



# PANDUAN bagi Karyawan & Keluarga untuk Menghadapi Kondisi Normal yang Baru (New Normal)

Selamat menjalankan Physical Distancing  
sambil tetap PRODUKTIF.



# Sekilas Mengenai COVID – 19 (Corona Virus Disease 2019)

## Gejala Infeksi COVID -19



- Covid – 19 disebabkan oleh infeksi virus corona jenis baru yaitu SARS CoV-2 dan merupakan penyakit yang sangat menular.
- Gejala muncul 1 hari - 14 hari sejak terpapar virus.
- Demam > 38°C, rasa lelah dan batuk kering (mirip sakit flu).
- Pneumonia dan kesulitan bernapas.
- Berakibat fatal bagi mereka dengan Komorbid yaitu : orang lanjut usia (Lansia), Penderita sakit jantung, sakit kencing manis, sakit ginjal, wanita hamil dan mereka dengan daya tahan tubuh rendah.
- Karena gejalanya mirip flu biasa, maka perlu dilakukan tes untuk memastikan apakah seseorang terinfeksi Covid-19. Lihat Panduan Bagi Karyawan & Keluarga dalam Pemeriksaan Diagnostik COVID-19.

# Sekilas Mengenai COVID – 19 (Corona Virus Disease 2019)

## Cara pencegahan COVID - 19



1. Sering cuci tangan pakai sabun + air mengalir atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol minimal 60%.



2. Hands off : hindari menyentuh mulut, hidung dan mata (segitiga wajah).



3. Pakai masker kain dimanapun berada.



4. Tutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk dengan siku terlipat atau tisu yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup.



5. Jaga jarak bicara minimal 1 - 2 meter.



6. Hindari kerumunan.



7. Jaga jarak dari orang yang memiliki gejala flu.



8. Tingkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh.



9. Bila mengalami demam, batuk dan sesak napas, segera cari pertolongan medis.

# Persiapan sebelum berangkat ke kantor

## Petunjuk Aman Keluar Rumah

Gunakan masker kain.

HINDARI menyentuh segitiga wajah (mulut, hidung dan mata).

Pakai celana panjang dan baju lengan panjang.

Kuncir rambut bagi wanita yang berambut panjang.

TIDAK memakai aksesoris apapun.

Jaga jarak minimal 1 sampai 2 meter dengan orang lain dan hindari keramaian.



Pakai tisu untuk menutupi jari saat menyentuh permukaan apapun, seperti : tombol lift, gagang pintu, tombol ATM dan buang tisu setelah digunakan.



Lakukan etika batuk / bersin yang benar.



Lakukan transaksi secara non tunai.



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer berbahan alkohol 60%.



Sebaiknya tidak menggunakan transportasi umum.

# Persiapan sebelum berangkat ke kantor

## Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Makan buah dan sayur yang kaya antioksidan dan vitamin.

*Contoh buah :  
apel, alpukat,  
belimbing, delima,  
jeruk, mangga,  
manggis, pisang,  
markisa, nanas,  
pepaya, rambutan,  
sirsak.*

*Contoh sayur :  
semua yang berdaun  
hijau, terong, wortel,  
toge, labu kuning,  
brokoli.*



Luangkan waktu untuk olah raga 30 menit setiap hari.



Bersantai dan bermain dengan keluarga.



Berjemur saat sinar matahari pagi terasa paling lembut di kulit.



Kelola dan hindari stres.



Beristirahat cukup dan tidur malam minimal 7 jam.



Bila perlu minum tambahan Vitamin C dan Suplemen makanan lain.



# Saat di transportasi umum dan area publik

## Pencegahan di transportasi umum



- SELALU gunakan masker kain.
- Jaga jarak FISIK minimal 1-2 meter dengan orang lain.
- Gunakan transaksi non tunai.
- Upayakan tidak menyentuh permukaan atau alat-alat yang sering disentuh seperti gagang pintu kereta atau bus, hand-rail, tombol lift, dll.
- Cuci tangan dengan hand sanitizer berbasis alkohol 60%.
- Bawa helm sendiri.
- TIDAK menyentuh mulut, hidung dan mata.
- Tidak berjabat tangan, berpelukan atau cium pipi (cipika cipiki).
- Bila batuk atau bersin, halangi dengan lipatan dalam siku atau pakai tisu yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup.

