

Melindungi keluarga Memulihkan masyarakat

Protokol New Normal Keluarga Katolik
Keuskupan Surabaya



Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya 2021

“Pandemi ini menyingkapkan betapa rentan dan saling berhubungan kita satu sama lain. Jika kita tidak saling mempedulikan satu sama lain, mulai dari yang paling lemah, dengan mereka yang paling terkena, termasuk alam ciptaan, kita tidak dapat memulihkan dunia.”

(Paus Fransiskus: pidato 12 Agustus 2020)



Draft awal dikerjakan oleh:

Prof. Dr. Willy Maramis SpKJ
Dr. B. Triagung Rudy P., SpOG
RD. Agustinus Tri Budi Utomo

Revisi dan Editor oleh

Tim Biro Formasi – Komisi Keluarga
Keuskupan Surabaya

Materi dari berbagai sumber

*Gambar & infografis diambil dari : www.freepik.com
<https://p3gtk.kemdikbud.go.id/> www.alodokter.com
www.covid19.go.id <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>*

DOA ARDAS 2021

Ya Bapa,
kami bersyukur telah memasuki tahun pertama
melaksanakan hasil Mupas kedua
dalam mewujudkan Arah Dasar Keuskupan Surabaya
sebagai persekutuan murid-murid Kristus
yang semakin dewasa dalam iman, guyup,
penuh pelayanan, dan misioner.

Tuhan Yesus Kristus,
Di tengah keprihatinan menghadapi pandemi covid ini,
bersama suka duka, kecemasan, dan pengharapan masyarakat,
kami hendak mengenali diriMu lebih sungguh-sungguh,
dan menangkap misteri keselamatan yang Kau wariskan melalui
perutusan GerejaMu yang kudus.

Ya Roh Kudus,
kami mohon karuniaMu agar kami berjalan dalam kebenaran,
dikuatkan dalam iman dan pengharapan,
dan dibesarkan hati kami dalam kasih.
Jiwailah diri kami, baik secara pribadi maupun persekutuan,
dengan semangat solidaritas, kerjasama,
dan saling menyelamatkan.

Dengan teladan Keluarga Kudus Nazaret,
semoga kami semakin mengenal Yesus Kristus
sebagai Guru dan Tuhan dalam keluarga,
komunitas kecil lingkungan, stasi, serta paroki
untuk mewujudkan jati diri Gereja di tengah masyarakat.

Doa ini kami mohon dengan pengantaraan Kristus Tuhan kami.
Amin.

SAMBUTAN

RD. Y. Eka Budi Susila

Vicaris General Keuskupan Surabaya



Terutama dan pertama-tama kami ucapkan syukur kepada Tuhan atas terbitnya Buku, **“Melindungi Keluarga, Memulihkan Masyarakat”**, yang diprakarsai oleh Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya. Dalam Pendahuluan salah satunya dikatakan bahwa titik berat diterbitkannya buku tersebut merupakan **Protokol New Normal** untuk keluarga katolik, dimana salah satu tujuannya adalah agar keluarga-keluarga lebih siap menghadapi virus corona yang merupakan pandemi.

Mendiang Paus Yohanes Paulus II, dalam Ensiklik Centesimus Annus menyatakan bahwa struktur yang pertama dan mendasar bagi lingkungan manusiawi ialah keluarga. Karena di dalam keluargalah manusia dibekali dengan pengertian-pengertian pertama dan utama tentang kebenaran dan kebaikan. ..(art 39). Demikian juga dalam Laborem Exercens memberikan penegasan bahwa keluarga adalah salah satu pokok acuan yang penting sekali untuk menyusun tata sosial etis kerja manusiawi (art. 10). Belum lagi dalam Familiaris Concortio. Saya mau mengatakan bahwa Gereja sejak awal sangat memperhatikan keluarga.

Pandemi covid 19 mengubah kebiasaan manusia. Pada saat New Normal ini, masker, APD, hand sanitizer, sampai disinfektan sudah menjadi bagian dari keseharian kita. Kita sadar bahwa pandemi covid 19 ini pelan tapi pasti mengubah kebiasaan kita, dan mungkin perubahan tersebut akan terus bertahan, entah sampai kapan. Kita tidak pernah membayangkan bahwa hidup kita akan berada di tengah-tengah wabah virus corona yang menyerang hampir seluruh penduduk dunia. Hampir semua aspek kehidupan terdampak dan menjadikan banyak sector harus berubah untuk menyesuaikan diri. Semua manusia sadar bahwa pandemic covid 19 mengubah kebiasaan manusia dari segala sisi. Inilah realita yang harus kita jalani.

Untuk itu buku ini sangat berguna bagi kita sekalian, terutama ketika kita berusaha membiasakan diri hidup dalam hidup di era New Normal. Sehingga menimbulkan perilaku baru dalam kehidupan yang normal. Namun tetap perlu didasari sikap inklusif, bukan hanya untuk kelompok sendiri, namun bisa membantu keluarga lain apa pun latar belakang mereka, dengan itu buku ini akan sungguh bermanfaat untuk “memulihkan masyarakat”.

Surabaya, 1 Februari 2021

Y. Eka Budi Susila.



SAMBUTAN

RD. Ag. Tri Budi Utomo

Komisi Keluarga
Keuskupan Surabaya

Keluarga adalah sel masyarakat yang terpenting dalam membangun kesejahteraan. Keluarga yang sehat membentuk masyarakat yang sehat pula.

Sebagaimana dikatakan oleh Paus Fransiskus , bahwa sementara kita mengupayakan penanganan bagi virus yang menjangkiti semua orang tanpa perbedaan, iman mendorong kita untuk melibatkan diri secara sungguh dan secara aktif melawan sikap tidak peduli berhadapan dengan penodaan martabat pribadi manusia. Budaya tidak peduli ini yang menyertai *kultur menyingkirkan*: hal-hal yang tidak mempengaruhi saya, yang tidak menarik bagi saya, yang tidak merugikan keluarga saya... Dianggap bukanlah tanggungjawabnya.

Iman senantiasa mengundang kita agar kita membiarkan diri disembuhkan dan dipertobatan dari individualisme kita, entah pribadi ataupun bersama.

Protokol NewNormal Keluarga yang diluncurkan oleh Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya ini merupakan bentuk kepedulian dan panggilan iman keluarga Katolik bagi kesehatan masyarakat dan partisipasi pada upaya pemerintah memulihkan bangsa dari pandemi covid-19 ini.

Aku telah melihat Tuhan

Hari ini Selasa tanggal 14 April 2020, di hari kedua dalam oktav paskah saat mendengarkan Injil pada waktu Maria Magdalena menangis, melihat kuburan kosong Yesus telah 'Hilang'. Maria Magdalena tidak tahu harus berbuat apa, dia belum mengenal kebangkitan saat itu. Dalam keputusan dia hanya bisa menangis. Tuhan Yesus ingin menyatakan Dirinya seperti yang sudah dikatakan sebelumnya bahwa Dia akan bangkit dan sekarang sudah bangkit dan menyapa, memanggil nama Maria.

Momen ini juga terjadi pada saya. Saya adalah seorang tenaga medis yang memeriksa/merawat pasien dan tertular penyakit Covid 19 pada tanggal 12 Maret. Karena arus kesibukan saya pindah dari rumah sakit ke rumah sakit lain dan klinik setiap hari dari jam 6.30 sampai jam 22.00, saya kurang waktu untuk Tuhan. Saya hanya doa dan renungan pagi dari beberapa medsos saat mandi dan terkadang doa malam saat akan tidur. Singkat kata, saya harus opname, diisolasi karena test swab PCR Covid 19 positif. Gejala dan keluhan saya panas, hilang penciuman/rasa, nafsu makan menurun, batuk, dan pneumonia/radang paru-paru. Dalam kegalauan, kesendirian, keputusan dan depresi saat di ruang isolasi (karena secara medis saya mengetahui bahaya dan resiko penyakit ini) kebiasaan saya dari pagi sampai malam bertemu dan berkomunikasi dengan pasien secara mendadak berhenti dan saya diharuskan diam tanpa komunikasi. Dalam kesesakan, stress, depresi ini, saya menemukan jawabannya. Saya isi waktu dari subuh dengan doa, renungan, doa rosario, doa novena tiga salam Maria dan sore doa novena hati kudus Yesus, doa koronka kerahiman ilahi. Di saat itu juga terjadi 'sapaan Tuhan Yesus' sehingga kegelisaan, kegalauan, stress depresi yang saya alami mendadak hilang lenyap dan saya bisa tenang meskipun tidak ada komunikasi dengan manusia di ruang isolasi. Ternyata Tuhan ada di samping saya mendampingi dan saya berkomunikasi bersama Tuhan sepanjang hari. Secara medis meskipun kurang masuk akal, penyembuhan saya terjadi dan test swab PCR Covid 19 tanggal 6 April dinyatakan negatif. Demikian kesaksian yang saya alami. Saran saya, pandai-pandailah membagi waktu antara hubungan dengan Tuhan, berkarya dan keluarga. Berdoalah selalu waktu secara intens dan rutin sehingga kita tetap sensitive/peka akan suara Tuhan.

Semoga kita selalu dapat memuliakan nama Tuhan dalam berkarya/pekerjaan sehari-hari sesuai yang Tuhan berikan pada kita masing-masing. Amin.

Kesaksian seorang penyintas Covid-19

DAFTAR ISI

Sambutan Vikjen	4
Sambutan Ketua Komisi Keluarga	6
Daftar Isi	8
1. PENDAHULUAN	10
2. LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN	17
INFORMASI PENTING TERKAIT COVID-19	21
3. JENIS TEST UNTUK MENGENALI GEJALA PADA DIRI KITA	22
4. TATA LAKSANA PENANGANAN PASIEN COVID-19	28
5. PROGRAM VAKSINASI COVID 19	33

PROTOKOL NEW NORMAL KELUARGA KATOLIK 39

A. Kehidupan New Normal Kehidupan di Rumah Sehari-hari (44)

1. Berelasi, Berkomunikasi, dan Mendengarkan secara Empati (44)
2. Makan Bersama Keluarga (45)
3. Orang Tua menjadi Panutan (45)
4. Melakukan Gerak Badan yang cukup (46)
5. Cabin Fever (Demam Pondok) (47)
6. Cuci Tangan (48)
7. Melakukan disinfeksi (48)

B. Waktu 'keluar dari' dan 'kembali ke' rumah (49)

1. Penggunaan Masker di tempat Umum (49)
2. Menjaga Jarak Fisik (50)
3. Waktu pulang dari tempat yang biasanya dikunjungi banyak orang, misalnya pasar, supermarket, mall, kendaraan umum. (50)
4. Menggunakan Lift (50)
5. Mengunjungi restoran, ruang pantri atau tempat umum (51)
6. Menggunakan kamar mandi dan WC di tempat umum (51)
7. Menggunakan transportasi umum (bus, bemo, ojek, kereta api, kapal terbang) (51)
8. Belanja online atau memesan makanan online (52)
9. Kontak dekat dan Hubungan Intim (52)

C. Orang Tua Mendampingi Anak Belajar dari Rumah (53)

- D. Isolasi Mandiri di Rumah (57)
- E. Kotak Persediaan Penunjang Kesehatan dan Perlindungan Tubuh (59)
- F. Pemeliharaan Hidup Rohani dan Solidaritas Keluarga Katolik (60)
 - 1. Pengajaran Paus Fransiskus (60)
 - 2. Nasihat Uskup Surabaya (63)
 - 3. Doa dan Pendalaman Iman dalam Keluarga (65)
 - 4. Keluarga mengikuti Misa Online (66)
 - 5. Proses Persiapan Sakramen Inisiasi (67)
 - 6. Penerimaan Sakramen Orang Sakit (68)
 - 7. Penerimaan Sakramen Tobat (69)
 - 8. Pelaksanaan Sakramen Perkawinan (70)
 - 9. Sekitar Pemulasaraan Jenazah (71)
- G. 20 Kebiasaan Baik Keluarga Katolik, Nasihat Paus Fransiskus (72)

1. PENDAHULUAN

Sekarang ini siapa yang belum pernah dengar nama “Corona” (baca “Korona”). Anak-anak juga bisa berteriak “Corona, virus Corona”, biar pun mereka tidak tahu presis apa itu sebenarnya, hanya tahu bahwa itu berbahaya, bisa sakit dan mati.

Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya menerbitkan **“Protokol New Normal untuk Keluarga Katolik”** dengan tujuan agar kita lebih siap menghadapi virus Corona dan juga supaya kita bisa menyesuaikan diri untuk hidup bersama virus itu yang tidak akan hilang sama sekali dari bumi kita biarpun pandemi sudah berlalu, seperti juga misalnya virus flu, HIV/Aids dan demam berdarah.

Protokol artinya peraturan atau pedoman untuk tindakan-tindakan yang perlu dan tepat dalam suatu keadaan tertentu, dalam hal ini tindakan-tindakan dalam keadaan pandemi Covid-10, supaya keluarga tetap sehat, tidak tertular virus Corona, dapat bekerja secara normal dan hidup terus.

Untuk itu, sebaiknya kita terlebih dahulu mengerti sedikit tentang virus Corona dan penyakit yang disebabkan nya, sehingga kita lebih paham dan siap menghadapinya. Kita akan bicarakan berikut ini tentang pengertian beberapa istilah.



VIRUS adalah suatu organisme yang lebih kecil dari pada kuman dan dapat dilihat hanya dengan mikroskop elektron. Virus memiliki molekul asam nukleat yang dapat melakukan penggandaan diri (replikasi) dalam sel yang hidup sehingga dapat menular dan menyebar.

Perbandingan ukuran: Masker yang baik sekali dapat menyaring partikel ukuran 0,007 mikron; ukuran virus Corona 0,1 mikron; kuman 0,5 mikron; PM2,5 partikel di udara 2,5 mikron; eritrosit/butir darah merah 7 mikron; PM10 partikel di udara 10 mikron (1 μm atau 1 mikron atau 1 mikrometer = 0,001 mm). Jadi ukuran virus Corona sekitar seper seribu milimeter.

EPIDEMI atau wabah, artinya keadaan dengan suatu penyakit yang timbul pada banyak sekali orang di suatu daerah yang luas, di satu atau beberapa negara, misalnya epidemi flu burung.

