



# **CORONAVIRUS & PEKERJA**

**COVID-19**



# Outline

- ▶ Mengenal Pneumonia
- ▶ Mengenal Coronavirus (Covid-19)
- ▶ Situasi Pandemi Covid-19
- ▶ Manajemen Kasus Covid-19
- ▶ Situasi Terkini
- ▶ Manajemen Kesehatan Kerja



# Pneumonia

- Penyakit **infeksi** yang menyerang **paru**, sehingga menyebabkan kantung udara di dalam paru **meradang** dan membengkak. Paru juga bisa dipenuhi dengan air atau **cairan lendir**, sehingga banyak orang menyebutnya paru-paru basah.
- Gejala pneumonia yang utama berupa **demam, batuk berdahak terus menerus, dan sesak.**
- Pneumonia dapat disebabkan oleh **bakteri, jamur, parasite** dan **virus**, yang menyebar dengan droplet melalui batuk dan bersin
- Siapa saja dapat terkena pneumonia, tetapi lebih sering pada anak dan lanjut usia.



# Coronavirus

- Coronavirus adalah virus RNA, bersirkulasi di hewan
- Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan
- Bersifat **zoonosis** (ditularkan dari hewan ke manusia)
- Epidemi coronavirus pada manusia:
  - Severe Acute Respiratory Syndrome – China, 2003
    - SARS Co-virus
    - 8.098 kasus, 774 meninggal (CFR 9.6%)
  - Middle East Respiratory Syndrome – Saudi Arabia, 2012
    - MERS Co-virus
    - 2494 kasus, 858 meninggal (CFR 34%)



# Novel Coronavirus (Covid) -19



- RNA virus
- Transmisi antar manusia
- Replikasi virus pada saluran napas bawah
- Sensitif terhadap:
  - pemanasan 56°, 30 menit
  - Alkohol 75%, chlorine, peroksida, pelarut lipid
- 31 Des 2019 → Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV 2)
- 12 Feb 2020 → Coronavirus Disease 2019 (**COVID-19**)

# Penyebaran Covid-19

- Via droplet saluran napas seperti batuk dan bersin
- Kontak dekat personal (menyentuh atau jabat tangan)
- Menyentuh benda atau permukaan yang terdapat virus disana dan ketika menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan
- Kontaminasi feses
- Superspreader
- Masih dalam penelitian



# Gejala Covid-19



Demam  $\geq 38^{\circ}\text{C}$



Batuk



Gangguan pernapasan



Sesak/ Kesulitan bernapas



Pneumonia



Gagal Napas



Gagal Ginjal



Kematian

# Pencegahan

- ▶ Meningkatkan daya tahan tubuh dengan gerakan hidup sehat (Germas)

Makan gizi seimbang, istirahat cukup, olahraga teratur, tidak merokok

- ▶ Menghambat penyebaran dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat



Mencuci tangan dengan air & sabun



Saat batuk/bersin tutup dengan tissue



Tutup dengan menggunakan siku



Buang tissue bekas pada tempatnya



# K3 Pekerja terkait Covid:



Promotif	Preventif	Kuratif	Rehabilitatif
Update informasi	Pemeriksaan suhu tubuh	Konsultasi	Mental health
Health notes	Travel advisory	Alur rujukan	Return to work
Health talk	Social distancing	Ruang isolasi	
Fasilitas cuci tangan	Working from home	Kendaraan emergency	
Hand sanitizer	Vaksinasi	Pemantauan ODP	
Tempat kerja bersih & Higienis		Monitoring PDP	



