

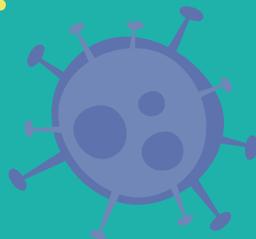
COVID-19

#DIRUMAHAJA



TERUNTUK KAMU YANG INGIN TETAP SEHAT & BAHAGIA
(Amalan From Home with Ammana)

Apa sih Covid-19 (Virus Corona) ?



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit baru yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan radang paru. Disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Virus Corona berawal muncul di kota Wuhan, China. Covid-19 merupakan satu keluarga dengan virus penyebab Sars dan Mers.

Bagaimana penularan Covid-19?

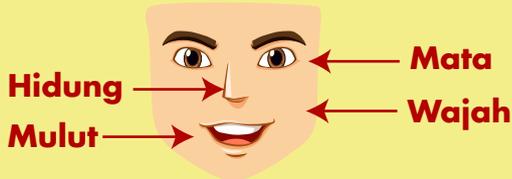
Corona Virus dapat menyebar lewat cairan atau droplet bersin dan batuk yang menempel pada pakaian atau benda

Disclaimer: Informasi yang kami buat dan tertera dalam buku panduan ini hanya sebagai referensi dan edukasi bukan sebagai pengganti nasihat dokter atau petugas medis lainnya. Untuk informasi resmi kunjungi web pemerintah di www.covid19.go.id atau untuk jakarta di corona.jakarta.go.id atau telepon ke hotline nasional di 119 dan jakarta di 112

Daftar isi

- Apa sih Covid-19 (Virus Corona) ?
- The Fact
- Yang dilarang dan tidak taat PSBB
- UUD Dilarang berkumpul
- Tips Self Care Selama Covid Melanda
- Perbedaan Kuman, Virus, Bakteri dan tingkat Bahayanya
- Pandemi, Epidemii dan Endemi
- Cara Mencuci Tangan Dengan Benar (standar WHO)
- Aksi Program Hadapi Corona
- Macam-macam Masker dan Fungsinya, Apa itu APD?
- Donasi 5000 APD

JANGAN SENTUH



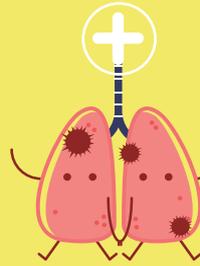
APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN KALAU TELAH MELAKUKAN KONTAK DENGAN PENDERITA COVID-19?

Siapa pun yang telah atau tidak sengaja melakukan kontak dengan penderita Covid-19, segera hubungi 119 atau Covid19.go.id. Jika kamu merasa demam, batuk, flu, sakit tenggorokan dan sesak nafas kamu bisa isolasi mandiri selama 14 hari atau langsung hubungi 119 dengan pemeriksaan lebih lanjut.

Berikut link yang bisa ditinjau

1. Nasional <https://www.covid19.go.id/>
2. Jawa barat <https://pikobar.jabarprov.go.id/>
3. DKI Jakarta <https://corona.jakarta.go.id/>
4. DIY <https://corona.jogjaprov.go.id/>
5. JawaTengah <https://corona.jatengprov.go.id/>

Cara Penularan dan Pencegahan Covid-19



Demam suhu tinggi mencapai 38 derajat



Flu biasa (batuk, pilek, nyeri tenggorokan)



Pneumonia atau sepsis



Droplet (Cairan atau partikel yang dihasilkan ketika batuk, bersin atau berbicara) cipratan ludah.



