

**PROTOKOL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN  
CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)**

**DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA  
(UNTIRTA)**



**2020**

## Gotong-Royong Memutus Rantai Penyebaran Covid-19



Puji syukur kehadiran Allah Swt., yang telah memberikan sehat jasmani dan rohani kepada kita semua. Salawat dan salam semoga terlimpah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Atas segala daya dan upayanya yang gigih akhirnya mampu mengantarkan umatnya menuju kepada sebuah zaman yang sungguh penuh berkah ini.

Berbicara hari ini, pastilah kita tidak bisa lepas dari sebuah fenomena yang saat ini masih menjadi pekerjaan rumah yang begitu berat, yakni Covid-19. Entah sudah berapa korban berjatuh karena virus misterius ini. Dari hari ke hari, situasi yang seharusnya membaik justru di pemberitaan memberikan gambaran bahwa kita masih belum beranjak dari kekhawatiran Covid-19 ini. Namun, kita tidak boleh menyerah dengan keadaan ini. Perlu adanya gotong royong dan kebersamaan guna menanggulangi pencegahan Covid-19 ini.

Sebagai kampus yang selalu menjunjung tinggi nilai gotong royong, Untirta tentu saja memiliki itikad kuat untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 ini. Berbagai upaya pun sudah dilakukan Untirta dimulai dari bakti sosial, bantuan medis dari Fakultas Kedokteran dan upaya lain agar tidak ada lagi korban yang jatuh karena Covid-19 ini. Bukan hanya itu saja, upaya terbaru yang kami lakukan yakni menyebarkan buku saku ini kepada seluruh sivitas akademika Untirta berjudul “Protokol Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19) di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta).”

Besar harapan kami, dengan adanya buku ini bisa memberikan pemahaman dan kesadaran kepada seluruh sivitas akademika Untirta agar selalu mawas diri dalam pencegahan Covid-19 ini. Di mana dalam buku saku ini terdapat petunjuk atau standar pencegahan Covid-19 di lingkungan Untirta dalam melakukan tugas sehari-hari.

Akhirnya, mewakili seluruh sivitas akademika, saya berdoa seluruh sivitas akademika sehat selalu, selamat sentosa dan selalu semangat dalam menjalankan tugasnya demi tridarma perguruan tinggi dan terwujudnya Untirta Jawara. Terima kasih.

Serang, 30 September 2020  
Rektor Untirta

**Prof. Dr. H. Fatah Sulaiman, ST., MT.**



Sivitas Universitas memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru. Mengingat cara penularannya berdasarkan *droplet infection* dari individu ke individu, maka penularan dapat terjadi baik di rumah, perjalanan, tempat kerja maupun di tempat ibadah di mana terdapat orang berinteraksi sosial. Oleh karena itu diperlukan langkah-langkah untuk mencegah dan mengendalikan potensi penularan Covid-19 di lingkungan kerja yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di tempat kerja mulai dari pekerja hingga tingkat pimpinan serta memberdayakan semua sumber daya yang ada.



## Sektor Individu Pekerja

1

### Pembatasan Fisik dan Pembatasan Sosial

Pembatasan fisik harus diterapkan oleh setiap individu. Pembatasan fisik merupakan kegiatan jaga jarak fisik (*physical distancing*) antarindividu yang dilakukan dengan cara:

- Dilarang berdekatan atau kontak fisik dengan orang mengatur jaga jarak minimal 1-2 meter (dengan memakai masker), tidak bersalaman, tidak berpelukan dan berciuman pipi.
- Hindari penggunaan transportasi publik (seperti kereta, bus, dan angkot) yang tidak perlu, sebisa mungkin hindari jam sibuk ketika bepergian.
- Jika terpaksa menggunakan transportasi umum, diharapkan:

Tetap menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter,



Upayakan tidak sering menyentuh fasilitas umum, gunakan *handsanitizer*



Gunakan helm sendiri



Upayakan membayar secara nontunai, jika terpaksa memegang uang gunakan *handsanitizer* sesudahnya.