# Saat Bekerja di Kantor

## Tindakan Pencegahan oleh Karyawan di Kantor



- Tetap di rumah jika sakit.
- Cuci tangan dengan air dan sabun saat tiba di kantor.
- Segera ganti jaket dan masker yang basah dan lembab.
- SELALU gunakan masker kain.
- Wajib mengingatkan Karyawan, Klien dan lawan bicara untuk selalu memakai masker kain dan menjaga jarak.
- Jaga jarak minimal 1 - 2 meter dengan rekan kerja dan klien.
- Tidak bersalaman, berjabat tangan atau cium pipi (cipika cipiki).
- Hindari rapat dan pertemuan bisnis secara langsung, ganti dengan menggunakan teknologi digital. Jika harus mengadakan pertemuan bisnis, selalu jaga jarak 1 - 2 meter dengan lawan bicara.
- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut.
- Hindari menyentuh tombol lift, pegangan pintu, alat absen, ATM dll.
- Gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift.
- Hindari penggunaan bersama alat makan, alat sholat dll.
- Pakai transaksi non tunai.
- Segera pulang ke rumah setelah selesai bekerja di kantor, pakai masker kain dan jaket bila menggunakan transportasi umum.

# Saat Bekerja di Kantor

## Tindakan Pencegahan oleh PERUSAHAAN



- Pengukuran suhu di pintu masuk gedung kepada semua pengunjung dengan thermogun.
- Bila ditemukan ada karyawan atau klien yang demam atau menunjukkan gejala sakit (muka kemerahan, sesak napas), ambil tindakan sesuai prosedur.
- Menyediakan banyak sarana untuk cuci tangan yaitu air mengalir dan sabun.
- Sediakan hand sanitizer berbasis alkohol 60% di depan pintu masuk, depan lift dan ruangan rapat.
- Tempat kerja yang fleksibel (seperti telework atau Work From Home).
- Jadwalkan waktu istirahat cuci tangan bergiliran, agar karyawan dapat mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik.
- Menambah jarak dan ruang fisik antara karyawan dan klien seperti drive-through, membangun partisi, dan menandai lantai lift berjarak 1 meter.

- Bila menggunakan tangga, atur alur menjadi satu arah dan berikan tanda di lantai.
- Setiap 4 jam sekali, bersihkan dan disinfeksi gagang pintu, meja, telepon, sakelar lampu, tombol lift, pengganjal pagar, tombol ATM, dll.
- Mengatur jadwal kerja bergiliran dan fleksibel (shifting).
- Hindari shift malam terutama untuk karyawan berumur >50 tahun.
- Hindari rapat dan pertemuan bisnis secara langsung, ganti dengan menggunakan teknologi digital.
- Pastikan ruangan kantor memiliki cahaya dan ventilasi yang baik.
- Pertahankan suhu dan kelembaban udara dalam ruangan pada tingkat yang nyaman untuk penghuni gedung.
- Pengaturan jarak minimal 1 - 2 meter di ruangan kantor, workstation, kantin dan ruangan rapat.
- Pasang poster edukasi tentang Covid-19 di tempat yang gampang terlihat oleh pengunjung gedung dan karyawan.
- Hindari semua perjalanan bisnis yang tidak penting.



