



UNIVERSITAS GADJAH MADA
PUSAT STUDI LINGKUNGAN HIDUP



PANDUAN UNTUK PEDULI LINGKUNGAN SEKITAR

Selama masa pandemi infeksi COVID19

Sosialisasi Aktivitas Peduli Lingkungan Sekitar Selama Pandemi COVID-19
Pusat Studi Lingkungan Hidup UGM, 2020



PANDUAN PEDULI LINGKUNGAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekitar, merupakan keharusan dalam pencegahan penyebaran COVID19. Hal ini dapat dilakukan dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat.

Pola Hidup Bersih dan Sehat:

Pola Hidup Bersih dan Sehat perlu dilakukan secara menyeluruh, baik untuk diri pribadi, keluarga, serta lingkungan sekitar melalui.

- 1 Pahami kondisi kesehatan anda masing-masing.** Imunitas yang baik merupakan salah satu benteng pencegahan COVID-19. Memahami kondisi kesehatan pribadi, termasuk risiko penyakit atau masalah kesehatan tertentu yang dimiliki akan membantu dalam pencegahan atas COVID-19.
- 2 Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.** Mengubah pola makan kita ke arah menu yang sehat dan seimbang dapat membantu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh. Konsumsi vitamin dapat ditambahkan sesuai dosis pemakaian.
- 3 Perbanyak asupan cairan untuk tubuh.** Minum air hangat 6-8 gelas sehari selain bermanfaat untuk menjaga asupan cairan tubuh, sekaligus dapat membantu mencegah virus SARS-COV-2 “menempel” di tenggorokan.
- 4 Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.** Mencuci tangan dengan sabun selama minimal 20 detik di bawah air yang mengalir merupakan salah satu cara paling mudah untuk mencegah perkembangan virus dan kuman di tangan.
- 5 Lakukan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup.** *Social distancing* melalui #DiRumahAja tidak menjadi alasan untuk bermalas-malasan. Beraktivitas fisik atau olahraga wajib kita lakukan setiap harinya, paling tidak sembari berjemur pagi hari antara pukul 07.30 – 09.30.
- 6 Hentikan kebiasaan atau aktivitas yang merugikan kesehatan.** Masa pencegahan pandemic COVID-19 ini bisa menjadi momen tepat untuk menghentikan kebiasaan merokok atau minum minuman beralkohol.
- 7 Istirahat yang cukup, untuk badan dan pikiran.** Tidak hanya tubuh yang memerlukan cukup istirahat, pikiran juga demikian. Hindarkan membaca atau mendengarkan informasi yang meresahkan atau dapat menaikkan tingkat stres anda.
- 8 Jaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar.** kondisi rumah dengan sanitasi yang baik, serta lingkungan sekitar yang bersih dan sehat menjadi kunci dalam mendukung pola hidup yang bersih dan sehat.
- 9 Perbanyak pikiran positif dan bahagia.** Pikiran bahagia adalah resep rahasia untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Jangan lupa untuk selalu bersyukur dan berdoa sebagai bentuk prasangka baik kita pada Tuhan.



PANDUAN PEDULI LINGKUNGAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Bijak dalam Penggunaan Masker

Menutup hidung dan mulut menggunakan masker merupakan cara terbaik dalam mencegah penyebaran virus Corona. Namun terdapat hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan masker yang bijak dan bertanggungjawab.

- 1 Pastikan untuk **SELALU MENCUCI TANGAN** dengan sabun atau *hand sanitizer* saat **SEBELUM** atau **SESUDAH** menggunakan masker.
- 2 Pastikan masker yang anda kenakan **MENUTUPI HIDUNG DAN MULUT** secara penuh hingga ke daerah dagu.
- 3 Masker pada dasarnya untuk **SEKALI PAKAI**, dan tidak boleh digunakan lebih dari 1 (satu) hari. Maka jika anda dalam kondisi sehat, lebih baik menggunakan masker kain yang dapat anda buat sendiri.
- 4 Masker yang telah dipakai, akan mengandung kuman, bakteri, dan virus di bagian luarnya. **HINDARI UNTUK MENYENTUH BAGIAN LUAR MASKER**, dan cuci tangan segera apabila anda menyentuhnya.
- 5 Untuk masker kain, pastikan anda untuk **MENCUCI SETIAP HARI** setelah pemakaian dengan air hangat dan deterjen.
- 6 Untuk masker sekali pakai, pastikan anda **MEMBILAS DENGAN AIR DETERJEN**, dan **MEROBEKNYA** sebelum membuang ke tempat sampah.

Untuk diperhatikan:

Pergunakan masker terutama saat anda berada di luar rumah, atau pada wilayah yang terdampak infeksi COVID-19 (*red zone*). Apabila anda mengalami gejala gangguan pernafasan, kenakan masker medis dan segera periksakan diri anda ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.



PANDUAN PEDULI LINGKUNGAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Bijak dalam Penggunaan Disinfektan

Disinfektan merupakan cara menghilangkan atau membunuh segala hal terkait mikroorganisme baik virus maupun bakteri. Terkait pandemi COVID-19, fungsi disinfektan utamanya adalah untuk melemahkan virus Corona. Oleh karena itu terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan disinfektan yang bijak.

- 1** **TIDAK** semua disinfektan **AMAN UNTUK DIGUNAKAN**, sehingga pola penggunaan melalui **penyemprotan pada tubuh manusia**, apalagi pada bagian wajah, **TIDAK DIPERKENANKAN**.
- 2** Pastikan cairan disinfektan yang anda gunakan **bukan** yang bersifat **IRITATIF** dan **KOROSIF**. Beberapa bahan disinfektan yang bersifat iritatif meliputi ALKOHOL, KAPORIT, BAYCLIN, VIXAL, KARBOL, WIPOL, maupun Cairan Pembersih Lantai lainnya.
- 3** Cairan disinfektan yang **AMAN** digunakan diantaranya IODINE maupun disinfektan alami yang dapat dibuat dengan campuran AIR CUKA dan AIR.
- 4** Cairan disinfektan dipergunakan utamanya pada **PERMUKAAN BENDA** yang sering tersentuh, seperti meja, gagang pintu, wastafel, toilet, dan saklar lampu. Untuk rumah tangga biasa, pembersihan permukaan ini dapat menggunakan cairan pembersih atau deterjen.
- 5** **JAUHKAN** cairan disinfektan dari jangkauan **ANAK-ANAK**. Pastikan anda mencuci tangan dengan sabun setelah menggunakan cairan disinfektan

Untuk diperhatikan:

Hindari menyemprot disinfektan secara langsung ke permukaan yang sangat terkontaminasi karena akan membuat virus menyebar ke udara.