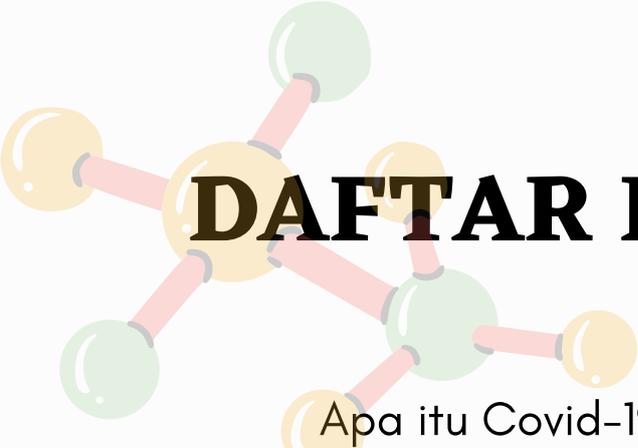


**CARITAS
INDONESIA**

PANDUAN KENORMALAN BARU LINTAS SEKTOR





DAFTAR ISI

Apa itu Covid-19?	01
Penularan	02
Gejala	03
Protokol	05
Kenormalan Baru	07
Di Tempat Kerja	08
Setelah Perjalanan Dinas	09
Tempat Ibadah dan Tata Laksana	11
Pangan	14
Olahraga	15
Pendidikan	16
Transportasi	18
Caritas Indonesia	20
Referensi	21

KATA PENGANTAR

FREDY RANTE TARUK, PR
DIREKTUR EKSEKUTIF CARITAS INDONESIA

Saudara-saudara terkasih,

Babak baru kehidupan kita sebagai warga dunia telah dimulai. Situasi kegawat daruratan sudah berhasil secara bersama-sama kita lalui di beberapa daerah. Tetapi, pandemi CoVID-19 ini masih menyisakan pekerjaan rumah bagi kita. Dengan diberlakukannya "Kenormalan Baru" dalam menjalani hidup sehari-hari, segala aspek kehidupan mengalami pergeseran yang signifikan hingga nanti ditemukannya vaksin yang sesuai dengan standar keamanan, kesehatan, dan kemanusiaan.

Kenormalan Baru ini bukan strategi kita untuk menyerah terhadap CoVID-19, tetapi strategi baru untuk beradaptasi dan tetap hidup produktif di saat kita memeranginya. Panduan Kenormalan Baru ini menawarkan beberapa kebiasaan dan perilaku kolektif berbasis pada protokol kesehatan. Dengan dibukanya kembali beberapa fasilitas publik, skenario Kenormalan Baru ini diterapkan sehingga kesadaran kolektif diperlukan agar segala sektor kehidupan bisa berjalan kembali tetapi tetap aman dengan meminimalisir ancaman CoVID-19.

Kita tidak menyerah, tetapi kita tetap terus berjuang sembari mengaktifkan produktivitas kita. Semoga panduan ini bisa menjadi acuan dalam menjalani kehidupan yang baru ini.

Salam Belarasa!

APA ITU COVID-19?



CoVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama Virus Corona. Virus Corona sendiri merupakan keluarga virus yang sangat besar. Ada yang menginfeksi hewan, seperti unta dan kelelawar, namun ada pula jenis Virus Corona yang menular ke manusia, seperti yang terjadi pada CoVID-19.

Saat ini (03/06/2020), terdapat lebih dari 2 juta orang terinfeksi dan hampir 185 ribu orang meninggal dunia secara global. Rinciannya, ada lebih dari 28 ribu kasus ditemukan dan lebih dari 1.600 orang telah meninggal dunia di Indonesia.

Kenapa banyak yang tertular dan meninggal?

Pertama, karena CoVID-19 merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap virus ini.

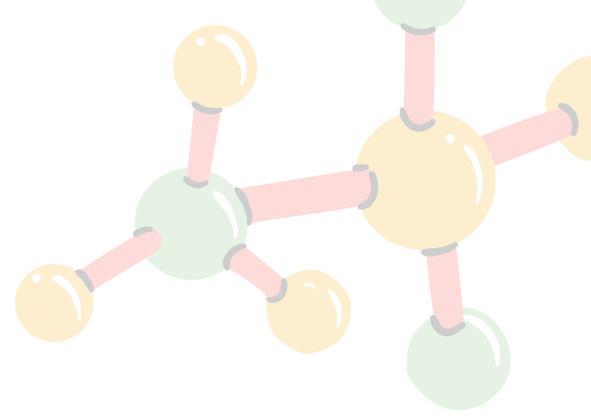
Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya.