PANDEMI kalau penyakit itu timbul di banyak negara di dunia ini, misalnya pandemi Covid-19.

ENDEMI kalau suatu penyakit sudah lama terdapat dan terbatas pada suatu lokasi, daerah atau populasi tertentu, misalnya endemi malaria.

APAKAH COVID-19 SAMA SEPERTI SARS?



Covid-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya.

*Ilustrasi Grafik



Angka Kematian

Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding Covid-19 (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus Covid-19 jauh lebih banyak dibanding SARS.



Covid-19 memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS.

Sumber: WHO, Kementerian Kesehatan

Infografik: Akbar Bhayu Tamtomo

KOMPAS.com
JERNIH MELIHAT DUNIA

Virus Corona nama resminya yang diberikan oleh WHO (World Health Organization atau Organisasi Kesehatan Dunia, suatu badan dibawah PBB, Perserikatan Bangsa- Bangsa) adalah SARS-CoV-2 dan penyakit yang ditimbulkan namanya Covid-19 (*Corona virus disease-19*), 19 diambil dari tahun 2019 pertama kali virus itu diidentifikasi. Virus Corona pertama kali diidentifikasi dalam bulan Desember 2019 di Wuhan, China. Apakah lahir disitu atau asalnya dari tempat lain, belum diketahui dengan pasti. Terdapat beberapa teori, ada yang bilang asalnya dari tempat lain.



ORANG YANG TERJANGKIT virus Corona dapat menularkannya dua hari *sebelum* timbul gejala-gejala penyakit.

ORANG TANPA GEJALA (OTG) sudah mengandung virus dan ia dapat menyebarkannya. Karena itu kita harus menghindari kerumunan orang, sebab kita tidak tahu apakah ada OTG disitu dan OTG itu sendiri pun tidak tahu bahwa dia sudah mengandung virus. Orang yang terinfeksi Covid-19 dapat menularkannya sampai 10 hari setelah sembuh dan sampai 14 hari bila sakitnya berat.

GEJALA-GEJALA COVID-19 (penyakit yang disebabkan oleh virus Corona) biasanya adalah suhu badan meningkat, batuk dan rasa lelah. Gejala yang lebih khas adalah hilangnya penciuman dan pengecapan lida serta kesukaran bernapas. Komplikasi yang mungkin terjadi adalah pneumonia (radang paru biasanya di bagian bawah) dan sindrom gangguan pernapasan akut. Gejala-gejala Covid-19 *bisa bermacam-macam dan sangat bervariasi, Covid-19 mempunyai “1001 muka”*. Bila timbul gejala-gejala yang mencurigakan, yang berubah-ubah sudah beberapa hari, biar pun hanya ringan, sebaiknya karantina mandiri di rumah dan minta tes Covid-19 atau ke dokter, apa lagi bila bertambah berat.

WAKTU INKUBASI (waktu dari mulai masuknya virus ke dalam tubuh sampai timbul gejala-gejala penyakit) kira-kira 5 hari, tetapi bisa berkisar antara satu sampai 14 hari. **Belum ada obat yang dapat mematikan virus Corona** sampai saat ini, tetapi sedang diteliti obat-obat yang dapat menghambat perkembangannya (obat yang mematikan virus influenza juga baru belakangan ditemukan). Sedang dikembangkan beberapa jenis **YAKSIN**. Bila tubuh kita kemasukan bakteri ataupun virus (yang merupakan benda asing, **ANTIGEN**, bagi tubuh), maka sistem imun (kekebalan) kita mengeluarkan zat khusus, **ANTIBODY**, untuk membasmi *antigen* itu.



VAKSIN COVID-19 mengandung virus Corona yang sudah dilemahkan (jadi tidak berbahaya lagi atau ada vaksin yang mengandung suatu bagian khusus yang tidak berbahaya dari virus), yang dapat merangsang sistem imun kita untuk mengeluarkan *antibody*, khusus untuk melawan virus tertentu itu. Jadi, **vaksin bukan obat**, vaksin tidak menyerang virus, vaksin tidak mematikan virus, tetapi merangsang sistem imun tubuh kita untuk membuat *antibody* (dibutuhkan waktu satu sampai dua minggu untuk dibuat cukup banyak *antibody*) dan *antibody* ini yang mematikan virus. Dengan demikian **tubuh kita harus kuat juga untuk membuat *antibody***. Kalau kita tidak sehat, kita mempunyai banyak komorbiditas (kencing manis, tekanan darah tinggi, terlalu gemuk, atau kalau lansia, dll), maka sistem imun kita sudah tidak cukup kuat membuat banyak *antibody* untuk melawan serangan virus ganas sewaktu pandemi, terlebih bila virus itu banyak sekali, *virus load* besar, waktu kita tertular karena kita tidak ikuti protokol dengan baik. Kita bisa sakit juga biar pun sudah divaksinasi.

LAMANYA VAKSIN BEKERJA EFEKTIF.

Namun ada hal lain lagi yang harus diperhatikan. Biar pun kita sehat dan sistem imun kita kuat, lalu pada waktu pandemi kita divaksinasi, **kita harus extra sangat hati-hati setelah divaksinasi, jangan sampai tertular (vaksin butuh waktu satu sampai dua minggu untuk efek optimal) karena pada waktu pandemi kita lebih mudah tertular.** Sistem imun kita karena vaksinasi sedang berusaha keras membuat *antibody*, lantas kalau kita tertular ditambah lagi dengan serangan virus dari pandemi, maka kita bisa sakit juga kalau kita tidak sehat.



PLASMA KONVALENSI. Orang yang baru sembuh dari Covid-19, darahnya mengandung banyak sekali *antibody*, karena itu ia menang terhadap virus Corona. Bila diambil plasma orang yang baru sembuh dan di-infus ke dalam tubuh pasien Covid-19, maka pasien itu dengan *antibody*nya sendiri, ditambah dengan *antibody* plasma yang di-infus, ia dapat mengatasi serangan virus Corona, ia mendapat balabantuan, lalu ia menang. Plasma itu dinamakan **plasma konvalesensi** (konvalesensi adalah waktu sejak baru sembuh dari penyakit sampai orang itu kuat kembali seperti semula). Plasma adalah darah yang sudah dipisahkan dari butir-butir darah merah (eritrosit) dan butir-butir darah putih (leukosit); warnanya kekuning-kuningan dan bening.

PENGOBATAN SIMPTOMATIS Sampai sekarang pengobatan Covid-19 adalah ***simptomatis***, artinya menghilangkan atau meringankan simptom-simptom atau gejala-gejala saja. Kalau panas minum obat anti panas, batuk minum obat anti batuk, sesak napas diberi oxygen, dan sebagainya. Sampai saat ini belum ada obat yang bisa mematikan virus Corona. Pemberian suplemen makanan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Dan bila kita sehat dan sistem kekebalan tubuh kita kuat karena makanan bergizi, istirahat dan tidur cukup, tidak stres, tidak ada ***KOMORBIDITAS***, yaitu penyakit yang menyertai, misalnya kencing manis, tekanan darah tinggi, terlalu gemuk, yang membuat tubuh kita lebih rentan, maka tubuh kita akan memberantas sendiri virus itu dan kita bisa sembuh. **Ini betul-betul taruhan antara kekuatan tubuh kita dan banyaknya virus (*viral load*) yang masuk ke dalam tubuh.**

GALAKAN 3T DAN 3M AYO BERSATU LAWAN COVID-19



3T

Testing:

Pengujian melalui
swab test PCR



Tracing:

Pelacakan orang
kontak erat dengan
kasus Covid-19



Treatment:

Perawatan/isolasi
pasien positif Covid-19
sampai sembuh



3M

**Mencuci
Tangan**



**Menjaga
Jarak**



**Memakai
Masker**

Sumber: BNPB



www.bappenas.go.id



humas@bappenas.go.id



Kementerian PPN/Bappenas



@bappenasRI

Harus diingat, bagaimanapun kuat tubuh kita, tetapi bila kita diserang oleh terlalu banyak virus, terjadilah *viral load* atau jumlah virus terlalu banyak dan jika terjadi waktu kontak yang lama, akhirnya kita akan sakit juga.

2. LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN

Bila berada di luar rumah, supaya tidak tertular dengan virus Corona adalah mengambil jarak sosial atau fisik (dua meter atau paling sedikit satu setengah meter), memakai masker dengan baik, sering cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir atau dengan *sanitizer* tangan (3M), menghindari kerumunan serta mengurangi bepergian yang berisiko.

suara.com

Selain 3 M. Putus Rantai Penularan Covid-19 dengan 3T!

99% masyarakat mengerti dan mengetahui 3M (Menjaga Jarak, Memakai Masker dan Mencuci Tangan), tapi apa itu 3T?

3T

- **Testing** (pemeriksaan dini)
Pemeriksaan dini menjadi penting agar bisa mendapatkan perawatan medis dengan cepat
- **Tracing** (pelacakan)
Pelacakan dilakukan pada kontak terdekat pasien positif Covid-19.
- **Treatment** (perawatan)
Perawatan akan dilakukan apabila seseorang terkonfirmasi positif Covid-19.

Patuh protokol kesehatan yang berlaku, ya!

#jagajarak
#pakaimasker

Bila pulang dari luar rumah; menutup mulut bila batuk atau bersin (bisa dengan sapu tangan, tisyu atau dengan lipatan siku lengan). Setelah pulang dari luar rumah sebaiknya melepas baju di luar kamar tidur dan mandi sebelum masuk kamar tidur. Di rumah mendisinfeksi permukaan-permukaan yang sering disentuh orang (misalnya gagang pintu, keran air, tombol lift). Pemerintah di banyak negara telah mengeluarkan peraturan pembatasan bepergian, PSBB atau pun *lockdown*. Sudah dikeluarkan protokol *New Normal* bagi perusahaan, kantor, pabrik dan tempat-tempat umum. Di samping ini dilakukan juga penelusuran kontak (*contact tracing*). Telah disediakan beberapa tes untuk mengetahui apakah seseorang sedang atau pernah terinfeksi virus Corona, antara lain *rapid test* atau tes cepat dan PCR atau *Polymerase Chain Reaction* dengan variasi-variasinya dan dengan kesadaran akan keuntungan

Karena pekerjaan, kita tidak mungkin melakukan di tempat terbuka, maka pada **pertemuan dalam ruang tertutup** dianjurkan tidak lama-lama di ruang tersebut dan tetap 3M. Pada saat makan bersama di tempat tertutup, walaupun sudah menjaga jarak, kemungkinan virus Corona masih masuk ke dalam tubuh melalui hidung dan mulut kita. *Sehingga lebih aman bila tetap memakai masker dan membuka hanya pada saat akan memasukkan suapan ke dalam mulut.* Jangan lupa membawa cadangan masker untuk mengganti bila masker kotor terkena makanan. Bagi mereka yang sering pergi ke tempat dengan orang yang cukup banyak atau bertemu orang banyak, lebih aman bila memakai masker *rangkap dua*.

JENIS - JENIS MASKER UNTUK MENCEGAH COVID-19

Masker Bedah Dan Masker N95 Diprioritaskan Untuk Tenaga Medis



MASKER BEDAH TENAGA MEDIS DAN ORANG SAKIT

Penggunaan masker bedah disarankan bagi tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan. Tapi dapat dipakai masyarakat umum hanya bila ada gejala flu, batuk, hidung berair, dan radang tenggorokan

TENAGA MEDIS
KONTAK LANGSUNG

MASKER N95

Digunakan hanya untuk tenaga kesehatan yang menangani pasien dengan resiko infeksius tinggi. Untuk dokter dan perawat gigi ditekankan menggunakan masker N95



MASKER KAIN ORANG SEHAT

Masker kain dapat digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1-2 meter. Masker juga dapat dicuci dan digunakan kembali.

Perlu diperhatikan **kemampuan kain masker dalam menyaring** virus Corona. Terdapat berbagai jenis masker di pasar, tetapi banyak yang tidak dapat memproteksi 100% masuknya virus Corona. *Masker bedah* dan *masker N95* dapat memproteksi 95%, *masker kaos atau kain* memproteksi hanya sekitar 10%. Untuk mereka yang suka modis, maka ada masker kain dengan berbagai corak dan warna serasi dengan baju, tetapi perlu dilapisi masker lain dari dalamnya agar dapat benar-benar memproteksi diri kita.

Cegah Penyebaran Covid-19 dalam **7 LANGKAH**

- 01** Cuci tangan yang sering.
- 02** Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut.
- 03** Tutup batuk atau bersin Anda menggunakan lipatan siku atau dengan tisu.
- 04** Hindari kontak dekat dengan seseorang yang mengalami demam atau batuk.
- 05** Tetap di rumah jika sakit.
- 06** Jika demam, batuk, dan kesulitan bernafas, cari pertolongan medis secepatnya.
- 07** Dapatkan informasi dari sumber yang terpercaya.



Yang terpenting dalam menjaga diri dari COVID-19 adalah menaati 3M dan melindungi diri anda dengan **meningkatkan imunitas** secara menyeluruh, yakni asupan makanan dan pola hidup yang sehat.

Percuma berlindung dari COVID-19 hanya dengan memakai masker dan *hand sanitizer* saja. Panik, sampai-sampai menimbun keduanya. Lindungi juga diri anda dengan tingkatan imunitas secara menyeluruh.

TIPS CEGAH CORONA



CARA 1: PILIH MAKANAN PENGUAT IMUNITAS

Yoghurt
Kaya akan bakteri baik (probiotik)

Bayam
Tinggi kandungan antioksidan

Kunyit
Ada Antioksidan, dan kurkumin

Brokoli
Kaya vitamin A, C, & E

Bawang Putih
Mengandung zat allicin

Buah-buahan
Kaya antioksidan, vitamin & mineral

Makanan laut
Mengandung protein, omega-3, asam lemak tak jenuh ganda

CARA 2: TINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT

- ✓ Olahraga teratur
- ✓ Kelola stres
- ✓ Istirahat yang cukup
- ✓ Tertawa
- ✓ Rajin membersihkan lingkungan
- ✓ Cuci tangan dengan sabun
- ✓ Berhenti merokok



INFORMASI PENTING
Tentang hal hal yang
terkait dengan
COVID-19

3. JENIS TEST UNTUK MENGENALI GEJALA PADA DIRI ANDA

RAPID TEST

Berbeda dengan PCR, pemeriksaan rapid test ini menggunakan sampel darah. Hanya butuh waktu 15-20 menit untuk mendapatkan hasilnya dengan menggunakan kit. Kelemahannya adalah bisa menghasilkan 'false negative' yakni ketika hasil tes tampak negatif meski sebenarnya positif. Ini terjadi jika rapid test dilakukan kurang dari 7 hari setelah terinfeksi.

