



LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN SOSIALISASI DAN EDUKASI COVID-19

INSTALASI PROMOMOSI KESEHATAN MASYARAKAT (PKRS)

RSUD MOHAMMAD NATSIR

2020



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RSUD MOHAMMAD NATSIR**

Jl.Simpang Rumbio Kota Solok Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email: rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id

KOTA SOLOK

LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN SOSIALISASI DAN EDUKASI COVID-19 DI RSUD MOHAMMAD NATSIR

A. PENDAHULUAN

WHO telah menyatakan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sebagai sebuah pandemi. Penyebaran COVID-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meluas lintas wilayah dan lintas negara yang diiringi dengan peningkatan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian. Situasi ini kian berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia, sehingga diperlukan strategi dan upaya yang komprehensif dalam percepatan penanganan COVID-19. Mencermati penyebaran dan penularan COVID-19 di Indonesia yang semakin memprihatinkan, Pemerintah melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 telah menetapkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) di Indonesia yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Promosi kesehatan dalam penanggulangan COVID-19 merupakan proses untuk memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar tahu, mau dan mampu menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), pencegahan dan pengendalian COVID-19, melalui kegiatan penyebarluasan informasi, mempengaruhi dan membantu masyarakat agar berperan aktif mendukung perubahan perilaku dan lingkungannya, sehingga tetap sehat dan tidak tertular COVID-19.

Sosialisasi dan edukasi dilakukan secara intensif kepada seluruh SDM Rumah Sakit, pasien, keluarga pasien, pengunjung Rumah Sakit, serta masyarakat di sekitar Rumah Sakit agar memberikan pemahaman yang benar terkait masalah pandemi COVID-19, sehingga mendapatkan pengetahuan untuk secara mandiri melakukan tindakan preventif dan promotif guna mencegah penularan penyakit, serta mengurangi kecemasan berlebihan akibat informasi tidak benar.

Kegiatan promosi kesehatan di masa pandemi juga harus mengakomodir kemajuan teknologi komunikasi, meliputi penggunaan metode dan teknik komunikasi di era digital. Dengan demikian kegiatan promkes di rumah sakit di masa pandemi ini harus didukung oleh sarana komunikasi digital/media daring serta memperhatikan kualitas jaringan komunikasi di suatu wilayah.

B. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan sosialisasi dan edukasi ini diantaranya adalah :

1. Tujuan Umum
Optimalisasi kegiatan promosi kesehatan dalam penanggulangan COVID-19 di RSUD M. Natsir
2. Tujuan Khusus
 - a) Meningkatnya peran Petugas Promosi Kesehatan serta petugas kesehatan lainnya
 - b) Meningkatnya dukungan dan peran aktif individu, kelompok dan masyarakat sebagai mitra potensial
 - c) Meningkatnya dukungan sumberdaya serta kebijakan dari pengambil keputusan
 - d) Meningkatnya upaya pemberdayaan individu dan keluarga dalam menerapkan PHBS pencegahan dan pengendalian COVID-19.

C. DESKRIPSI PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan edukasi COVID-19 oleh Instalasi PKRS antara lain sebagai berikut :

1. Pemberian informasi dan edukasi melalui penyuluhan kesehatan tentang COVID-19

Penyuluhan dilakukan di ruang tunggu poliklinik berikut.

- a) Poliklinik Geriatri

Dilaksanakan pada hari Jumat, 28 Februari 2020 dengan narasumber dr. Ali Mudiarnis, Sp.PD-K.Ger

- b) Poliklinik Rawat Jalan

Dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Maret 2020 dengan narasumber dr. Apri Yola dan Suci Indah Utami, Amd.Gz

Selain penyuluhan secara tradisional/tatap muka, setelah masa pandemi COVID-19 Instalasi PKRS berinovasi dengan melaksanakan penyuluhan kesehatan secara daring melalui video PODKES (Podcast Kesehatan) yang diupload melalui Youtube Instalasi PKRS.

2. Pemberian informasi dan edukasi melalui media elektronik

a) Paging PKRS

Mekanisme pemakaian paging PKRS selama pandemi Covid-19 yaitu:

- Himbauan pencegahan COVID-19 dilakukan 3 kali sehari yaitu pada pukul 08.00 WIB; 11.00 WIB; 15.00 WIB
- Himbauan berisi:
 - Meniadakan jam kunjungan, penunggu pasien dibatasi 1 orang
 - Wajib menggunakan masker di seluruh area rumah sakit
 - Wajib cuci tangan sebelum dan setelah keluar area rumah sakit
 - Menjaga jarak aman minimal 1 meter

b) Televisi (TV) edukasi

TV edukasi berada di lobi depan RSUD M. Natsir dan di ruang tunggu poliklinik rawat jalan. Video yang diputar berupa video edukasi tentang COVID-19 yang diperoleh dari berbagai sumber serta video yang diproduksi oleh Instalasi PKRS. Video diputar selama hari kerja Senin sampai dengan Jumat pukul 07.30 WIB sampai dengan 16.00 WIB.