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



DROPLET

Virus Corona ditularkan melalui DROPLET (percikan ketika orang batuk/berbicara) penderita CoVID-19

KONTAK ERAT

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

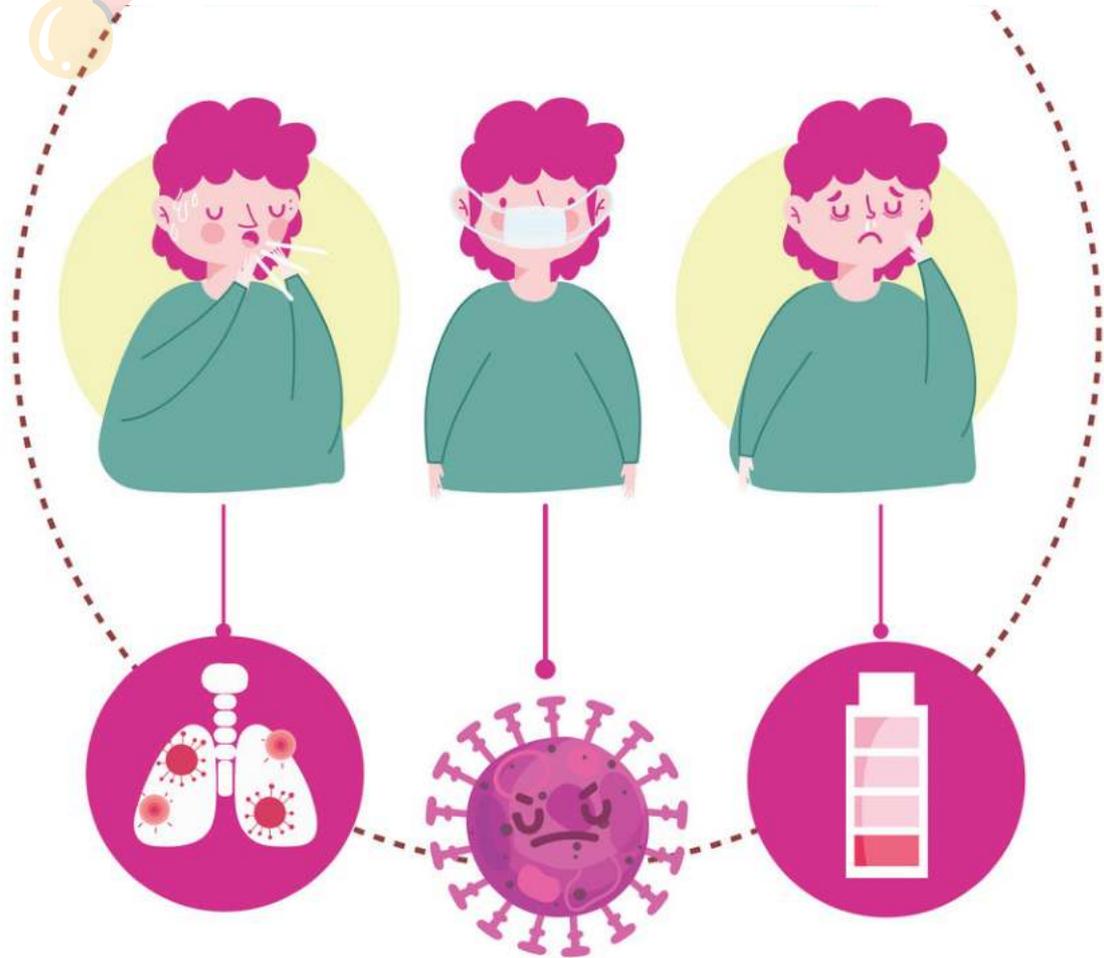


MENYENTUH Permukaan Benda yang Terkontaminasi

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



GEJALA



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!**





Ada beberapa langkah yang wajib kita lakukan dalam fase kenormalan baru sesuai dengan himbuan Pemerintah dan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh WHO maupun Kementerian Kesehatan RI.