PCR (Polymerase Chain Reaction)

Jenis pemeriksaan ini menggunakan sampel usapan lendir dari hidung atau tenggorokan. Pemeriksaan PCR jelas membutuhkan waktu lebih lama untuk mendapatkan hasil karena hanya dapat dilakukan di laboratorium yang sudah ditunjuk pemerintah.

TCM (Tes Cepat Molekuler)

Pemeriksaan pada TCM ini menggunakan dahak dengan amplifikasi asam nukleat berbasis cartridge. Hasil tes TCM ini dapat diketahui dalam waktu kurang dari dua jam, untuk menentukan pasien positif maupun negatif. Saat ini mesin pemeriksaan tes TCM ini sudah terdapat di 132 rumah sakit dan beberapa puskesmas.

PERBEDAAN

3 JENIS TES CORONA DI INDONESIA



BEDA RAPID TEST ANTIGEN, RAPID TEST ANTIBODI, DAN PCR

Pemerintah mengeluarkan syarat baru bagi masyarakat yang hendak bepergian ke luar kota. Yaitu harus membawa hasil rapid test antigen Covid-19. Lalu apa bedanya dengan Rapid Test Antibodi dan PCR?

Dilansir dari NPR, 1 Mei 2020, berikut adalah perbedaan antara rapid test antigen, rapid test antibodi, dan tes PCR:

1. JENIS SAMPEL



Rapid Test Antibodi:
Menggunakan sampel darah



Rapid Test Antigen:
Menggunakan sampel lendir yang diambil dari dalam hidung maupun tenggorokan, dengan metode usap (swab).



Tes PCR
Menggunakan sampel lendir yang diambil dari dalam hidung maupun tenggorokan, dengan metode usap (swab).

2. CARA KERJA



Rapid Test Antibodi:
Mencari antibodi terhadap virus corona



Rapid Test Antigen:
Mengidentifikasi virus dalam sekresi hidung dan tenggorokan. Identifikasi dilakukan dengan mencari protein virus corona.



Tes PCR
Tes ini menggunakan teknologi yang disebut PCR (polymerase chain reaction), Tes ini bertujuan untuk mencari genetik dari virus corona.

3. LAMA WAKTU TES



Rapid Test Antibodi:
Membutuhkan waktu 10-15 menit hingga hasil keluar.



Rapid Test Antigen:
Membutuhkan waktu 10-15 menit hingga hasil keluar.



Tes PCR
Membutuhkan waktu beberapa jam hingga beberapa hari untuk menunjukkan hasil.

4. AKURASI HASIL TES



Rapid Test Antibodi:
Walaupun tidak cukup akurat, tes ini dapat memberikan informasi awal tentang tingkat potensi infeksi di suatu komunitas.



Rapid Test Antigen:
Tidak akan seakurat tes PCR, tetapi para peneliti mengatakan, tes antigen mungkin dapat digunakan untuk menentukan pasien mana yang mengalami infeksi



Tes PCR
Metode yang paling akurat dalam mendeteksi virus corona SARS-COV2.

5. HARGA TES



Rapid Test Antibodi:
Tarif tertinggi:
Rp 150.000
(Berdasarkan surat edaran bertanggal 6 Juli 2020)



Rapid Test Antigen:
Berada di kisaran:
Rp 349.00-Rp 665.00
(Dikutip dari Kontan, 15 November 2020)



Tes PCR
Batas harga tertinggi:
Rp 900.000

Panduan Memilih Tes COVID-19

	 Tes Rapid Antibodi	 Tes Serologi ECLIA	 Tes Rapid Antigen/ Rapid Swab	 Tes RT-PCR/ Swab
Durasi Tes	10 – 15 menit	10 – 15 menit	15 – 30 menit	15 – 30 menit
Hasil diproses selama	30 menit – 1 hari	1 – 2 hari	1 jam – 1 hari	1 – 7 hari
Sampel yang Diambil	Darah dari ujung jari/vena	Darah dari vena	Lendir dari hidung/ tenggorokan	Lendir dari hidung/ tenggorokan
Yang Dideteksi Tes	Antibodi (IgG dan IgM)	Antibodi (IgG dan IgM)	Antigen virus	Materi genetik virus
Waktu Terbaik untuk Tes	Min. 7 hari setelah terpapar virus	Min. 7 hari setelah terpapar virus	1 – 5 hari setelah timbulnya gejala	5 – 7 hari setelah terpapar virus
Arti Hasil Positif/Reaktif	Pernah terinfeksi virus	Pernah terinfeksi virus	Infeksi virus aktif	Infeksi virus aktif
Kelebihan	Harga terjangkau, tersedia secara luas	Lebih akurat daripada tes rapid antibodi	Hasil positif biasanya akurat	Hasil sangat akurat
Kekurangan	Tingkat akurasi bervariasi tergantung alat dan waktu tes	Belum menjadi prasyarat perjalanan resmi	Hasil negatif perlu dikonfirmasi dengan tes RT-PCR	Mahal, fasilitas tidak tersedia secara luas

Gejala-gejala Covid-19 (penyakit yang disebabkan oleh virus Corona) biasanya adalah suhu badan meningkat, batuk dan rasa lelah. Gejala yang lebih khas adalah hilangnya penciuman dan pengecapan lida serta kesukaran bernapas. Komplikasi yang mungkin terjadi adalah pneumonia (radang paru biasanya di bagian bawah) dan sindrom gangguan pernapasan akut. Gejala-gejala Covid-19 *bisa bermacam-macam dan sangat bervariasi, Covid-19 mempunyai "1001 muka"*. Bila timbul gejala-gejala yang mencurigakan, yang berubah-ubah sudah beberapa hari, biar pun hanya ringan, sebaiknya karantina mandiri di rumah dan minta tes Covid-19 atau ke dokter, apa lagi bila bertambah berat.

Orang yang terjangkit virus Corona dapat menularkannya dua hari *sebelum* timbul gejala-gejala penyakit. Orang Tanpa Gejala (OTG) sudah mengandung virus dan ia dapat menyebarkannya. Karena itu kita harus menghindari kerumunan orang, sebab kita tidak tahu apakah ada OTG disitu dan OTG itu sendiri pun tidak tahu bahwa dia sudah mengandung virus. Orang yang terinfeksi Covid-19 dapat menularkannya sampai 10 hari setelah sembuh bila sakitnya sedang dan sampai 14 hari bila sakitnya berat.

Empat Jenis KASUS pada COVID-19



SUSPEK

Kriteria A : yakni Memenuhi ≥ 1 kriteria klinis dan ≥ 1 kriteria epidemiologis

a) Kriteria Klinis :

- Demam akut ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) / riwayat demam dan batuk **atau**
- ≥ 3 atau lebih gejala akut (demam/riwayat demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, nyeri otot, nyeri tenggorokan, pilek/hidung tersumbat, sesak napas, susah makan/mual/muntah, diare, penurunan kesadaran).

b) Epidemiologis (dalam 14 hari terakhir sebelum gejala)

- Riwayat tinggal atau bekerja di tempat berisiko tinggi penularan, atau
- Riwayat tinggal atau bepergian di negara / wilayah indonesia yang melaporkan transmisi lokal, atau
- Bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan

Kriteria B : yakni dengan gejala ISPA berat

Kriteria C : yakni yang

- Tanpa gejala
- Tidak memenuhi kriteria epidemiologis
- Rapid Antigen SARS-CoV (+)

KASUS PROBABLE

KRITERIA A

- Seseorang yang memenuhi kriteria klinis
- Memiliki riwayat kontak erat dengan kasus probable; atau terkonfirmasi; atau berkaitan dengan cluster COVID-19

KRITERIA B

- Kasus **suspek**
- Gambaran **radiologis sugestif** ke arah **COVID-19**

KRITERIA C

Seseorang dengan gejala **akut anosmia** (hilangnya kemampuan indra penciuman) atau **ageusia** (hilangnya kemampuan indra perasa) dengan **tidak ada penyebab lain** yang dapat diidentifikasi

KRITERIA D

- Orang dewasa yang **meninggal** dengan **distress pernapasan**
- Riwayat **kontak erat** dengan kasus probable atau terkonfirmasi, atau berkaitan dengan **cluster COVID-19**

KASUS KONFIRMASI

Yaitu salah satu dari :

- seseorang dengan hasil RT-PCR positif
- Seseorang dengan hasil **rapid antigen SARS-CoV-2 positif** dan Memenuhi kriteria definisi **kasus probable** **ATAU** **kasus suspek** (kriteria A atau B)
- Seseorang tanpa gejala (**asimtomatik**) + hasil **rapid antigen SARS-CoV-2 positif** dan Memiliki riwayat **kontak erat** dengan kasus **probable** **ATAU** terkonfirmasi

KASUS KONFIRMASI

Riwayat kontak dengan kasus **probable / konfirmasi Covid-19** :

- Kontak **tatap muka/berdekatan** dalam radius **1 meter** + jangka waktu \geq **15 menit**
- Sentuhan fisik langsung** (bersalaman, berpegangan tangan, dll)
- Orang yang memberikan **perawatan langsung, tanpa menggunakan APD sesuai standar**
- Situasi lainnya yang **mengindikasikan adanya kontak** berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat

TATA LAKSANA PEMERIKSAAN PASIEN COVID – 19

I. PEMERIKSAAN RT-PCR

- Untuk diagnosis: hari ke-1 dan 2
 - ✓ Hari ke-1 (+) → tidak perlu swab hari ke-2
 - ✓ Hari ke-1 (-) → swab ulang hari ke-2
- Untuk pasien rawat inap,
PCR swab hanya dilakukan 3 kali
- PCR untuk follow-up hanya dilakukan pada pasien dengan gejala berat & kritis (10 hari setelah pengambilan swab yang positif)

II. RAPID ANTIGEN SARS-COV-2

- Rekomendasi World health organization (WHO)
 - 1) Memiliki sensitivitas > 80% dan spesifisitas > 97% jika dibandingkan dengan RT-PCR
 - 2) Hanya digunakan dalam kondisi RT-PCR tidak tersedia atau membutuhkan hasil diagnosis yang cepat berdasarkan pertimbangan klinis
 - 3) Hanya dilakukan oleh petugas terlatih dalam 5-7 hari pertama onset gejala

ANTIBODI

- Zat kekebalan tubuh khusus terhadap mikroorganisme (virus, bakteri) yang sudah terbentuk dan terdeteksi di dalam darah yang dikenal dengan nama : **Imunoglobulin (Ig)**
- Imunoglobulin ada 2 : yaitu Ig G dan Ig M.
- **Ig M** : Imunoglobulin yang terbentuk sebagai respon awal terhadap mikroorganisme, seiring dengan waktu Ig M akan menurun digantikan oleh **Ig G** yaitu : Imunoglobulin lanjutan yang akan bertahan selama beberapa bulan.
- **Rapid tes antibodi** merupakan jenis rapid tes yang paling awal ada, tetapi memiliki tingkat kepekaan / akurasi yang rendah dalam mendeteksi keberadaan virus Corona dalam tubuh, sehingga tidak layak digunakan sebagai metode pemeriksaan untuk mendiagnosis penyakit Covid-19.

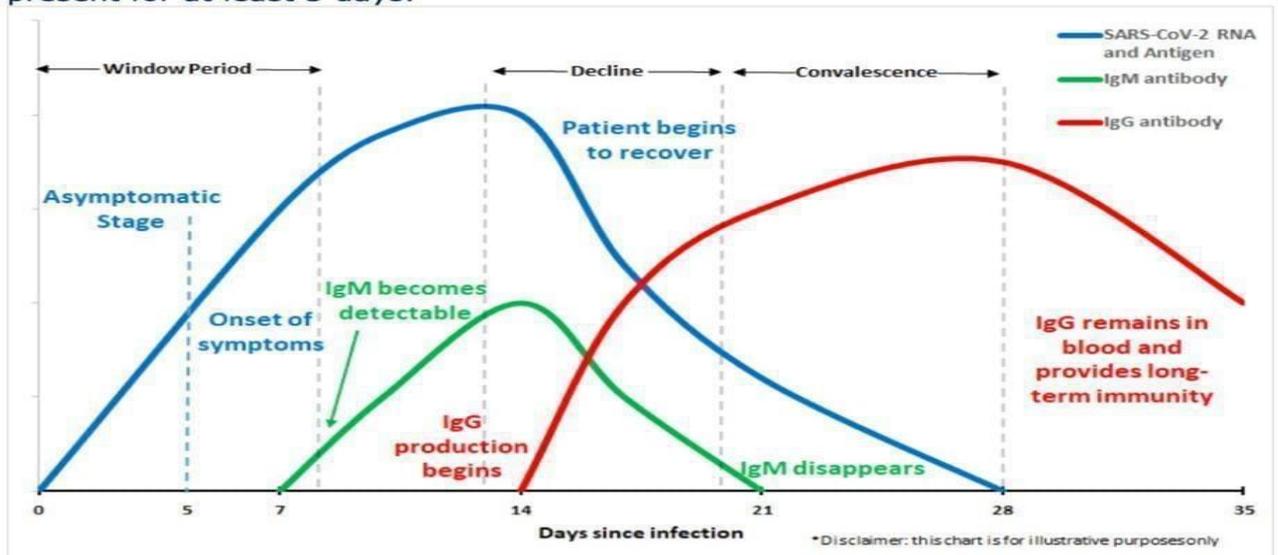
ANTIGEN

- Adalah bagian dari tubuh kuman. Antigen dapat dianggap berbahaya oleh tubuh sehingga memicu sistem kekebalan untuk membentuk zat kekebalan tubuh (antibodi).
- Virus Corona yang masuk dalam tubuh akan terdeteksi sebagai antigen oleh sistem kekebalan tubuh.
- **Swab atau rapid antigen** adalah pemeriksaan untuk mencari bagian-bagian tubuh atau RNA dari kuman termasuk virus.
- **Rapid tes Antigen** hanya digunakan dalam kondisi pemeriksaan PCR Swab tes tidak tersedia atau membutuhkan hasil diagnosis cepat berdasarkan pertimbangan klinis (dikerjakan pada 5-7 hari pertama timbulnya gejala)
- **PCR Swab tes** merupakan tes yang direkomendasikan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) untuk mendiagnosis Covid-19.

