



Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat :

PSBB*

Pembatasan Sosial Berskala Besar

Daftar Isi

i-ii

Daftar Isi

2

Jika Saya Ingin ke Sekolah atau Tempat Kursus

Jika Saya Ingin ke Kantor

3

Jika Saya Ingin Pergi ke Tempat Ibadah

Jika Saya Harus Tetap Berpergian

Jika Saya Ingin Jalan-Jalan ke Mall

4

Jika Perlu Mengantar Pasangan atau Keluarga Lainnya

Jika Saya Ingin Jalan-Jalan/ Olahraga ke Taman Kota

Jika Saya Ingin ke Pusat Hiburan atau Tempat Wisata Lainnya

Jika Saya Ingin Kumpul dengan Keluarga

Jika Saya Ingin Mengunjungi Teman, Kerabat dan Keluarga

5

Jika Saya Ingin Makan di Luar Rumah

Jika Saya Ingin Memesan Makanan ke Rumah

Jika Saya Ingin ke Dokter

6

Jika Saya Ingin Belanja Bahan Makanan

Jika Saya Ingin Menjenguk Seseorang di Rumah Sakit

Jika Saya Ingin Medatangi Pemakaman Seseorang

Jika Saya Ingin Menarik Uang di ATM atau Bank

7

Jika Saya Ingin Berolahraga

Jika Saya Ingin Mengajak Binatang Peliharaan Berjalan-jalan

Jika Saya Ingin Potong Rambut atau Melakukan Perawatan Wajah

Jika Saya Ingin Membuang Sampah

Daftar Isi

8

Jika Saya Ingin Mengadakan Kegiatan Sosial/ Budaya/ Musik
Jika Saya Ingin Pulang ke Kampung Halaman/ Mudik
Jika Saya Ingin Melakukan Disinfeksi Mandiri

9

Jika Saya Mengalami Gejala COVID 19
Jika Saya Ingin Siolasi Mandiri
Jika Saya Ingin Mengikuti *Rapid Test*

10

Jika Saya Harus Keluar Kota Menggunakan Angkutan Umum
Jika Kendaraan Mogok di Perjalanan
Jika Naik Transportasi Umum Dalam Kota

11

Jika Layanan Utilitas (PAM, PLM, Gas, Telepon, dll) Bermasalah
Jika Keluarga Saya Bekerja di Rumah Sakit
Jika Keluarga Saya Masih Aktif di Luar Rumah dan Ada Lansia di Rumah
Jika Saya adalah Pengemudi Ojek Motor Online, Apakah Saya Tetap Bisa Kerja ?

12

Jika Saya Ingin Berkolaborasi/ Berdonasi
Jika Saya Melihat Kekerasan Dalam Rumah Tangga terhadap Anak dan Perempuan
Jika Saya menemukan anak yatim piatu dan lansia seorang diri di lingkungan kita
Jika Saya Ingin Kumpul dengan Keluarga
Jika Saya Ingin Mengunjungi Teman, Kerabat dan Keluarga

13

Jika Saya Tidak Mendapat Bansos, Maka Harus Bagaimana

Daftar Isi

14

Apa yang Harus Pengurus RT/ RW Lakukan

15

Jika menemukan Warga dengan Risiko Tinggi COVID 19

Jika Melihat Warga yang Sedang Berkumpul Tidak Menerapkan
Physical Distancing

Jika Saya Menemukan Warga dengan Gejala COVID 19

JIKA SAYA INGIN KESEKOLAH ATAU TEMPAT KURSUS

1. Sekolah dan institusi pendidikan tutup sementara
2. Kegiatan belajar mengajar melalui metode belajar jarak jauh di rumah
3. Evaluasi belajar dan ujian dilakukan dari rumah

4. Kelas musik, tari, olahraga dan aktivitas lainnya dihentikan sementara

5. Yang masih boleh buka selama PSBB adalah lembaga pendidikan, pelatihan dan penelitian yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan

JIKA SAYA INGIN KE KANTOR

1. Perusahaan menutup kantor atau menerapkan aturan *work from home* (WFH)
2. Jika tetap beroperasi, perusahaan wajib menerapkan aturan pembatasan fisik (*physical distancing*) secara ketat (meniadakan rapat, pelonggaran jam kerja, duduk dengan jarak 1 meter antar pegawai), menggunakan masker, sarung tangan dan mendeteksi suhu tubuh rutin

JIKA SAYA INGIN KE KANTOR

3. Karyawan dengan penyakit

Penyerta (komorbid) tidak dianjurkan ke kantor. Daftarnya sbb:

- Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) atau Asma Kronis yang berat.
- Penyakit Jantung Kronik
- Penderita supresi imun termasuk HIV-AIDS, terapi Kanker dan penggunaan kortikosteroid atau imunosupresan jangka panjang
- Penderita Auto Imun
- Penderita Diabetes Melitus
- Penderita Gagal Ginjal Kronik
- Penderita Penyakit Liver/ Hati
- Penderita Hipertensi

3. Karyawan Lansia (>60 tahun) tidak dianjurkan ke kantor

4. Sektor yang masih boleh beroperasi selama masa PSBB yakni ;

- Instansi Pemerintah Pusat dan Daerah
- Kantor Perwakilan Diplomatik
- BUMN dan BUMD
- Pelaku usaha disektor :
 - a. Bahan Kesehatan
 - b. pangan/ makanan/ minuman
 - c. Energi
 - d. Komunikasi dan teknologi informasi
 - e. Keuangan
 - f. Logistik
 - g. Perhotelan
 - h. Konstruksi
 - i. Industri strategis
 - j. Pelayanan dasar, utilitas publik, industri objek vital nasional
 - k. Kebutuhan sehari-hari
- Organisasi kemasyarakatan lokal dan internasional yang bergerak pada sektor kebencanaan
- Apabila diharuskan ke kantor, maka perlu dibuatkan Surat Tugas/ Perintah dari atasannya

JIKA SAYA INGIN PERGI KE TEMPAT IBADAH

1. Semua tempat ibadah tutup sementara dan dijaga dari potensi penularan COVID 19
2. Beribadah dilakukan di rumah dengan keluarga dan jaga jarak
3. Pelaksanaan adzan di masjid/ mushola tetap dibolehkan
4. Kegiatan keagamaan yang dihadiri keluarga secara terbatas dibolehkan mengikuti aturan perundang-undangan dan fatwa dari lembaga keagamaan resmi yang diakui oleh pemerintah

JIKA SAYA HARUS TETAP BERPERGIAN

1. Tetap tinggal di rumah jika tak ada keperluan mendesak
2. Jika mendesak, gunakan kendaraan pribadi
3. Layanan transportasi publik (mengikuti aturan pemda)
4. Maksimum penumpang kendaraan roda empat adalah tiga orang
5. Penumpang wajib gunakan masker
6. Menerapkan aturan *physical distancing* di dalam transportasi public (sesuai kebijakan pemda)

JIKA SAYA INGIN JALAN-JALAN KE MALL

1. Mall (pusat perbelanjaan) tetap buka untuk toko-toko kebutuhan pokok
2. Tidak bisa hangout di mall selama PSBB
3. Beberapa restoran dan toko obat di mall tetap buka, namun hanya melayani makanan/ minuman dibawa pulang (*take away*)

JIKA PERLU MENGANTAR PASANGAN ATAU KELUARGA LAINNYA

1. Maximum penumpang kendaraan roda empat adalah tiga orang
2. Wajib gunakan masker
3. Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta keringkan
4. Lakukan etika batuk/ bersin

5. Melaksanakan prokol pencegahan penyebaran COVID 19 sebelum masuk rumah :

- Membuka sepatu sebelum masuk rumah
- Cuci tangan dengan sabun
- Segera mandi untuk membersihkan diri
- Segera meletakkan pakaian kotor ke mesin cuci dan langsung dicuci

JIKA SAYA INGIN JALAN- JALAN / OLAHRAGA KE TAMAN KOTA, PUSAT HIBURAN & TEMPAT WISATA LAINNYA

1. Taman kota ditutup selama PSBB
2. Jika beraktivitas di taman di area lingkungan, tetap terapkan *physical distancing*

3. Wajib gunakan masker
4. Tempat wisata ditutup selama PSBB

JIKA SAYA INGIN KUMPUL ATAU MENGUNJUNGI TEMAN, KELUARGA DAN KERABAT

1. Hindari pergi bersosialisasi ke luar rumah
2. Hindari berpergian dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang berdekatan

3. Tetap jaga kontak dengan memanfaatkan teknologi melalui telpon atau *video call*
4. Beri pengertian bahwa kegiatan bersosialisasi akan bisa normal kembali setelah wabah tertangani

JIKA SAYA INGIN MAKAN DI LUAR RUMAH

1. Tidak diperbolehkan untuk makan di luar rumah
2. Jika harus memesan makanan di luar rumah akan tetap buka hanya melayani pesan untuk dibawa pulang

3. Disarankan bertransaksi menggunakan non tunai dan tetap menjaga jarak saat pengambilan makanan

JIKA SAYA INGIN MEMESAN MAKANAN KE RUMAH

1. Anda dapat memesan makanan secara online melalui aplikasi atau via telepon
2. Gerai makanan dan minuman disarankan memiliki layanan pesan-antar berbasis *online*

