



CARITAS INDONESIA

BUKU SAKU

COVID-19



APRIL 2020



PENGANTAR

Ketakutan, kekhawatiran, dan ketidak pastian mewarnai hari di benak setiap manusia saat ini. Virus penyakit yang muncul pertama kali di pasar hewan di Wuhan, Republik Rakyat Tiongkok, pada akhir tahun 2019 membawa perubahan yang drastis di dunia dalam hitungan bulan. Mutasi genetik dari Covid-19 yang diyakini berasal dari satu genom yang sama dengan SARS-CoV dan MERS-CoV membuat dunia tidak siap dengan wabah ini. Sehingga, manusia tidak memiliki kekebalan atas virus ini.

Indonesia sendiri menyatakan konfirmasi atas temuan kasus positif pada tanggal 2 Maret 2020 dan World Health Organization (WHO) menyatakan Covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Untuk merespon situasi pandemi COVID-19 di Indonesia, maka sejak 12 Maret 2019 Caritas Indonesia (Yayasan KARINA KWI) menjalankan tugas perutusannya sebagai animator, koordinator dan fasilitator bagi jaringan Caritas yang berada di Keuskupan-keuskupan menghadapi pandemi COVID-19. Kerjasama yang erat bersama Komisi PSE-KWI menjadikan Caritas Indonesia mampu menjalankan perannya terhadap Caritas dan PSE di Keuskupan-Keuskupan.

Seiring dengan berjalannya respon atas COVID-19 ini, Caritas Indonesia membuat buku saku yang dapat digunakan sebagai panduan atau referensi oleh Caritas-PSE Keuskupan dan masyarakat umum. Buku saku ini adalah rangkuman dari hasil pembelajaran respon dan rekomendasi dari para ahli yang sudah, sedang, dan akan terus dilaksanakan oleh kita semua, utamanya digerakkan oleh Caritas/PSE Keuskupan.

Buku saku ini menyediakan informasi tentang upaya preventif dan mitigasi terhadap dampak Covid-19, serta alternatif respon yang bisa dilakukan. Mengutip dari himbauan Kardinal Tagle, "di tengah pandemi Covid-19 ini, kita juga harus bisa menyebarkan pandemi cinta kasih dan belasera terhadap yang membutuhkan,". Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan buku saku ini sehingga bisa menjadi acuan kita dalam melayani dan menyebarkan pandemi cinta kasih dalam pandemi Covid-19.

Fredy Rante Taruk, Pr
Direktur Eksekutif Caritas Indonesia

DAFTAR ISI

Apa itu Covid-19?	01
Penularan Covid-19	02
Tanda & Gejala Covid-19	03
Pencegahan Covid-19	04
Kelompok Rentan	08
Physical Distancing	09
Lockdown	10
OTG, ODP dan PDP	13
Disinfektan dan Masker	16
Pemulasaraan Jenazah	23
PROGRAM	
Bantuan KLMTD	27
Distribusi APD	29
Ketahanan Pangan	30
Pendidikan	32
Caritas Indonesia	34
Sumber	35

APA ITU COVID-19?

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama SARS-COV-2, atau seringkali disebut Virus Corona. Virus Corona sendiri merupakan keluarga virus yang sangat besar. Ada yang menginfeksi hewan, seperti kucing dan anjing, namun ada pula jenis Virus Corona yang menular ke manusia, seperti yang terjadi pada COVID-19.

Saat ini (25/04/2020), terdapat lebih dari 2 juta orang terinfeksi dan hampir 185 ribu orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri, ada lebih dari 8 ribu kasus ditemukan dan lebih dari 700 orang telah meninggal dunia.

Kenapa banyak yang tertular dan meninggal?

Pertama, karena COVID-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap Virus SARS-COV-2.

Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

Ketiga, mudahnya penularan antar manusia. Dengan kemudahan ini maka jumlah kasus baru akan terus muncul ketika tidak ada pembatasan sosial mengingat kehidupan kita yang komunal.

Keempat, alat kesehatan dan fasilitas Rumah Sakit di Indonesia dan kawasan lain belum cukup memadai untuk merawat dan mengkarantina pasien.



PENULARAN COVID-19



DROPLET

Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi COVID-19 ditularkan melalui DROPLET (percikan ketika orang batuk/berbicara) orang dengan COVID-19

