

Tokoh Agama Kalsel Minta Umat Patuh Protokol Kesehatan



<https://republika.co.id/berita/qkpn3f366/tokoh-agama-kalsel-minta-umat-patuh-protokol-kesehatan>

Tokoh agama di Kalimantan Selatan (Kalsel) menyerukan masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan saat beraktivitas di luar rumah mengingat pandemi Covid-19 belum berakhir. Kasus Covid-19 di Indonesia termasuk di Kalsel belumlah sepenuhnya melandai. Kita tetap harus waspada dan senantiasa mematuhi protokol kesehatan agar terhindar dari penyakit ini. Belakangan ini ada sebagian masyarakat yang mengabaikan protokol kesehatan seperti tidak menggunakan masker. Untuk itulah, perlu didorong kembali kepatuhan atas anjuran pemerintah tersebut. Untuk di lingkungan Masjid Raya Sabilal Muhtadin sendiri, dipastikan Quthni menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Setiap jamaah memasuki area masjid terbesar di Kalimantan Selatan yang berada di pusat Kota Banjarmasin itu wajib menggunakan masker dan mencuci tangan. Sedangkan untuk kegiatan ibadah sholat dan lainnya juga diatur jaraknya antarjamaah tidak saling berdekatan, termasuk shaf sholat berjamaah diberi jarak satu meter. Untuk kegiatan majelis taklim tetap kami laksanakan namun jumlah jamaah kami batasi agar tetap bisa menjaga jarak. Waktunya juga dipersingkat sehingga tidak terlalu lama berkumpul.

Pada prinsipnya, dia mendukung sepenuhnya kebijakan pemerintah. Sesuai anjuran agama Islam, umat Muslim harus taat kepada Allah SWT dan pemimpin yang bekerja untuk kemaslahatan umat. Quthni pun mengajak umat Islam terus berdoa memohon kepada Allah SWT dengan harapan pandemi Covid-19 cepat berakhir dan bisa diatasi. "Setiap sholat wajib lima waktu bisa membaca doa Qunut Nazilah memohon pertolongan Allah SWT dari mewabahnya Covid-19. Penguatan doa sesuai anjuran sunah Rasul ketika menghadapi kondisi ada bala, maka kita dianjurkan membaca Qunut Nazilah.

Sumber Berita:

1. <https://republika.co.id>, Tokoh Agama Kalsel Minta Umat Patuh Protokol Kesehatan.
2. <https://headtopics.com>, Tokoh Agama Kalsel Minta Umat Patuh Protokol Kesehatan.

Catatan:

🕸 Protokol Kesehatan

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. Baca juga: Transmisi Lokal Meningkat, Masyarakat NTB Diimbau Patuhi Protokol Kesehatan

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.