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

TANPA TERKECUALI

PROTOKOL



CUCI TANGAN

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

GUNAKAN MASKER KETIKA BERPERGIAN

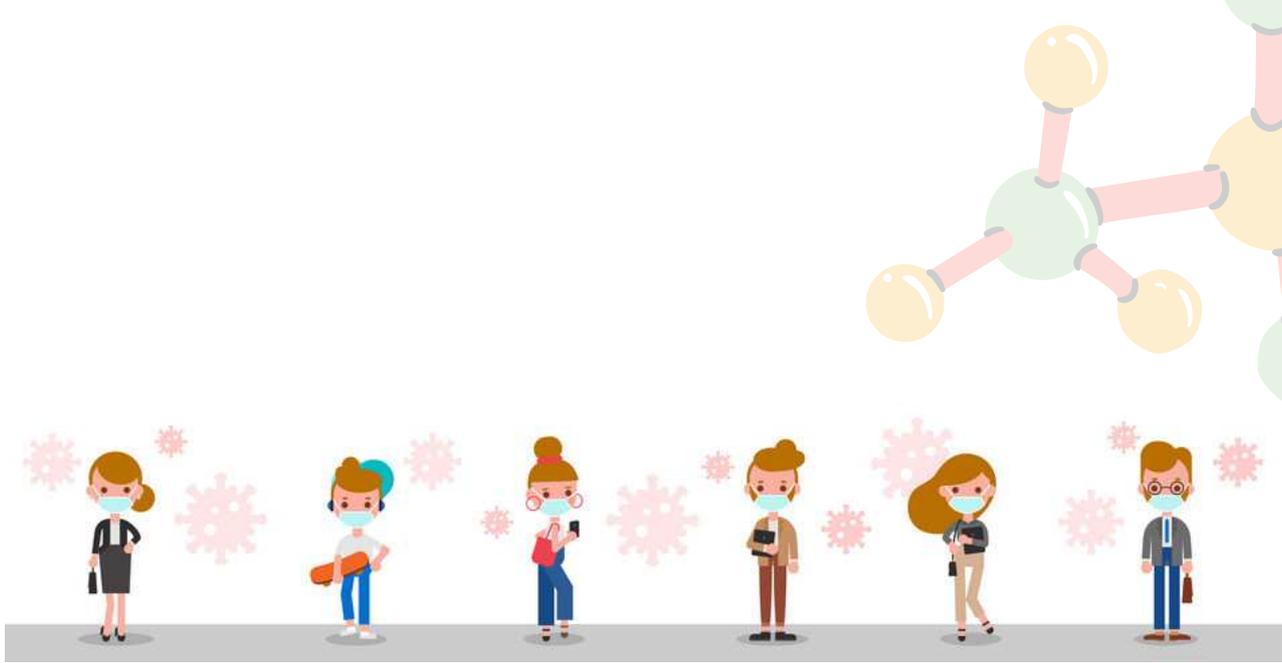
Selalu pakai masker ketika berpergian, sehat maupun sakit. Dianjurkan menggunakan masker kain yang diganti dan dicuci 4 jam sekali sehingga tidak boros.



TINGGAL DI RUMAH

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





JAGA JARAK 2 METER

Jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain. Hindari tempat padat orang, seperti pasar dan acara kondangan.



HIDUP SEHAT

Tetap beraktivitas fisik dan olah raga meskipun di rumah. Konsumsi makanan sehat ditambah suplemen atau multivitamin, berhenti merokok, dan jangan lupa istirahat 8 jam sehari.





KENORMALAN BARU

"Sekarang satu-satunya cara yang kita lakukan bukan dengan menyerah tidak melakukan apapun, melainkan kita harus jaga produktivitas kita agar dalam situasi seperti ini kita produktif namun aman dari COVID-19, sehingga diperlukan tatanan yang baru," - Achmad Yurianto, Juru Bicara Pemerintah Republik Indonesia untuk Penanganan CoVID-19.