KONTAK ERAT

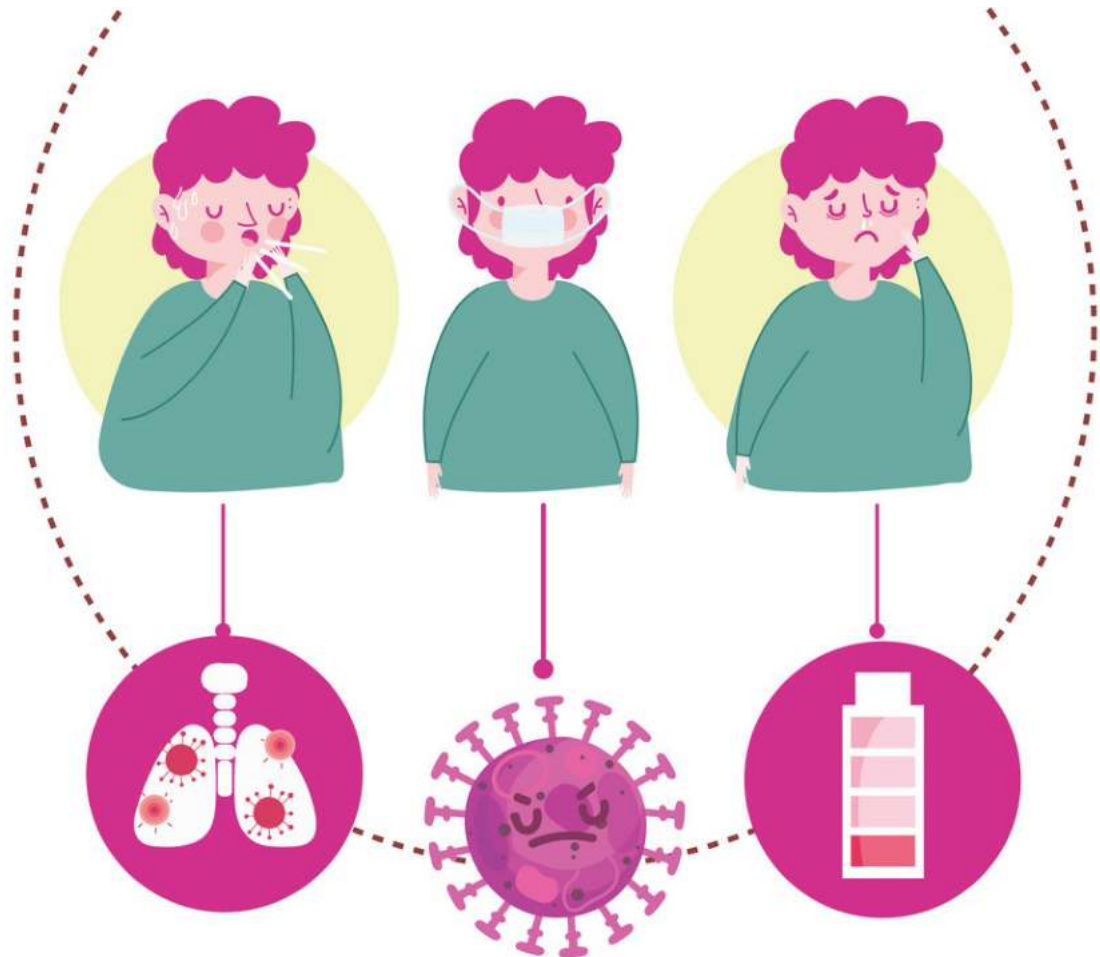
Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, *cipika-cipiki*.



MENYENTUH Permukaan Benda yang Terkontaminasi

Virus Corona dapat bertahan di permukaan benda selama berjam-jam dan ada yang sampai berhari-hari.

TANDA DAN GEJALA COVID-19



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

Batuk, pilek dan sakit tenggorokan

Letih dan lesu

Sesak pernafasan

**MENGALAMI SALAH SATU GEJALA BUKAN BERARTI ANDA
TERINFEKSI VIRUS CORONA!**

PENCEGAHAN COVID-19



Ada beberapa langkah yang wajib kita lakukan sesuai dengan himbuan Pemerintah dan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh WHO.

**Ini semua harus dilakukan untuk melindungi diri sendiri, keluarga, dan orang lain.
Tanpa terkecuali.**



CUCI TANGAN

Cuci tangan sesering mungkin. Virus akan mati ketika kita cuci tangan dengan sabun, minimal selama 20 detik.

GUNAKAN MASKER KETIKA BERPERGIAN

Selalu pakai masker ketika berpergian, sehat maupun sakit. Dianjurkan menggunakan masker kain yang diganti 4 jam sekali.



TINGGAL DI RUMAH

Hindari kumpul-kumpul, meskipun hanya di depan rumah. Anak-anak dihibau untuk tinggal di dalam rumah, jangan bermain di luar rumah.



HIMBAUAN TERBARU

Caritas Indonesia
MEDIA CENTER

Pelayanan Kemanusiaan Konferensi Waligereja Indonesia (KWI)



DARI
WHO DAN
KEMENKES RI



#CaritasOnCovid19



1. Selalu gunakan masker saat di luar rumah atau bepergian

2. Semprotkan cairan disinfektan di permukaan benda, bukan tubuh manusia

Sumber: WHO, Kemenkes RI



KELOMPOK RENTAN

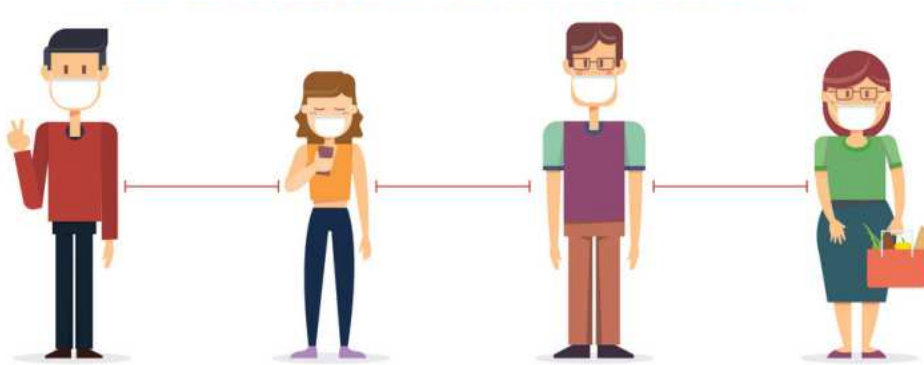
Jangan panik dalam menghadapi wabah ini, karena sebanyak 98% orang yang terinfeksi COVID-19 sembuh.

Namun, penyakit ini menjadi mematikan ketika **orang usia lanjut dan orang dengan penyakit kronis** seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes (penyakit gula) terinfeksi.

