

## Cegah Penyebaran Covid-19 Saat Libur Nataru, Pemkab Tabalong Aktifkan 4 Pos di Perbatasan



<https://banjarmasin.tribunnews.com/2020/12/24/cegah-penyebaran-covid-19-saat-libur-nataru-pemkab-tabalong-aktifkan-4-pos-di-perbatasan>

Libur Natal dan tahun baru (Nataru) benar-benar menjadi perhatian serius Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Tabalong, Kalimantan Selatan. Beberapa kebijakan terkait aktivitas keluar masuk wilayah Kabupaten Tabalong dibuat, bertujuan untuk mengantisipasi potensi penyebaran Covid-19. Salah satunya adalah dengan kembali mengaktifkan 4 pos yang ada di perbatasan atau pintu masuk Kabupaten Tabalong dari kabupaten maupun provinsi tetangga. Kami aktifkan lagi pos di perbatasan.

Pos yang diputuskan untuk diaktifkan lagi berada di empat titik, yakni di Kecamatan Jaro yang jadi batas dengan Provinsi Kalimantan Timur. Kemudian, pos di kawasan Desa Padang Panjang, Kecamatan Tanta, jadi batas dengan Kabupaten Balangan, Kalsel. Selanjutnya, pos di kawasan Kecamatan Pugaan yang jadi batas dengan Kabupaten Hulu Sungai Utara (HSU), Kalsel. Serta, pos di Desa Karang Putih, Kecamatan Kelua yang jadi batas dengan Provinsi Kalimantan Tengah.

Semua pos perbatasan tersebut direncanakan pemkab tabalong mulai beroperasi sejak Rabu (23/12/2020) malam. Pengaktifan pos sebagaiantisipasi peningkatan kasus Covid-19 saat libur Nataru 2020 ini, menurutnya, sudah dikoordinasikan dengan Kapolres, Dandim, Kajari serta Ketua Pengadilan Negeri. Terpisah, Camat Pugaan, Rony Saputra, mengatakan, pihaknya sudah mendirikan tenda. Kami mendirikan di perbatasan Kabupaten Tabalong dan Kabupaten HSU, tepatnya di Desa Pugaan RT 4. Dalam pelaksanaan operasional, pos akan melibatkan pihak aparat kantor kecamatan, aparat desa, dibantu polsek, koramil, puskesmas serta relawan.

### **Sumber Berita:**

1. <https://banjarmasin.tribunnews.com>, Cegah Penyebaran Covid-19 Saat Libur Nataru, Pemkab Tabalong Aktifkan 4 Pos di Perbatasan.
2. <https://korankontras.net>, Tangkal Covid-19 Saat Liburan Nataru, Posko Perbatasan Kembali Diaktifkan.

### **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.