**SAYA PILIH SELAMAT**  
Aman Sehat Setiap Saat

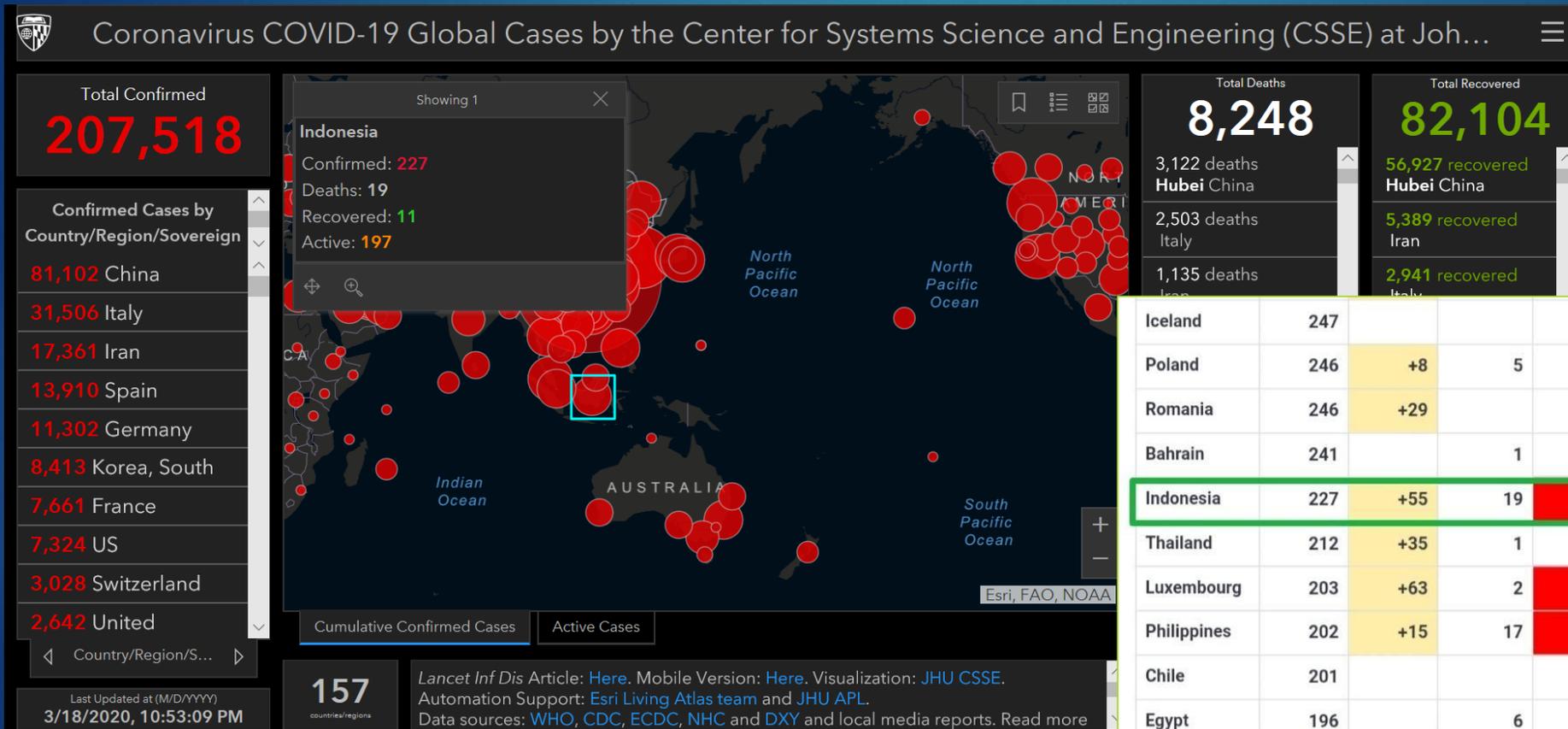
## TINGKAT KESIAPSIAGAAN WABAH (COVID-19) DI PERUSAHAAN

TINGKAT	DESKRIPSI	KESIAPSIAGAAN PERUSAHAAN	KESIAPSIAGAAN MEDIS
TINGKAT 1 HIJAU	Kasus diluar Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat Rencana Tanggap Darurat Wabah (COVID-19)</li> <li>- Membentuk Tim Manajemen Krisis</li> <li>- <i>Travel advisory</i> ke daerah wabah</li> <li>- Melakukan inventarisasi kebutuhan terkait wabah dan mencukupi kebutuhan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- APD (masker, kacamata, sarung tangan, baju pelindung)</li> <li>- Peralatan medis habis pakai (<i>hand sanitizer, disinfectant</i>)</li> <li>- Peralatan medis tidak habis pakai (termometer non-kontak)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KIE terkait wabah (Covid-19)</li> <li>- Update informasi terkait wabah (COVID-19) dan alur penanganannya</li> <li>- Melakukan penapisan suhu tubuh (&gt;37,5 C) orang yang berasal dari negara terinfeksi</li> <li>- Melakukan pelatihan prosedur penapisan kepada tim pelaksana</li> <li>- Pemetaan Fasilitas Kesehatan</li> </ul>
TINGKAT 2 KUNING	Kasus positif di Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengaktifkan Tim Manajemen Krisis</li> <li>- Memastikan kebutuhan logistik dan didistribusikan sesuai kebutuhan</li> <li>- Mengurangi aktivitas yang melibatkan banyak orang dalam satu lokasi</li> <li>- Membatasi perjalanan dinas ke area terdampak</li> <li>- Melakukan prosedur karantina pribadi pada karyawan dengan riwayat perjalanan ke area terdampak</li> <li>- Melakukan proses disinfeksi pada area umum di perusahaan termasuk transportasi perusahaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KIE terkait wabah</li> <li>- Melakukan pelatihan prosedur terkait kepada tim</li> <li>- Update informasi terkait wabah (COVID-19)</li> <li>- Melakukan penapisan suhu tubuh (&gt;37,5 C) pada semua orang yang masuk ke dalam perusahaan (karyawan, pengunjung kontraktor)</li> <li>- Melakukan pemantauan terhadap karyawan yang berstatus karantina pribadi</li> <li>- Mempersiapkan ruang isolasi dan kendaraan rujukan</li> <li>- Memiliki Data Fasilitas Kesehatan Rujukan</li> </ul>