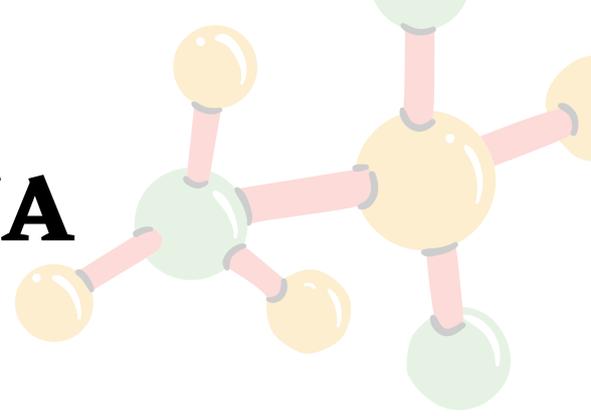
Kenormalan Baru adalah suatu tatanan baru dalam perilaku dan kebiasaan masyarakat. Hal ini memerlukan adaptasi dengan penuh kesadaran dari setiap individu agar tetap bisa beraktivitas dan produktif di dalam keadaan yang luar biasa ini. Ada beberapa protokol yang sudah dikeluarkan dari instansi terkait; Keagamaan, Pendidikan, Bisnis dan Retail, Olahraga, Pariwisata dan bahkan SOP dalam menyelenggarakan pesta pernikahan. Kebijakan ini disusun berdasar dari arahan Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo, tanggal 18 Mei 2020.

Kesadaran secara kolektif sangat diperlukan agar prosentase penularan menurun tetapi grafik produktivitas dan nilai ekonomi kembali merangkak naik. Menyelamatkan perekonomian dengan tetap memperhatikan kesehatan adalah prinsip utama dalam penerapan kebijakan Kenormalan Baru. Standar utama protokol Kesehatan adalah syarat mutlak untuk diberlakukannya Kenormalan Baru di semua sektor ini. Kemudian, daerah yang bisa menerapkan kebijakan Kenormalan Baru adalah suatu wilayah yang memiliki R0 (jumlah reproduksi virus) di bawah 1. Artinya, potensi penularan hampir bisa dikatakan 0.

Berikut ini kami sampaikan beberapa panduan untuk menerapkan Kenormalan Baru di berbagai sektor.



DI TEMPAT KERJA



1. Rapat diusahakan secara virtual,
2. *Workstation* diatur dengan jarak minimal 1 meter,
3. Pastikan ventilasi untuk sirkulasi udara cukup,
4. Sediakan *hand sanitizer* dan fasilitas cuci tangan di area strategis,
5. Tetap menggunakan masker,
6. Menerapkan kebijakan *Work From Home* bagi karyawan berisiko; setelah melakukan perjalanan dinas,
7. Menjaga kebersihan *workstation* masing-masing,
8. Menggunakan *thermo gun* di pintu masuk untuk cek suhu tubuh siapapun yang akan masuk ke area kantor,
9. Absensi menggunakan fitur *share location* sebagai pengganti *finger print*,
10. Menerapkan jam istirahat bergantian agar tidak berkerumun di *pantry* maupun kantin.



SETELAH PERJALANAN DINAS

Prosedur Isolasi Mandiri

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

#DiRumahAja

Meminimalisir bepergian ke luar rumah

Minta bantuan orang lain untuk mensuplai kebutuhan



#CuciTangan

Cuci tangan menggunakan sabun selama 20 detik dengan air mengalir. Jangan sentuh wajah jika belum cuci tangan!



#CekSuhuTubuh

Cek suhu tubuh di pagi dan sore hari. Catat dalam jurnal.



#GunakanRuanganKhusus

Apabila sedang sakit atau menjadi ODP/PDP, gunakan ruang/kamar terpisah dari yang lain.

Jika memungkinkan, gunakan kamar mandi/toilet terpisah juga



#WaspadaGejala

Selain demam, gejala yang timbul adalah batuk dan sesak nafas.



#CekDokter

Hubungi dokter melalui telepon terlebih dahulu untuk menjelaskan keadaan agar klinik/Rumah Sakit tujuan bisa bersiap.



#JagaJarak

Terapkan jarak aman 1 – 2 meter dengan orang lain. Usahakan jangan melakukan kontak fisik.



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

Caritas Indonesia
MEDIA CENTER
Pelayanan Kemanusiaan Konferensi Waligereja Indonesia (KWI)





APA YANG PERLU DILAKUKAN SETELAH BERPERGIAN ?



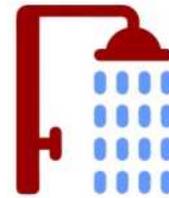
Lepaskan alas kaki
sebelum masuk rumah



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

Ada kalanya beberapa dari staff masih harus bepergian ke luar kantor untuk alasan mendesak tertentu. Apabila perjalanan ke daerah berisiko, maka prosedur isolasi mandiri (protokol 1) perlu diterapkan untuk pencegahan. Tetapi, bepergian ke daerah yang dekat (bank, kantor pos, dll) bisa melakukan protokol yang ke-2.