3. Disarankan bertransaksi menggunakan non tunai dan tetap menjaga jarak saat pengambilan makanan

JIKA SAYA INGIN PERGI KE DOKTER

1. Rumah sakit umum, swasta, klinik dan poliklinik tetap buka
2. Jika tidak mendesak, tunda pergi ke rumah sakit umum, swasta, klinik dan poliklinik
3. Layanan konseling kesehatan dapat dilakukan dengan metode jarak jauh

3. Warga lanjut usia lebih baik memakai jasa layanan konseling kesehatan jarak jauh

JIKA SAYA INGIN BELANJA BAHAN MAKANAN

1. Utamakan menggunakan layanan antar/ *online*
2. Pasar grosir, pasar basah, supermarket dan toko kelontong tetap buka dengan waktu terbatas
3. Pengelola pasar dan swalayan harus menyediakan sarana untuk *physical distancin* yang layak dan nyaman utamanya untuk lansia, anak-anak dan kebutuhan khusus
4. Rantai pasokan pangan akan tetap terkendali, tidak perlu *panic buying*
5. Gunakan masker, hand sanitizer saat masuk dan keluar toko
6. Jangan menyentuh wajah setelah memegang barang belanjaan
7. Belanja di jam sepi dan tetap menjaga jarak saat berbelanja
8. Tidak perlu mengajak keluarga saat berbelanja
9. Pengelola pasar dan swalayan wajib menyediakan APD untuk para karyawan, sesuai pedoman penggunaan

JIKA SAYA INGIN MENJENGUK SESEORANG DI RUMAH SAKIT

1. Izin menjenguk dibatasi. Hubungi rumah sakit terlebih dahulu
2. Gunakan masker saat menjenguk

JIKA SAYA INGIN MENDATANGI PEMAKAMAN SESEORANG

1. Ritual atau upacara pemakaman tetap diperbolehkan (diluar pemakaman pasien covid-19), dengan menerapkan pembatasan fisik dan jumlah pelayat terbatas

JIKA SAYA INGIN MENARIK UANG DI ATM ATAU BANK

1. Layanan perbankan tetap tersedia melalui *online*, ATM, bank cabang
2. Periksa jam operasi bank cabang sebelum datang
3. Gunakan masker saat transaksi dan gunakan *hand sanitizer* sebelum dan sesudah transaksi

JIKA SAYA INGIN BEROLAHRAGA

1. Pusat olahraga, kolam renang umum, GOR maupun pusat kebugaran ditutup
2. Lakukan olahraga di dalam rumah dengan panduan *online*
3. Fasilitas olahraga dan kebugaran di hotel ditutup
4. Lakukan aktivitas olahraga individual seperti jogging di sekitar rumah

JIKA SAYA INGIN MENGAJAK BINATANG PELIHARAAN BERJALAN-JALAN

1. Klinik dan toko hewan akan tetap buka untuk layanan darurat
2. Hindari menimbun makanan hewan
3. Tunda *grooming* hewan *peliharaan*
4. Anda dapat mengajak hewan *peiharaan* berjalan-jalan di taman/ lingkungan rumah

JIKA SAYA INGIN POTONG RAMBUT ATAU MELAKUKAN PERWATAN WAJAH

1. Klinik perawatan wajah dan klinik kecantikan sementara ditutup
2. Salon potong rambut atau tempat cukur sementara ditutup

JIKA SAYA INGIN PULANG KAMPUNG/ MUDIK

Sebaiknya tidak mudik untuk menjaga keluarga tercinta di kampung dari bahaya tertular wabah COVID 19

JIKA SAYA INGIN MENGADAKAN KEGIATAN SOSIAL/ BUDAYA/ WISATA

1. Seluruh destinasi wisata, museum, taman di Makassar ditutup sementara
2. Tidak diperkenankan mengikuti atau mengadakan kegiatan yang menimbulkan kerumunan orang
3. Kegiatan yang masih diperbolehkan yakni khitan, pernikahan, pemakaman atau takziah kematian bukan karena COVID 19 tanpa melibatkan keramaian
4. Kegiatan khitan dihadiri kalangan terbatas yang dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan dan tidak mengundang keramaian
5. Kegiatan pernikahan dilakukan di KUA dan dihadiri secara terbatas serta tidak mengundang keramaian
6. Kegiatan pemakaman dan/ atau takziah kematian bukan karena COVID 19 dilakukan di rumah duka dan dihadiri secara terbatas

JIKA SAYA INGIN BUANG SAMPAH

1. Layanan angkut sampah akan tetap beroperasi
2. Buang sampah di tempat yang ditentukan di lingkungan tempat tinggal
3. Jika harus keluar rumah, selalu gunakan masker kain dan cuci tangan dengan sabun sebelum masuk ke rumah