TINGKAT 3 ORANGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasus positif masuk provinsi/kabupaten/kota</li> <li>- Adanya instruksi resmi dari pemerintah terkait <i>lockdown</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan update informasi mengenai kasus di dalam provinsi</li> <li>- Melakukan penelusuran informasi karyawan yang mungkin terkait kasus</li> <li>- Memetakan dan mengatur karyawan yang bisa bekerja dari rumah (<i>working from home</i>) dan karyawan yang harus mengoperasikan perusahaan (<i>essential employees</i>)</li> <li>- Memastikan kecukupan logistik operasional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor jika ada karyawan dengan kasus positif</li> <li>- Membantu pihak berwenang dalam melakukan penelusuran kasus</li> <li>- Melakukan <i>update</i> situasi kepada manajemen perusahaan</li> </ul>
TINGKAT 4 MERAH	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasus positif dalam perusahaan</li> <li>- Adanya instruksi resmi dari pemerintah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghentikan aktivitas perusahaan secara terencana (<i>shutdown</i>), sebagai langkah terakhir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor jika ada karyawan dengan kasus positif</li> <li>- Membantu pihak berwenang dalam melakukan penelusuran kasus</li> <li>- Melakukan update situasi kepada manajemen perusahaan</li> </ul>



# Promotif, Update Informasi

18 Maret 2020



Iceland	247				5	242	1	724
Poland	246	+8	5		1	240	3	6
Romania	246	+29			19	227	5	13
Bahrain	241		1		88	152	3	142
<b>Indonesia</b>	<b>227</b>	<b>+55</b>	<b>19</b>	<b>+12</b>	<b>11</b>	<b>197</b>		<b>0.8</b>
Thailand	212	+35	1		41	170	1	3
Luxembourg	203	+63	2	+1		201	1	324
Philippines	202	+15	17	+3	4	181	1	2
Chile	201					201	3	11
Egypt	196		6		26	164		2
Hong Kong	181	+13	4		92	85	4	24
Saudi Arabia	171				6	165		5

# Promotif, Tempat kerja sehat dan higienis:



- Pengelapan desinfektan terhadap permukaan sebelum jam kerja, istirahat dan setelah jam kerja.
- Setiap 2 jam pada permukaan benda yang sering disentuh



- Cuci tangan pakai sabun selama 20 detik
- Penggunaan hand sanitizer jika tidak ada air dan sabun



- Mensosialisasikan etika batuk pada pekerja
- Gunakan siku jika tidak ada tissue dan belum menggunakan masker