Mari kita jaga anggota keluarga kita yang rentan, dengan tetap tinggal di rumah, jaga kesehatan mereka, pastikan mereka mengonsumsi obat rutin, serta jaga jarak jika anggota keluarga yang muda sedang sakit.



PHYSICAL DISTANCING



Penularan COVID-19 terjadi ketika orang yang sakit berkontak erat dengan orang sehat. Untuk mencegahnya, masyarakat diminta untuk menjaga jarak, atau sering disebut ***physical distancing***.

Apa ketentuan dari ***physical distancing***?

1. Beribadah, bekerja dan belajar dari rumah.
2. Tidak berwisata dan mudik/pulang kampung.
3. Anak-anak tidak bermain di luar rumah.
4. Tidak menerima tamu/bertamu.
5. Jika terpaksa keluar rumah, selalu gunakan masker.
6. Tidak berkerumun.
7. Menghindari keramaian atau kerumunan.
8. Jika terpaksa harus berkumpul, tidak lebih dari 5 orang dan duduk/berdiri dengan jarak satu sama lain minimal 1 - 2 meter.
9. Meminimalisir kontak dengan kelompok rentan apabila masih beraktivitas di luar rumah.
10. Jika sakit, maka sama sekali tidak melakukan kontak fisik dan melakukan kontak berjarak dengan orang lain. Ini bisa dilakukan melalui isolasi/karantina mandiri.



**PERLUKAH DIBERLAKUKAN
LOCKDOWN?**



Ada beberapa Negara yang memberlakukan *lockdown* di wilayahnya. Mereka **membatasi pergerakan manusia** untuk selalu berdiam diri di dalam rumah. Sebagai contoh Italia dan India. Di sana *lockdown* diberlakukan menggunakan pengawalan ketat dari aparat. Warga yang akan keluar rumah diwajibkan untuk membawa surat ijin dari komunitas. Bahkan, ketika mereka hendak keluar untuk membeli kebutuhan harian harus dilakukan secara bergantian. Apabila ketahuan melanggar, akan dikenakan denda yang tidak murah. Ini semua dilakukan demi menekan laju pertumbuhan jumlah kasus positif di wilayah tersebut.

Berbeda dengan Indonesia, karakter Negara yang memiliki jumlah pekerja harian dan informal yang banyak ini menggantungkan hidupnya dari pendapatan hari itu, sehingga mereka tentu tidak bisa melaksanakan ketentuan *lockdown*. Alih-alih memberlakukan kebijakan tersebut, Indonesia menerapkan kebijakan **Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)**. Kebijakan ini diterapkan untuk mengurangi mobilisasi massa sehingga potensi transmisi lokal penyebaran virus dapat ditekan. Kebijakan ini berupa pelaksanaan beribadah, bekerja dan belajar dari rumah, penutupan tempat umum, menunda kegiatan publik dan membatasi transportasi. Baru-baru ini kebijakan pelarangan mudik juga diberlakukan agar persebaran penduduk dari kawasan *red zone* tidak menyebar ke kawasan *green* atau *yellow*.

Saat ini di beberapa kompleks perumahan atau perkampungan ada yang menerapkan *lockdown* secara sektoral. Mereka menutup akses masuk dan keluar areanya. Kita perlu meningkatkan kewaspadaan dengan memantau keluar-masuknya orang ke desa/kampung/perumahan untuk mengurangi risiko penularan. Akan tetapi, pemantauan tersebut tidak perlu dengan memblokir pintu masuk, apalagi sampai menyebabkan warga berkumpul untuk menjaga pintu masuk. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko penularan.

Solusinya, warga lebih baik:

- Saling mengingatkan untuk **tidak usah berpergian**,
- **Tidak menerima tamu** terlebih dahulu. Apabila harus menerima tamu, jangan lupa **menggunakan masker dan jaga jarak** ketika bertemu tamu,
- Jangan lupa selalu **cuci tangan**,
- Warga **tidak perlu melarang** pedagang ataupun ojek online masuk ke kampung,
- Jika ada warga yang pulang dari luar daerah/luar negeri, diminta untuk **lapor ke kepala desa atau ketua RT dan RW**. Orang tersebut diminta untuk **mengisolasi diri** di kediamannya selama **14 hari**.



OTG, ODP DAN PDP



OTG - Orang Tanpa Gejala

1. Sudah terinfeksi virus Corona tetapi tidak menunjukkan gejala,
2. Bisa menularkan ke orang lain,
3. Selalu menggunakan masker karena kita tidak tahu siapa yang terinfeksi, siapa yang tidak.



ODP - Orang Dalam Pemantauan

1. Memiliki riwayat kontak dengan pasien positif atau pernah berada di wilayah yang berstatus transmisi lokal penyebarannya,
2. Mengalami gejala.



PDP - Pasien Dalam Pengawasan

1. Memiliki riwayat kontak dengan pasien positif dan/atau tinggal di wilayah transmisi lokal,
2. Mengalami gejala,
3. Dirawat di Rumah Sakit.

Jika Anda adalah **OTG**, maka lakukanlah **KARANTINA DIRI** dengan cara:

1. Tinggal di rumah,
2. Jangan bepergian,
3. Tidak menerima tamu,
4. Tetap menjaga jarak dengan anggota keluarga se-rumah.

Jika Anda adalah **ODP** dan **PDP**, maka lakukanlah **ISOLASI MANDIRI** dengan cara:

Prosedur Isolasi Mandiri

Isolasi mandiri dilakukan apabila memiliki riwayat perjalanan ke daerah terpapar atau berinteraksi dekat dengan ODP maupun PDP.

