Isolasi mandiri minimal 10 hari, jika tanpa gejala dapat isolasi di rumah/kost namun jika bergejala silahkan hubungi layanan darurat COVID-19 ITB.
3. Untuk hasil lebih yakin lakukan pengecekan Antigen/PCR. Waktu terbaik untuk melakukan pengecekan pada hari ke 4 - 7 setelah kontak erat.

Jika Terpapar/ Positif (+) COVID-19.

Jika hasil test antigen COVID-19 menunjukkan Reaktif, lakukan pengecekan PCR. Apa yang harus dilakukan jika terpapar?



1. Jangan *Over Thinking* & Jangan Panik

Pernahkah mendengar jika pola pikir dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, karena mampu menghadapi stres yang dimilikinya dengan baik, jadi **tetap tenang jangan panik.**

2. Laporkan, Konsultasi dan Lakukan *Tracing Individu*

Laporkan dan konsultasi kasus dengan segera kepada Kaprodi/program studi serta Layanan Darurat COVID ITB mengenai kasus positif anda untuk dilakukan pencegarahan penyebaran/*tracing*.

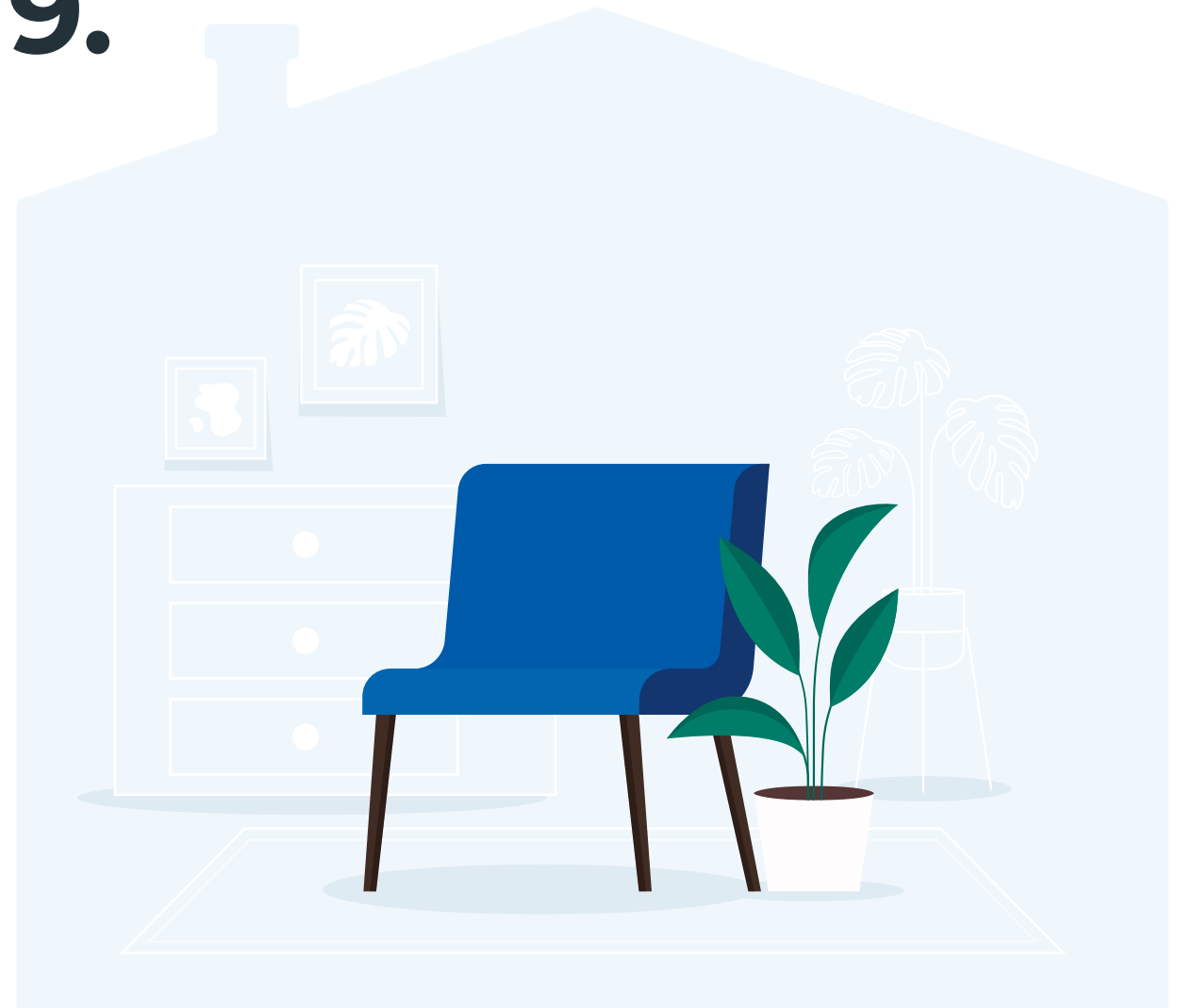
Ingat kembali bersama siapa dan darimana saja 3 hari sebelumnya. Kabari teman/orang-orang yang kontak erat dengan anda untuk melakukan isolasi mandiri/melakukan test COVID-19.