Oleh karena itu, guna mencegah penyebaran virus corona di dalam kantor, ada beberapa hal yang perlu dilakukan ketika sampai di kantor setelah bepergian seperti yang tertuang dalam ilustrasi di atas.



TEMPAT IBADAH DAN TATA LAKSANA



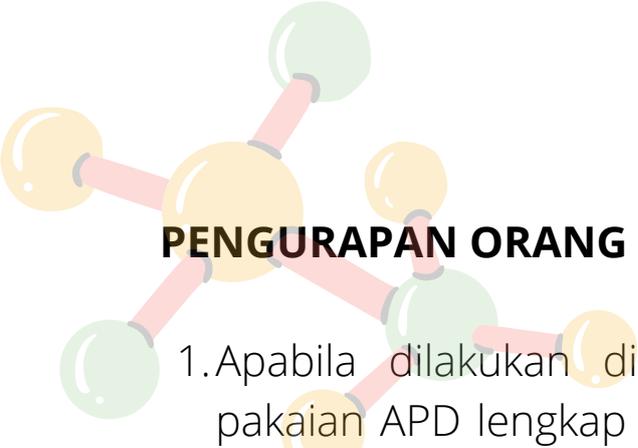
Menurut Surat Edaran Menteri Agama bernomor 15 Tahun 2020 tentang **Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah Dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman Covid di Masa Pandemi**, panduan ini diterbitkan untuk menjawab kerinduan umat beribadah di dalam Gereja.



Doc: Caritas - PSE Keuskupan Atambua

PERAYAAN EKARISTI

1. Pembentukan tim pengawas dan implementasi protokol kesehatan,
2. Pengaturan tempat duduk umat dengan memperhatikan jarak yang dianjurkan,
3. Penyediaan fasilitas tempat cuci tangan di luar Gereja dan pengecekan suhu tubuh,
4. Mengatur jumlah umat -- berdasar lingkungan/wilayah -- yang mengikuti misa sehingga misa mingguan bisa diadakan beberapa kali,
5. Komuni tidak diterimakan secara langsung,
6. Salam Damai tidak bersalaman secara langsung,
7. Air suci tetap dikosongkan.



PENGURAPAN ORANG SAKIT

1. Apabila dilakukan di Rumah Sakit, maka Pastor memakai pakaian APD lengkap dengan baju hazmat, masker, *face shield*, *hair cap*, *shoes cover*, dan sarung tangan,
2. Apabila dilakukan di rumah pribadi, tetap memakai APD; masker, sarung tangan, dan segera cuci tangan sebelum dan sesudah bersentuhan dengan tubuh maupun orang lain,
3. Protokol jaga jarak tetap dilakukan,
4. Sepulang dari rumah umat atau Rumah Sakit, segera melakukan Protokol Setelah Perjalanan Dinas.

KEGIATAN NON LITURGIS

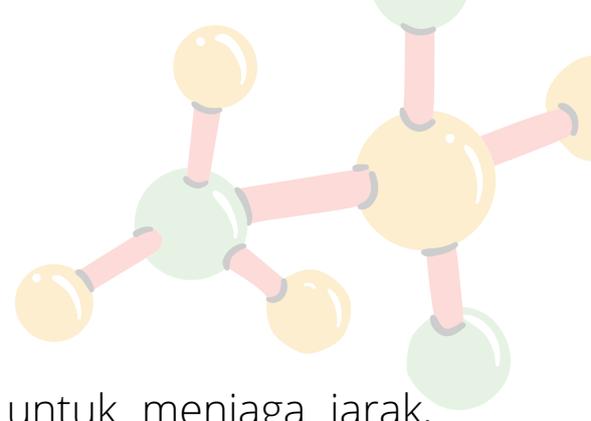
1. Rapat Dewan Paroki atau rapat Gereja lainnya tetap melakukan protokol kesehatan; menggunakan masker dan jaga jarak,
2. Meminimalisir jumlah peserta rapat. Apabila tidak memungkinkan -- memerlukan koordinasi dengan Ketua Wilayah/Lingkungan, maka rapat dilakukan secara virtual,
3. Menghentikan sementara kegiatan yang tidak *urgent*.

BAPTIS DEWASA, KOMUNI PERTAMA, KRISMA, DAN PENGAKUAN DOSA

1. Pelajaran diberikan dengan memperhatikan jarak,
2. Pengakuan dosa dilakukan di bilik pengakuan dengan menggunakan masker,



PANGAN



Fase kenormalan baru ini membuat kita untuk menjaga jarak, menghindari keramaian, dan tetap menjaga kesehatan.