INTERPRETASI MEDIS

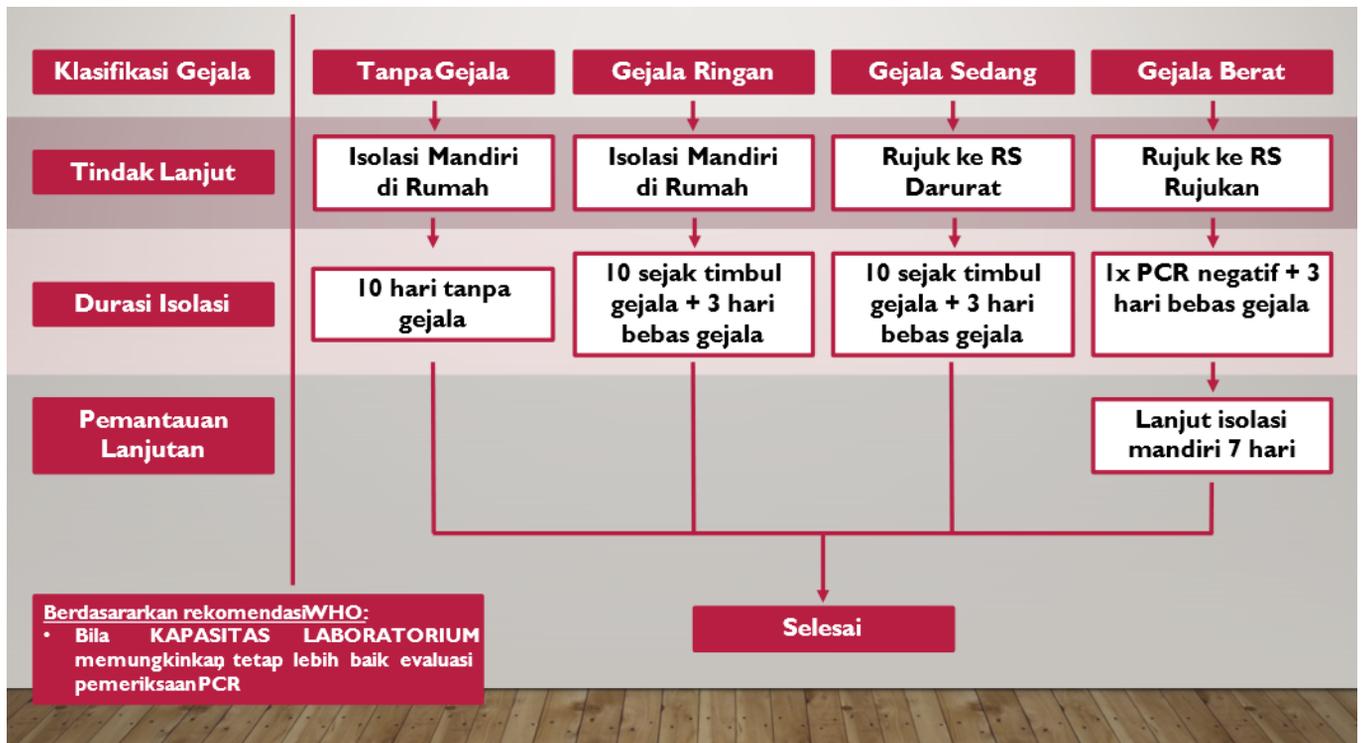
Atas HASIL TEST/ PEMERIKSAAN

Therefore, this COVID-19 Rapid Test should not be used until symptoms have been present for at least 3 days.



Test results			Clinical Significance
PCR	IgM	IgG	
+	-	-	Patient may be in the window period of infection.
+	+	-	Patient may be in the early stage of infection.
+	+	+	Patient is in the active phase of infection.
+	-	+	Patient may be in the late or recurrent stage of infection.
-	+	-	Patient may be in the early stage of infection. PCR result may be false-negative.
-	-	+	Patient may have had a past infection, and has recovered.
-	+	+	Patient may be in the recovery stage of an infection, or the PCR result may be false-negative.

- a) **Kondisi 1 : PCR Swab positif dan rapid antibodi negatif.** Terjadi pada pasien yang baru masuk virus terhirup ke lubang hidung atau mulut dan belum terbentuk Imunoglobulin kekebalan (rapid antibodi negatif)
- b) **Kondisi 2 : PCR Swab positif dan rapid antibodi positif** Terjadi pada pasien yang sedang mengalami infeksi akut Covid dan sangat menularkan, di hidung positif dan kekebalan sudah terbentuk.
- c) **Kondisi 3 : PCR Swab negatif dan Rapid antibodi positif** Terjadi pada pasien masa penyembuhan : virus di hidung dan tubuh sudah hilang dan kekebalan masih terbentuk



KRITERIA SELESAI ISOLASI

Derajat Awal Keparahan	Dilakukan RT-PCR?	Kriteria Selesai Isolasi
Asimtomatik	Tidak perlu	Isolasi mandiri 10 hari sejak pengambilan specimen diagnosis konfirmasi
Ringan – Sedang	Tidak perlu (pada kasus sedang + komorbid atau yang berpotensi perburukan, evaluasi RT-PCR dapat dilakukan)	10 hari setelah onset gejala DAN ≥ 3 hari bebas gejala demam & gangguan pernapasan
Berat/Kritis + dirawat di RS	Ya	Follow up RT-PCR 1x negatif DAN ≥ 3 hari bebas gejala demam & gangguan pernapasan
	Bila tidak bisa dilakukan	Isolasi di RS 10 hari setelah onset gejala + ≥ 3 hari bebas gejala demam/gangguan pernapasan → alih rawat non isolasi / pulang

KRITERIA SEMBUH

Tanpa Gejala

Gejala Ringan

Gejala Sedang

Gejala Berat / Kritis



Kriteria Selesai Isolasi

Surat Selesai Pemantauan dari Fasyankes / DPJP

KRITERIA PEMULANGAN

Kriteria **Selesai Isolasi** + **Kriteria Klinis**

- **Hasil kajian klinis menyeluruh** (radiologi, pemeriksaan darah >> perbaikan) **oleh DPJP** menyatakan pasien diperbolehkan untuk pulang.
- **Tidak ada tindakan/perawatan yang dibutuhkan oleh pasien**, baik terkait sakit COVID-19 ataupun masalah kesehatan lain yang dialami pasien

Pasien berat/kritis yang dipulangkan lanjut isoman ≥ 7 hari [untuk pemulihan/ monitoring muncul kembali gejala] + protokol kesehatan

Fatigue

Batuk,
kongesti,
sesak napas

Anosmia,
ageusia

Sakit kepala,
nyeri-nyeri
badan

Diare, mual

Nyeri
abdomen dan
nyeri dada

Confusion

- Berdasarkan survey telepon, orang dewasa dengan gejala dengan hasil pemeriksaan SARS-COV-2 positif, **35% belum kembali ke kondisi Kesehatan biasanya** atau *recovery* saat di wawancara **2-3 minggu setelah dilakukan pemeriksaan.**
- Diantara usia 18-34 tahun dengan kesehatan yang baik, sekitar **20% dilaporkan mengalami *prolonged symptoms.***
- **Faktor risiko:** hipertensi, obesitas, kondisi Kesehatan mental.

Program

VAKSINASI COVID 19

Dasar IMUNOLOGI

- Bila saya memasukkan bibit penyakit (misal virus campak) dan kebetula saya masih rentan, belum pernah kena sakit campak, maka saya bisa tertular sakit campak
- Kemudian tubuh saya membentuk zat antibodi terhadap virus dan sel memori / penguat. Bagi tubuh : virus adalah antigen / benda asing dan Zat Anti yang dibentuk tubuh adalah antibodi
- Satu antigen khusus spesifik untuk satu antibodi
- Bila suatu saat saya memasukkan virus campak lagi, antibodi sudah ada, sel memori juga mengingat antigen ini pernah masuk, jadi sayapun kebal (imun) terhadap campak.
- Bila memasukkan virus selain campak, saya tetap bisa tertular, karena belum ada antibodi.

Apakah IMUNISASI itu ?

- Imunisasi aktif : yang dimasukkan antigen, lalu tubuh membentuk antibodi secara aktif
- Imunisasi pasif : yang dimasukkan antibodi siap pakai, tubuh secara pasif tinggal menerima dan memakainya.
- Imunisasi alami : antigen masuk secara alami, tubuh membuat antibodi secara alami
- Imunisasi buatan : antigen masuk adalah buatan yang merangsang tubuh membuat antibodi. Antigen yang masuk disebut : Vaksin.

Apakah **vaksin** itu obat ?

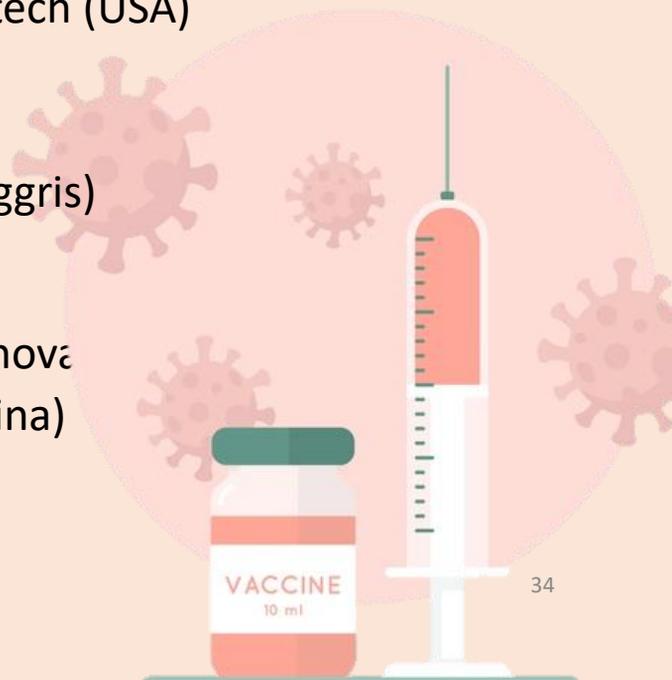
- Vaksin bukanlah obat, vaksin mendorong pembentukan kekebalan spesifik pada penyakit Covid -19 agar terhindar dari tertular ataupun kemungkinan sakit berat.

TAHAP PEMBUATAN VAKSIN

1. Tahap Penelitian dasar : mengenal kuman / virus
2. Tahap Uji Pra Klinik : Uji laboratorium : menentukan vaksin aman / tidak ; Uji hewan coba : menentukan adakah respon imun
3. Tahap Uji Klinik : Uji coba pada manusia
4. Tahap Persetujuan : Hasil uji coba dipublikasi internasional, dibahas para ahli, diajukan ke badan otoritas berwenang.
5. Tahap Produksi Massal
6. Tahap Kontrol kualitas

Tujuh **VAKSIN** yang telah ditemukan

- **4 vaksin paling awal**
 - ✓ Pfizer dan BioNtech (USA)
 - ✓ Moderna (USA)
 - ✓ Sputnik (Rusia)
 - ✓ AstraZeneca (Inggris)
- **3 Vaksin selanjutnya :**
 - ✓ CoronaVac / Sinovac
 - ✓ Sinopharm (China)
 - ✓ Novovax (USA)



MENGAPA INDONESIA MENGGUNAKAN **SINOVAC** DARI CHINA ?

- China memberikan respon positif saat Indonesia mencari vaksin
- Harganya terjangkau
- Vaksin ini dapat diproduksi di Indonesia di masa mendatang, ok PT Biofarma sudah biasa membuat vaksin jenis ini.
- Ketersediaan produsen menyediakan vaksin dalam jumlah besar
- Pabrik Sinovac sudah dilisensi WHO
- Uji klinis fase tiga juga dilakukan di Indonesia dan hasil uji klinik menunjukkan efek samping paling rendah.

Dua tahap pemberian **VAKSIN**

- Vaksin Sinovac diberikan 2 dosis selang 14 hari
- Suntikan pertama : merupakan tahap respon primer, belum memberikan kekebalan.
- Suntikan kedua : memberikan respon kekebalan
- Sampai kapan kekebalannya ? saat ini belum diketahui dan membutuhkan penelitian lebih lanjut.
- Penting tetap terapkan : 3T – 5 M.

3 T

- ✓ Testing
- ✓ Tracking
- ✓ Treatment

5 M

- ✓ Memakai masker
- ✓ Mencuci tangan
- ✓ Menjaga jarak
- ✓ Menghindari kerumunan
- ✓ Mengurangi Mobilitas

Efek Samping **VAKSIN**

- Tidak ada satupun vaksin yang tanpa efek samping
- Dibanding Pfizer dan Moderna, efek samping Sinovac adalah yang paling rendah
- Efek samping Vaksin Sinovac :
 - ✓ Efek samping ringan : Nyeri di tempat suntikan, kemerahan, pembengkakan dan demam
 - ✓ Efek samping berat : sakit kepala, gangguan kulit dan diare hanya sekitar 0,1% - 1 %.Efeks samping ini tidak berbahaya dan menghilang dalam beberapa hari.

Keampuhan vaksin dalam melindungi

- Tidak ada satupun vaksin di dunia yang memiliki daya lindung 100%. Vaksin-vaksin (Non covid) yang beredar selama ini umumnya mempunyai daya lindung diatas 90% tetap tetap tidak 100%.
- Imunisasi selain untuk mencegah penularan, akhirnya juga bisa membentuk kekebalan kelompok / *herd immunity*.
- Untuk mencapai *herd immunity* diperlukan minimal 70% orang yang kebal . Makin tinggi angka ini, makin sulit penyakitnya menyebar.
- Untuk mencapai angka 70% ini tidak mudah. Salah satu cara adalah dengan vaksinasi. Pemerintah sudah menyediakan vaksinnya, tinggal kita siap divaksinasi atau tidak.



Mengapa yang divaksin usia 18-59 tahun?