3. Pemberian informasi dan edukasi melalui media sosial Instalasi PKRS

Media sosial Instalasi PKRS yaitu:

- a) Facebook : Rsud M Natsir Pkrs
- b) Instagram : rsudmnatsir_pkrs
- c) Youtube : RSUD M NATSIR PKRS

4. Pembuatan media informasi COVID-19

Media informasi COVID-19 dibuat dalam bentuk banner, spanduk, label dsb yang disebar di seluruh bagian strategis di RSUD M. Natsir seperti IGD, ruang isolasi, ruang tunggu poliklinik rawat jalan, masjid, dll.

D. HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan yang diperoleh selama proses kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Terlaksanakannya kegiatan pemberian informasi dan edukasi melalui penyuluhan kesehatan tentang COVID-19 di ruang tunggu poliklinik (terlampir) yaitu:
 - a) Ruang tunggu poliklinik geriatri pada hari Jumat, 28 Februari 2020 dengan peserta sebanyak 30 orang
 - b) Ruang tunggu poliklinik rawat jalan pada hari Rabu, 18 Maret 2020 dengan peserta sebanyak 25 orang
2. Terlaksanakannya kegiatan pemberian informasi dan edukasi melalui media elektronik berupa paging dan TV edukasi di setiap hari kerja
3. Terlaksanakannya kegiatan pemberian informasi dan edukasi melalui media sosial Instalasi PKRS yaitu facebook, instagram, dan youtube
4. Terlaksanakannya kegiatan pembuatan media informasi COVID-19 dan telah dipasang di seluruh area strategis RSUD M. Natsir (dokumentasi terlampir)

E. LAPORAN ANGGARAN

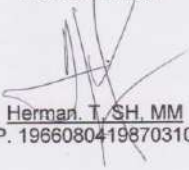
Anggaran kegiatan bersumber dari dana Badan Layanan Umum Daerah (BLUD), dengan rincian pembiayaan sebagai berikut.

No	Media promosi	Harga Satuan (Rp)	Jumlah	Total biaya (Rp)
1	Spanduk	300.000	10 bh	3.000.000
2	Banner	200.000	50 bh	10.000.000
3	Video	7.500.000	2 bh	15.000.000
	JUMLAH			28.000.000

F. PENUTUP

Demikianlah laporan ini dibuat dan disusun dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui,
Kepala Bagian Tata Usaha
RSUD M. Natsir




Herman T. SH, MM
NIP. 196608041987031006

Solok, Oktober 2020
Kepala Instalasi PKRS
RSUD M. Natsir


Recot Nekson, SKM
NIP. 196903171995031004

LAMPIRAN 1. KEGIATAN PENYULUHAN

A. POLIKLINIK GERIATRI

	<p>PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT BADAN LAYANAN UMUM DAERAH RSUD MOHAMMAD NATSIR Jl.SimpangRumbio Kota Solok/Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003 Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email:rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id</p>	
Nomor	: 441/032/TU-PKRS/2020	Solok, 27 Februari 2020
Lampiran	:	
Perihal	: Mohon Menjadi Narasumber	
		Kepada Yth : dr.Ali Mudiarnis,Sp.PD-K.Ger di
		Tempat
<p>Dengan Hormat,</p> <p>Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian edukasi dan pendidikan kepada masyarakat yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada</p>		
Hari/Tanggal	: Jum'at/ 28 Februari 2020	
Jam	: 08.30 WIB - Sampai Selesai	
Tempat	: Ruang Tunggu Poliklinik Geriatri	
Acara	: Penyuluhan Kesehatan	
Tema	: Penyebaran Virus Novel Corona	
<p>Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Koordinator Media dan Materi Instalasi PKRS</p> <p>PKRS RSUD M. NATSIR</p> <p>Indra Asmar,SKM NIP.197506011994031001</p>		

Novel Coronavirus (Covid-19)



Novel coronavirus (Covid-19) adalah virus baru penyebab penyakit saluran pernafasan. Virus ini berasal dari Cina. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

PENCEGAHAN

- Sering cuci tangan pakai sabun.
- Gunakan masker bila batuk atau pilek.
- Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah.
- Hati-hati kontak dengan hewan.
- Rajin olahraga dan istirahat cukup.
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak.
- Bila batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan.