Tidak menyentuh wajah atau mengucek mata dengan tangan, gunakan tisu bersih jika terpaksa.

- Bekerja dari rumah (*Work from Home*), jika memungkinkan.
- Melakukan rekayasa engineering pencegahan penularan seperti pemasangan pembatas atau tabir kaca bagi pekerja yang melakukan pelayanan yang berjarak dekat dengan orang lain

2

## Cuci Tangan

Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20-30 detik. Cuci tangan dengan air dan sabun apabila tangan tampak kotor ataupun dengan handsanitizer pada tangan yang tampak bersih dilakukan mulai saat masuk kerja, setelah dari toilet, sebelum makan dan setelah menyentuh benda-benda yang berpotensi sebagai sumber kuman.



3

## Penggunaan Masker



Mewajibkan semua pekerja menggunakan masker selama di tempat kerja, selama perjalanan dari dan ke tempat kerja serta setiap keluar rumah. Masker yang direkomendasikan adalah masker 3 lapis baik itu surgical mask 3 ply atau masker kain 3 lapis. Penggunaan masker kain 1 lapis atau scuba tidak direkomendasikan.

4

## Penerapan etika bersin/batuk

- a) Jika mengalami gejala batuk/bersin berkepanjangan konsultasikan dengan atasan, Kepala Program Studi dan Satgas COVID apakah diperbolehkan bekerja atau tidak.
- b) Jika memiliki gejala batuk bersin, pakailah masker medis. Gunakan masker dengan tepat, tidak membuka tutup masker dan tidak menyentuh permukaan masker. Bila tanpa sengaja menyentuh segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol.
- c) Jika tidak memiliki masker, saat batuk dan bersin gunakan tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol.
- d) Jika tidak ada tisu, saat batuk dan bersin tutupi dengan lengan atas bagian dalam.

5



## Membangun Kebiasaan Baru yang Sehat

- a) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih.
- b) Saat tiba di rumah setelah bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah sepulang kerja.
- c) Membatasi diri terhadap interaksi/kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya.
- d) Hindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat salat, alat makan, dan lain lain.

6

## Menjaga Kesehatan

- a) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup termasuk pemanfaatan kesehatan tradisional. Pemanfaatan kesehatan tradisional, salah satunya dilakukan dengan melaksanakan asuhan mandiri kesehatan tradisional melalui pemanfaatan Taman Obat Keluarga (Toga) dan akupresur.
- b) Mengelola penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol.
- c) Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial.

#### **7. Melengkapi *Self Assessment***

Self Assessment Risiko Covid-19 wajib diisi setiap minggu (dikerjakan hari minggu paling lambat pukul 18.00) oleh seluruh pekerja untuk memastikan pekerja yang akan masuk kerja dalam kondisi tidak terjangkit Covid-19, diingatkan dan dipastikan oleh Kaprodi.

#### **8. Kewaspadaan diri**

Pekerja yang memiliki gejala demam/nyeri tenggorokan/batuk/pilek/sesak nafas dan pekerja yang mengetahui berkontak dengan pasien Covid-19 dilarang untuk masuk kerja, segera melapor kepada Kepala Program Studi dan Satgas COVID melalui nomor hotline satgas Covid-19 dan WAJIB mengikuti arahan dari satgas Covid-19

Protokol tempat isolasi mandiri:

<https://COVID19.go.id/p/protokol/protokol-isolasi-diri-sendiri-dalam-penanganan-coronavirus-diseases-COVID-19>

<https://COVID19.go.id/p/protokol/protokol-penyiapan-fasilitas-shelter-untuk-karantina-dan-isolasi-mandiri-berbasis-masyarakat-di-masa-pandemi-COVID-19>

### Sektor kantor/ruang kerja

#### 1. Higiene dan sanitasi lingkungan kerja

- Memastikan seluruh area kerja bersih dan higienis dengan melakukan pembersihan secara berkala menggunakan pembersih dan disinfektan yang sesuai (setiap 4 jam sekali atau 3 kali sehari). Terutama meja kerja, pegangan pintu dan tangga, tombol lift, peralatan kantor yang digunakan bersama, area dan fasilitas umum lainnya.
- Menjaga kualitas udara tempat kerja dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan kerja, pembersihan filter AC.
- Penggunaan absensi finger print perlu dikaji ulang karena berpotensi sebagai sumber penyebaran kuman.