Menempel pada pakaian atau benda sekitar



Disarankan Menggunakan Masker

Yang Dilarang dan Tidak Saat PSBB

Dasar hukum : Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 Permenkes No.9 Tahun 2020

Lama Pemberlakuan : Masa inkubasi terpanjang 14 hari (dapat diperpanjang)

DKI Jakarta resmi mendapat persetujuan dari Menkes Terawan untuk menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar mulai Selasa (7/4) ini

| | | |
|---|---|--|
|  <p>Pelarangan kegiatan sosial dan budaya</p> |  <p>Sekolah dan tempat kerja di liburkan</p> |  <p>Pembatasan kegiatan keagamaan</p> |
|---|---|--|

- Perkumpulan/ Pertemuan Politik
- Olahraga
- Hiburan
- Akademik
- Budaya

- Semua tempat ibadah ditutup
- Pemakaman bukan karena Covid-19 dibatasi maks 20 orang

| | |
|--|--|
|  <p>Tempat Usaha yang boleh beroperasi</p> | <ul style="list-style-type: none">- Supermarket/minimarket/pasar/ toko bahan pangan atau bahan pokok- Apotek dan toko peralatan medis- Layanan ekspedisi barang- Distributor bahan bakar/minyak/gas dan energi (termasuk pompa bensin)- Pembangkit listrik, unit dan layanan transmisi dan distribusi- Penyedia layanan internet, penyiaran dan layanan kabel- Bank, kantor asuransi, penyelenggara sistem pembayaran dan ATM- Toko bangunan serta toko ternak dan pertanian- RS, puskesmas dan faskes umum- Media cetak dan elektronik |
|--|--|

| | |
|---|--|
|  <p>Pembatasan transportasi</p> | <ul style="list-style-type: none">- Semua Moda (udara, laut, kereta api, jalan raya) umum dan pribadi tetap berjalan dengan pembatasan jumlah dan jarak penumpang- Pengecualina untuk transportasi barang kebutuhan dasar penduduk- Transportasi roda dua (termasuk ojek online) tidak boleh mengangkut penumpang dan hanya barang |
|---|--|



Dilarang Berkerumun! Awat Bisa Dipidana !

Pidana bagi siapa saja yang masih nekat berkerumun padahal sudah di ingatkan petugas.

Pasal 14 UU No 4 tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular

Ayat 1: Menghalangi penanggulangan wabah, diancam pidana penjara 1 tahun dan/atau denda Rp 1.000.000,-

Ayat 2: Karena kealpaannya mengakibatkan terhalangnya pelaksanaan penanggulangan wabah, diancam pidana kurungan 6 bulan dan/atau Rp. 500.000,-

Pasal Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP)

- Pasal 212 KUHP-> Melawan seorang pejabat yang menjalankan tugas yang sah, pidana paling lama 1 tahun 4 bulan.
- Pasal 214 ayat 1 KUHP -> Tidak menuruti perintah atau permintaan yang dilakukan menurut UU, dipidana penjara paling lama 4 bulan 2 minggu
- Pasal 218 KUHP -> Dilarang berkerumun dengan sengaja tidak segera pergi setelah diperintah pergi 3 kali oleh atau atas nama penguasa berwenang, diancam karena ikut serta dengan pidana penjara 4 bulan 2 minggu



Tips Self Care Selama Karantina #DIRUMAHAJA



Jaga Bangun Subuh, Sarapan dan Olahraga di matahari pagi

Memulai hari dengan shalat subuh dan tidak langsung tidur lagi tapi dilanjutkan sarapan serta olahraga di bawah terik matahari terbit bisa membantu mood beraktivitas dan menambah vitamin D ditubuh supaya tetap sehat.



Bekerja seolah kalian dikantor

Mandi dan ganti baju seakan akan pergi ke kantor untuk menghipnotis perasaanmu agar tetap produktif, pastikan koneksi internet dan perangkat lengkap dan siap. Jangan lupa tertib waktu dan jadwal.



Membuat to-do-list pekerjaan dan target pengembangan diri anda

Membuat daftar apa saja yang harus diselesaikan sangat membantu untuk mengatasi distraksi selama bekerja didalam rumah. Selain itu juga dapat menjaga fokus dalam pekerjaan agar stay on track.



Browsing wawasan dan keahlian baru

Manfaatkanlah alat komunikasi dan teknologi yang dimiliki sebaik mungkin untuk terhubung dengan informasi dunia dan menambah hal-hal baru untuk mempermudah pekerjaan dan meningkatkan karir kalian.



Mengonsumsi makanan halal, sehat dan vitamin

Tetap menjaga pola makan yang halal dan sehat dengan masak sendiri di rumah. Bisa juga dimanfaatkan untuk moment quality time bersama keluarga.