SAAT INI BELUM TERSEDIA VAKSIN 2019-nCoV

BAGI YANG MELAKUKAN PERJALANAN KE CINA:

- Gunakan masker bila berada di kerumunan orang.
- Jika mengalami penyakit pernapasan selama di Cina atau setelah kembali ke tanah air, segera hubungi petugas kesehatan dan sampaikan riwayat perjalanan.
- Disarankan tidak mengunjungi pasar hewan

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSUD M.NATSIR**

HARI/TANGGAL : JUMAT / 28 FEBRUARI 2020
 MATERI : "Penyebaran Virus Corona" dan "Frozen Shoulder"
 NARASUMBER : 1. Keati Murtarini, Sp.PD-k- Ger
 2. Ronal Wafiq, SST. Pt. Htr.

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1	Nurhasma. A	Panyakalan	[Signature]
2	Nurbaini. A	Selayo.	[Signature]
3	Nafisah	Saminogadana	[Signature]
4	Martalena	Selayo	[Signature]
5	EUDRA WALIS	TACHA.	[Signature]
6	Hj. YUSWANI. R.	Tembak.	[Signature]
7	Hj. YUSWANI TIRTI	KANDAU	[Signature]
8	BEKARU DIN	PANYAKALAN	[Signature]
9	MURLIDA	KATEKA	[Signature]
10	ADITYAWARNAN	GAUANG	[Signature]
11	MARYAM	Koto Baru	[Signature]
12	Nurmieli	g. la. g. g. badag	[Signature]
13	Muslim	K.T.K.	[Signature]
14	Ruch	SUPANANG	[Signature]
15	YUSRIAL	in. l. b. v.	[Signature]
16	Bakhter	BK1 Silit	[Signature]
17	Rais	pd. Bulimung.	[Signature]
18	M. Yaha.	l. b. k. j. n. a. n.	[Signature]
19	TRI MURUIS.	HACMAN	[Signature]
20	Johan DAVIS	-	[Signature]
21	MASOLITA	MUARA BAMBOS	[Signature]
22	JATIPORN	B. DUKU K. BARU	[Signature]
23	Asyeh. L.	Koto Baru	[Signature]
24	Maelionir	Koto BARU	[Signature]
25	Eli	Slungkang	[Signature]
26	Dahrul Dahlan	"	[Signature]
27	Erwin	"	[Signature]
28	Yani Ius.	Batu Tanjars.	[Signature]
29	Elvita.	Kp. Jawa	[Signature]
30	Amir Hampal.	Kastals.	[Signature]

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAM
1	INDRA ASMAR, SKM	[Signature]
2	MIRANDA PERMATA S. GRM	[Signature]
3	BOVI SAMRATULANI, GRM	[Signature]

SOLOK, 28 Februari 2020
 KEPALA INSTALASI PKRS

[Signature]
 RECOT NEKSON, SKM
 NIP 196903171995041004

DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN

TANGGAL 28 FEBRUARI 2020



B. POLIKLINIK RAWAT JALAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl. Simpang Rumbio Kota Solok Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email: rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/040/TU-PKRS/2020
Lampiran :
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 17 Maret 2020

Kepada Yth :
Suci Indah Utami, Amd.Gz
di
T e m p a t

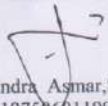
Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian edukasi dan pendidikan kepada masyarakat dan komunitas yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada

Hari/Tanggal : Rabu/ 18 Maret 2020
Jam : 09.00 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik Rawat Jalan
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Diet Untuk Pencegahan Covid-19

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Koordinator Media dan Materi
Instalasi PKRS


Indra Asmar, SKM
NIP.197506011994031001



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
BADAN LAYANAN UMUM DAERAH
RSUD MOHAMMAD NATSIR

Jl. Simpang Rumbio Kota Solok Telp. (0755) 20003 Faks: (0755) 20003
Website: www.rsudmnatsir.sumbarprov.go.id email: rsud.mnatsir@sumbarprov.go.id



Nomor : 441/034/TU-PKRS/2020
Lampiran :
Perihal : Mohon Menjadi Narasumber

Solok, 17 Maret 2020

Kepada Yth :
dr. Apri Yola
di

Tempat

Dengan Hormat,

Dalam upaya peningkatan mutu Rumah Sakit, melalui pemberian edukasi dan pendidikan kepada masyarakat dan komunitas yang berada di lingkungan Rumah Sakit, maka kami dari PKRS mohon kepada Ibu untuk menjadi narasumber pada Acara Ceramah Kesehatan dan Dialog Interaktif, yang akan diadakan pada

Hari/Tanggal : Rabu/ 18 Maret 2020
Jam : 09.30 WIB - Sampai Selesai
Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik Rawat Jalan
Acara : Penyuluhan Kesehatan
Tema : Pencegahan Covid-19