#### 2. Cleaning service dilatih untuk membersihkan lingkungan kerja dengan menggunakan cara dan bahan yang sesuai.

#### 3. Jumlah pekerja

Pengaturan jumlah pekerja yang masuk agar memudahkan penerapan physical distancing (25% dari jumlah pekerja).

#### 4. Penapisan pekerja dan tamu

- a) Di pintu masuk tempat kerja lakukan pengukuran suhu dengan menggunakan thermogun, dan sebelum masuk kerja terapkan Self Assessment Risiko Covid-19 untuk memastikan pekerja yang akan masuk kerja dalam kondisi tidak terjangkit Covid-19.
- b) Petugas yang melakukan pengukuran suhu tubuh harus mendapatkan pelatihan dan memakai alat pelindung diri (masker, sarung tangan dan faceshield) karena berhadapan dengan orang banyak yang mungkin berisiko membawa virus.
- c) Pengukuran suhu tubuh jangan dilakukan di pintu masuk dengan tirai AC karena dapat mengakibatkan pembacaan hasil yang salah.

#### 5. Modifikasi dan penyesuaian lingkungan kerja

- a) Penggunaan lift: batasi jumlah orang yang masuk dalam lift, buat penanda pada lantai lift dimana penumpang lift harus berdiri dan posisi saling membelakangi.
- b) Penggunaan tangga: jika hanya terdapat 1 jalur tangga, bagi lajur untuk naik dan untuk turun, usahakan agar tidak ada pekerja yang berpapasan ketika naik dan turun tangga. Jika terdapat 2 jalur tangga, pisahkan jalur tangga untuk naik dan jalur tangga untuk turun.
- c) Lakukan pengaturan tempat duduk agar berjarak 1 meter pada meja/area kerja, saat melakukan rapat, di kantin, saat istirahat, dan lain-lain.

#### 6. Waktu kerja

Pengaturan waktu kerja tidak terlalu panjang (lembur) yang akan mengakibatkan pekerja kekurangan waktu untuk beristirahat yang dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan/imunitas tubuh. Bagi pekerja shift malam (satpam) diatur agar yang bekerja terutama pekerja berusia muda di bawah 50 tahun.

#### 7. Menyediakan sarana cuci tangan

- a) Menyediakan lebih banyak sarana cuci tangan (sabun dan air mengalir).
- b) Memberikan petunjuk lokasi sarana cuci tangan
- c) Memasang poster edukasi cara mencuci tangan yang benar.
- d) Menyediakan handsanitizer dengan konsentrasi alkohol minimal 70% di tempat-tempat yang diperlukan (seperti pintu masuk, ruang meeting, pintu lift, dll)

**8. Physical Distancing dalam semua aktifitas kerja.**

Pengaturan jarak antarpekerja minimal 1-2 meter pada setiap aktifitas kerja (pengaturan meja dan tetap memakai masker saat di meja kerja). Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya, sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.

9. Kegiatan pertemuan atau rapat dilakukan secara daring. Jika harus diadakan pertemuan/rapat, maka dilakukan tanpa perlu berkumpul dalam jumlah banyak dan pengaturan tempat duduk agar berjauhan. Rapat bisa dilaksanakan dalam ruang terbuka (di luar gedung). Apabila terpaksa untuk melepas masker saat berbicara agar terdengar lebih jelas, pembicara harus tetap memakai face shield.

10. Mengatur asupan nutrisi makanan yang diberikan oleh tempat kerja, pilih buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan sebagainya untuk membantu mempertahankan daya tahan tubuh. Jika memungkinkan pekerja dapat diberikan suplemen vitamin C dan vitamin D.

