



PEDOMAN

5

Level Prevention COVID-19

Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru
(Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa)

Yetty Septiani Mustar, S.K.M., M.P.H.

Indra Himawan, S.Or., M.Kes.

Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.

Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.

Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.

Dr. Purbodjati, M.S.



PT Mitra Edukasi
dan Publikasi

PEDOMAN
5 LEVEL PREVENTION COVID-19
Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru
(Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa)

Yetty Septiani Mustar, S.K.M, M.P.H.

Indra Himawan, S.Or., M.Kes.

Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.

Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.

Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.

Dr. Purbodjati, M.S.



**PT Mitra Edukasi
dan Publikasi**

PEDOMAN 5 LEVEL PREVENTION COVID-19 Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru (Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa)

Penulis:

Yetty Septiani Mustar, S. K. M., M.P.H.
Indra Himawan, S.Or., M.Kes.
Dr. Pudjijuniarto, M.Pd.
Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes.
Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes.
Dr. Purbodjati, M.S.

ISBN: 978-623-09-0410-3

Editor:

Utama Alan Deta, S.Pd., M.Pd., M.Si.

Penyunting:

Alfi Nurlailiyah, S.Pd., Gr.

Layout dan Desain Grafis:

Hendra Heri Purnomo

Penerbit:

PT Mitra Edukasi dan Publikasi

Redaksi:

PT. Mitra Publikasi dan Edukasi
Griya Taman Asri AB/26, Tawang Sari, Taman, Sidoarjo 61257
WA: 0895-4298-51500
IG: @edupartner.publishing
Email: edupartner.publishing@gmail.com
Website: <https://buku.edupartnerpublishing.co.id/>

Cetakan Pertama, September 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Salam sejahtera bagi kita semua,
Om swastiastu, Namu Budaya, Salam Kebajikan.

Penulis mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT sehingga buku ini dapat terselesaikan. Buku ini kami susun sebagai pedoman atau sumber informasi terpercaya oleh masyarakat di tengah Pandemi COVID-19, minimnya sumber informasi yang terpercaya, dan semakin maraknya berita bohong atau hoax yang beredar di berbagai media yang memberikan dampak serius terhadap upaya pencegahan maupun penanganan COVID-19.

Secara gamblang buku ini membahas 5 Level atau tingkatan upaya pencegahan dan penatalaksanaan COVID-19 kepada masyarakat menuju adaptasi kebiasaan baru dalam bahasa Indonesia dan bahasa Jawa yang meliputi peningkatan pengetahuan tentang COVID-19, upaya pencegahan, identifikasi gejala dan upaya penanganan, tatalaksana pembatasan penularan, dan pemulihan kesehatan/rehabilitasi pasien COVID-19.

Kami berharap buku ini dapat menjadi acuan sumber informasi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman, literasi informasi serta peningkatan kesadaran dan keyakinan terkait COVID-19. Semoga kita semua dapat bersatu dan bekerjasama dalam menangani dan menyelesaikan pandemi COVID-19.

Surabaya, September 2022
Penyusun

LEVEL 1	01
TINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG COVID-19	
1. Yuk, Tingkatkan Pengetahuan tentang COVID-19	03
2. Bagaimana cara penularan COVID-19 ?	04
3. Gejala COVID-19 ?	05
4. Masa Inkubasi	06
5. Siapa yang rentan/berisiko tinggi	07
6. Yuk, cari tahu istilah baru seputar COVID-19	08
Istilah baru seputar COVID-19 (Kemenkes, 2020)	
LEVEL 2	11
MELAKUKAN UPAYA PENCEGAHAN	
1. Melindungi diri dan melakukan berbagai upaya pencegahan penyakit COVID-19	13
2. Tetap aktif selama pandemi COVID-19	17
3. Tips untuk tetap aktif di selama pandemi COVID-19	18
4. Mengapa Anda harus berhenti merokok dan bagaimana melakukannya?	19
5. Tips untuk Anda ketika bepergian atau di tempat umum	20
6. Tips yang perlu Anda lakukan setelah bepergian	21
7. STARTER PACK ketika bepergian di era adaptasi kebiasaan baru	22
LEVEL 3	23
MENGIDENTIFIKASI GEJALA DAN UPAYA PENANGANAN COVID-19	
LEVEL 4	27
TATALAKSANA MEMBATASI PENULARAN COVID-19	
1. Membatasi agar penderita COVID-19 tidak semakin parah/menyebabkan kematian dan tidak menularkan kepada orang lain	29
2. Tips untuk melakukan isolasi mandiri	31
LEVEL 5	33
PEMULIHAN KESEHATAN PENDERITA COVID-19	
1. Pemulihan Kesehatan/Rehabilitasi COVID-19	35
2. Bantu dan Jangan Jauhi/kucilkan Penderita COVID-19	36

TINGKAT 1	37
NGUNDHAKAKE PENGETAHUAN BABAGAN COVID-19	
1. Monggo, nambah pengetahuan babagan COVID-19	39
2. Pripun cara penularane COVID-19?	40
3. Gejalanipun COVID-19	41
4. Waktu inkubasi	42
5. Sinten mawon ingkang gampang	43
6. Monggo, golek informasi anyar babagan COVID-19 Isitilah anyar babagan COVID-19 (Kemenkes, 2020)	44
TINGKAT 2	47
NGLAKUKAKE UPAYA NYEGAH	
1. Nglindungi diri kageng nyegah COVID-19	49
2. Tetep aktif sajroning COVID-19	53
3. Tips supaya tetep aktif ing omah sajroning COVID-19	54
4. Meniko alasan sampeyan kudu mandhek ngrokok lan kepiye cara ngelakukake?	55
5. Tips nalika lelungan utawa ing panggon umum	56
6. Tips sing diperlukake sawise lelungan	57
7. Barang sing kudu digawa nalika lelungan ing era adaptasi kebiasaan anyara	58
TINGKAT 3	59
NGIDENTIFIKASI GEJALA LAN UPAYA PENANGANAN COVID-19	
TINGKAT 4	63
TATALAKSANA BATASI PENULARANNIPUN COVID-19	
1. Batesi supaya penderita COVID-19 ora tambah parah/ nyebabake kematian lan ora nularake maran wong liya	65
2. Tips kanggo ngelakukake isolasi mandiri	67
LEVEL 5	69
PEMULIHAN KESEHATAN SAWISE POSITIF COVID-19	
1. Pemulihan kesehatan/Rehabilitasi COVID-19	71
2. Rewangi Lan Aja Ngadohi Utawa Ngucilke Penderita COVID-19	72