# Saat Bekerja di Kantor

## Cara Memakai, Melepas dan Membuang Masker



- Masker bedah hanya digunakan tenaga kesehatan, orang yang merawat orang sakit dan orang sakit flu.
- Semua orang wajib menggunakan masker kain.
- Sebelum menyentuh masker, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer berbahan alkohol 60%.
- Pastikan arah masker sudah benar (untuk masker bedah : pita logam terletak di sisi atas).
- Pastikan sisi depan masker (sisi yang berwarna) menghadap depan dan letakkan masker di wajah .
- Tekan pita logam atau sisi masker yang kaku sampai menempel sempurna ke hidung, tarik sisi bawah masker menutupi mulut, hidung dan dagu, pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- Setelah digunakan, lepas masker : lepas tali elastis dari daun telinga sambil tetap menjauhkan masker dari wajah dan pakaian.
- Segera gunting masker bedah menjadi 2 bagian dan buang di tempat sampah tertutup .
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer berbahan alkohol 60%.
- Masker kain dapat digunakan berulang kali, dan dicuci dulu sebelum di pakai ulang.
- Untuk masker kain, segera cuci dengan deterjen dan setelah kering panaskan dengan setrika pada suhu 150oC atau putaran ke 2 di setrika.

# Saat Bekerja di Kantor

## Kapan KARYAWAN Harus Mencuci Tangan Dengan Air dan Sabun



Setelah membuang ingus, batuk, atau bersin.



Setelah menyentuh benda - benda yang telah disentuh orang lain.



Sebelum dan sesudah istirahat kerja.



Sebelum dan sesudah shift kerja.



Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan.



Setelah menggunakan toilet.



Setelah menyentuh sampah atau tempat sampah.

# Saat Bekerja di Kantor

## Lima Langkah Mencuci Tangan



Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir.



Sabuni bagian belakang tangan, di antara jari-jari, dan bawah kuku.



Gosok permukaan tangan, telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari dan kuku selama minimal 20 detik (nyanyikan lagu "*Potong Bebek Angsa*" dari awal hingga akhir)



Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir.



Keringkan tangan dengan handuk bersih atau tisu yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup.

Catatan : Jika sabun dan air tidak tersedia, dapat diganti dengan pembersih tangan berbasis alkohol minimal 60% .

# Saat Bekerja di Kantor

## Cara menggunakan Hand Sanitizer



Cari yang berbasis alkohol minimal 60% (baca di label)



Oleskan produk gel ke satu telapak tangan.

Gosokkan gel ke seluruh permukaan tangan dan jari, hingga kering sekitar 20 detik.



Pakai pelembab di tangan untuk mencegah kulit kering.



# Pulang ke Rumah

## Petunjuk Aman Masuk Rumah



Buka sepatu atau alas kaki sebelum masuk ke rumah dan disinfeksi dengan desinfektan.



Taruh tas, dompet dan kunci di kotak khusus yang aman di depan pintu rumah.



Hindari menyentuh apapun. Setelah didalam rumah segera buka semua baju dan langsung masukkan ke dalam mesin cuci jika akan langsung dicuci atau plastik tertutup jika akan dicuci kemudian.



Segera mandi dan cuci rambut.



Kenakan pakaian bersih.



Bersihkan HP, kacamata dan kunci dengan alkohol 70%.



Bersihkan semua barang dari luar rumah dengan alkohol 70% atau desinfektan.

# Pulang ke Rumah

## Cara Mencuci Pakaian Kotor



- Jangan kibas - kibaskan pakaian kotor, karena dapat menyebarkan kuman dan virus ke udara.
- Kenakan sarung tangan sekali pakai dan masker kain.
- Cucian kotor dari orang yang sakit sebaiknya dicuci terpisah.
- Gunakan air hangat atau air panas untuk mencuci jika memungkinkan.
- Setelah mencuci pakaian, buang sarung tangan dan cuci tangan sesuai prosedur.
- Jemur semua pakaian sampai benar-benar kering.
- Panaskan pakaian dengan cara di setrika sebelum disimpan.

# Pulang ke Rumah

## Menjaga Kebersihan Kamar Mandi

1. Jika menggunakan kamar tidur dan kamar mandi terpisah, hanya bersihkan area di sekitar orang yang sakit, saat kamar mandi kotor.
2. Jika merasa sanggup, orang yang sakit dapat membersihkan ruang mereka sendiri.
3. Berikan orang yang sakit persediaan pembersih pribadi seperti tisu, handuk kertas, pembersih dan desinfektan.
4. Jika berbagi kamar mandi : orang sakit harus membersihkan kamar mandi setelah digunakan. Jika tidak memungkinkan, pakai masker dan tunggu selama mungkin setelah orang sakit menggunakan kamar mandi sebelum orang lain masuk untuk membersihkan dan menggunakan kamar mandi.