- Sesuai izin yang dikeluarkan oleh BPOM
- Sesuai dengan uji Klinis
- Imunisasi pada usia > 59 tahun direncanakan pada tahap 2, menunggu vaksin lain atau hasil uji klinis lainnya
- Pengembangan vaksin untuk anak-anak masih direncanakan pada beberapa kandidat vaksin

Dua gelombang penerimaan vaksin

Gelombang 1 : Periode vaksin Jan – April 2021		Gelombang 2 : Periode vaksin April 2021 – Maret 2022	
1	2	3	4
PETUGAS KESEHATAN	PETUGAS PUBLIK	MASYARAKAT RENTAN	MASYARAKAT LAINNYA
Vaksinasi dilakukan untuk tenaga kesehatan tersebar di 34 propinsi		Masyarakat di daerah dengan risiko penularan tinggi	Dengan pendekatan kluster sesuai dengan ketersediaan vaksin
1,3 juta	17,4 juta	63,9 juta	77,4 juta
	LANSIA		
	21,5 juta		

Catatan :

- Vaksinasi dilakukan pada tahap awal untuk tenaga kesehatan dan dilanjutkan dengan masyarakat usia 18-59 tahun
- Umur 60 tahun keatas akan divaksinasi setelah mendapatkan informasi keamanan vaksin untuk kelompok umur tersebut (misal tertuang EUA / data hasil uji klinis tahap 3)
- Vaksinasi dapat dilakukan juga terhadap komorbid terkendali (kriteria menunggu rekomendasi ITAGI / ahli)

6 kelompok prioritas tahap pertama

- 1) Tenaga Kesehatan
- 2) Tokoh Agama
- 3) Tenaga Pendidik
- 4) Aparatur Pemerintah
- 5) Peserta BPJS
- 6) Masyarakat berumur 18-59 tahun.

WASPADA **HOAX** !!

BEBERAPA HOAX SEPUTAR VAKSIN

- Vaksin tidak diperlukan, nanti virus ini hilang sendiri.
- Vaksin Covid berbahaya
- Vaksin belum selesai diuji dan kita adalah kelinci percobaan.
- Vaksin membuat orang yang nantinya tertular jadi semakin sakit
- Vaksin hanya menguntungkan negara maju, Bill Gates dan perusahaan besar.
- Covid 19 dan vaksin ini sebenarnya hanyalah rekayasa konspirasi negara adidaya



PROTOKOL NEW NORMAL KELUARGA KATOLIK



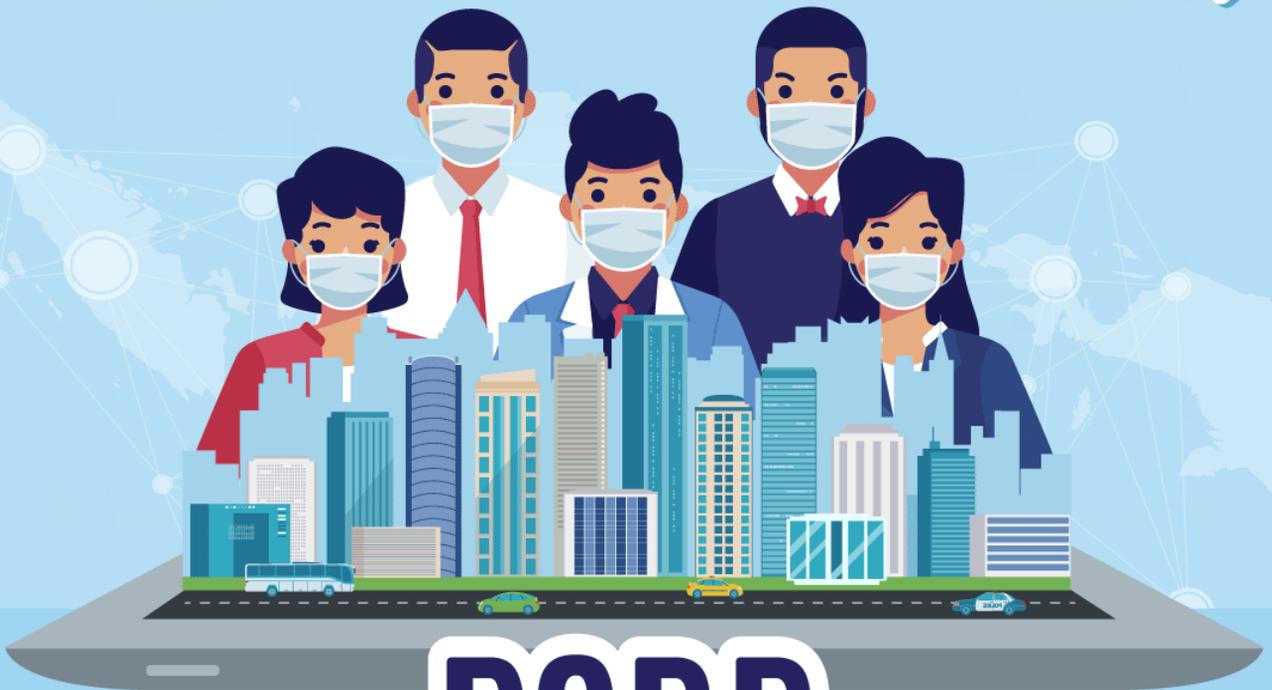
Baik dalam usaha preventif maupun kuratif, sangatlah penting peran keluarga.

Bahkan keluarga merupakan kunci utama dalam pencegahan, perawatan, pemutusan rantai pandemi dan pembentukan kebiasaan baru pasca pandemi.

Karena itu Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya mengeluarkan Protokol New Normal ini dengan harapan dapat dipakai oleh keluarga-keluarga, khususnya keluarga Katolik, supaya setelah lebih memahami pandemi Covid-19, menjadi lebih sadar akan pentingnya protokol, memahami mengapa harus begitu, sehingga lebih bertanggung jawab dan berdisiplin menghadapi virus Corona *bukan saja untuk kebaikan diri sendiri, tetapi juga untuk keluarga dan masyarakat*

Peran kunci disiplin keluarga:

Bila tidak ada disiplin di satu bidang, maka usaha di bidang-bidang lain akan sia-sia belaka, virus Corona akan merajalela terus.



PSBB

PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR

PSBB merupakan Pembatasan kegiatan tertentu penduduk suatu wilayah yang diduga terinfeksi **COVID-19**.

PSBB ini bertujuan untuk membatasi kegiatan tertentu dan pergerakan orang atau barang dalam menekan penyebaran virus corona.

APA SAJA LINGKUP PSBB?

- Belajar di rumah
- Bekerja di rumah
- Ibadah di rumah
- Berkumpul dibatasi. Tidak boleh berkumpul lebih dari 5 orang
- Sarana Prasarana Olahraga dan Hiburan ditutup
- Khitanan dan pernikahan
- Pengurusan dan Takziah Kematian Bukan **COVID-19**
- Jam Operasional Pasar dan Ritel Modern
- Restoran Tempat Makan dan Sejenisnya (Hanya boleh *take away*)
- Moda transportasi

Layanan utama tetap berjalan, seperti:

Supermarket, Pasar dan Toko/tempat penjualan obat-obatan dan peralatan medis, Kebutuhan Pangan, Bahan bakar minyak, gas dan energi, Pelayanan Kesehatan.

Dalam bulan Mei 2020 Pemerintah Indonesia mengumumkan **PSBB** (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan mulai menerapkan New Normal serta menentukan daerah warna hijau, (tidak terdapat Covid-19), kuning (sedikit) dan merah (banyak Covid-19). Namun pada bulan Januari 2021 diberlakukan kembali PSBB untuk pulau Jawa dan Bali.

Apa itu **New Normal atau Kenormalan Baru** (menurut Badan Bahasa) atau bilang saja **Normalitas Baru**. Kalau ada normalitas baru, mestinya ada normalitas lama.

Normal artinya yang sudah dianggap biasa, yang banyak terjadi, kebiasaan-kebiasaan umum, orang tidak berpikir panjang lagi untuk melakukannya. Dengan adanya Covid-19 ini, maka kebiasaan-kebiasaan yang dianggap normal sebelum Covid-19 (normalitas lama atau *old normal*) harus diubah menjadi kebiasaan-kebiasaan baru, normalitas baru atau *new normal*, supaya kita tetap sehat, tidak terjangkit Covid-19.

Kita harus menjadi **biasa dengan kebiasaan-kebiasaan baru** ini sebab virus itu tidak akan hilang dari bumi ini, biarpun pandemi sudah berhenti. Mungkin juga pandemi sudah menjadi endemi atau mungkin seperti virus influenza yang tetap ada atau virus sudah bermutasi. Kita harus belajar hidup bersama virus itu. Kita harus menjadi biasa dengan cara-cara baru itu, sudah menganggap biasa, sudah mempunyai *new normal*, sehingga kita tidak stres terus menerus bila kita belum biasa dan harus menyesuaikan diri setiap kali.

New normal adalah *perubahan perilaku atau kebiasaan kita* untuk tetap beraktivitas seperti biasa, tetapi dengan selalu berdisiplin mengikuti protokol kesehatan dalam pandemi Covid-19. Pemerintah menganjurkan ini agar kita bisa **hidup “berdampingan” dengan virus** yang telah menelan jutaan jiwa di seluruh dunia.

Tanggungjawab kita bersama

Bukan hanya Pemerintah dan para Karyawan Kesehatan yang bertanggung jawab untuk menghentikan pandemi. *Kita semua bertanggung jawab*, sesuai peran dan kecakapan masing-masing dalam bidangnya dengan mengikuti protokol. Semua harus bertanggung jawab di bidangnya, Menteri Kesehatan, direktur rumah sakit, karyawan kesehatan, dan tidak kalah penting *cleaning service*, pengantar barang, *para anggota keluarga*, pembantu rumah tangga, saudara ojek, pelayan di toko, penjual dipasar, pegawai kantor, pekerja pabrik, dan lain-lain. Tidak boleh pandang enteng terhadap ancaman virus Corona. *Semua harus bertanggung jawab untuk berdisiplin* mengikuti protokol kesehatan waktu pandemi dan juga bila pandemi sudah berakhir nanti, tetapi virus itu masih tetap ada di bumi ini, supaya kita bisa hidup bersama virus Corona dan supaya kehidupan kita dan masyarakat berjalan terus sebaik mungkin





Protokol new normal kehidupan di rumah sehari-hari

1. Berelasi, berkomunikasi, dan mendengarkan secara empati

Kata kunci untuk keluarga yang sehat adalah berelasi dengan baik, berkomunikasi secara efektif dan mendengarkan dengan empati. Ini adalah nilai-nilai *“the good old normal”*, *“normalitas lama yang baik”*, yang sesuai juga dengan nilai-nilai dalam ajaran Gereja Katolik kita. Dan ini berlaku juga untuk *new normal*, serta perlu dipertahankan dan diintegrasikan ke dalam protokol *new normal*, tidak boleh ditinggalkan, terlebih dalam masa yang sulit ini untuk kebersamaan menghadapi pandemi Covid-19 dan segala akibatnya.

Keluarga yang harmonis atau yang sehat merupakan basis kita untuk memperoleh ketenangan bila kita pulang setelah seharian bekerja dan mengalami stres. Dalam keluarga yang sehat kita memperoleh ketenteraman melalui saling menguatkan dengan berelasi, berkomunikasi dan saling mendengarkan dengan empati. Dengan demikian kita merasa diterima, dengan segala kekurangan kita, sehingga kita merasa tidak sendirian, kita merasa dicintai. Kita tidak bertambah stres karena tidak saling menyalahkan akibat perbedaan pendapat, mau menang sendiri dan saling mau mengubah supaya sependapat dan seperasaan. Kita sendiri juga biasanya tidak mau diubah oleh orang lain, bukan? Kita tidak bisa mengubah orang lain, tetapi kita dapat membantu ia berubah. Bila kita berkomunikasi dengan empati, maka kita akan mau mengubah diri kita sendiri karena memahami dia dan karena mengasihi dia. Setiap orang adalah unik, kita sampai mati berbeda, suami isteri dan setiap anggota keluarga pun demikian. *Untuk menjembatani perbedaan-perbedaan itu, maka komunikasi yang baik dan mendengarkan dengan empati mutlak perlu.*

2. **Makan bersama keluarga** merupakan kesempatan yang baik sekali untuk berbagi perasaan dan pengalaman untuk memperkokoh kesatuan keluarga. Kita tidak hidup sendirian, kita adalah bagian dari hidup keluarga kita. Kalau dulu mungkin kita sering makan di luar rumah karena pekerjaan.
3. **Orangtua menjadi panutan.** Dengan contoh yang konkrit orang tua menjadi *role model* atau panutan bagi anak. Ini adalah pelajaran yang jauh lebih baik daripada secara otoriter memberi nasehat-nasehat atau berkhotbah dan berdoa sekali pun. Hal ini berlaku terutama untuk menanamkan nilai-nilai etika, moralitas dan hal-hal spiritual keagamaan. Orangtua menjadi panutan dalam kehidupan spiritual Katolik. Keteladanan berdoa bersama bapak dan ibu merupakan kebiasaan yang sangat mendidik bagi anak-anak mereka.
4. **Melakukan gerak badan yang cukup**, yaitu gerakan-gerakan (dengan atau tanpa beban) agar semua otot ditubuh kita mendapat giliran bergerak, selama paling sedikit 10 menit setiap kali dan paling sedikit tiga kali seminggu, kalau bisa lebih, maka kita tidak akan terkena **cabin fever** (demam pondok) yang disebabkan terlalu lama tinggal di rumah, tidak ada kegiatan selain dan kurang hubungan sosial. Tujuan utama gerak badan adalah meningkatkan imunitas tubuh.

PROTOKOL KESEHATAN PENYELENGGARAAN KEGIATAN OLAHRAGA

Olahraga meningkatkan imunitas tubuh. Mengadakan kegiatan olahraga kompetisi ataupun rekreasi, patuhi protokol kesehatan yang dirilis oleh Kemempora.