### **Sektor Ruang publik**

- 1. Dilarang berkumpul massal di kerumunan, fasilitas umum dan mengatur jarak antrian.**
- 2. Tidak menyantap makanan di tempat makan (take away). Disarankan hindari makanan prasmanan karena berisiko saat antrian mengambil makanan dan saat makan bersama. Mengatur waktu istirahat secara bergantian, mengganti makanan dalam bentuk kotak makan dan tetap melakukan physical distancing di tempat makan.**
- 3. Pembentukan tim patroli Covid-19 di setiap fakultas untuk memastikan protokol Covid dijalankan oleh semua elemen.**
- 4. Memasang media informasi di tempat strategis. Materi edukasi dan informasi dapat diakses pada [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id).**
- 5. Melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (paling sedikit tiga kali sehari) menggunakan pembersih dan disinfektan pada area atau peralatan yang digunakan bersama seperti pegangan pintu dan tangga, tombol lift, pintu toilet dan fasilitas umum lainnya. Ruang pertemuan yang dipakai untuk rapat temu muka harus dibersihkan dan disinfeksi setiap kali berganti peserta rapat.**
- 6. Kegiatan yang berkaitan dengan mengumpulkan orang banyak dan berisiko terjadinya penularan Covid-19 harus dikonsultasikan kepada satgas Covid-19**

**Pembentukan unit Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) yang memiliki tugas pokok:**

- a) **Mengelola / manajemen risiko Keselamatan, Kesehatan Kerja & Lingkungan (K3L) di Kampus Untirta dengan pendekatan Sistem Manajemen K3L.**
  - b) **Mengelola kondisi darurat dan krisis yang mungkin terjadi di Kampus Untirta.**
  - c) **Memberikan dukungan dan saran bagi kegiatan belajar mengajar, riset, kegiatan laboratorium, bengkel agar berlangsung secara selamat, sehat, dan ramah lingkungan.**
- 8. Diimbau tidak ada stigma terhadap orang-orang dengan kontak erat maupun terkonfirmasi positif Covid-19.**
  - 9. Universitas mengadakan hotline Satgas Covid-19 segera untuk mempermudah dan mempercepat pelaporan.**

Sektor Kegiatan belajar mengajar

Kegiatan belajar mengajar dan praktikum dilakukan secara Daring sampai keputusan selanjutnya.

#### INSTRUMEN SELF ASSESSMENT RISIKO COVID-19

Nama :  
NIK (No.KTP) :  
ID Kepegawaian :  
Satuan kerja / Bagian / Divisi Tanggal :

Demi kesehatan dan keselamatan bersama di tempat kerja, anda harus **JUJUR** dalam menjawab pertanyaan di bawah ini.