<p>#DiRumahAja</p> <p>Meminimalisir bepergian ke luar rumah</p> <p><i>Minta bantuan orang lain untuk mensuplai kebutuhan</i></p> 	<p>#CuciTangan</p> <p>Cuci tangan menggunakan sabun selama 20 detik dengan air mengalir. Jangan sentuh wajah jika belum cuci tangan!</p> 
<p>#CekSuhuTubuh</p> <p>Cek suhu tubuh di pagi dan sore hari. Catat dalam jurnal.</p> 	<p>#GunakanRuanganKhusus</p> <p>Apabila sedang sakit atau menjadi ODP/PDP, gunakan ruang/kamar terpisah dari yang lain.</p> <p><i>Jika memungkinkan, gunakan kamar mandi/toilet terpisah juga</i></p> 
<p>#WaspadaGejala</p> <p>Selain demam, gejala yang timbul adalah batuk dan sesak nafas.</p> 	<p>#CekDokter</p> <p>Hubungi dokter melalui telepon terlebih dahulu untuk menjelaskan keadaan agar klinik/Rumah Sakit tujuan bisa bersiap.</p> 
<p>#JagaJarak</p> <p>Terapkan jarak aman 1 - 2 meter dengan orang lain. Usahakan jangan melakukan kontak fisik.</p> 	

Source • Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)



BANTU DAN JANGAN JAUHI !!

Jika ada tetangga yang merupakan OTG, ODP, ataupun PDP, **jangan diskriminasi** mereka. **Mereka yang berusaha mengisolasi diri di rumah sedang melindungi warga sekitar agar tidak tertular.**

Mereka kemungkinan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari karena tidak boleh keluar rumah, kita harus bergotong-royong membantu mereka melalui masa isolasi mereka (14 hari). Bantuan dapat berupa **dukungan moral** (seperti menayakan kabar melalui Whatsapp) hingga memberikan **sembako/kebutuhan sehari-hari** lainnya.

DISINFEKTAN DAN MASKER

Basmi virus Corona harus dilakukan dengan **cara yang benar**. Produk disinfektan yang dijual secara umum harus mengandung **salah satu dari bahan aktif** berikut -- bisa cek bahan aktif ini di label kemasan produk:

1. Accelerated hydrogen peroxide (0.5%),
2. Benzalkonium chloride/quaternary ammonium/alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride) (0.05%),
3. Chloroxyleneol (0.12%),
4. Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%),
5. Iodine in iodophor (50 ppm),
6. Isopropanol atau 2-propanol (50%),
7. Pine oil (0.23%),
8. Povidone-iodine (1% iodine),
9. Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%),
10. Sodium chlorite (0.23%),
11. Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)

Periksa label dan gunakan sesuai dengan instruksi.

Waspadaai potensi bahaya dari setiap produk!

**TIDAK PERLU SEMPROT DISINFEKTAN KE
TUBUH MANUSIA!**

Yang perlu dibersihkan dengan disinfeksi adalah permukaan benda-benda yang sering disentuh:

- Alat elektronik,
- Layar sentuh,
- Remote TV,
- Toilet,
- Wastafel,
- Keyboards komputer/laptop,
- Meja,
- Sandaran kursi,
- Gagang pintu,
- Saklar lampu,
- Telepon

Cara Melakukan Disinfeksi:

1. Pilih larutan disinfektan dengan no.registrasi BPOM. Cek tanggal kadaluarsa dan ikuti petunjuk penggunaan pada label produk,
2. Jika menggunakan klorin, campurkan 5 sendok makan klorin per galon air atau 4 sendok teh klorin per 1 liter air. Ingat, jangan campurkan klorin dengan bahan pembersih lainnya,
3. Gunakan sarung tangan sekali pakai. Jika menggunakan sarung tangan *reusable* jangan pakai sarung tangan itu untuk aktivitas lain selain disinfeksi,
4. Pastikan ventilasi yang baik (buka pintu dan jendela) selama melakukan disinfeksi,
5. Jika permukaan kotor, bersihkan dahulu dengan sabun/deterjen dan air,
6. Khusus untuk alat elektronik, gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang berisi minimal alkohol 70% untuk disinfeksi layar sentuh. Lalu keringkan permukaan alat elektronik.

CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR



INGAT!
BILA TIDAK ADA MASKER,
TUTUP MULUT ANDA
DENGAN LENGAN ATAS
BAGIAN DALAM
SAAT BATUK ATAU BERSIN



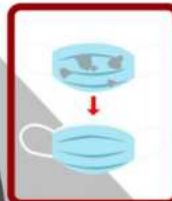
Tutup hidung, mulut dan dagu Anda. Bagian masker yang berwarna berada di bagian depan



Tekan bagian atas masker agar mengikuti bentuk hidung Anda



Lepaskan masker dengan memegang tali. JANGAN SENTUH KAIN MASKER!



Ganti masker Anda secara rutin atau pada saat kotor/basah



Buanglah masker pada tempat sampah



Cuci tangan pakai sabun saetelah memegang masker

Saat ini, kita tidak tahu lagi, siapa yang sakit, siapa yang sehat. Yang terinfeksi bisa tidak menunjukkan gejala, bahkan tidak sadar jika terinfeksi. **Langkah terbaik adalah melindungi orang lain dari risiko terinfeksi dengan menggunakan masker setiap keluar rumah.**

Masker kain bisa dibuat sendiri, dari kain perca ataupun kaus bekas (tapi bersih ya). Jika Anda suka menjahit, dapat dijahit, namun jika tidak, yang diperlukan adalah kain/kaus bekas dan karet elastis/ikat rambut elastis.