- Gunakan masker pada pekerja yang sakit, tanpa demam dan riwayat kontak
- Jenis: surgical mask, N-95

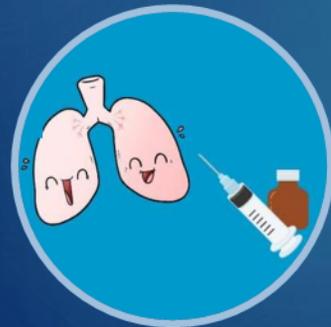
# Preventif:



- Batalkan/tunda perjalanan dinas yang tidak mendesak
- Himbauan kepada pekerja untuk menunda perjalanan pribadi



- Penapisan suhu tubuh bagi semua pekerja, kontraktor dan visitor yang akan masuk area kerja
- Hanya mendeteksi orang sakit dan bukan infeksi coronavirus, arena adanya masa inkubasi 2-14 hari



- Belum ada vaksin coronavirus, masih dikembangkan. Vaksin pneumococcal, Influenza tidak efektif mencegah infeksi coronavirus
- Meskipun demikian sangat direkomendasikan untuk menjaga kesehatan saluran napas.



# Preventif, *Social Distancing*:



COVID-19



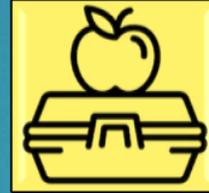
Hindari pertemuan langsung. Gunakan konferensi online, email, atau telepon, bahkan ketika kita berada di gedung yang sama



Jangan berkumpul di ruang kerja, dapur, ruang mesin fotokopi, atau area lain tempat biasa kita bersosialisasi. Jarak 2m bila memungkinkan



Pertemuan tatap muka yang tak terhindarkan, waktu terbatas, ruangan besar, tidak duduk berdekatan, hindari kontak fisik.



Bawa makan siang dan makanlah di meja sendiri atau jauh dari orang lain (hindari ruang makan siang dan restoran ramai).



Batalkan/tunda perjalanan dinas, pertemuan-pertemuan yang tidak penting, seminar, pelatihan dan lain-lain.



Sebisa mungkin hindari transportasi umum atau pergi lebih awal/terlambat untuk menghindari kontak fisik di perjalanan.



Batasi gathering, team building, dan kegiatan lain di mana kemungkinan terjadi kontak dekat dengan orang lain

# Preventif, Working From Home:



Tetap bangun pagi dan dapatkan sinar matahari, meskipun tidak harus berangkat bekerja. Upayakan berolahraga secara teratur



Mandi dan tetap berpakaian layaknya orang bekerja. Hindari mengenakan baju tidur saat melakukan komunikasi online.



Menyiapkan ruangan untuk bekerja yang tenang, bebas gangguan dan memiliki jaringan yang baik agar dapat berkomunikasi dengan lancar.



Perhatikan ergonomi bekerja dengan komputer, duduklah dengan posisi yang benar. Hindari bekerja di tempat tidur dan lakukan stretching



Informasikan waktu dimana anda harus bekerja meskipun di rumah, sehingga keluarga mengerti. Jangan lupa waktu istirahat dan makan siang seperti biasa.



Bekerja dari rumah tidak sama dengan libur, sehingga jangan bepergian, pulang kampung ataupun sekedar berjalan – jalan di dalam kota.



Jika anda merasa jenuh, istirahat dan lakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti online dengan rekan kerja. Jangan ragu konsultasi jika terasa mengganggu.

# Kuratif, Manajemen Kasus:



- Persiapan Standart Operating Procedure untuk manajemen pekerja yang sakit di tempat kerja
- Pertolongan pertama dan alur rujukan



- Persiapan kendaraan untuk merujuk pasien
- Persiapkan juga siapa yang mengantar dan APD
- Persiapkan desinfeksi kendaraan setelah digunakan



- Siapkan data rumah sakit rujukan, lengkap dengan alamat dan no telponnya.
- Siapkan juga nomer emergency/ hotline instansi berwenang