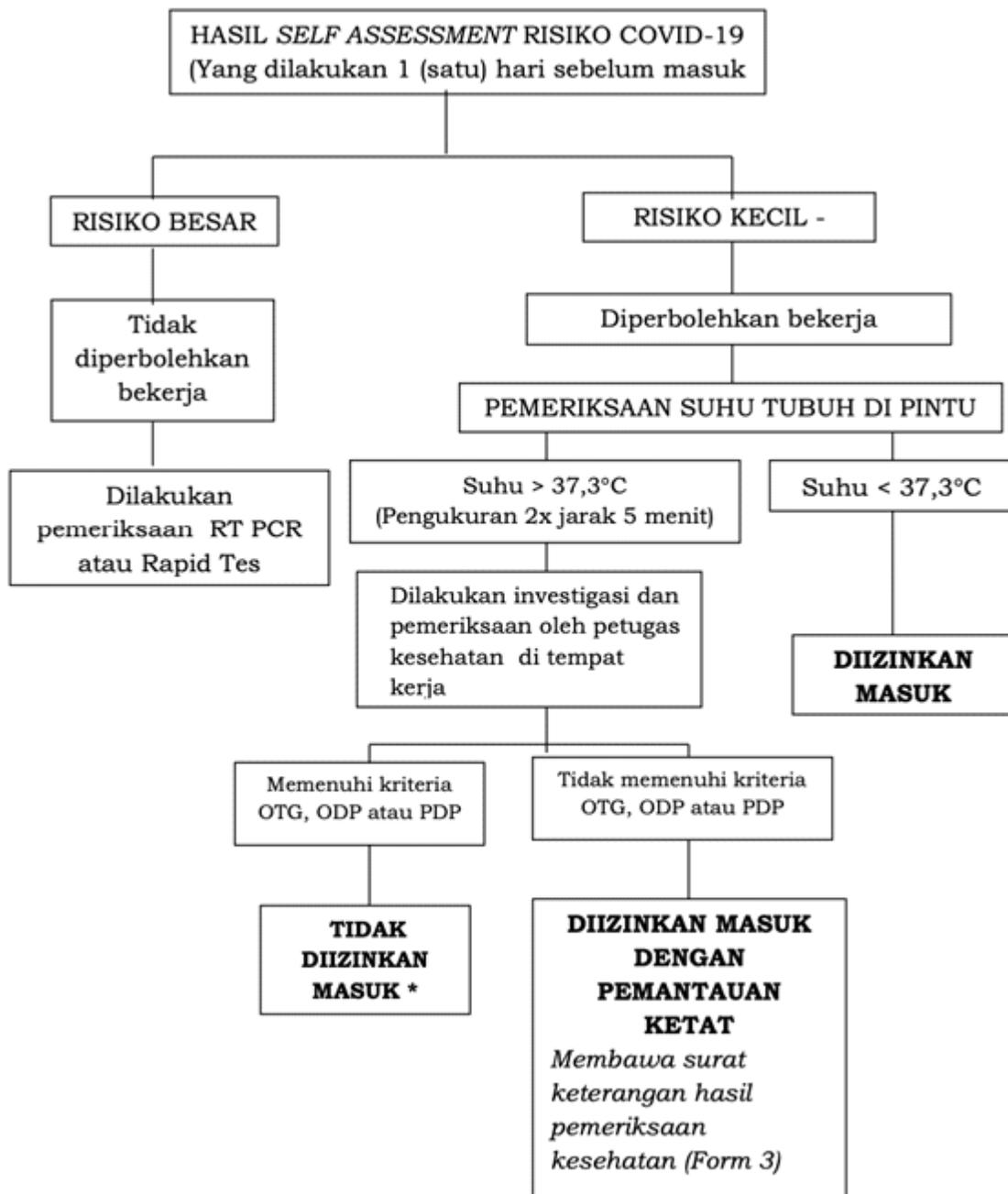
Dalam 14 hari terakhir, apakah anda pernah mengalami hal-hal berikut:

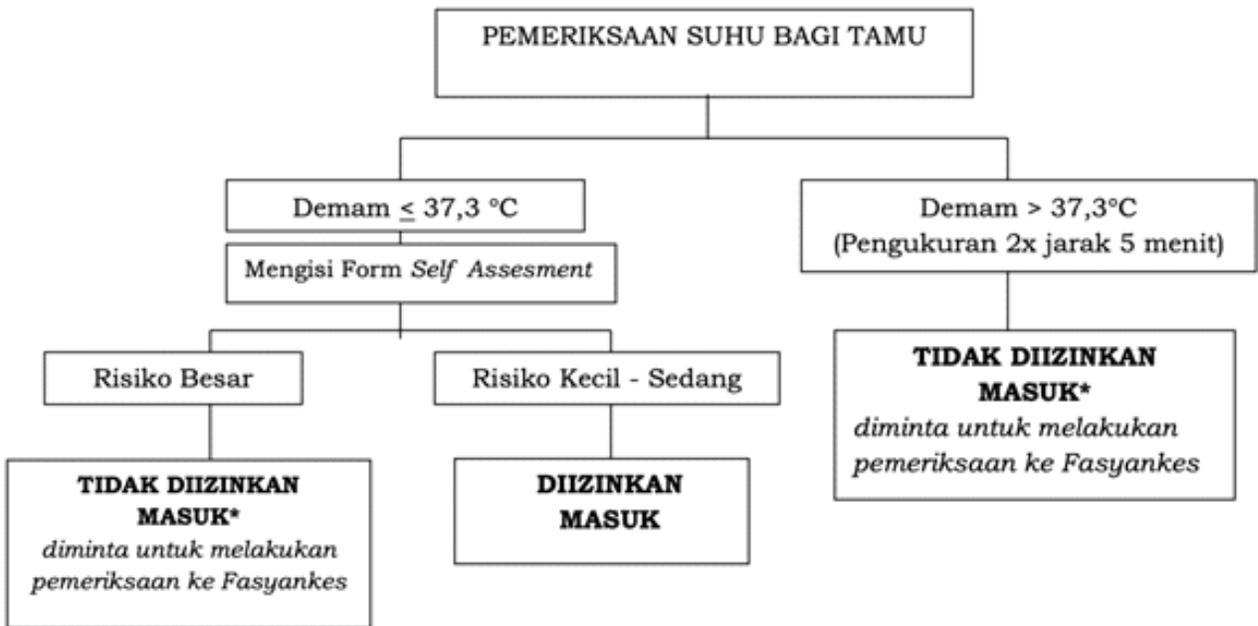
TABEL

**TINDAK LANJUT:**

- Risiko besar, agar dilakukan investigasi dan tidak diperkenankan masuk bekerja. Pekerja dilakukan pemeriksaan RT-PCR, jika tidak tersedia dapat dilakukan Rapid Tes oleh petugas kesehatan / Fasyankes setempat.
- Risiko kecil-sedang, diperbolehkan masuk bekerja namun dilakukan pemeriksaan suhu di pintu masuk tempat kerja. Apabila didapatkan suhu > 37,3°C agar dilakukan investigasi dan pemeriksaan petugas kesehatan. Jika dipastikan pekerja tidak memenuhi kriteria OTG, ODP atau PDP. Pekerja dapat masuk bekerja.

**ALUR TINDAK LANJUT HASIL SELF ASSESSMENT RISIKO COVID-19**





\*) Keterangan:

- Pekerja: tidak diizinkan untuk bekerja, istirahat di rumah untuk karantina mandiri.
- Tamu: tidak diijinkan masuk tempat kerja lebih dalam lagi.
- Pengantar barang: barang ditinggalkan di ruangan depan, dilakukan desinfeksi pada barang baru diteruskan ke penerima.

FORMULIR NOTIFIKASI PENEMUAN KASUS COVID-19 DI TEMPAT KERJA

Kepada Yth  
Dinas Kesehatan .....  
di Tempat

Bersama ini kami,

Nama: Instansi/Kantor/BUMN/Perusahaan

Alamat:

Tanggal:

Melaporkan;

# TABEL

Mengetahui,

Petugas Kesehatan

Pimpinan Instansi/Kantor/BUMN/Perusahaan

Nama

Nama

---

Keterangan : Form ini diisi oleh petugas kesehatan/petugas K3/Kepegawaian dan dikirimkan pada Dinas Kesehatan serta ditembuskan ke *Public Health Emergency Operation Centre* (PHEOC)

PHEOC : (021) 5210411 081212123119

HOTLINE COVID-19 : 119 – ext 9

(\*pilih salah satu)

LEMBAR KESEDIAAN KARANTINA/ ISOLASI MANDIRI  
(PERAWATAN DI RUMAH)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Nomor HP :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk dilakukan tindakan karantina/isolasi mandiri  
(perawatan di rumah) selama 14 hari dan akan mematuhi segala aturan/protokol  
yang ditetapkan oleh Pemerintah sampai tindakan ini dinyatakan berakhir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

....., ..... 2020

Petugas kesehatan,

Yang membuat pernyataan

( )

( )

Mengetahui,

Pimpinan Instansi/Kantor/BUMN/Perusahaan

( )