Ingin tau makanan halal seperti apa download booklet halal ammana



Rajin mencuci tangan, menjaga wudhu dan kebersihan

Setelah pekerjaan rampung saatnya merapikan barang dan ruangan. Ketika ingin istirahat makan atau santai sejenak menyentuh bagian wajah pastikan tangan bersih dan sudah mencuci tangan. Dapat pahala ekstra bila wudhu kalian terjaga.

Lihat Hal. 6



Perbanyak sedekah dan ibadah Hal. Terakhir

Do'a Mahon Dilindungi Dari Penyakit Berbahaya

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ
مِنْ الْبَرَصِ مِنْ الْوَدَعِ
Mind Barahi A'udzu Bika Alhamdulillah

وَالْحُمُونَ وَالْجُدَامِ
وَمِنْ سَائِرِ الْأُمَمَامِ
Wa Min Saggi'il Asqam Wal Judzami Wal Januni

(HR. Abu Dawud)

"Ya Allah, aku berindung kepada-Mu dari penyakit belang, gigitan kusta dan dari segala penyakit yang buruk/mengerikan lainnya"



Istirahat dan tidur yang cukup

Bekerja dirumah artinya menghemat waktu dari waktu yg terbuang dijalan, artinya kita dapat waktu lebih untuk beristirahat



Jangan lupa tetap create passive income

Siapkan dana impianmu di ammana, jangan biarkan krisis melanda dan berdampak kepada finansial kita

Sedekah Menolak Bala

Nabi bersabda, "Obatilah orang-orang yang sakit dari kalian dengan sedekah. Sesungguhnya sedekah itu dapat meredam murka Allah, dan menolak kematian yang buruk" (HR. Tirmidzi).

Nabi juga bersabda, al-shadaqah tadfa'ul bala' (sedekah itu meredam bencana). Kenapa?

Karena sedekah adalah energi positif yang menggulung energi negatif. Dari beberapa hadits Rasulullah dapat disarikan paling tidak ada empat keutamaan sedekah.

4 Keutamaan Sedekah dan berbuat baik

- Mengundang datangnya rezeki
- Menolak bala
- Menyembuhkan penyakit
- Memanjangkan umur

Perbedaan Kuman, Virus, Bakteri dan Tingkat Bahayanya

Virus dan bakteri merupakan mikroba yang berbeda, bakteri lebih besar dari virus.



Virus adalah mikroorganisme patogen yang menginfeksi sel makhluk hidup. Menempel di suatu sel dan mengambil alih sel tersebut hingga sel tersebut mati berbahaya untuk kesehatan dan lebih susah untuk disembuhkan dan membutuhkan waktu yang cukup lama.



Bakteri merupakan mikroba atau jasad renik yang tidak memiliki inti sel dan berukuran sangat kecil sehingga diperlukan mikroskop untuk melihatnya.



Kuman adalah istilah awam yang disebut juga dengan bakteri

5

Sering Dengar Istilah Pandemi, Epidemik dan Endemik? Apa bedanya?



Dalam Epidemiologi, adalah penyakit menular yang jumlah penderitanya meningkat secara nyata.



Pandemi yaitu wabah global yang merupakan terjangkitnya penyakit menular pada banyak orang dalam daerah geografi yang luas. Covid-19 saat ini termasuk sebagai wabah pandemi.



Penyakit-yang-umum yang terjadi pada laju yang konstan namun cukup tinggi pada suatu populasi disebut sebagai endemik. Contoh; malaria di Liberia.

Cara Mencuci Tangan dengan Benar

Standar WHO



Penting Gak Sih Pakai Hand Sanitizer?

Hand Sanitizer adalah cairan atau gel yang umumnya digunakan untuk mengurangi patogen pada tangan.



Keefektifan Penggunaan Hand Sanitizer dapat membunuh virus dan bakteri pada tangan.



Tangan yang kotor tidak dianjurkan untuk membersihkannya langsung dengan hand sanitizer.



Fungsi hand sanitizer adalah sebagai antiseptik yang mengandung alkohol gunanya untuk membunuh virus dan bakteri dengan cara merusak membrane selnya, bukan untuk membersihkan tangan dari kotoran.



