

## Satgas Covid-19 Banjarmasin Ingatkan Paslon Tak Berlebihan Rayakan Kemenangan



<https://kalsel.antaranews.com/berita/220052/satgas-covid-pasangan-calon-jangan-berlebihan-rayakan>

Satgas Covid-19 Kota Banjarmasin mengingatkan pasangan calon yang menang baik dari hitungan cepat atau resmi tidak merayakan secara berlebihan. Hingga kini, ancaman pandemi Covid-19 masih terjadi. Seiring dengan selesai pemungutan suara Pilkada 2020 di daerah itu, Satgas COVID-19 mengajak seluruh warga untuk sama-sama mempertahankan daerah setempat dalam status zona hijau atau aman dari penularan virus corona jenis baru tersebut. Dengan mengingat 'pesan ibu' 3M plus atau 4M, yakni memakai masker yang sesuai dengan standar tidak menggunakan masker scuba, mencuci tangan dengan air yang mengalir menggunakan sabun selama minimal 20 detik, Selain itu, meningkatkan imunitas dengan rajin berolahraga dan makan sayur-sayuran serta buah yang kandungan vitamin C-nya tinggi, serta menjaga jarak secara disiplin.

Satgas COVID-19 juga mengingatkan masyarakat untuk menghindari kerumunan agar tidak menjadi sumber penularan virus. Jangan sampai ada lagi kerumunan usai pilkada ini, semua harus menahan diri untuk merayakan kemenangan atau sebaliknya.

Pihaknya akan memperkuat tes COVID-19 dan penelusuran kontak warga pasca pilkada agar tidak ada klaster baru atau kemungkinan adanya kasus yang tidak terdeteksi.

### **Sumber Berita:**

1. <https://www.antaranews.com>, Satgas COVID: Pasangan calon jangan berlebihan rayakan kemenangan.
2. <https://kalsel.inews.id>, Satgas Covid-19 Banjarmasin Ingatkan Paslon Tak Berlebihan Rayakan Kemenangan.

### **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.