# Pulang ke Rumah

## Menjaga Kebersihan Rumah



1. Bersihkan dan desinfeksi permukaan dan barang - barang ini setiap hari : meja, gagang pintu, sakelar lampu, pegangan toilet, keran, wastafel, dan barang elektronik.
2. Gunakan desinfektan rumah tangga, tisu berbasis alkohol atau semprotan yang mengandung setidaknya 70% alkohol.
3. Bersihkan area atau barang dengan sabun dan air jika kotor.
4. Pastikan untuk mengikuti instruksi pada label untuk memastikan penggunaan produk desinfektan yang aman dan efektif.

# Pulang ke Rumah

## Cuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir

- Setelah batuk atau bersin.
- Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut.
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan.
- Sebelum makan.
- Sebelum dan sesudah merawat orang sakit .
- Sebelum dan sesudah merawat luka .
- Setelah menggunakan toilet.
- Setelah mengganti popok atau membersihkan anak dari toilet.
- Setelah menyentuh binatang, pakan ternak, kotoran hewan.
- Setelah menangani hewan peliharaan.
- Setelah menyentuh sampah.
- Setelah menyentuh benda atau permukaan yang sering disentuh oleh orang lain seperti : gagang pintu, meja dll.

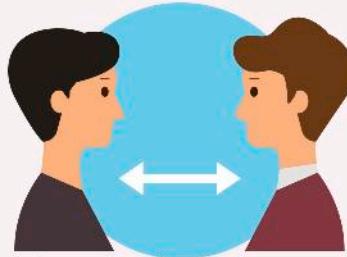


# Pulang ke Rumah

## Edukasi Untuk Keluarga Dan Masyarakat Di Lingkungan Rumah dan Lingkungan Sosial Karyawan



Selalu memakai masker kain di manapun berada.



Jaga jarak 1 - 2 meter dengan lawan bicara.



Selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol 60%.



Tidak bertamu atau mengunjungi keluarga dan teman, ganti dengan pertemuan lewat teknologi digital.



Tidak melakukan pertemuan seperti arisan, pesta, acara ulang tahun dan keramaian lainnya.



Tidak melakukan perjalanan keluar kota, mudik dan pulang kampung.

# Bila Karyawan Sakit atau Terkonfirmasi Covid-19 di Kantor

**Jika Seorang Karyawan Datang Ke Kantor Dengan Gejala COVID-19 (demam, batuk, atau sesak napas)**



- SEGERA pisahkan karyawan sakit dan usahakan untuk dikirim pulang.
- Karyawan melakukan karantina mandiri di rumah dan wajib melapor secara berkala kepada atasan atau Dokter di kantor.
- Karyawan boleh menghentikan karantina mandiri bila telah sesuai dengan prosedur.