Berbelanja bahan pangan di pasar maupun supermarket, menimbulkan resiko keterpaparan yang lebih tinggi. Beberapa saran yang diberikan dalam memenuhi kebutuhan pangan kita adalah:

1. Berbelanja secara daring atau kolektif di tingkat RT/antar tetangga,
2. Menyimpan sayur dan buah di dalam lemari pendingin. Sayur dan buah dibungkus kertas koran terlebih dahulu agar awet kesegaran dan nutrisi yang dikandungnya,
3. Apabila harus ke pasar atau supermarket untuk berbelanja, pilih di jam sepi dan tetap menggunakan masker. Sesampainya di rumah langsung membersihkan diri (mandi atau cuci tangan dan kaki dengan sabun) dan bersihkan barang belanjaan,
4. Memaksimalkan fungsi lahan di rumah dengan menanam sayur dan buah mandiri.



OLAHRAGA

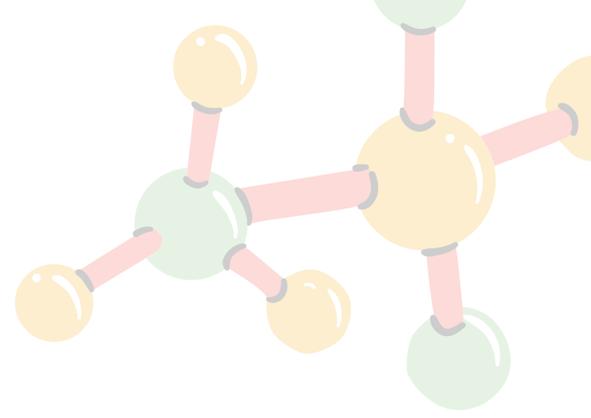
Anda masih bisa berolahraga mandiri dalam fase Kenormalan Baru ini. Tetapi, ada beberapa imbauan yang harus dipatuhi;

1. Tetap menggunakan masker,
2. Tidak berkerumun; pilihan olahraga yang bisa dilakukan adalah *jogging*, bersepeda, yoga, atau jalan santai,
3. Menjaga jarak dengan orang lain,
4. Usahakan untuk berolahraga di pagi hari yang masih sepi sehingga meminimalisir untuk berpapasan dengan orang lain.
5. Hindari tempat keramaian; *fitness center* terlebih dahulu.

Beberapa *channel* Youtube yang bisa diikuti untuk *Workout From Home*: MadFit, FitSevenEleven, Body Project, atau Celebrity Fitness.



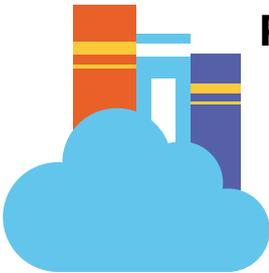
PENDIDIKAN





SEKOLAH AMAN

1. Menyediakan Protokol Hidup Bersih dan Sehat dan menginformasikan kepada Guru dan Siswa,
2. Secara berkala meminta Guru dan Siswa untuk mencuci tangan,
3. Melakukan tindakan disinfektan terhadap ruang kelas dan peralatan Kegiatan Belajar Mengajar,
4. Membatasi pengunjung dari luar sekolah,
5. Menunda aktivitas Siswa yang berkelompok maupun antar sekolah,
6. Hindari kontak fisik antar Guru dan antar Siswa,
7. Membuat sistem belajar secara *shift* berdasar rasio Guru, Siswa, dan ruang kelas,
8. Memantau suhu tubuh Guru dan Siswa,
9. Menjaga jarak tempat duduk antar Siswa.



PEMBELAJARAN LURING (OFFLINE)

1. Menyiapkan buku ajar/modul, RPP, penugasan dan jadwal yang kemudian diinformasikan dan didistribusikan seminggu/sebulan sekali ke orang tua siswa,
2. Guru melakukan kunjungan ke rumah Siswa untuk pengecekan dan pendampingan. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan,
3. Hasil pembelajaran dikumpulkan di akhir minggu/bulan bersamaan dengan mengambil bahan untuk periode berikutnya.