- 01 Disinfeksi berkala area kegiatan olahraga
 - 02 Sediakan sarana #CuciTanganPakaiSabun
 - 03 Cek suhu badan, di atas 37,3 C dilarang masuk
 - 04 Atur #JagaJarak aman bagi seluruh orang
 - 05 Peserta* dan penonton #PakaiMasker
*) atlet, pelatih, ofisial
 - 06 Batasi interaksi dan jumlah peserta / penonton
 - 07 Sistem antrian jaga jarak, cegah kerumunan
- Baca dan patuhi protokol kegiatan olahraga di <https://s.id/protokolpora>

PATUHI PROTOKOL #JAGAJARAK OLAHRAGA DI TEMPAT PUBLIK

Rutin olahraga penting untuk tingkatkan imunitas tubuh. Untuk jaga kesehatan bersama, berikut protokol #JagaJarak aman dengan orang lain di tempat publik dan #PakaiMasker.*



±5 meter
Olahraga di tempat / posisi sejajar

±5 meter**
Jalan kaki

±10 meter**
Berlari

±20 meter**
Bers sepeda

*) olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga)
**) jarak dengan orang di depannya

protokol selengkapnya: <http://s.id/protokolkesmas>

Persiapan sebelum **OLAHRAGA**

Pilih kegiatan olahraga yang nyaman dan disenangi

Sebaiknya sebelum melakukan olahraga dilakukan pemeriksaan pendahuluan untuk menentukan dosis yang aman dan jenis olahraga yang cocok

Sebaiknya gunakan pakaian dan sepatu olahraga yang sesuai dan nyaman

Minum-minuman yang sejuk dan sedikit manis

Jangan lakukan olahraga setelah makan kenyang, sebaiknya tunggu hingga kurang lebih 2 jam

Olahraga dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dengan memperhatikan prinsip olahraga

Olahraga hendaknya dilakukan secara bervariasi, berganti-ganti jenisnya supaya tidak monoton dan membosankan



OLAHRAGA MEMAKAI MASKER?

Penggunaan masker direkomendasikan untuk menekan penyebaran virus corona yang belum menunjukkan tanda-tanda penurunan secara global. Beberapa waktu belakangan, makin banyak masyarakat yang berolahraga di ruang terbuka. **Sebenarnya, bahaya tidak sih olahraga menggunakan masker?**



Penggunaan masker saat olahraga diperbolehkan, asal...

- ▶ Olahraga yang dilakukan berintensitas rendah dan bukan olahraga berat
- ▶ Tidak disarankan untuk orang dengan riwayat penyakit jantung dan sakit pernapasan, disarankan olahraga di rumah
- ▶ Lepas masker sesekali untuk pertukaran udara ketika sudah jauh dari keramaian dan memungkinkan untuk jaga jarak
- ▶ Jika napas mulai terasa berat karena masker, segera istirahat

'Cabin Fever' atau demam pondok , apa itu ?

Cabin fever atau **demam pondok** bisa timbul karena kita yang sudah terbiasa dengan banyak kegiatan dan berhubungan dengan banyak orang lain, mendadak karena PSBB atau terlebih bila *lockdown*, kita harus tinggal di rumah, apa lagi bila hubungan antar anggota keluarga tidak baik dan ruangan-ruangan tempat tinggal kecil. *Tergantung juga pada daya tahan stres kita sendiri*. Bila kita tidak tahan, maka kita akan mengalami **demam pondok** dengan gejala-gejala kejiwaan, namun sering juga bisa keluar sebagai gejala badani. Sering timbul rasa bosan, tertekan, tidak betah, rasa sedih dan kadang-kadang timbul rasa putus asa. rasa seperti tidak ada jalan keluar. Orang menjadi lekas tersinggung dan mudah marah, sukar konsentrasi, tidak bisa diam, suka mondar-mandir. Mungkin juga rasa lelah, tidur menjadi tidak teratur dan sukar bangun dari tidur. Bisa juga timbul macam-macam keluhan badani yang penyebabnya adalah stres yang tak tertahan. Keluhan dan gejala bisa berbeda pada setiap orang.

Cara mencegah dan mengatasi 'cabin fever'

- Hubungan antar-anggota keluarga di dalam rumah yang baik (lihat diatas ini no 1-3)
- Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman yang berada di luar rumah melalui komunikasi jarak jauh (telepon, WhatsApp video call, dll.).
- Ikuti *pertemuan-pertemuan daring* (online) yang sekarang banyak sekali ditawarkan.
- Tentu setiap minggu dan juga kalau bisa pada kesempatan-kesempatan lain mengikuti, mengalami dan menghayati **perayaan Ekaristi live streaming**.
- Tetap beraktivitas dan senam (lihat pada no.5).
- Lakukan rutinitas kegiatan pekerjaan di rumah seperti biasa, ditambah dengan **BDR, Bekerja Dari Rumah** (*WFH, Work From Home*) untuk pekerjaan kantor.
- Banyak kegiatan lain yang dapat dilakukan di / dari rumah untuk menambah pencahariah nafkah, tetapi juga sebagai rekreasi, tergantung dari kemauan dan kreativitas kita, secara luring (offline) dan juga daring (online) dengan bantuan jasa pengantar online bila perlu.

Tergantung dari peraturan Pemerintah, kita dapat juga keluar rumah dengan selalu mengikuti protokol *new normal*, untuk rekreasi ke tempat-tempat yang kurang dikunjungi orang, jalan-jalan di taman, bersepeda bersama 1 atau 2 orang teman (berjarak aman), keliling dengan mobil, dan lain-lain.



Bersihkan telapak tangan



Bersihkan punggung tangan



Bersihkan sela jari dan kuku

5. Cuci tangan

- ❑ Kita perlu sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir paling sedikit sampai di pergelanggang tangan (bila perlu sampai di siku) terutama setelah berada di tempat umum atau setelah menggunakan kamar kecil umum, juga setelah batuk atau bersin, serta sebelum dan sesudah makan.
- ❑ Jika sabun dan air tidak tersedia, maka pakailah pembersih tangan yang mengandung setidaknya 70% alkohol (*hand sanitizer*). Bukan hanya dengan satu semprotan, tetapi cukup banyak sehingga dapat membasahi seluruh tangan, di antara jari-jari sampai di pergelanggang, lalu kedua tangan saling gosok sampai kering, jangan dikeringkan pakai lap atau dilap dibaju.
- ❑ Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.

6. Melakukan disinfeksi

- ❑ Menggunakan *hand sanitizer* yang mengandung setidaknya 70% alkohol atau cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, itu juga sangat perlu setelah menyentuh permukaan yang biasanya sering disentuh orang.
- ❑ Membersihkan dengan disinfektan permukaan di rumah yang disentuh oleh banyak tangan (misalnya gagang pintu, gagang keran,udukan toilet, gagang gayung) atau yang disentuh tamu yang belum begitu dikenal.
- ❑ Membersihkan barang yang datang dari luar : bungkus barang dibuka di luar rumah, baru dibawa masuk dan bungkus itu langsung dibuang di tempat sampah setelah disemprot disinfektan supaya aman bagi orang pengangkat sampah.
- ❑ Setelah menerima uang dari luar, maka uang itu disterilkan (melalui antara lain dipanaskan di sinar matahari atau di atas tutupan panci yang sedang dipakai memasak, di semprot cairan disinfektan atau disinari dengan cahaya ultraviolet) dan langsung cuci tangan.

B

Protokol new normal Keluar dari dan Kembali ke rumah

1. Penggunaan masker di tempat umum

- ❑ Masker (sebaiknya masker medis, disebut juga masker bedah) harus dipakai oleh semua orang bila ke luar rumah. Ada beberapa jenis masker. Kementerian Kesehatan melalui Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit menyebut ada 3 jenis: **masker N95** (untuk yang bekerja di tempat ada pasien Covid-19 atau di laboratorium yang memeriksa bahan mengandung virus Corona), **masker bedah atau masker medis** (biasanya untuk karyawan kesehatan lain), dan **masker kain** (untuk umum bila ke tempat tidak banyak orang dan tidak ada pasien Covid-19). Kalau mau ke tempat yang sering dikunjungi oleh banyak orang, pakailah masker medis, lebih baik kalau 2 lapis (ke mall, supermarket, pasar, tempat upacara atau perayaan, gereja, kendaraan umum).
- ❑ **Cara memakai masker yang benar:** Masker harus menutupi hidung dengan tepat, jangan hanya sampai di bawah hidung. Bagian bawah masker harus sampai di bawah dagu, pinggir-pinggirnya harus menempel ke kulit, jangan ada bagian yang terangkat dari kulit.
- ❑ Menggunakan masker dapat meminimalkan risiko penularan oleh orang-orang disekitarnya bagi pemakai. Kalau tahu akan bertemu dengan orang yang tes virus Corona positif, sebaiknya pakai masker bedah, lebih baik lagi kalau masker N95.
- ❑ Masker kain yang dipakai keluar rumah jangan digunakan lebih dari satu hari. Untuk ke tempat dengan banyak orang, lebih baik bila memakai masker medis, lebih baik lagi bila pakai 2 lapis. Selalu membawa cadangan.
- ❑ Masker bisa saja dicuci, namun setelah beberapa kali dicuci, pori-pori menjadi lebih besar sehingga tidak begitu efektif lagi. Masker bisa juga dijemur dibawah sinar matahari selama 15 menit atau disterilkan di dalam lemari sterilisasi, tetapi kalau sudah kotor harus dicuci atau dibuang saja.
- ❑ **Cara melepas masker dan membuangnya.** Masker dilipat sisi luarnya agar sisi luar yang kotor tidak mengenai kita dan sebaiknya digunting menjadi 2 agar tidak dimanfaatkan orang lagi. Tangan yang habis memegang bagian depan masker, tidak lagi memegang bagian dalam masker dan setelah melepas jangan lupa mencuci tangan, baru memegang bagian tubuh dan lainnya.

2. **Menjaga jarak fisik (*physical distancing*).**

- ❑ Menjaga jarak adalah praktik terbaik menurut WHO, 1,5 sampai 2 meter (atau kira-kira 2 lengan) dari orang-orang di sekitarnya, karena maskerbedah yang digunakan masih ada kemungkinan tertular sebesar 5%.
- ❑ Hindarilah kerumunan orang. Kita tidak tahu apakah disitu ada OTG atau orang yang sudah sakit, biar pun mereka kelihatan “sehat” semua.

3. **Waktu pulang dari tempat yang biasanya *dikunjungi banyak orang*, misalnya pasar, supermarket, mall, kendaraan umum.**

- ❑ Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau dengan *hand sanitizer* berbasis alkohol.
- ❑ Membuka alas kaki sebelum masuk ke dalam rumah, terlebih kalau sudah ke tempat yang banyak dikunjungi orang. Lebih baik kalau mandi juga.
- ❑ Menyemprotkan *disinfektan* pada alas kaki dan peralatan yang telah digunakan (ponsel, pulpen, laptop, dll).
- ❑ Mencuci pakaian yang telah digunakan pada tempat cucian yang tertutup
- ❑ Setelah menggunakan masker sekali pakai, sebelum dibuang, disobek dulu dan basahi dengan *disinfektan* agar tidak mencemari petugas pengelola sampah.
- ❑ Bersihkan diri dengan mandi di luar ruangan keluarga atau di luar ruang tidur sebelum bertemu dengan keluarga di dalam rumah.
- ❑ Jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum bersihkan diri dan mengganti baju.

4. **Menggunakan lift**

- ❑ Bila menggunakan lift harus perhatikan jarak fisik 1 meter sesuai tanda yang ada di lantai lift.
- ❑ Sedapat mungkin naik tangga kalau bisa, 1 atau 2 tingkat tidak usah pakai lift. Ini juga baik untuk gerak badan dan latihan.
- ❑ Jika menggunakan lift, tetap pakai masker medis, pergunakan *hand sanitizer* yang ada didalam lift.
- ❑ *Cleaning service* diharapkan agar lebih sering membersihkan tombol lift di siang hari.

5. Mengunjungi restoran, ruang pantri atau tempat umum

- Mencuci tangan selama 20 detik dengan sabun dan air mengalir sebelum makan dan sesudah makan.
- Orang-orang tidak boleh duduk berhadapan saat makan, serta usahakan menjaga jarak minimal 1,5 meter.
- Makan sendirian sangat dianjurkan.
- Perhatikan batas kapasitas ruangan dan hindari keramaian ruang dapur atau pantri.
- Menarik masker supaya mulut bebas hanya untuk menyuap makanan, lalu tutupi mulut kembali dan mengunyah dengan mulut tertutup masker.
- Alat makan dan minum tidak boleh digunakan bersama (misalnya: sendok, gelas, mangkok kopi, botol air minum, sedotan, dll.).

6. Menggunakan kamar mandi dan WC di tempat umum

- Menggunakan toilet harus tetap jaga jarak fisik minimal 1,5 meter
- Tetap menggunakan masker.
- Menunggu di luar kamar kecil harus jaga jarak bila sedang antri.
- Tidak menyentuh wajah setelah menyentuh pegangan pintu.
- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau membersihkan tangan dengan *hand sanitizer* setelah menggunakan kamar kecil..