# Kuratif, Status Terkait Covid:



Sumber : Kementerian Kesehatan RI

**PERBEDAAN**

PASIENT DALAM PENGAWASAN VIRUS CORONA	ORANG DALAM PEMANTAUAN VIRUS CORONA
<b>GEJALA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demam/Riwayat demam.</li><li>• Batuk/Pilek/Nyeri tenggorokan.</li><li>• Pneumonia ringan hingga berat.</li></ul>	<b>GEJALA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demam/Riwayat demam.</li><li>• Batuk/Pilek/Nyeri tenggorokan.</li></ul>
<b>FAKTOR RISIKO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riwayat perjalanan ke negara yang terjangkit dalam 14 hari terakhir.</li><li>• Memiliki demam &gt; 38° C.</li><li>• Memiliki riwayat kontak dengan hewan penular/kasus Covid-19.</li></ul>	<b>FAKTOR RISIKO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riwayat perjalanan ke negara yang terjangkit dalam 14 hari terakhir.</li></ul>

Pasien segera dilarikan ke Rumah Sakit

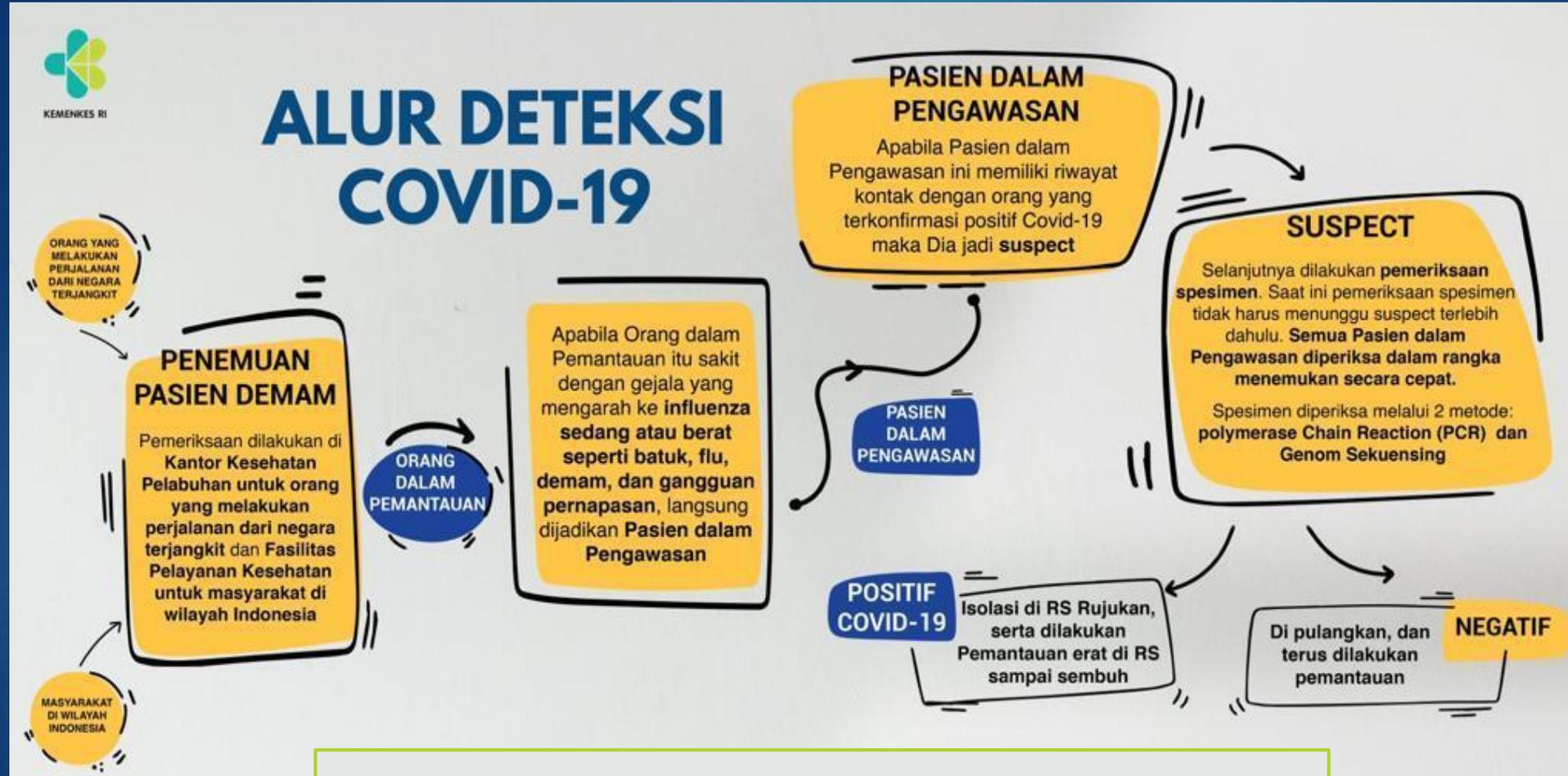
Jangan panik, pahami perbedaannya dengan baik.