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Koordinator Media dan Materi
Instalasi PKRS

PKRS RSUD MOHAMMAD NATSIR

Indra Asmar, SKM
NIP.197506011994031001

**DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN
INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
RSUD M.NATSIR**

HARI/TANGGAL : Rabu, 18 Maret 2020
 MATERI : PENCEGAHAN COVID-19 & NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN TUBUH
 NARASUMBER : 1. dr. APRI YOLA
 2. Suci INDAH UTAMI, AMD. GZ

NO	NAMA	ALAMAT	ITD
1	SEAHARIL	SAWALUNTO	[Signature]
2	Yuliana N. YAS	SUTHARO	[Signature]
3	Sulatriel	T. Gunung	[Signature]
4	Guhatriyon	Kadang	[Signature]
5	Dina	Koto Baru	[Signature]
6	Pratiwi. Anjani	Pelung	[Signature]
7	AFRIANI	sp. Pulau	[Signature]
8	DARWATI	T. BINTUJUNG	[Signature]
9	H. SOBABI	Punggawa	[Signature]
10	Rahman HANSOMO	GELANGBANG BOTOSO	[Signature]
11	Rifandi	Kp. Jawa	[Signature]
12	Anisari Kasas. H. Patuk	Batu Gamping 4 m/3 Simpang	[Signature]
13	Pt. M. Muelia	Painjuran	[Signature]
14	Selva Elita	Panyakalun	[Signature]
15	Rukmini	Sukoh Lurah	[Signature]
16	YUSRIAR	Jalawasi	[Signature]
17	Linda Herlina	Samanyong Gaka	[Signature]
18	Desma Rahmy	Sawalunto	[Signature]
19	M. M. M. M. M.	T. P. P. P. P.	[Signature]
20	SYAFRI W.	K. M. M. M. M.	[Signature]
21	YURNITA	Sumari	[Signature]
22	Syuri	Sumari	[Signature]
23	Rusli	16 P. P. P. P.	[Signature]
24	Harliaman	B. Galang et Jolok	[Signature]
25	Agueman	S. P. P. P.	[Signature]
26			
27			
28			

NO	PROMOTOR	TANDA TANGAN
1	INDRA ASMAR, SKM	[Signature]
2	MIRANDA PERMATA SAKI, SKM	[Signature]
3	BOVY SAMBATULANI, SKM	[Signature]

SOLOK, 18/03/2020
 KEPALA INSTALASI PKRS

[Signature]
 RECDT NEKSON, SKM
 NIP 196903171995041004

NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN PERTAHANAN TUBUH TERHADAP VIRUS COVID-19

ELCI INDAH UTAMI
(NUTRISI BUD M NATIRI SOLOK)

CORONAVIRUS

- Keluarga virus yang menyebabkan:
- Flu biasa
 - Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)
 - Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)
 - Coronavirus Disease (COVID-19) disebabkan novel coronavirus (2019-nCoV)

Transmisi

- Hewan → manusia
- Manusia → manusia (dari manusia yang bergelambun yang tidak bergelambun)

Proses Penyakit Akibat Coronavirus pada Manusia

- Proses pada COVID-19 secara rinci belum diketahui
- Pada SARS-CoV: Menginfeksi paru berkembang biak → respons pertahanan tubuh peradangan → cedera paru → gejala penyakit (sesak napas)

Faktor yang Memengaruhi Kerentanan terhadap Infeksi Virus

- Genetik (faktor keturunan)
- Daya tahan tubuh
- Usia

Peran Status Nutrisi terhadap Daya Tahan Tubuh

- Kurang gizi → pertahanan tubuh lemah → mudah infeksi
- Indeks massa tubuh yang tinggi (lebih banyak berat badan atau kegemukan) → peradangan berlebihan, rentan infeksi seperti influenza, dan lebih berisiko komplikasi penyakit lebih parah

Peran Nutrisi dalam Pertahanan Tubuh terhadap Virus

- ✓ Vitamin A
- ✓ Vitamin B
- ✓ Vitamin C
- ✓ Vitamin D
- ✓ Vitamin E
- ✓ Asam lemak omega-3 (EPA dan DHA)
- ✓ Selenium
- ✓ Seng
- ✓ Besi
- ✓ Tembaga

SUMBER VITAMIN A

- Vitamin A adalah salah satu vitamin yang penting untuk pertumbuhan dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Ada beberapa sumber Vitamin A:
- > Susu dan produk olahannya
 - > Hati ayam
 - > Mentega
 - > Kuning telur
 - > Cidera merah
 - > Wortel
 - > Bayam
 - > Labu kuning
 - > Lada hitam