7. Menggunakan transportasi umum (bus, bemo, ojek, kereta api, kapal terbang)

- Tetap menjaga jarak dengan orang lain minimal 1,5 meter.
- Berusaha untuk tidak sering menyentuh permukaan fasilitas umum dan sesudahnya bersihkan tangan dengan *hand sanitizer*.
- Menggunakan helm dan kaos tangan sendiri bila naik ojek *online*.
- Kalau bisa, bayar secara non tunai, bila terpaksa memegang uang, bersihkan tangan Anda dengan *hand sanitizer* langsung sesudahnya.
- Jangan menyentuh wajah dan mengucak mata dengan tangan yang belum dicuci, gunakan tisyu bersih bila terpaksa

8. Belanja *online* atau memesan makanan *online*

- ❑ Barang yang diterima jangan langsung dibawa masuk ke dalam rumah, dijemur dulu di panas matahari selama 15 menit atau keluarkan barangnya dari bungkusannya di luar rumah baru dibawa masuk ke dalam rumah; bungkusannya disemprot disinfektan lalu langsung dibuang di tempat sampah.
- ❑ Pakai masker waktu menerima barang, jangan kontak langsung tanpa masker dengan pembawa barang.
- ❑ Sedapat mungkin membayar barang belanjaan dengan cara nontunai untuk meminimalkan interaksi dengan pembawa barang.
- ❑ Kalau bisa, sediakan tempat khusus bagi pembawa barang untuk menaruh barang pesanan, agar tidak perlu bertemu langsung atau bersentuhan dengan dia ketika menerima barang.
- ❑ Untuk makanan, jangan menyemprotkan disinfektan ke bungkusannya. Cukup buka dan buang bungkusannya, lalu pindahkan makanan ke piring. Jangan makan makanan langsung dari bungkusannya.
- ❑ Setelah membuka kemasan paket barang atau makanan, langsung cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

9. Kontak dekat dan Hubungan Intim

- ❑ Suami isteri yang bebas Covid-19 *tidak* akan saling menularkan. Belum ada bukti ilmiah bahwa virus Corona ditularkan melalui cairan seksual.
- ❑ Namun seperti telah diterangkan di atas ini, virus itu berada dalam cairan tubuh orang dan cairan itu keluar dari tubuh dalam bentuk butir-butir kecil sewaktu orang itu bicara, batuk atau bersin. Atau pun virus dalam butir-butir yang keluar menempel di permukaan kulit orang dengan Covid-19 lalu tercemar ke tangan kita. Kemudian tangan kita menggosok mulut, mata atau hidung kita dan dari situ virus ke tenggorok, lalu masuk ke paru. Atau mungkin bisa juga bila tangan, mulut, hidung dan mata berkontak langsung dengan tubuh atau alat kelamin pasangan sex yang ada virus atau karena *berciuman* dengan partner yang mengandung virus
- ❑ Namun bila salah satu baru pulang dari kerja, gereja, pasar atau kerumunan orang, ia harus langsung ke kamar mandi dulu, lepaskan pakaian untuk ditaruh di tempat khusus (jangan campur dengan pakaian lain) dan mandi membersihkan diri baik-baik, baru boleh bertemu dengan orang lain di dalam rumah. Hindari bersentuhan, ciuman, berpelukan, dan perjumpaan jarak dekat sejauh tidak ada jaminan sterilitas kita. Temukan bentuk ungkapan cinta dengan tanpa mencelakakan pribadi lain dan diri sendiri.



Protokol new normal

Orang tua Mendampingi Anak Belajar dari Rumah

- Membantu anak kecil belajar daring (*online*)** merupakan kesempatan yang baik untuk menunjukkan kepada anak bahwa kita betul peduli akan dia.
- Membimbing dengan sabar** anak kita belajar sesuai kemampuannya dan *memberi kesempatan* dia mencari solusi sendiri supaya dia berkembang, tidak harus menuruti saja apa yang dikatakan orangtuanya. Anak berhak berbuat kesalahan dalam hal belajar, namanya baru mau belajar, dan dia akan belajar lebih baik dari kesalahannya bila merasa dimengerti dan diterima biarpun ia berbuat kesalahan, ia tidak dibanding-bandingkan dengan anak lain yang “lebih pintar” atau “lebih baik.”
- Memiliki jadwal dan jenis aktivitas pelajaran anak.
- Memiliki grup komunikasi dan koordinasi sesama orangtua murid kelas anaknya.
- Memiliki kontak dan forum komunikasi dengan guru dan sekolah
- Mendukung proses pembelajaran anak
- Aktifitas orang tua tidak merusak konsentrasi anak melainkan membangun iklim semangat belajar anak.
- Memastikan anak mengikuti pembelajaran yang diadakan oleh sekolah
- Mengajak dan menemani anak berdoa pada saat sebelum dan sesudah proses belajar. Sangat baik disertai penandaan tanda salib memakai jari di dahi anaknya.
- Mendukung dan menyediakan diri pada saat anak membutuhkan ‘lembar pemantauan aktivitas siswa’.

PERAN ORANG TUA DALAM PELAKSANAAN BELAJAR DARI RUMAH SELAMA COVID-19

Kehadiran orang tua dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara online pada masa pandemi saat ini sangatlah berperan besar untuk kelancaran peserta didik. Ada beberapa hal yang diperlukan dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman di rumah.

SUMBER:
KEMENTERIAN PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN
DESAIN:
RIO ARI SENO

YANG HARUS DILAKUKAN ORANG TUA

- 1 Menyepakati cara untuk berkomunikasi dengan pihak sekolah
- 2 Mendiskusikan rencana pembelajaran yang inklusif bersama guru sesuai dengan anak didik
- 3 Menyiapkan perangkat pembelajaran
- 4 Memastikan anak didik siap mengikuti pembelajaran
- 5 Menyiapkan waktu untuk mendukung proses pembelajaran daring
- 6 Mendorong anak agar aktif selama proses pembelajaran
- 7 Orang tua/wali memastikan anak mengisi lembar aktivitas sebagai bahan pemantauan belajar harian
- 8 Mengumpulkan foto lembar aktivitas dan penugasan setiap hari
- 9 Secara aktif berdiskusi dengan guru terkait tantangan dan kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran daring
- 10 Memastikan tempat dan fasilitas belajar yang nyaman

PERTIMBANGAN KHUSUS

- Mengambil bahan ajar ke sekolah sesuai dengan waktu yang dijadwalkan
- Lembar pemantauan aktivitas harian dikumpulkan setiap akhir minggu sekaligus mengambil jadwal penugasan untuk minggu berikutnya

PESERTA DIDIK - PEMBELAJARAN DARING DAN LURING

- ✓ Siapkan perangkat pembelajaran (buku, alat tulis, dan media lainnya)
- ✓ Selesaikan tugas dari guru, ajak diskusi orang tua
- ✓ Pahami jadwal pembelajaran serta tujuan pembelajaran
- ✓ Pastikan peserta didik dapat berkomunikasi dengan lancar dengan guru
- ✓ Ajak orang tua untuk mendukung proses pembelajaran
- ✓ Mengumpulkan tugas dan foto pembelajaran (jika ada)
- ✓ Aktif dalam diskusi dengan guru
- ✓ Siapkan tempat di rumah yang cukup nyaman untuk belajar
- ✓ Sampaikan ke guru atau orangtua jika ada kesulitan saat kegiatan belajar hari ini
- ✓ Tuliskan rencana kegiatan sesudah belajar hari ini



TIPS BELAJAR DI RUMAH

Sumber: Penny Handayani, M.Psi (Fimela.com)

1. Rencanakan target belajar anak

Planning is a big part of expectation management. Harus disadari penuh bahwa tidak mungkin situasi dan kondisi ideal belajar di sekolah akan sama situasinya dengan belajar di rumah. Buatlah adaptasi dan target belajar yang realistis, sesuai dengan kondisi rumah.



2. Ajarkan tanggung jawab

Tekankan tentang tanggung jawab anak terhadap tugasnya. Hal ini akan membuat beban tanggung jawab menjadi terbagi antara anak dan orang tua.



3. Tetap pertahankan ritual yang sama seperti biasanya

Bangun pagi, mengerjakan tugas baru, baru ijin anak untuk bermain. Adanya konsistensi dan situasi yang terprediksi membuat anak lebih aman dan tidak cemas dengan perubahan situasi belajar yang ada. Hal ini akan sangat berguna ketika anak kembali pada rutinitasnya di sekolah.



4. Orangtua harus sabar

Orang tua sebagai tutor harus lebih sabar. Memposisikan diri sebagai guru dan bukan orang tua akan sangat membantu agar emosi dapat lebih teregulasi. Disamping itu, selalu membuat pengajaran berbasis kasih sayang. Hal ini membuat anak tetap merasa aman dan nyaman dengan situasi belajar di rumah



5. Pelajari kekuatan dan kelemahan anak

6. Manfaatkan aplikasi

Anak-anak memang biasanya lebih tertarik dengan pembelajaran menggunakan gawai karena adanya animasi visual dan auditori yang menyenangkan. Inilah waktu yang tepat untuk memberikan kompensasi atas KBM konvensional, yang tidak bisa dilakukan sekolah biasa.



D

Protokol new normal Isolasi Mandiri di Rumah



PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan
2. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat
3. Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19
4. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga
5. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.
6. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin.
7. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi ($\pm 15-30$ menit)
8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.





BAGAIMANA CARA ISOLASI MANDIRI DAN MERAWAT SAUDARA YANG POSITIF COVID-19?



Munculnya kluster-kluster baru Covid-19 termasuk kluster keluarga membuat kedisiplinan akan protokol kesehatan perlu semakin ditegakkan. Oleh karena itu, kewaspadaan dan pengetahuan terkait pencegahan penularan benar-benar perlu dipahami. Berikut protokol isolasi mandiri positif Covid-19 dan protokol merawat anggota keluarga positif Covid-19:

Protokol isolasi mandiri positif Covid-19

Adapun protokol isolasi untuk anggota keluarga yang positif Covid-19 menurut PMI adalah sebagai berikut:

- Gunakan kamar dan kamar mandi tersendiri bila memungkinkan
- Selalu menggunakan masker
- Pantau suhu tubuh dan frekuensi pernapasan anggota keluarga yang sakit setiap hari. Apabila kondisi kesehatan menurun, segera hubungi ke layanan kesehatan
- Di dalam kamar upayakan terpapar sinar matahari 15-30 menit setiap hari
Pastikan ruangan cukup sinar matahari dan sirkulasi udara baik
- Ganti seprai setiap hari atau jika dibutuhkan
- Rendam seprai dan pakaian bekas dengan larutan klorin 0,5 persen (bayclin/detergen) selama 10 menit, kemudian cuci dan jemur
- Bersihkan kamar paling sedikit 1 kali sehari
- Sediakan tempat sampah tertutup di dalam kamar, lapi dengan kantong plastik, dan dibuang setiap hari
- Gunakanlah peralatan makan secara terpisah, cuci dengan sabun dan simpan di tempat terpisah
- Makan makanan bergizi, berolahraga, dan istirahat yang cukup



Protokol merawat anggota keluarga positif Covid-19

Berdasarkan pedoman isolasi untuk penolong dari PMI, berikut adalah prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan orang yang merawat anggota keluarga positif Covid-19:

- Sebelum menolong anggota keluarga yang sakit, cucilah tangan dengan sabun di air mengalir, dan sesudahnya disarankan untuk mandi
- Gunakan APD (masker, sarung tangan, apron dan alas kaki)
- Jangan menyentuh wajah ketika masih memakai APD
- Tetap menjaga jarak dengan anggota keluarga yang sakit
- Anggota keluarga yang lain tidak diperkenankan keluar masuk kamar isolasi



E

Protokol new normal Kotak Persediaan Penunjang Kesehatan & Perlindungan Tubuh

Sungguh dianjurkan disediakan Kotak Normalitas Baru di setiap Rumah/ keluarga serta yang bisa dibawa bila bepergian jauh atau sampai bermalam, untuk keperluan normalitas baru dengan isinya sebagai berikut:

1. Masker
2. *Face shield*
3. Tisyu basah untuk bayi
4. *Sanitizer* tangan
5. Vitamin C
6. Sarung tangan
7. Set alat makan dan minum untuk pribadi

Makanan sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh:

- ❑ Pola makan yang sehat menjamin system kekebalan tubuh, terutama pasokan nutrisi (protein) dan vitamin
- ❑ PROTEIN : 75% kekebalan tubuh di sokong oleh protein, juga berfungsi mengganti sel yang rusak
- ❑ VITAMIN A dan C bermanfaat untuk melindungi kulit, lambung dan usus, sehingga virus tidak menginveksi tubuh.
- ❑ Konsumsi buah-buahan segar : apel, pisang, jeruk, papaya, sayur kangkong, brokoli, bawang, dll. Hindari merebus sayur terlalu lama supaya nutrisi tidak hilang.
- ❑ Minum 8-10 gelas per hari, karena air membantu mengangkut nutrisi dalam darah, mengatur suhu tubuh dan membuang limbah tubuh.

F

Protokol new normal Pemeliharaan Hidup Rohani dan Solidaritas Keluarga Katolik



1. Pengajaran Paus Fransiskus

- ❑ Marilah kita wujudnyatakan dalam tindakan pemulihan dari pandemi ini. Dan dimulai dari kasih yang nyata – sebagaimana dikatakan oleh Injil – berlabuh pada harapan dan didasarkan akan iman, dunia yang lebih sehat akan mungkin. Atau sebaliknya, kita akan mengakhiri krisis ini lebih buruk. Semoga Tuhan membantu kita, dan memberi kita kekuatan untuk keluar dari situasi ini dengan lebih baik, menanggapi kebutuhan dunia dewasa ini. (19 Agustus 2020)
- ❑ Sebagai keluarga umat manusia kita memiliki asal bersama dari Allah; kita bersumber dari rumah bersama, taman bumi, dunia di mana Allah menempatkan kita; dan kita memiliki tujuan yang sama dalam Kristus. Akan tetapi kalau kita melupakan ini semua, kita kehilangan keselarasan akan kesalingtergantungan dan solidaritas - hal ini memperlemah tatanan sosial ... (2 September 2020)

- ❑ Di tengah-tengah krisis dan pencobaan, Tuhan memanggil kita untuk membangkitkan dan mewujudkan solidaritas ini yang memungkinkan terbangunnya kesatuan yang kuat, mendukung dan memaknai waktu-waktu kita ini, di mana segalanya tampak hancur. Semoga kreativitas Roh Kudus menguatkan kita untuk membuahakan bentuk bentuk baru keterbukaan yang mendekatkan, persaudaraan yang berbuah dan solidaritas universal. (2 September 2020)

- ❑ Krisis yang kita hadapi akibat dari pandemi terkena pada semua orang; kita akan keluar dari sini menjadi lebih baik kalau kita mencari kesejahteraan umum bersama; hal yang sebaliknya, akan membawa kita pada situasi yang lebih buruk. Sayangnya, kita menemukan kepentingan kelompok sempit semakin tumbuh. Sebagai contoh, beberapa berusaha untuk mengupayakan solusi yang memungkinkan bagi diri mereka sendiri, sebagaimana dalam persoalan vaksin, kemudian menjualnya ke yang lain. Beberapa mengambil keuntungan di tengah situasi ini untuk menimbulkan perpecahan: dengan mencari keuntungan ekonomis dan politis, mendatangkan atau mengobarkan konflik. Sementara yang lain sama sekali tidak menaruh perhatian akan penderitaan sesama, mereka lewat dan mengambil jalan mereka sendiri (lih.Luk. 10:30-32). Mereka pemuja Ponsius Pilatus, mencuci tangan mereka atas penderitaan sesamanya.