Saat ini, menggunakan masker disarankan bagi orang yang bepergian untuk mengantisipasi penularan virus Corona. Virus ini terdapat pada percikan air liur orang yang sakit ketika ia bersin, batuk, atau bahkan saat berbicara. Penularan terjadi ketika percikan air liur terhirup orang lain yang ada di sekitar.

Masker Kain

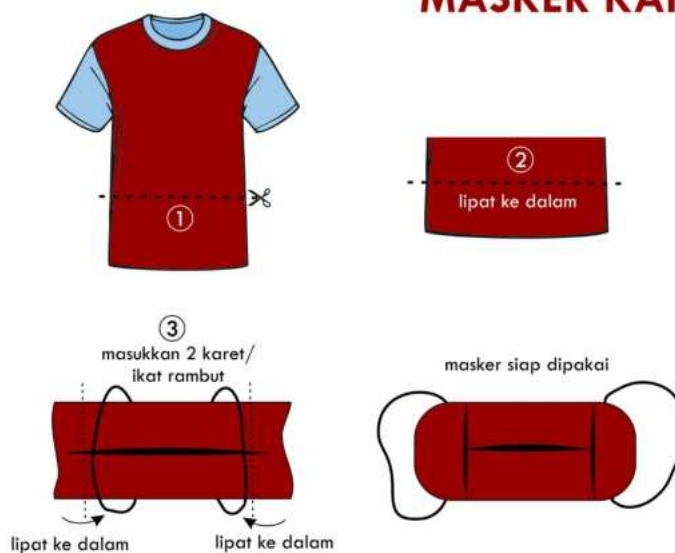
Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI, semua orang disarankan untuk memakai masker kain ketika harus bepergian ke luar rumah, misalnya saat harus bekerja atau membeli kebutuhan bulanan. Masker kain tetap dapat menghalau sebagian percikan air liur yang keluar saat berbicara, menghela napas, ataupun batuk dan bersin. Jadi, jika digunakan dengan benar, masker ini tetap dapat mengurangi penyebaran virus Corona di masyarakat, terutama dari orang yang terinfeksi virus namun tidak memiliki gejala apa pun. Meski begitu, selama beraktivitas di tempat yang cukup banyak orang, alangkah baiknya untuk tetap melakukan physical distancing walaupun sudah mengenakan masker kain. Jika Anda sedang sakit dengan gejala batuk, atau bersin yang jelas, lebih baik lakukan isolasi mandiri di rumah.

#CaritasOnCovid19

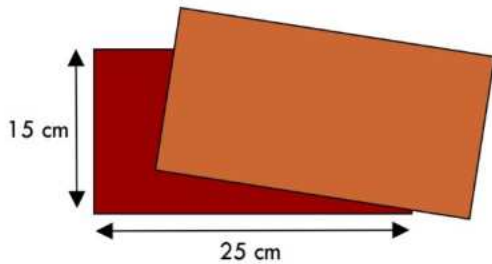
Caritas Indonesia
MEDIA CENTER
Pelayanan Komunikasi Konferensi Waligema Indonesia (PKWI)



CARA PALING MUDAH MEMBUAT MASKER KAIN



JAHIT MASKER SENDIRI



Potong dua lembar kain ukuran 25cmX15cm. Gunakan kain dengan katun yang rapat seperti kain kaos. Tumpuk kedua lembar kain menjadi satu.



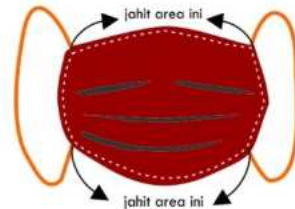
Lipat bagian atas dan bawah selebar 0,5 cm. Jahit lipatan tersebut



Lipat bagian kanan dan kiri selebar 1 cm. Jahit bagian ujungnya sehingga tali dapat masuk ke celah.



Masukkan tali elastis sepanjang 15 cm ke celah tersebut. Ikat ujung tali elastis.



Sesuaikan masker dengan wajah Anda. Caranya, pasang masker ke wajah Anda, lalu tarik tali telinga hingga bentuk masker sesuai dengan kontur wajah. Jahit keempat sudut masker sesuai bentuk masker yang telah menyesuaikan wajah.

Menggunakan masker untuk virus Corona efektif untuk mencegah penularan. Apa pun jenis maskernya, Anda harus mengerti cara pemakaian yang tepat. Selain itu, cuci tangan juga sama pentingnya dengan memakai masker. Pastikan selalu mencuci tangan setiap usai melakukan atau menyentuh sesuatu, terutama di tempat umum.

Masker Bedah

Masker bedah atau surgical mask merupakan jenis masker sekali pakai yang mudah dijumpai dan sering digunakan tenaga medis saat bertugas. Masker bedah efektif pilihan untuk mencegah penyebaran virus Corona karena memiliki lapisan yang mampu menghalau percikan air liur. Kebanyakan masker bedah terdiri dari 3 lapisan yang memiliki fungsi berbeda, yaitu:

Lapisan luar, yang anti air

Lapisan tengah, yang berfungsi sebagai filter kuman

Lapisan dalam, yang berguna untuk menyerap cairan yang keluar dari mulut



Sumber foto: Jatim Sindonews

Jika sedang sakit, Anda lebih disarankan menggunakan masker dengan ketiga fungsi tersebut karena efektif dalam mencegah penyebaran penyakit menular, seperti infeksi virus Corona. Meski efektif untuk menghadang virus Corona, karena stoknya yang makin menipis, saat ini masker bedah lebih diutamakan untuk melindungi tenaga medis yang bekerja di pelayanan kesehatan atau orang yang sedang sakit guna mencegah penularan virus ke orang lain.