\*Ditembuskan kepada Dinas Kesehatan

### **ASUHAN MANDIRI KESEHATAN TRADISIONAL**

- 1) Cara kesehatan tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh
- 2) Cara kesehatan tradisional untuk meningkatkan nafsu makan
- 3) Cara kesehatan tradisional untuk mengatasi susah tidur
  
4. Cara kesehatan tradisional untuk mengatasi stress
5. Cara kesehatan tradisional untuk mengurangi keinginan merokok

## **CUCI TANGAN**

Gambar Kebersihan Tangan dengan Handrub (sesuai dengan ketentuan Permenkes Nomor 27 Tahun 2017 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan)

Gambar Kebersihan Tangan dengan Sabun dan Air (sesuai dengan ketentuan Permenkes Nomor 27 Tahun 2017 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan)

## **PRINSIP DILUSI UDARA**

Ventilasi mekanik kipas angin / exhaust tujuannya hanya satu yaitu mengalirkan udara ke arah yang kita inginkan, bukan untuk menggerakkan udara ke arah tak beraturan

Ventilasi natural

## LANGKAH-LANGKAH DESINFEKSI

### ALAT :

- 1) Lap flanel/kain *microfiber*
- 2) APD (masker n95, sarung tangan, pakaian pelindung, kaca mata google, dll)

### BAHAN :

- 1) Sabun cuci tangan
- 2) *Hand sanitizer*/hand rub
- 3) Air bersih
- 4) Desinfektan. Beberapa jenis desinfektan yang dapat digunakan dan mudah diperoleh antara lain :

# TABEL

Langkah-langkah disinfeksi sebagai berikut:

1. Gunakan alat pelindung diri terutama masker dan sarung tangan sekali pakai.
2. Permukaan yang kotor harus dibersihkan dahulu menggunakan deterjen/sabun dan air sebelum disinfeksi (baca petunjuk penggunaan produk yang digunakan untuk membersihkan dan mendisinfeksi).
3. Lakukan disinfeksi permukaan datar dengan menggunakan sprayer (cairan disinfektan sesuai takaran atau petunjuk penggunaan).
4. Lakukan disinfeksi permukaan tidak datar seperti tiang, pegangan tangan dan sebagainya menggunakan lap flanel/kain microfiber.
5. Untuk disinfeksi dengan lap flanel/kain microfiber/mop dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara:
  - a) Rendam lap flanel/kain mikrofiber ke dalam air yang telah berisi cairan disinfektan. Lakukan pengelapan pada permukaan dan biarkan tetap basah selama 10 menit; atau
  - b) Semprotkan cairan disinfektan pada lap flanel/kain microfiber dan lakukan pengelapan secara zig-zag atau memutar dari tengah keluar.

6. Untuk disinfeksi dengan cara penyemprotan, isi ULV atau sprayer dengan cairan disinfektan kemudian semprotkan ke permukaan yang akan didisinfeksi.
7. Untuk disinfeksi benda dengan permukaan berpori seperti lantai berkarpet, permadani, dan tirai, disinfeksi dapat dilakukan dengan cara mencuci dengan air hangat atau menggunakan produk dengan klaim patogen virus baru yang cocok untuk permukaan berpori.
8. Untuk disinfeksi ventilasi buatan, sebelum dinyalakan lakukan penyemprotan pada evaporator, blower dan penyaring udara (filter) dengan botol sprayer yang telah berisi cairan disinfektan. Dilanjutkan dengan disinfeksi pada permukaan chasing indoor AC. Pada AC sentral dilakukan disinfeksi permukaan pada mounted dan kisi-kisi exhaust dan tidak perlu dibilas.
9. Lepaskan alat pelindung diri dan segera cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir setelah disinfeksi selesai. Sarung tangan harus dibuang setelah setiap pembersihan dengan dirusak terlebih dahulu agar tidak disalahgunakan. Jika menggunakan sarung tangan yang dapat digunakan kembali, tidak boleh digunakan untuk kegiatan lain.

Contoh *physical distancing*

Saat berada di lift

Patroli covid

Mengatur antrian

Jaga jarak tempat duduk

Ruang rapat dengan ventilasi lebar

Tirai mika pembatas