

## Bidik 3 Sasaran Utama, Polda Kalsel Siapkan Operasi Penegakan Protokol Kesehatan



<https://kanalkalimantan.com/bidik-3-sasaran-utama-polda-kalsel-siapkan-operasi-penegakan-protokol-kesehatan>

Guna pengecekan dan kesiapan tim mobile penegakan protokol kesehatan, jajaran Polda Kalsel, Korem 101 Antasari, dan Pemprov Kalsel menggelar apel bersama di Lapangan Makorem 101 Antasari di Banjarmasin. Apel gelar pasukan dihelat untuk memastikan kesiapan pasukan dan tim mobile yang akan bertugas dalam penegakan protokol kesehatan langsung di lapangan. Kita bersama-sama Korem 101 dan Pemprov Kalsel melaksanakan apel untuk melakukan pengecekan dan kesiapan tim mobile yang akan melakukan operasi penegakan disiplin protokol kesehatan. Ditanya mengenai target dari operasi ini, Nico menjelaskan untuk memastikan masyarakat melaksanakan protokol kesehatan dengan disiplin. Dalam operasi ini ada 3 sasaran utama, yaitu orang, tempat, dan kegiatan. Jadi orang-orang yang sedang dalam isolasi mandiri dan tidak disiplin, akan kami cek. Kemudian kami juga akan memantau tempat-tempat keramaian dan memastikan pelaksanaan prokes di sana. Lalu untuk kegiatan, kami akan membubarkan kegiatan tanpa izin yang menimbulkan keramaian.

Sementara itu, Danrem 101 Antasari, Brigjen TNI Firmansyah mengatakan bahwa kegiatan ini sesuai dengan pemerintah Presiden RI. Ia berkata, dalam 2 minggu ini ada perintah dari Presiden RI kepada 8 provinsi ditambah Provinsi Aceh untuk melaksanakan 3 kegiatan. Yaitu mencegah penyebaran Covid-19, lalu meningkatkan tingkat kesembuhan dan yang ketiga adalah menekan angka kematian karena Covid-19. Diakui Firmansyah, Kalsel merupakan salah satu dari 8 provinsi tersebut. Sehingga, Firmansyah menyebutkan perlu ada kolaborasi dengan Polda Kalsel dan Pemprov Kalsel untuk melaksanakan ketiga hal tersebut. Dan salah satunya kita adakan tim mobile ini, jadi akan cek secara langsung ke lapangan.

### **Sumber Berita:**

1. <https://kanalkalimantan.com>, Bidik 3 Sasaran Utama, Polda Kalsel Siapkan Operasi Penegakan Protokol Kesehatan.
2. <https://kalsel.antaranews.com>, Kapolda Kalsel: Tiga Sasaran Utama Penanganan COVID-19 Harus Berhasil.

### **Catatan:**

#### Protokol Kesehatan Masyarakat

##### 1. Jaga kebersihan tangan

Bersihkan tangan dengan cairan pencuci tangan atau hand sanitizer, apabila permukaan tangan tidak terlihat kotor. Namun, apabila tangan kotor maka bersihkan menggunakan sabun dan air mengalir. Cara mencucinya pun harus sesuai dengan standar yang ada, yakni meliputi bagian dalam, punggung, sela-sela, dan ujung-ujung jari.

##### 2. Jangan menyentuh wajah

Dalam kondisi tangan yang belum bersih, sebisa mungkin hindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan kita bisa jadi terdapat virus yang didapatkan dari aktivitas yang kita lakukan, jika tangan kotor ini digunakan untuk menyentuh wajah, khususnya di bagian yang sudah disebutkan sebelumnya, maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.

##### 3. Terapkan etika batuk dan bersin

Ketika kita batuk atau bersin, tubuh akan mengeluarkan virus dari dalam tubuh. Jika virus itu mengenai dan terpapar ke orang lain, maka orang lain bisa terinfeksi virus yang berasal dari tubuh kita. Terlepas apakah kita memiliki virus corona atau tidak, etika batuk dan

bersin harus tetap diterapkan. Caranya, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan atas bagian dalam. Bagian ini dinilai aman menutup mulut dan hidung dengan optimal, selain itu bagian lengan atas dalam ini tidak digunakan untuk beraktivitas menyentuh wajah. Sehingga relatif aman. Selain dengan lengan, bisa juga menutup mulut dan hidung menggunakan kain tisu yang setelahnya harus langsung dibuang ke tempat sampah.

#### 4. Pakai masker

Bagi Anda yang memiliki gejala gangguan pernapasan, kenakanlah masker medis ke mana pun saat Anda keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Setelah digunakan (masker medis hanya bisa digunakan 1 kali dan harus segera diganti), jangan lupa buang masker di tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan setelah itu. Namun, bagi Anda yang tidak memiliki gejala apapun, cukup gunakan masker non-medis, karena masker medis jumlahnya lebih terbatas dan diprioritaskan untuk mereka yang membutuhkan.

#### 5. Jaga jarak

Untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Terlebih, jika orang tersebut menunjukkan gejala gangguan pernapasan. Jaga jarak juga dikenal dengan istilah physical distancing. Kita dilarang untuk mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain, dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.

#### 6. Isolasi mandiri

Bagi Anda yang merasa tidak sehat, seperti mengalami demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas, diminta untuk secara sadar dan sukarela melakukan isolasi mandiri di dalam rumah. Tetap berada di dalam rumah dan tidak mendatangi tempat kerja, sekolah, atau tempat umum lainnya karena memiliki risiko infeksi Covid-19 dan menularkannya ke orang lain.

#### 7. Jaga kesehatan

Selama berada di dalam rumah atau berkegiatan di luar rumah, pastikan kesehatan fisik tetap terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan melakukan olahraga ringan. Istirahat yang cukup juga sangat dibutuhkan dalam upaya menjaga kesehatan selama masa pandemi ini.