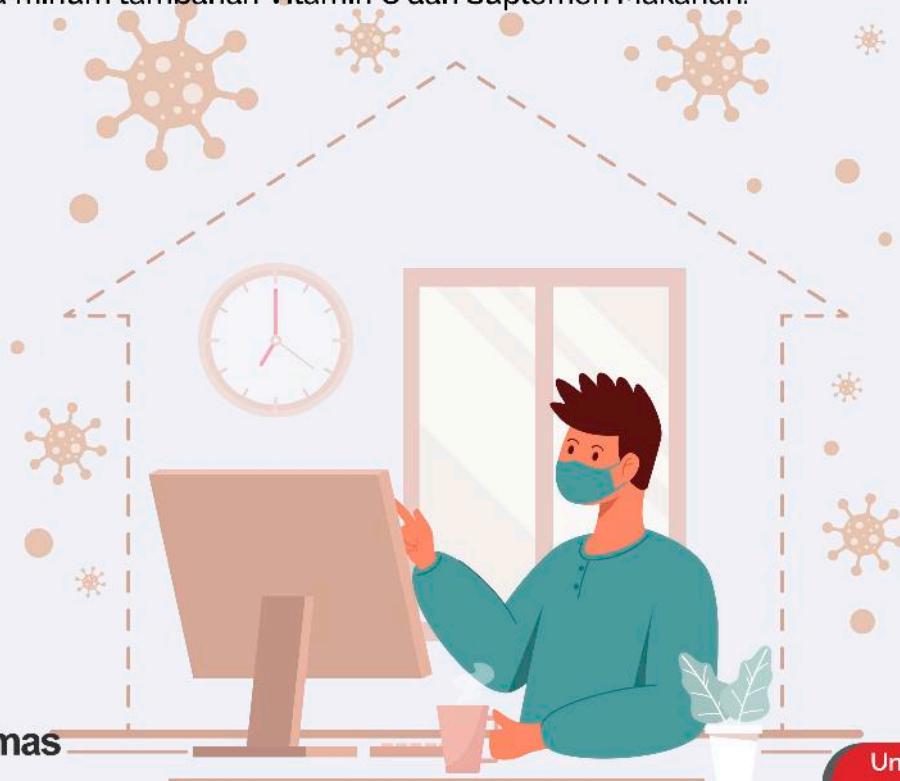
## Jika Ada Karyawan Dicurigai atau Terkonfirmasi Positif COVID-19

- Tidak perlu menutup seluruh kantor.
- Tutup semua area yang digunakan dalam waktu yang lama oleh orang yang sakit.
- Tunggu 24 jam sebelum area kantor dibersihkan dan di - disinfeksi.
- Buka pintu dan jendela untuk meningkatkan sirkulasi udara di area terkait.
- Bersihkan permukaan yang kotor dengan sabun dan air sebelum di - disinfeksi.
- Selalu gunakan sarung tangan dan gaun yang sesuai untuk bahan kimia yang digunakan saat membersihkan dan men-disinfeksi.
- Mungkin perlu mengenakan alat pelindung diri tambahan (APD) tergantung pada pengaturan dan produk desinfektan yang digunakan.
- Telusuri (back tracking) karyawan lain yang melakukan kontak erat dan lama dengan karyawan yang sakit dan lakukan pamantauan.
- Semua pihak wajib menjaga kerahasiaan informasi medis karyawan yang sakit.

# Bila Karyawan Sakit atau Terkonfirmasi Covid-19 di Kantor

**Untuk Fasilitas Penting (24 hour Customer Care, Klinik, dll) Karyawan Yang Terpapar Covid-19 Tanpa Gejala (OTG), Dapat Tetap Bekerja Dengan Syarat**

- Lakukan karantina mandiri di rumah.
- Karyawan dapat melakukan pekerjaan dari rumah (Work From Home).
- Pengalihan pekerjaan ke karyawan lain yang memiliki keterampilan sama dan sehat.
- Waktu kerja yang fleksibel tanpa lembur.
- Hindari shift malam terutama untuk karyawan berumur >50 tahun.
- WAJIB mengenakan masker kain setiap saat.
- Makan makanan sehat dan bergizi terutama mengandung banyak vitamin C.
- Bila perlu minum tambahan Vitamin C dan Suplemen Makanan.



# Bila Karyawan Sakit atau Terkonfirmasi Covid-19 di Kantor

## Prosedur Melakukan Karantina Mandiri di RUMAH

- HANYA tinggal di rumah.
- Selalu gunakan masker kain.
- Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya.
- Jaga jarak 1 - 2 meter dari anggota keluarga lain.
- Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernapas.
- Hindari pemakaian bersama peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas), dan perlengkapan mandi (handuk, sikat gigi, gayung) dan seprai.
- Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Konsumsi makanan sehat dan bergizi.
- Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir .
- Lakukan etika batuk/bersin.
- Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi.
- Jaga kebersihan rumah dengan dibersihkan dan dipel 2x sehari.
- Optimalkan sirkulasi udara dan ventilasi dalam rumah.
- Orang sakit menggunakan tempat sampah terpisah yang tertutup
- Jika timbul gejala atau mengalami perburukan segera laporkan pada petugas kesehatan terdekat.
- Jika tidak dimungkinkan melakukan karantina mandiri di rumah, laporkan melalui nomor telpon : Call Centre 119 ext 9 atau 112.