Masker N95

Masker N95 juga efektif untuk mencegah penularan virus Corona. Masker yang cenderung lebih mahal dari masker bedah ini tidak hanya mampu menghalau percikan air liur saja, tapi juga partikel kecil di udara yang mungkin mengandung virus. Dibanding masker bedah, masker N95 terasa lebih ketat pada wajah karena telah didesain secara pas untuk menutupi hidung dan mulut orang dewasa. Pada anak-anak, penggunaan masker ini tidak disarankan karena ukuran masker bisa terlalu besar sehingga tidak dapat memberikan perlindungan yang cukup.

Walaupun daya lindungnya lebih baik, masker N95 tidak disarankan untuk penggunaan sehari-hari. Hal ini disebabkan desainnya yang membuat orang yang memakai bisa sulit bernapas, gerah, dan tidak betah memakainya dalam jangka waktu yang agak lama. Masker ini diutamakan untuk digunakan untuk petugas medis yang memang kontak secara langsung dengan penderita COVID-19, misalnya dokter dan perawat yang bekerja di ruang isolasi khusus COVID-19 atau di IGD.



Sumber foto: thecity.nyc

PEMULASARAAN JENAZAH

Untuk memperjelas beberapa pesan inti yang telah beredar, berikut rangkuman informasi tentang tata cara penanganan jenazah Covid-19 yang telah kami sarikan berdasarkan rujukan otoritas Pemerintah, lembaga internasional, BIMAS Katolik dan rekomendasi Tim Forensik ICRC. Pesan ini penting kami sampaikan agar kita dapat sama-sama menjaga martabat manusia, baik di saat mereka hidup maupun setelah meninggal.

Penanganan Jenazah

- Selama masa pandemi Covid-19, prosesi pemakaman semua jenazah yang diperlakukan layaknya pasien positif Covid-19 yang dipandang menular, harus mengikuti ketentuan pemerintah dan protokol kesehatan.
- Proses pengurusan jenazah hanya dilakukan oleh petugas kesehatan terlatih atau mereka yang berwenang dengan menggunakan perlengkapan pelindung diri yang standar.
- Semua komponen pakaian pelindung harus disimpan di tempat terpisah dengan pakaian biasa.
- Bagian tubuh jenazah seperti lubang telinga, hidung, mulut dan lainnya hendaknya ditutupi kapas untuk menghindari keluarnya cairan.
- Jenazah dikenakan pakaian pantas lalu dibungkus dengan kantung mayat yang tahan air dua lapis, untuk kemudian dimasukkan ke dalam peti yang disegel. Keluarga tidak diperkenankan menghadiri proses ini ataupun menyentuh jenazah.
- Setelah disegel, peti jenazah disemprot cairan disinfektan sebelum dibawa ke lokasi pemakaman.

- Jenazah yang sudah dimasukkan ke dalam peti tidak boleh dibuka kecuali dalam keadaan mendesak seperti otopsi dan hanya dapat dilakukan oleh petugas yang berwenang.
- Jenazah yang telah dimasukkan ke dalam peti atau keranda tidak dibenarkan untuk disemayamkan di rumah duka dan harus langsung diberangkatkan ke tempat pemakaman.
- Selama masih berada di rumah sakit, anggota keluarga atau petugas Gereja yang mendampingi keluarga haruslah senantiasa menggunakan masker yang memadai dan mengikuti protokol yang diberikan oleh Rumah Sakit.

Doa dan Penguburan

- Pemakaman dilakukan di tempat yang ditetapkan oleh pemerintah.
- Penghantaran jenazah ke makam mengikuti prosedur yang diatur oleh pemerintah sehingga petugas Gereja untuk urusan ibadah pemakaman harus mengikuti prosedur tersebut.
- Ibadah pemakaman diatur oleh petugas gereja sesuai liturgi pemakaman biasa dan hanya mengikut sertakan perwakilan keluarga yang jumlahnya disesuaikan menurut petunjuk petugas kesehatan.
- Selama ibadah pemakaman seluruh petugas gereja dan perwakilan keluarga harus mengikuti protokol kesehatan menyangkut sanitasi, jarak aman dan hal lainnya yang diatur dalam pencegahan infeksi covid-19.
- Pemakaman hendaknya dilakukan pada kedalaman tanah minimal 1,5 meter. Lokasi pemakaman minimal harus berjarak 50 meter dari sumber air dan 500 meter dari kompleks pemukiman.
- Pemakaman terjadi dalam waktu tidak lebih dari 4 jam dari saat kematian pasien.

Meski masyarakat diimbau agar tetap berada di dalam rumah selama wabah virus corona, ada kalanya beberapa dari Anda masih harus bepergian ke luar rumah untuk alasan mendesak tertentu.

Oleh karena itu, guna mencegah penyebaran virus corona di dalam rumah, berikut adalah beberapa hal yang perlu dilakukan ketika sampai di rumah setelah bepergian:

#CaritasOnCovid19



APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BERPERGIAN ?