Sumber vitamin b6

- Vitamin B6 merupakan nutrisi yang sangat penting bagi kesehatan mental. Adapun sumber vitamin B6 per 100 gram adalah:
- > Ikan tuna -0,933 mg
 - > Hati ayam -0,755 mg
 - > Salmon -0,611 mg
 - > Dada ayam tanpa kulit -0,513 mg
 - > Pisang -0,367 mg
 - > Kacang sapi -0,269 mg
 - > Nasi dariberas coklat -0,122 mg

Sumber VITAMIN B12

Vitamin B12 adalah vitamin yang berwujud kristal pembubukan putih, odorless, dan jernih. Vitamin B12 dapat menyintesis DNA dan RNA, dan membantu dalam metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat. Sumber makanan vitamin B12 per 100 gram makanan seperti:

- Hati-3,5mg
- Ikan-1,5mg
- Hati sapi-1,2mg
- Ikan salmon-1,1mg
- Hati babi-0,8mg
- Ikan tuna-0,7mg
- Hati ayam-0,6mg
- Ikan sarden-0,5mg
- Hati kambing-0,4mg

Sumber asam FOLAT

Asam folat adalah vitamin B kompleks yang larut dalam air. Ia adalah koenzim dalam sintesis DNA, RNA, dan protein. Asam folat membantu dalam metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat. Sumber makanan asam folat per 100 gram makanan ialah:

- Hati ikan-572 mcg
- Buncis-146 mcg
- Brokoli-137 mcg
- Jeruk-107 mcg
- Buncis-107 mcg
- Jerok-107 mcg
- Buncis-107 mcg
- Brokoli-107 mcg
- Jerok-107 mcg
- Buncis-107 mcg
- Brokoli-107 mcg

Sumber VITAMIN C

Vitamin C adalah salah satu jenis vitamin yang larut dalam air dan memiliki peranan penting dalam metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat. Sumber makanan vitamin C per 100 gram makanan ialah:

- Kiwi-92,7 mg
- Jambu biji-87 mg
- Cabai hijau-86 mg
- Papaya-78 mg
- Bawang merah-78 mg
- Stroberi-58,8 mg
- Lemon-50 mg
- Jeruk manis-49 mg

Sumber Vitamin D

Per 100 gram makanan:

- Ikan makarel/Kembung-16,8 mcg
 - Salmon-13,7 mcg
 - Kuning telur-6,1 mcg
 - Ikan sarden-4,8 mcg
 - Susu sapi-1,3 mcg
 - Tuna-1,2 mcg
- Nb: kadar vit D berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh

Sumber VITAMIN E

Per 100 gram makanan:

- Minyak bunga matahari-51 mg
- Kacang almond-26,1 mg
- Almond-25,97 mg
- Minyak jagung-21 mg
- Minyak kacang kedelai-18 mg
- Minyak kanola-17,46 mg
- Minyak kelapa sawit-15,94 mg
- Margarin-15 mg
- Minyak zaitun-14,35 mg

SUMBER SENG

Per 100 gram makanan:

- Tiram-78,26 mg
- Keplating-3,79 mg
- Daging sapi-5,2 mg
- Hati ayam-3,35 mg
- Keju-2,8-3,2 mg
- Kuning telur-2,5 mg

Sumber TEMBAGA

Per 100 gram makanan:

- Tiram-4,4 mg
- Cokelat-3,79 mg
- Lobster-1,94 mg
- Kacang dan biji-bijian-1,2-2,22 mg
- Hati ayam-0,84 mg

SUMBER BESI

Per 100 gram makanan:

- Hati ayam-15,8 mg
- Kering-15,6 mg
- Tiram-8,26 mg
- Bayam-5,7 mg
- Tempe-4,9 mg
- Kangkung-4,4 mg
- Tahu-4,1 mg
- Daging sapi-2,8 mg

Sumber EPA dan DHA

Per 100 gram makanan:

- Ikan makarel / kembung-0,94 g dan 1,522 g
 - Sarden-0,473 g dan 0,509 g
 - Salmon-0,229 g dan 0,419 g
 - Tiram-0,352 g dan 0,271 g
- Minyak ikan konsumsi EPA dan DHA secara berlebihan dapat menurunkan daya tahan tubuh

- Dalam upaya pencegahan COVID-19, diperlukan perubahan tubuh yang optimal. Dari segi nutrisi, dapat direkomendasikan:
 - Memiliki indeks massa tubuh yang normal
 - Konsumsi endoragam makanan, sesuai dengan pedoman gizi seimbang
 - Hindari konsumsi suplemen secara berlebihan
 - Jika diperlukan, harus selalu diperlukan terapi atau suplemen harus konsultasi dengan dokter