Kenapa cuci tangan harus minimal 20 detik?

Tidak Menyebarakan Patogen.

Menghilangkan Lemak Sisa Kotoran Pada Tangan.

Gunakan Sabun, air mengalir dan tisu sekali pakai.

Cuci tangan selama minimal 20 detik.

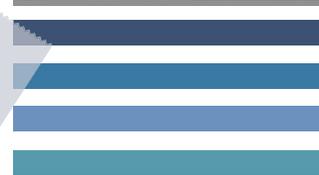
Gunakan hand sanitizer setelah cuci tangan.





Aksi Program Hadapi Corona

Ammana bersama Dompot Dhuafa didukung oleh AFPI memberikan Alat Pelindung Diri (APD) untuk #PahlawanMedis garda terdepan yang sedang melawan Covid-19. Berikan aksi nyata kamu melalui no rek Ammana Fintek Syariah



Macam – Macam Masker dan Fungsinya

Alat pelindung pernafasan yang digunakan untuk melindungi dari menghirup zat-zat bahaya atau kontaminan yang berada di udara.



1. Masker N95 (Proteksi paling tinggi)
virus : >95% - debu : 100%
bakteri : 100% - Pollen : 100%



2. Masker operasi (masker medis)
virus : >95% - debu : >80%
bakteri : > 80% - Pollen :> 80%



3. Masker Karbon Aktif (Stop Odor)
virus : >10% - debu : >10%
bakteri :> 50% - Pollen :> 50%



4. Masker Kain (Menghangatkan)
virus : 0% - debu : 0%
bakteri :> 50% - Pollen :> 50%



5. Masker Spons (Fashion)
virus : 0% - debu : 0%
bakteri :> 5% - Pollen :> 5%

Apa itu APD ?

Kelengkapan yang wajib digunakan saat bekerja sesuai bahaya dan risiko kerja untuk menjaga keselamatan pekerja itu sendiri dan orang di sekelilingnya.

LEVEL 1



Tenaga kesehatan di triage sebelum pemeriksaan

Tenaga kesehatan di ruang poli umum

LEVEL 2



Fever clinic/triage Covid-19

Ruang isolasi (termasuk ruang isolasi ICU)

Pemeriksaan imaging pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pemeriksaan spesimen Non-respiratori dari pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pembersihan instrument medis yang telah digunakan oleh pasien suspek atau pasien yang sudah terkonfirmasi

LEVEL 3



Intubasi, trakeotomi, bronkoskopi, endoskopi gastrointestinal pada pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Tindakan operatif atau atopsi pada pasien suspek atau yang sudah terkonfirmasi

Pengambilan specimen saluran nafas untuk pemeriksaan tersangka Covid-19

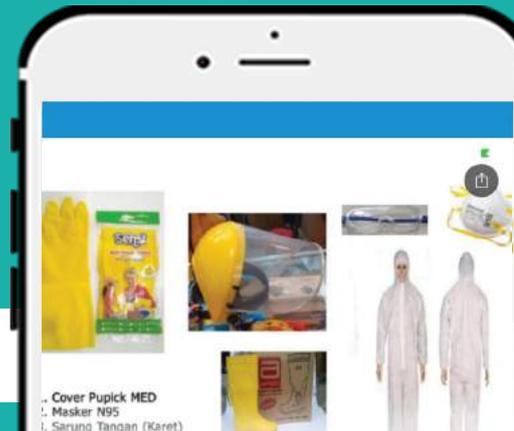


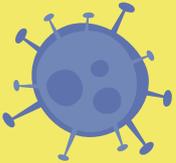
BANTU PERJUANGAN PAHLAWAN MEDIS DENGAN 5000 APD

#BerhasilBersama Lawan Covid-19



Bank Syariah Mandiri No Rek 7128454076
An Ammana Fintek Syariah Cabang Mampang Prapatan





Follow Us : @ammana.id - @ammana.story

Find Us :  Download on the App Store  GET IT ON Google Play www.ammana.id

Fintek Syariah yang Terdaftar dan Berizin di  OTORITAS JASA KEUANGAN