Lepaskan alas kaki
sebelum masuk rumah



Letakkan tas, dompet, kunci, hp
dan barang yang sering disentuh
di satu tempat. Lap dengan
disinfektan setelah sebelum
dipegang/digunakan kembali



Baju dan masker kain yang
dipakai harus segera dicuci.
Jika pakai masker sekali pakai,
buang di tempat sampah tertutup



Segera cuci tangan
dan mandi



PROGRAM

BANTUAN UNTUK KLMTD

Istilah KLMTD atau Kecil, Lemah, Miskin, Tersingkir dan Difabel sepertinya sudah tidak asing lagi bagi umat Katolik. Bahkan banyak di antara kita yang mungkin sudah memahami dengan artinya atau mungkin banyak juga di antara kita yang sudah terlibat di dalamnya. Secara garis besar KLMTD dapat diartikan sebagai mereka yang 'tidak berdaya'. Tidak berdaya karena memang tidak punya daya, atau secara sistematis memang tidak diberdayakan oleh orang-orang yang berdaya.

KLMTD sebenarnya sudah dijabarkan secara lengkap dalam Nota Pastoral Ardas KAS 2011-2015 pada halaman 26-27. Istilah yang **kecil**, dimaksudkan atau diartikan sebagai mereka yang tidak diperhitungkan keberadaannya. **Lemah** adalah mereka yang membela dirinya pun tidak bisa. **Miskin**, artinya hidup serba terbatas bahkan kekurangan dalam pangan, sandang, papan. **Tersingkir**, sebenarnya hampir sama dengan mereka yang lemah dan miskin. Mereka adalah orang-orang yang tidak diperhitungkan baik secara sosial, ekonomi maupun politik. Secara sosial bisa kita sebut misalnya mereka yang menjadi korban-korban kebijakan publik yang tidak berpihak kepada rakyat. Misalnya pedagang kecil yang harus digusur karena tempat mereka berjualan dijadikan mall atau tempat lain untuk para pedagang yang bermodal besar. Sedangkan **Difabel (Different Ability)**, adalah mereka yang mempunyai keterbatasan secara fisik (cacat), atau mereka yang berkebutuhan khusus misalnya anak cacat ganda, orang buta, dan masih banyak lagi yang lainnya.

Caritas Indonesia memfokuskan pada kelompok KLMTD berbasis pada demografi umat di Keuskupan yang sebagian besar berada di daerah pedalaman, sulitnya akses untuk mendapatkan alat perlindungan diri, dan menurunnya daya beli masyarakat terhadap kebutuhan karena faktor PHK.

Bantuan yang diberikan kepada KLMTD berkisar pada kebutuhan pokok (sembako) dan ada juga yang menyalurkan makanan siap santap bagi pekerja informal dan mereka yang hidup menggelandang di jalanan.



Sumber foto: Jaringan Nasional Caritas Indonesia

DISTRIBUSI APD

Di awal mula ketika Presiden Joko Widodo memaparkan kasus positif pertama Covid-19 di Indonesia, harga dan ketersediaan masker dan hand sanitizer menjadi mahal dan langka. Caritas Indonesia mengambil sikap untuk mengimpor APD dan mendorong Caritas Keuskupan untuk memproduksi masker kain mandiri. Selain untuk menyediakan kebutuhan bagi masyarakat, hal ini juga bisa membantu menurunkan harga di pasaran.

Ketika APD yang didatangkan dari Negara lain sudah siap distribusi, Caritas Indonesia memprioritaskan pada Rumah Sakit non rujukan dan Klinik Kesehatan yang berada di lokasi terpencil. Hal ini didasari dari instruksi Kardinal Mgr. Ignatius Suharyo, juga untuk meratakan distribusi barang kebutuhan agar bisa diterima oleh masyarakat.



Sumber foto: Jaringan Nasional Caritas Indonesia

KETAHANAN PANGAN

Pangan menjadi sektor penting di tengah pandemi Covid-19 yang melanda dunia. Bahkan Badan Pangan Dunia Food Agriculture Organization (FAO) telah mengingatkan bahwa dunia di ambang krisis pangan. Presiden Jokowi menekankan bahwa ketahanan pangan sangat penting, terutama terkait dengan kesiapan produksi pangan hingga pendistribusiannya.

Adapun strategi yang diterapkan oleh Caritas Indonesia adalah mendorong Caritas Keuskupan untuk:

- Modifikasi Cara Tanam

Ada beberapa metode yang bisa dilakukan dalam memaksimalkan pekarangan rumah. Diantaranya adalah dengan sistem hidroponik, aquaponik, tabulampot (tanam buah dalam pot), dan vertikultur (menanam secara vertikal).

- Diversifikasi Pangan

Hendaknya diatur per wilayah atau lingkungan tiap Paroki untuk menanam tanaman jenis yang berbeda. Misalnya, wilayah A menanam sayur, wilayah B beternak lele, wilayah C menanam singkong atau jagung. Sehingga, pada saat masa panen bisa dikumpulkan di Paroki sebagai lumbung pangan untuk kemudian dibagikan kembali ke umat dalam satu paket makanan 4 sehat 5 sempurna. Selain itu, bahan pangan yang dimiliki bisa diolah dengan cara dikukus atau direbus. Sebisa mungkin dihindari untuk menggoreng agar kandungan nutrisi masih baik.

- Lumbung Pangan

Sebuah tempat penyimpanan hasil panen disediakan di tingkat Paroki. Berbagai jenis pangan dikumpulkan dan didistribusikan secara terkoordinir baik itu dibagikan secara gratis atau bersubsidi terhadap masyarakat sekitar. Subsidi ini bertujuan untuk membantu mereka yang memiliki penurunan daya beli.