Cara pengolahan makanan

- Garam dan lemak tidak baik yang berbedanya dengan lemak baik
- Selalu mencuci tangan sebelum memegang makanan mentah dan akan makanan yang dimasak
- Hewan yang nampak sakit dan mati akibat penyakit HANGGAN DI KONSUMSI
- Ketika proses memakan gunakan peralatan yang bersih dan gunakanlah bahan makanan yang berkualitas terbaik

Bahan makanan yang harus dimasak matang

ikan, amfibi, reptile, burung, dan mamalia karena hewan ini dapat menjadi pembawa Covid-19

TERIMA KASIH

- ❖Sebaiknya tidak makan bersama dengan alat makan yang sama
- ❖Setelah menggunakan alat makan, harus dicuci bersih

PENCEGAHAN PENULARAN SARS COV 2 (COVID-19)

Dr. April Yon
RSUD MOHAWARID MATSR

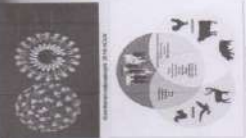
PENULARAN SARS COV 2

- Transmisi dari manusia ke manusia
 - Via droplet saluran napas seperti batuk, bersin,
 - bersin, letupan : 1,5 - 8 m
 - Kontak dekat personal (mengunjungi atau jalan tangan)
 - Menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi dengan cairan tubuh seperti mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan
 - Kontak mata ke mata
 - Pada kasus di, masih terdapat droplet
 - "droplet besar, satu pasien" → "a suspended super-aerosol" diduga telah bertahan hingga 14 hari di suhu normal suhu



Apakah Coronavirus?

- Virus Zoonosis
- Coronavirus merupakan RNA virus berkulit di hewan, seperti babi, kelinci, dan kalkitriker.
- Hewan dengan coronavirus dapat berinteraksi dan menginfeksi manusia
- Sapi dan babi dapat terinfeksi
- Ayam dan babi dapat terinfeksi
- Ruminansia dan babi berinteraksi → SARS dan MERS → 10.000 kasus (digula kematian 16% untuk SARS dan 37% untuk MERS)
- Sering disebut SARS-CoV2



PATOGENISITAS

- Virus masuk ke saluran napas atas → replikasi di saluran napas atas → menyebar ke saluran napas bawah, pida infeksi akut virus juga dapat masuk ke saluran cerna menimbulkan diare → merangsang respon imun inate dan spesifik.



Penularan

- Transmisi melalui Droplet/perokan seketet saluran nafas
- Transmisi melalui kontak → kontak erat, kontak lingkungan tercemar
- Bersin memproduksi sampai 40.000 droplet yang akan evaporasi memproduksi droplet dengan ukuran 0.5-12 um diameter Batuk → 3000 droplets, Bicara 5 menit → 3000

Transmisi Droplet

- Droplet pelekain: suatu cairan yang berisi partikel dengan diameter > 5um
- Droplets dapat melampaui jarak tertentu (umumnya 1 m) pada permukaan mukosa yang rentan, karena ukurannya besar maka tidak akan bertahan lama di udara
- Produk droplet pematasan melalui batuk, bersin atau bicara
- Pathogen yang ditransmisikan melalui droplet: Influenza virus, SARS coronavirus, adenovirus, rhinovirus, mycoplasma, group A streptococcus and meningococcus (neisseria), etc.

Pencegahan

- Hindari tempat yg padat dan berdekatan jika tidak terpaksa
- Gunakan masker dan kaca mata
- Cuci tangan setelah kontak benda dan lingkungan sekitar
- Hindari menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan yg belum dicuci
- Hindari sumber penularan



Pencegahan

- Menjaga daya tahan tubuh
- Perilaku hidup sehat dan bersih
- Makan 50 serat bergizi
- Immunisasi

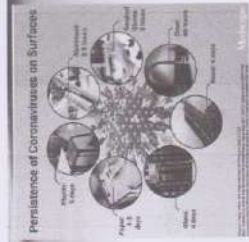


Cara Mencuci Tangan Dengan Sabun Dan Air



Your 5 Moments for Hand Hygiene





Etika Batuk

- 1. Batuk ke tangan
- 2. Batuk ke lengan
- 3. Batuk ke siku
- 4. Batuk ke tissue
- 5. Batuk ke tempat sampah
- 6. Batuk ke toilet
- 7. Batuk ke tempat air
- 8. Batuk ke tempat tertutup
- 9. Batuk ke tempat terbuka
- 10. Batuk ke tempat umum
- 11. Batuk ke tempat kerja
- 12. Batuk ke tempat sekolah
- 13. Batuk ke tempat ibadah
- 14. Batuk ke tempat tidur
- 15. Batuk ke tempat duduk
- 16. Batuk ke tempat berdiri
- 17. Batuk ke tempat duduk
- 18. Batuk ke tempat berdiri
- 19. Batuk ke tempat duduk
- 20. Batuk ke tempat berdiri