Kantor Staf Presiden RI | <http://ksp.go.id/waspada-corona/> | @KSPgold | @kantorstafpresdenri

# Kuratif, Alur Kasus:



## COVID-19



**Return To Work**

# Kuratif, Alur di Tempat Kerja:



Form Self Screening Covid-19

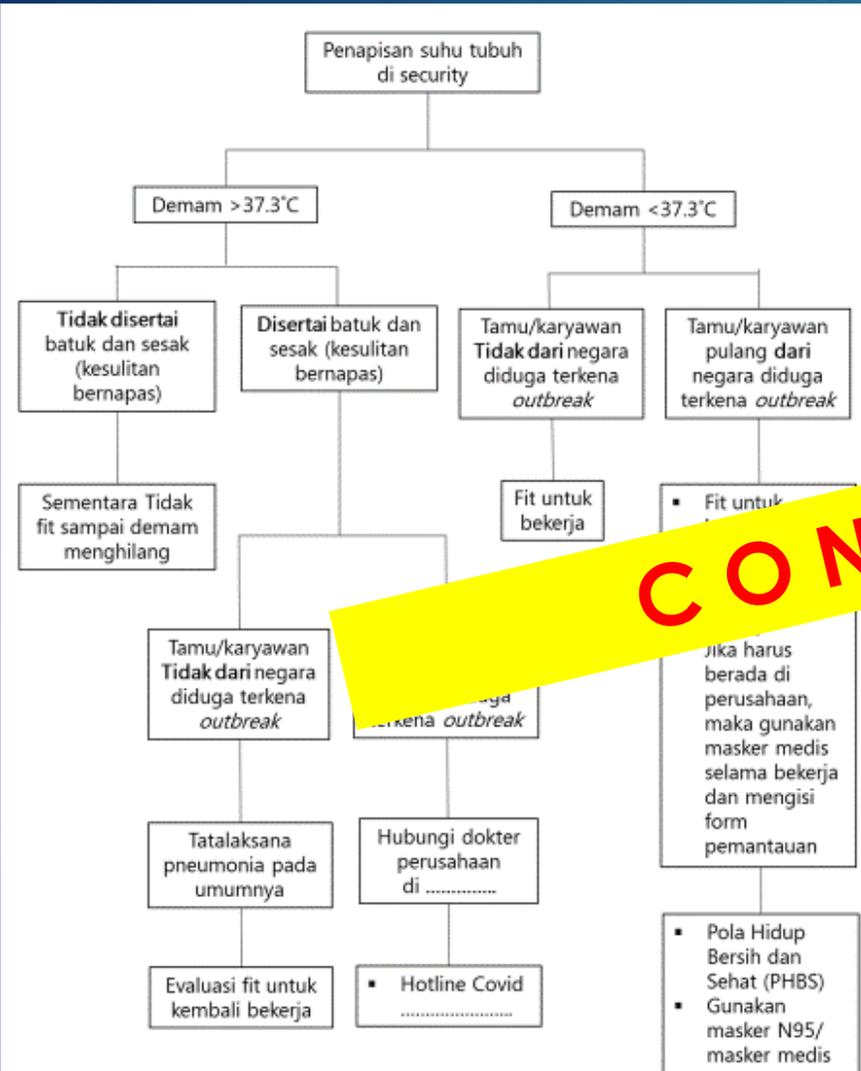
Nama	
Tanggal Pemeriksaan Pertama	
Riwayat Kontak	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiba dari negara terinfeksi:</li> <li>Kontak dengan kasus positif:</li> </ul>