Jika Terpapar/ Positif (+) COVID-19.

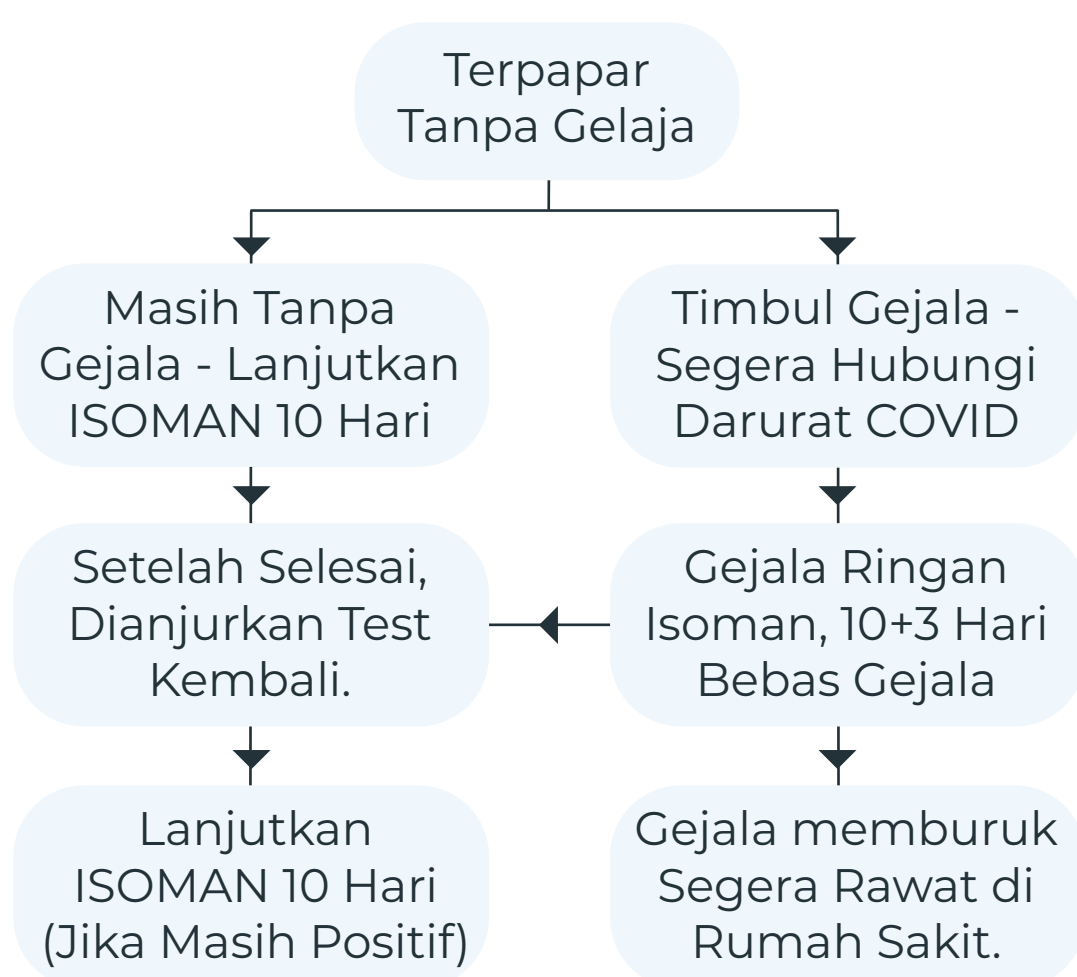
3. Isolasi Mandiri

Isolasi mandiri dapat dilakukan bagi kasus tanpa gejala atau dengan gejala ringan. Waktu isolasi selama 10 hari dari sejak dinyatakan positif atau setelah kontak erat dengan yang terinfeksi, khusus bagi yang bergejala +3 hari setelah gejala mereda.



Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat isolasi mandiri;

1. Tetap berada di ruang isolasi
2. Gunakan tempat isolasi dengan ventilasi baik
3. Konsultasi dengan *telemedicine* atau sosial media kesehatan
4. Dapat tetap produktif dengan berkuliah dari rumah
5. Terapkan hidup sehat, makanan bergizi dan olahraga dalam ruang isolasi
6. Jika gejala semakin memburuk hubungi segera layanan darurat.



Bagian 4 - Penutup & Layanan Darurat COVID-19 ITB.



Penutup - Bagian Paling Utama.

Usahakan jangan sampai terkena dan komitmen pada diri untuk semua, karena **satu langkah semua kalah.**

Terapkan dan Jadilah Duta Protokol Kesehatan