- Distribusi Pangan

Saat pandemi Covid-19 dengan himbauan Pemerintah dan otoritas Kesehatan untuk tetap berada di rumah, jaga jarak, dan mengurangi aktivitas, maka ada permasalahan yang muncul. Daerah yang masuk ke musim panen kesulitan untuk mendistribusikan hasil panennya ke pasar maupun ke gudang. Sehingga menyebabkan harga panen turun drastis. Ini bisa disikapi melalui cara menyediakan alat angkut panen dan membelinya untuk disimpan di lumbung Paroki. Selain bisa membantu petani dan peternak mendapatkan keuntungan, juga bisa membantu masyarakat mendapatkan bahan pangan dengan mudah.



Sumber foto: decoratoris.com Pinterest & suara.com

PENDIDIKAN

Sebagai upaya untuk menegakkan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di tengah Pandemi COVID-19, Kemendikbud telah mengatur kebijakan melalui Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Kementerian Pendidikan yang di dalamnya membahas empat hal:

- Pembelajaran dilakukan secara daring
- Pendidikan tentang kecakapan hidup dalam kaitannya dengan pandemi Covid-19
- Pembelajaran disesuaikan dengan minat dan kondisi
- Penilaian bersifat kualitatif untuk memotivasi anak didik.

Berangkat dari hal tersebut, Caritas Indonesia menyoroti 2 hal yang bisa dijangkau untuk direspon;

- Bantuan bagi anak didik kurang mampu
- Bantuan bagi guru honorer

Sedangkan kegiatan yang bisa dilakukan melalui dua skenario berdasar dari masukan para ahli pendidikan;

- Jika KBM dilakukan melalui Tahun Ajaran Baru di bulan Agustus, maka, bantuan bisa berupa bantuan biaya pendidikan dengan pertimbangan pendapatan keluarga belum sepenuhnya kembali seperti sedia kala. Sedangkan bagi Sekolah, bantuan biaya pendidikan ini bisa digunakan untuk operasional KBM. Selain itu, membantu dalam penggajian guru honorer bisa dilakukan agar kemampuan ekonomi masyarakat bisa pulih kembali.
- Jika KBM dilakukan melalui Tahun Ajaran Baru di bulan Januari 2021, maka, bantuan bisa dilakukan dalam bentuk membuat

modul pembelajaran sesuai kurikulum yang ada. Modul singkat ini bisa berupa pelatihan secara daring, bank soal, buku saku dan lainnya. Materi dalam bentuk daring bisa diakses oleh anak didik yang memiliki sarana, sedangkan buku saku bisa didistribusikan bagi mereka yang kesulitan mendapatkan akses. Sedangkan bagi guru honorer, bisa dibantu dalam bentuk penggajian dengan meminta secara aktif mendatangi murid ke rumah atau mengumpulkan per 5 anak didik untuk mengajarkan materi yang belum dikuasai.



CARITAS INDONESIA

Caritas Indonesia (Yayasan KARINA) berdiri sejak 17 Mei 2006 dan menerima mandat dari Konferensi Waligereja Indonesia (KWI) sebagai lembaga pelayanan kemanusiaan dan pusat animasi, koordinasi dan fasilitasi Gereja Katolik di Indonesia dalam menjalankan misi kemanusiaan. Yayasan ini berdiri untuk membantu para korban bencana alam maupun non alam, melakukan pemberdayaan masyarakat, dan misi kemanusiaan lain seperti isu-isu pelanggaran hak asasi manusia, konflik dan kekerasan sosial, dialog antar agama dalam aksi kemanusiaan, ketidakadilan gender dan ketidakadilan sosial lainnya. Sampai dengan saat ini, Caritas Indonesia sudah terlibat aktif dalam berbagai respon kebencanaan seperti gempa Padang (2009), erupsi Gn. Merapi (2010), banjir di Wasior (2010), erupsi Gn. Sinabung (2013 - 2015), pengungsi Rohingya di Aceh Timur (2015), gempa dan tsunami Lombok (2018), gempa dan tsunami Palu (2018) dan yang terakhir adalah gempa dan tsunami Selat Sunda (2019). Caritas Indonesia berkedudukan di Jakarta dan merupakan anggota aktif dari Konfederasi Caritas Internationalis (CI) yang berpusat di Roma dan beranggotakan 167 negara di dunia.

Saat ini Caritas Indonesia beserta Keluarga Jaringan Nasional Caritas yang berada di 37 Keuskupan bekerja sama untuk merespon pandemi Covid-19. Respon ini akan terus dilakukan untuk memampukan kembali daya beli dan kehidupan kelompok KLMTD. Semoga pandemi belarasa ini menular ke banyak orang dan terlibat dalam pelayanan cinta kasih. Salam #Belarasa!

SUMBER DATA DAN REFERENSI

Tim FK - Pusat Penyakit Tropis Universitas Gadjah Mada

Disinfektan dan Masker:

- Tim FK - Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada
- dr. Franciscus Haris Setiawan
- dr. Fransisca Bambang

Pemulasaraan Jenazah

- Dirjen Bimas Agama Katolik Kementerian Agama Republik Indonesia
- ICRC for Indonesia and Timor Leste

Ketahanan Pangan:

- Prof. Dr. Ida Rochani Adi, S.U.
- hidroponik.com

Pendidikan:

- Chrysogonus Siddha Malilang, M.Phil., Ph.D.
- Ashika Prajnya Paramitha, M.A., Ph.D. (cand.)

Ilustrasi vektor: vectorstock.com