TERIMA KASIH MASUK

SAUD SAMA SAMA

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan GERMAS

Isolasi Mandiri

1. Isolasi Mandiri
2. Isolasi Mandiri
3. Isolasi Mandiri

Perencanaan & Pelaksanaan

1. Perencanaan

2. Pelaksanaan

3. Evaluasi

Virus Corona

TERIMA KASIH



DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN
TANGGAL 18 MARET 2020



LAMPIRAN 2. SOSIALIASI DAN EDUKASI MELALUI MEDIA ELEKTRONIK

A. PAGING



B. TV EDUKASI





LAMPIRAN 3. SOSIALIASI DAN EDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL



LAMPIRAN 4. MEDIA PROMOSI COVID-19



PENGUMUMAN
MULAI TANGGAL 19 MARET 2020

**DALAM RANGKA MENGURANGI PENYEBARAN VIRUS CORONA (COVID-19)
RSUD M. NATSIR MENERAPKAN PERATURAN sbb :**

1. **MENIADAKAN JAM KUNJUNGAN (BEZUK) BAGI PASIEN RAWAT INAP**
2. **PENUNGGU PASIEN 1 (SATU) ORANG**
3. **SETIAP ORANG HARUS CUCI TANGAN SEBELUM & SESUDAH MEMASUKI RUMAH SAKIT**
4. **PENUNGGU DILARANG MEMBAWA ANAK DI BAWAH USIA 12 TAHUN**

MOHON MAAF ATAS KETIDAK NYAMANAN INI, PERATURAN INI BERLAKU SAMPAI DENGAN WAKTU YG AKAN DITETAPKAN KEMUDIAN



**MEMASUKI WILAYAH RSUD M. NATSIR
WAJIB PAKAI MASKER !!!**

**BAGI SELURUH PENGUNJUNG RSUD M.NATSIR
KAMI TIDAK AKAN MELAYANI ANDA
JIKA **ANDA TIDAK MEMAKAI MASKER****

YUK PAKAI MASKER !!

CEGAH PENYEBARAN COVID-19 DENGAN SELALU PAKAI MASKER





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
MOHAMMAD NATSIR

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
GERMAS

Protokol pemakaian alat pelindung diri untuk menangani pasien Covid-19
Harus dilakukan sesuai urutannya!

1. Pertama kenakan pakaian dan sepatu khusus kerja
2. Cuci tangan
3. Kenakan sarung tangan dalam dari bahan nitril/lateks sekali pakai
4. Kenakan pakaian pelindung
5. Kenakan masker pelindung medis (N95)
6. Kenakan pelindung wajah atau kaca mata pelindung
7. Kenakan penutup kepala bedah sekali pakai
8. Kenakan sarung tangan luar dari bahan lateks sekali pakai

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
MOHAMMAD NATSIR

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. Hindari dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta hindari 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 ruangan terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (+ 15 - 30 menit)
8. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut

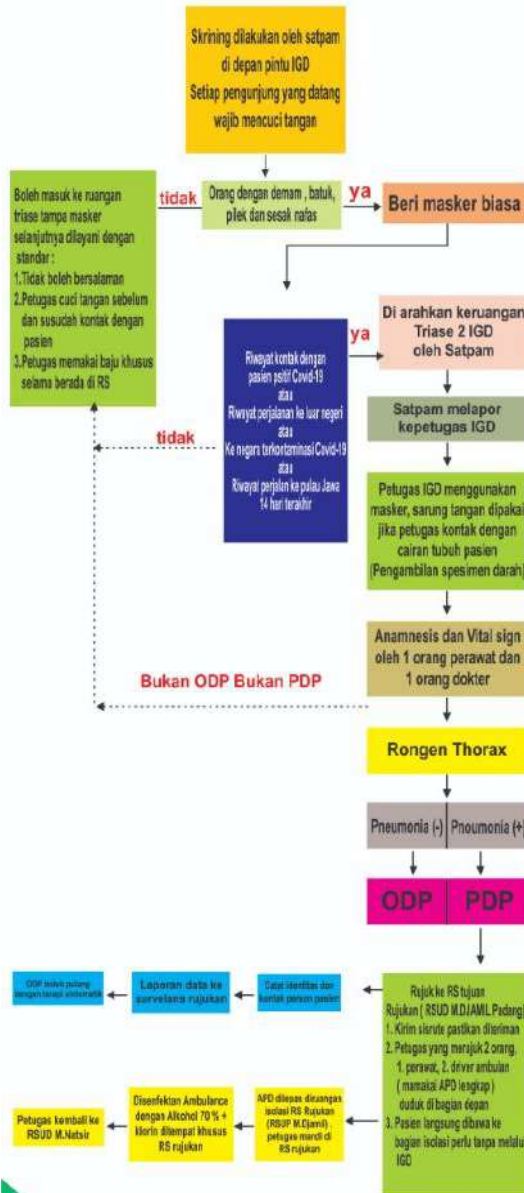
PKRS RSUD M. NATSIR
Email: kardi.natsir4019@gmail.com