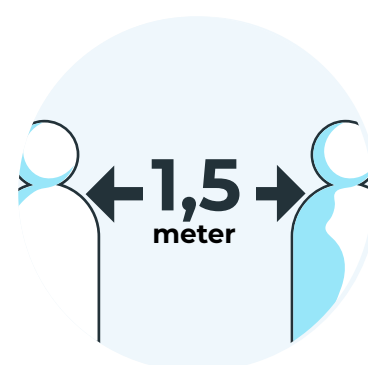
Tangan Selalu
Bersih



Jauhi
Kerumuman



Gunakan
Masker



Jaga
Jarak



Optimalkan
Dari Rumah

Batasi Pertemuan

Gunakan fasilitas pertemuan daring yang sudah disediakan ITB, seperti zoom, dan lainnya.

Tetap di Rumah/Kost

Jika tidak enak badan atau ada keluarga di rumah sedang sakit.

Tetap Semangat & Jaga Kesehatan Pikiran

Tetaplah rileks, dan selalu tetap bahagia. Ingat pola pikir kita memengaruhi tingkat kesehatan kita.

Kontak Darurat

Hotline Darurat

Penanganan COVID ITB
- UPT Layanan Kesehatan

 **0812-9448-8766**
24 Jam / 7 Hari

Whatsapp Layanan Akademik

 : **0811-210-1920**

Kontak Penting Lain

Kontak Program Studi
Silahkan Hubungi Prodi
Masing-masing dan PTPB
Khusus bagi Mahasiswa TPB

Layanan Kemahasiswaan
0811-2111-446

Sumber Informasi;

1. Satuan Tugas Penanganan COVID-19, <https://covid19.go.id>
 2. Kementerian Kesehatan, <http://p2ptm.kemkes.go.id/>
 3. WHO - Coronavirus
- Diolah dengan modifikasi.