Keluhan/Gejala	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5		Day 6		Day 7	
	ya	Tidak												
Demam														
Suhu														
Sakit kepala														
Batuk														

Keluhan/Gejala	Day 8		Day 9		Day 10		Day 11		Day 12		Day 13		Day 14	
	ya	Tidak	ya	Tidak	ya	Tidak	ya	Tidak	ya	Tidak	ya	Tidak	ya	Tidak
Demam														
Suhu														
Sakit kepala														
Batuk														
Nyeri tenggorokan														
Flu														
Sesak/Sulit bernafas														

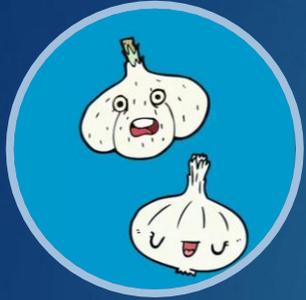
Evaluasi:  
 Dirujuk ke tempat rujukan pada tanggal \_\_\_\_\_ / Day ke- \_\_\_\_\_  
 Fit untuk bekerja pada tanggal \_\_\_\_\_ / Day ke- \_\_\_\_\_

Reviewer:  
 \_\_\_\_\_



CONTOH

# Q&A:



- Dapatkah bawang putih mencegah coronavirus?
- Bawang putih merupakan makanan sehat yang diduga memiliki zat antimikroba



- Apakah minum alcohol dapat mencegah coronavirus?
- Kadar alcohol dalam minuman tidak cukup membunuh virus, oleh sebab itu TIDAK benar dan TIDAK dianjurkan.



- Dapatkah berkumur mouthwash mencegah coronavirus?
- Beberapa merk mouthwash memiliki zat antimikroba, tetapi belum ada bukti dapat membunuh coronavirus



# Q&A:



- Jika minum air meredakan radang tenggorokan, apa dapat mencegah coronavirus?
- Air berguna bagi kesehatan, tetapi tidak mencegah coronavirus



- Dapatkah coronavirus bertahan hidup di iklim yang panas dan lembab?
- Ya, saat ini Covid-19 sudah menyebar ke banyak negara, iklim panas maupun dingin.



- Apakah antibiotic berguna pada infeksi coronavirus?
- Tidak, antibiotik hanya membunuh bakteri. Meskipun demikian antibiotik akan diberikan untuk infeksi sekunder



# Q&A:



- Apakah nyamuk dapat menular melalui nyamuk?
- Sampai saat ini belum ada informasi ataupun bukti penularan coronavirus melalui gigitan nyamuk



- Bisakah coronavirus menular lewat kotoran?
- Coronavirus dapat ditemukan di kotoran manusia, tetapi penularan Covid-19 melalui droplet dan kontak langsung.
- Meskipun belum jelas, tetap lakukan cuci tangan setiap dari toilet, maupun mengganti pampers anak



- Apakah merokok memiliki efek terhadap infeksi coronavirus?
- Rokok tidak mencegah infeksi coronavirus, bahkan rokok memberikan beban pada jantung dan paru sehingga akan lebih berat jika terinfeksi

# Q&A:



- Apakah nyamuk dapat menular melalui nyamuk?
- Sampai saat ini belum ada informasi ataupun bukti penularan coronavirus melalui gigitan nyamuk



- Bisakah coronavirus menular lewat kotoran?
- Coronavirus dapat ditemukan di kotoran manusia, tetapi penularan Covid-19 melalui droplet dan kontak langsung.
- Meskipun belum jelas, tetap lakukan cuci tangan setiap dari toilet, maupun mengganti pampers anak



- Apakah merokok memiliki efek terhadap infeksi coronavirus?
- Rokok tidak mencegah infeksi coronavirus, bahkan rokok memberikan beban pada jantung dan paru sehingga akan lebih berat jika terinfeksi



# TAKE HOME MESSAGE:

Cegah Corona



**Jaga daya tahan tubuh**

**Pola Hidup Bersih & Sehat**



**TERIMA KASIH**