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
MOHAMMAD NATSIR



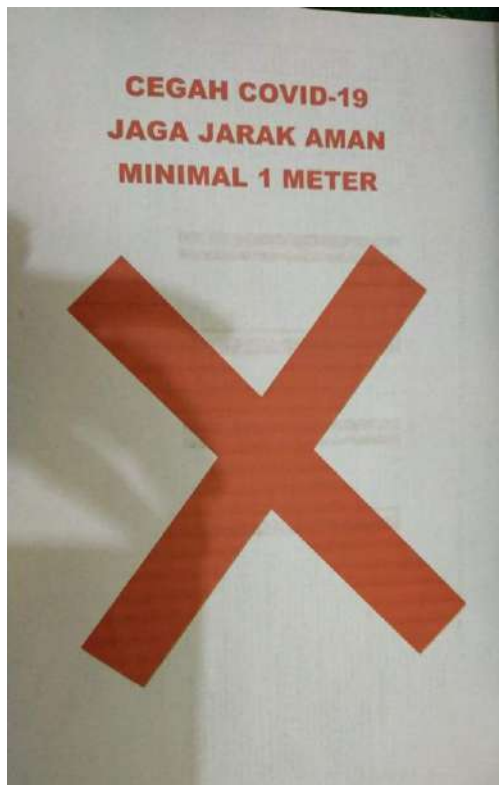
ALUR PELAYANAN DAN PREVENTIF PENYEBAB PANDEMI COVID-19 DI IGD RSUD M. NATSIR



NB : Bila ada khusus suspect dari RS lain, langsung dikirim keruangan Isolasi RSUD M. Natsir

email: rsud.mnatsir.solak@gmail.com





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT LIMBAH DAHSYAT
MOHAMMAD NATSIR

SOCIAL DISTANCING

Apa maksudnya nih ?
Social Distancing mengurangi kontak antar manusia untuk mengurangi penyebaran infeksi atau penyakit.

HINDARI	HATI-HATI	AMAN
Pertemuan berkeompok	Makan di luar rumah	Tidak berjabat tangan
Konser	Belanja di supermarket	Cuci tangan dengan sabun
Nonton Bioskop	Delivery makanan / obat	Gunakan Hand sanitizer
Event Olahraga	Traveling	Berjemur dengan sinar matahari 1 m
Nge-mall	Olahraga Indoor	Tidak Close-Contact
Nge-gym	Berkunjung ke rumah orang	Nonton streaming
Arisan	Mengunjungi transportasi publik	Aktivitas di dalam rumah
Reuni	Pergi ke tempat ibadah	Berkumpul dengan keluarga inti
Karaoke-an	Meeting dengan orang lain	Kalung dengan mobil
Dugem	Jalan kaki	video call
Memegang muka dengan tangan	Bers sepeda	Olahraga di area terbuka
Menyentuh ke luar kota / asing		Dengarkan radio

HUBUNGI PELAYANAN KESEHATAN TERDEKAT

PKES RSUD M. NATSIR
email: nat.natsir@gmail.com



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT LIMBAH DAHSYAT
MOHAMMAD NATSIR

POSKO PENERIMAAN BANTUAN DONASI COVID-19 RSUD M. NATSIR

kontak person
nebel - 0852 7195 3257
Dr. Zilra - 0821 7080 6193

Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir
6 langkah mencuci tangan

60 detik

Ayo... lakukan pola hidup sehat

PKES RSUD M. NATSIR

6 LANGKAH CUCI TANGAN

STEP 1 **20 DETIK**

Gosok kedua telapak tangan

STEP 2

Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dan tangan kanan dan sebaliknya

STEP 3

Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari

STEP 4

Jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci

STEP 5

Gosok ibu jari kiri berputar dalam gengaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya

STEP 6

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
MOHAMMAD NATSIR

RSUD M. NATSIR

ZONA MERAH

WAJIB APD LENGKAP

PKRS RSUD M NATSIR
email: rsud.mnatsir.aolok@gmail.com