❑ Virus yang tidak mengenal batas, penghalang atau perbedaan budaya atau politik musti dihadapi dengan kasih yang tak mengenal pembatas, penghalang atau perbedaan. (9 September 2020)

❑ Untuk keluar dari pandemi, kita perlu menjaga dan memperhatikan satu sama lain. Dan kita musti mendukung mereka yang mempedulikan mereka yang paling lemah, sakit dan lansia. Kita musti memperluas cakupan kepedulian ini pada rumah bersama kita: bumi dan setiap ciptaan. Semua bentuk kehidupan saling terkait satu sama lain. dan kesehatan kita tergantung pada ekosistem yang telah Allah ciptakan dan percayakan kepada kita untuk dipelihara (lih. Kej. 2:15).

Menodainya, di lain pihak, merupakan dosa yang berat yang merusak dan melukai kita serta membuat kita sakit.

(16 September 2021)



2. Nasihat Uskup Surabaya

- Memperhatikan perkembangan terakhir COVID-19, merujuk pada petunjuk pemerintah agar kita mengisolasi diri dan menjauh secara sosial, saya mengajak seluruh umat Keuskupan Surabaya untuk tetap **tenang dan tidak terjebak dalam kepanikan**. Sebaliknya saya mengajak untuk saling **menguatkan persekutuan di dalam keluarga-keluarga** kita sebagai tempat kehadiran Allah yang istimewa. Pada saat seperti ini, keluarga-keluarga kita dipanggil secara istimewa untuk lebih **bertekun di dalam doa, di dalam iman, kasih, dan pengharapan** seperti dikatakan oleh Rasul Paulus kepada Jemaat di Roma pada saat kesesakan: “Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, tekunlah dalam doa” (Rom 12:12).



- ❑ Masing-masing keluarga atau pribadi dapat memilih untuk mengikuti **Perayaan Ekaristi** tersebut sesuai waktu yang cocok di tempat masing-masing. Dalam keadaan seperti ini, keikutsertaan Anda secara aktif dan pantas dari awal sampai akhir dengan disertai **komuni batin** bernilai sebagai suatu keikutsertaan batin dalam perayaan ekaristi.
- ❑ Meskipun kita berada dalam situasi yang tidak mudah, hendaknya kita tetap **peka dan terbuka** terhadap sesama di sekitar kita, terutama yang membutuhkan pertolongan, dengan mengingat kata-kata Santo Paulus: “Bertolong-tolonglah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum-hukum Kristus” (Gal 6:2).



3. DOA dan PENDALAMAN IMAN dalam KELUARGA

- ❑ Selama situasi masih belum aman, mengingat virus Corona tidak begitu saja hilang dan kita akan selalu hidup berdampingan dengan virus ini bertahun-tahun ke depan, maka prinsip 3 M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan/ tubuh) tetap menjadi protocol utama dalam setiap kegiatan keluarga ataupun di Lingkungan Gereja.
- ❑ Dalam situasi new normal, dengan memperhatikan ketentuan pemerintah dan otoritas Gereja setempat, maka kegiatan rohani dalam kerumunan (paguyuban/persekutuan jemaat Lingkungan ataupun parokial) dialihkan menjadi kegiatan rohani keluarga.
- ❑ Meskipun dalam keluarga sendiri, protocol penanggulangan covid tetap ditaati. Sebaiknya alat-alat devosi dan buku doa menggunakan miliknya sendiri-sendiri, tidak bertukar pakai. Memakai hand-sanitizer setiap kali akan memegang dan setelah melepaskan alat/sarana doa.
- ❑ Selama melakukan kegiatan rohani Bersama dan sesudahnya, hendaknya tidak mengusap mata, hidung dan mulut.

4. Keluarga Mengikuti Misa Online

- ❑ Misa online, tentu saja, tidak menggantikan dan tidak sama dengan misa tatap muka. Namun karena situasi yang tidak memungkinkan maka keluarga terpaksa dari rumah masing masing mengikuti Misa secara online.
- ❑ Usahakan melakukan misa online bersama anggota keluarga dalam sikap duduk yang hormat dan pakaian pantas.
- ❑ Persiapkan tata ruang sedemikian rupa sehingga gangguan kekhusukan selama mengikuti live streaming dapat dihindarkan.
- ❑ Ikutilah, sebisa mungkin, perayaan Misa online dari paroki Anda masing masing sehingga tidak kehilangan kesempatan mendengarkan Homili, arahan dan penyampaian pengumuman paroki Anda.
- ❑ Hindarilah mengikuti siaran tunda (video yang sudah tersimpan pada channel youtube, yang bukan siaran langsung di waktu Misa dipersembahkan).
- ❑ Jagalah ketenangan dan kekhidmatan selama berlangsungnya misa.
- ❑ Selama Komuni Batin (spiritual), lakukan dalam keheningan batin, tumbuhkan sikap kerinduan terhadap sakramen Maha Kudus, ikuti doa/ lagu komuni batin secara khusuk.
- ❑ Setelah selesai mengikuti berkat penutupan Misa, ayah dan ibu juga menandai salib dengan ibu jari pada dahi anak-anak, sambil mengucapkan “Tuhan memberkatimu”.

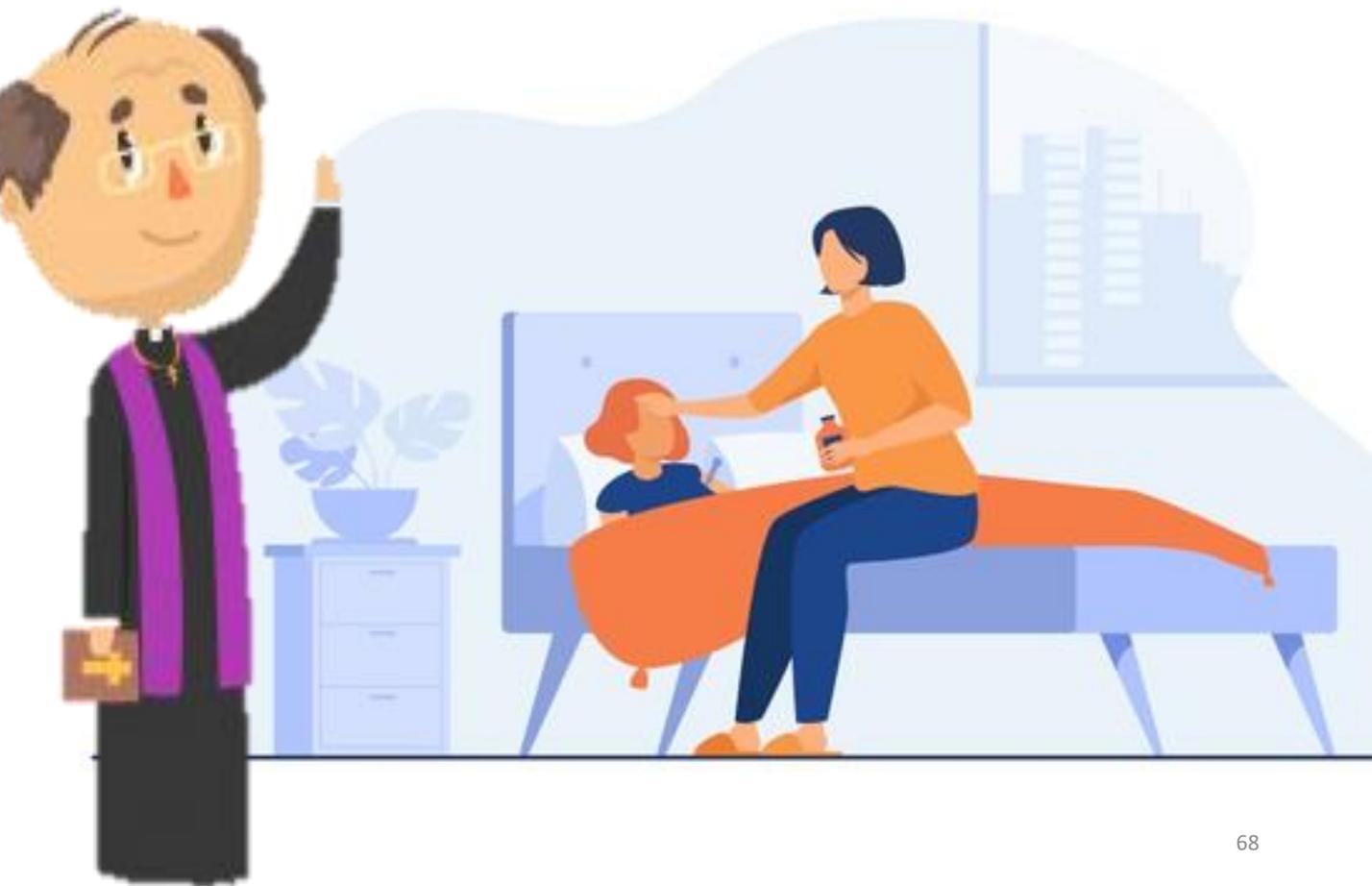
5. Proses Persiapan Sakramen Inisiasi

- ❑ Yang dimaksud dengan sakramen Inisiasi adalah: Baptis, Ekaristi dan Krisma
- ❑ Selama masa pandemi di banyak tempat terjadi penundaan jadwal penerimaan sakramen Inisiasi. Atau juga perubahan cara dalam proses katekumenatnya. Sesuai dengan pengumuman dan kebijakan pastor kepala Paroki. Jelaskanlah secara bijaksana kepada anggota keluarga tentang perubahan tersebut supaya semakin menumbuhkan kerinduan sekaligus menyembuhkan kekecewaan.
- ❑ Para orang tua dan anggota keluarga yang sudah dewasa sebisa mungkin membantu calon penerima inisiasi dengan peneguhan, kesabaran dan bimbingan serta pendampingan selama mendalami materi pengajaran katekumenat yang dilakukan secara *daring (online)*.



6. Penerimaan Sakramen Orang Sakit

- ❑ Ketika ada anggota keluarga yang sakit dan dimungkinkan penerimaan sakramen pengurapan orang sakit:
 - *Hubungilah Ketua Lingkungan / stasi untuk mengkoordinasikan dengan Pastor dan otoritas Kesehatan di lokasi si penderita sakit.*
 - *Persiapkan kondisi rohani si sakit dan ruangan tempat penerimaan sakramen dengan mematuhi protocol Kesehatan 3M.*
 - *Usahakan hanya keluarga inti (sesedikit mungkin orang yang hadir dalam penerimaan sakramen tersebut.)*



7. Penerimaan Sakramen Tobat

- ❑ Terkait dosa ringan cukuplah Anda mengikuti pengampunan (absolusi public) sesuai ketentuan resmi yang diberikan Gereja.
- ❑ Namun sekiranya ada dosa berat, koordinasikan dengan Pastor untuk menyepakati pelaksanaan penerimaan rahmat Sakramen Pengampunan secara privat.
- ❑ Ketika Anda atau anggota keluarga melakukan penerimaan sakramen Tobat:
 - *Hindari duduk berdekatan/ kerumunan pada saat menantikan giliran penerimaan sakramen Tobat.*
 - *Pakailah pelindung seluruh wajah (face shield) sekalipun telah memakai masker mulut.*
 - *Tidak menghadapkan muka ke arah Romo melainkan duduk dalam jarak yang aman secara menyamping.*
 - *Pastikan bangku dan sekat di tempat pengakuan telah dibersihkan memakai cairan disinfektan*



8. Perayaan Sakramen Perkawinan

- ❑ Sekiranya Paroki Anda tidak memungkinkan menyelenggarakan Katekese persiapan perkawinan, koordinasikan dan mintalah ijin kepada sekretariat Paroki Anda untuk dapat mengikuti Persiapan Perkawinan secara online yang diselenggarakan oleh Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya.
- ❑ Ikutilah ketentuan jumlah undangan yang diperbolehkan oleh paroki dimana perayaan Sakramen Perkawinan di laksanakan.
- ❑ Pastikan secara medis bahwa para hadirin, petugas dekorasi, dokumentasi, Koor, panitia dan keluarga yang hadir tidak terpapar oleh virus Corona



9. Sekitar Pemulasaraan Jenazah

- Kita semua hendaknya memahami, bahwa keadaan duka keluarga tidak diperburuk lagi oleh kehadiran atau kerumunan pelayat dengan kemungkinan terbentuknya kluster penularan covid.
- Anggota keluarga dan pelayat yang hadir pada upacara peribadatan arwah hendaknya melengkapi diri dengan APD yang layak.
- Hendaknya dihindarkan sentuhan pada jenazah ataupun antar pelayat dengan keluarga duka.
- Usahakan penyemprotan disinfektan di lantai, ruangan dan rumah duka serta kelengkapannya. Demikian juga pada kelengkapan pada peribadatan pemakaman.



G

20 kebiasaan baik keluarga Katolik, nasihat Paus Fransiskus

1. Perhatikan Hidup Rohanimu
2. Perhatikan Kehidupan Keluargamu
3. Perhatikan relasimu dengan sesame
4. Hati-hati dengan kata-kata mulutmu
5. Sembuhkan luka hati dengan minyak pengampunan
6. Lakukan pekerjaanmu dengan: antusiasme, kerendahan hati, profesionalitas dan cinta
7. Waspadai sikap : iri hati, gairah nafsu, kebencian dan perasaan negative dalam dirimu
8. Amati kembali kemarahan, kemalasan, jari yang kita pakai menunjuk orang lain dan keluhan yang sering muncul
9. Perhatikan saudara-saudarimu yang lemah
10. Ciptakan perayaan ibadahmu menjadi urusan relasimu dengan Yesus; bukan urusan barang belanjaan belaka.
11. Jangan menggosip ('ngrasani' orang lain)
12. Habiskan makanan yang telah kau siapkan dipiringmu
13. Sediakan waktu bagi orang lain
14. Bersikaplah rendah hati dalam belanja
15. Jumpai orang miskin apa adanya secara tulus
16. Berhentilah mengadili sesamamu
17. Tetaplah bersaudara dengan orang yang tidak setuju dengamu
18. Tetaplah setia dalam perkawinanmu
19. Biasakan selalu bertanya kepada Tuhan
20. Pilihlah Bahagia.