# Kapan Karyawan Sakit, Dapat Bekerja Kembali

## Prosedur Menghentikan Karantina Mandiri Di Rumah



### Orang Dalam Pemantauan (ODP) :

1. Setelah 14 hari dan belum melakukan swab tes (PCR), karantina mandiri dapat dihentikan bila :
  - Tidak demam selama 3 hari berturut-turut tanpa obat penurun panas DAN
  - Tidak ada gejala batuk atau sesak napas DAN
  - Minimal 10 hari bebas gejala sejak gejala awal muncul.
2. Setelah 14 hari dan hasil swab test (PCR) atau Rapid Test negatif, karantina mandiri dapat dihentikan bila :
  - Tidak demam tanpa obat penurun panas DAN
  - Tidak ada gejala batuk atau sesak napas DAN
  - Menerima 2x hasil negatif berturut-turut pada 2x24 jam.



### Orang yang Tidak memiliki Gejala (OTG), dengan hasil tes PCR Positif :

1. Setelah 14 hari dan belum ada hasil test swab PCR, karantina mandiri dapat dihentikan bila :
  - Setelah 14 hari sejak tanggal tes positif pertama DAN
  - OTG tetap tidak memiliki gejala sakit batuk atau sesak napas sejak tes awal.
2. Setelah 14 hari dan telah ada hasil negatif pada PCR ke dua, karantina mandiri dapat dihentikan bila :
  - Menerima 2x hasil negatif berturut-turut pada 2x24 jam.
  - Jika muncul gejala sakit pada OTG, ikuti panduan ODP dengan gejala Covid-19.
  - Orang sakit menggunakan tempat sampah terpisah yang tertutup
  - Jika timbul gejala atau mengalami perburukan segera laporkan pada petugas kesehatan terdekat.
  - Jika tidak dimungkinkan melakukan karantina mandiri di rumah, laporkan melalui nomor telpon : Call Centre 119 ext 9 atau 112

## Sumber :

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia :  
KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/328/2020 TENTANG : PANDUAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) DI TEMPAT KERJA PERKANTORAN DAN INDUSTRI DALAM MENDUKUNG KEBERLANGSUNGAN USAHA PADA SITUASI PANDEMI.
  2. Covid19.go.id oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 :  
Paket Panduan Lintas Sektor Tanggap COVID-19 | Menuju Situasi 'Normal Yang Baru'.
  3. World Health Organization (WHO) : Q&As on COVID-19 and related health topics.
  4. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : How to protect yourself, What to do if you are sick.
- 

## Lihat Juga :

1. Panduan Bagi Karyawan & Keluarga dalam Menghadapi Pandemi COVID - 19
2. Panduan Bagi Karyawan & Keluarga Dalam Pemeriksaan Diagnostik COVID - 19
3. Instagram KonsultasiDokterSehatku
4. Instagram AsuransiSinarMasOfficial
5. Youtube Asuransi Sinar Mas

## Terima Kasih



#BersatuPaduTanganiCOVID19  
#BersamaLawanCOVID19  
#BersamaKitaBisa  
#JanganCemas  
#YukSemuaPakaiMasker  
#Mask4All  
#SemakinPeduli  
#LindungiKamudanAku  
#GerakanPakaiMasker  
#StayProductive  
#DiRumahAja

Untuk Karyawan dan Keluarga :  
**Jika hasil pemeriksaan Rapid Test dan RT - PCR : POSITIF,**  
agar segera menghubungi  
**Apotek Simas Sehat di nomor WA : +6288 1162 7217,**  
untuk mendapatkan TCM ( Traditional Chinese Medicine) merek  
**LIANHUA QINGWEN JIAONANG.**

Atau masuk ke Apotek Simas Sehat di :  
[https://simassehat.com/apotek/ketentuan\\_transaksi.asp](https://simassehat.com/apotek/ketentuan_transaksi.asp)