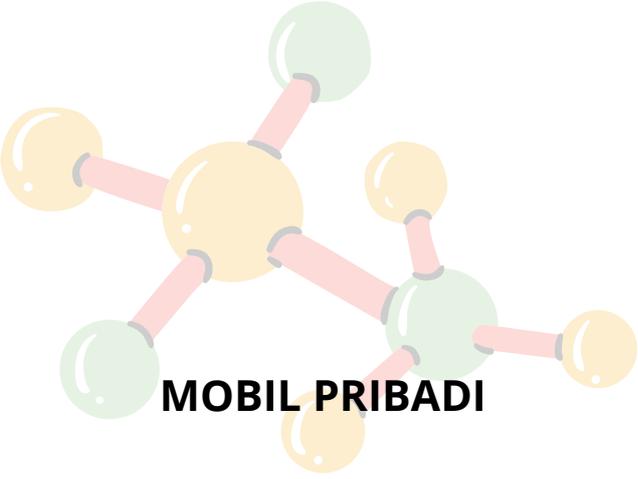
TRANSPORTASI



SEMUA MODA TRANSPORTASI PUBLIK

1. Penumpang menggunakan masker selama di stasiun, pelabuhan maupun bandara dan dalam perjalanan,
2. Pembelian tiket bisa dilayani di website resmi penyedia jasa transportasi,
3. Datang 2 - 3 jam sebelum keberangkatan untuk check kelengkapan dokumen perjalanan,
4. Memiliki surat keterangan kesehatan (hasil negatif rapid maupun swab test)
5. Cuci tangan secara berkala,
6. Tempat duduk diatur berselang,
7. Mengurangi interaksi antar penumpang,
8. Petugas *onboard* menggunakan APD; masker, *faceshield* dan sarung tangan,
9. Petugas *offboard* memeriksa suhu tubuh semua yang akan masuk ke stasiun, pelabuhan dan bandara,





MOBIL PRIBADI



1. Penumpang menggunakan masker,
2. Isi penumpang tidak lebih dari 50% kapasitas kendaraan,
3. Tempat duduk berjarak,
4. Pembersihan berkala dengan disinfektan untuk setir, *handbrake*,
5. Menyediakan hand sanitizer di dalam kabin mobil.

MOTOR



1. Penumpang menggunakan masker,
2. Tidak menggunakan helm secara bergantian,
3. Menggunakan sarung tangan, jaket, dan penutup kaki -- meminimalisir eksposur kulit ke udara bebas,
4. Menggunakan hand sanitizer sebelum dan sesudah menyentuh kemudi,
5. Atur jarak di *traffic light*.



CARITAS INDONESIA

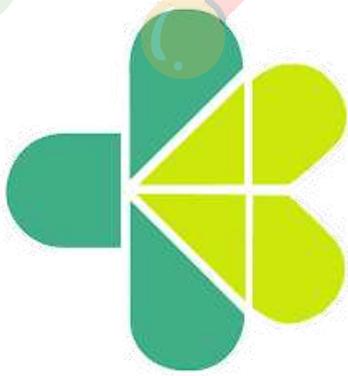
Caritas Indonesia (Yayasan KARINA) berdiri sejak 17 Mei 2006 dan menerima mandat dari Konferensi Waligereja Indonesia (KWI) sebagai lembaga pelayanan kemanusiaan dan pusat animasi, koordinasi dan fasilitasi Gereja Katolik di Indonesia dalam menjalankan misi kemanusiaan. Yayasan ini berdiri untuk membantu 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 mulai dari gempa Padang (2009), hingga 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 komunitas dan individu di tiap wilayah Keuskupan. Semoga pandemi belarasa ini menular ke banyak orang dan terlibat dalam pelayanan cinta kasih. Penyaluran bantuan bisa dikirimkan melalui donasi ke no. rekening 288-308-0599 BCA a.n. Yay. Karina.

Terima kasih dan Salam Belarasa!



REFERENSI



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**

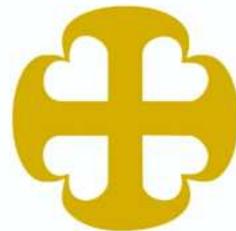


**World Health
Organization**





Caritas Indonesia
MEDIA CENTER
Pelayanan Kemanusiaan Konferensi Waligereja Indonesia (KWI)



Caritas Indonesia (Yayasan Karina)
Jl. Matraman no. 31, Kebon Manggis, Matraman
Jakarta Timur 13150
(021) 85906534



CARITAS INDONESIA - KARINA



CARITAS_INDONESIA



CARITAS INDONESIA



WWW.KARINA.OR.ID