JIKA SAYA INGIN MELAKUKAN DISINFEKSI MANDIRI

1. Menggunakan alat dan bahan disinfektan sesuai anjuran WHO
2. Menggunakan sarung tangan dan masker
3. Membersihkan area, benda atau permukaan yang akan didisinfeksi dari debu
4. Cuci tangan dan pakaian dengan sabun dan air mengalir
5. Jangan menyembprotkan cairan disinfeksi ke tubuh seseorang, hewan dan tanaman

JIKA SAYA MENGALAMI GEJALA COVID 19

1. Melapor ke ketua RT
2. Menghubungi Puskesmas terdekat, *call center* 112 atau 085255875751, 0811468894 dan 0811400112
3. Memberikan data diri lengkap termasuk kotak terakhir selama 14 hari sebelumnya
4. Melakukan isolasi mandiri di rumah selama 14 hari
5. Rutin disinfeksi mandiri di lingkungan rumah

JIKA SAYA INGIN ISOLASI MANDIRI

1. Tetap di rumah dan dapat dikontak
2. Pastikan ventilasi ruangan baik
3. Berada di ruangan terpisah dengan anggota keluarga lain
4. Jarak dengan orang sehat minimal 1 meter dan selalu gunakan masker
5. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, melakukan kebersihan tangan rutin, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta keringkan, lakukan etika batuk/ bersin
6. Buang tisu bekas pakai ke tempat sampah tertutup

JIKA SAYA INGIN ISOLASI MANDIRI

1. Hindari pemakaian barang pribadi bersama
2. Cuci pakaian dengan mesin cuci suhu 60-90 derajat celcius
3. Pembersihan dengan cairan disinfektan rutin pada area yang tersentuh
4. Pisahkan alat makan yang digunakan dengan anggota keluarga lain
5. Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernapas dan melaporkan hasil observasi kepada puskesmas yang melakukan pemantauan setiap hari
6. Hubungi segera Puskesmas jika kondisi memburuk (sesak napas, demam, >38 derajat celcius) untuk dirawat lebih lanjut

JIKA SAYA INGIN MENGIKUTI RAPID TEST

1. Yang akan mendapatkan *rapid test* ditentukan oleh petugas, sesuai dengan tingkat risiko tertular
2. Jika hasil *rapid test* pertama positif, maka dilakukan *rapid test* lagi di hari berikutnya
3. Jika hasil *rapid test* negatif, maka dilakukan isolasi mandiri dan *physical distancing*
4. Jika hasil *rapid test* ke-2 tetap positif, maka lakukan tes *swab*

JIKA SAYA HARUS KELUAR KOTA MENGUNAKAN ANGKUTAN UMUM

1. Pastikan anda tidak dalam kondisi flu, batuk dan demam
2. Menaati aturan *physical distancing* dalam terminal, stasiun atau bandara dan di dalam kendaraan umum
3. Wajib memakai masker selama di terminal, stasiun atau bandar dan selama di dalam kendaraan umum
4. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah masuk terminal, stasiun dan atau bandara
5. Bersedia dilakukan *thermal scan* suhu tubuh oleh petugas

JIKA KENDARAAN MOGOK DI PERJALANAN

1. Melaporkan kepada petugas berwenang di lokasi mogok
2. Tetap memakai masker selama menunggu kedatangan petugas
3. Melakukan *physical distancing* saat berhadapan dengan petugas

JIKA NAIK TRANSPORTASI UMUM DALAM KOTA

1. Pastikan anda tidak dalam kondisi flu, batuk dan demam
2. Layanan transportasi publik beroperasi (ikuti aturan Pemda)
3. Wajib menggunakan masker di tempat tunggu angkutan dan di dalam kendaraan umum (bila beroperasi)
4. Wajib mencuci tangan dengan sabun atau memakai *hand sanitizer* sebelum dan sesudah naik kendaraan umum
5. Wajib menaati petugas untuk *physical distancing* saat antri ataupun saat di dalam kendaraan umum

JIKA LAYANAN UTILITAS (PAM, PLN, GAS, TELEPON DLL) BERMASALAH

1. Kontak langsung penyedia jasa layanan dan bisa lakukan aduan melalui CRM dsb
2. Akan dilayani dengan prosedur resmi yang mempertimbangkan keamanan terkait COVID 19

JIKA KELUARGA SAYA BEKERJA DI RUMAH SAKIT

1. Melaksanakan prokol pencegahan penyeberan COVID-19 sebelum masuk rumah :
 - Membuka sepatu sebelum masuk rumah
 - Cuci tangan dengan sabun
 - Segera mandi untuk membersihkan diri
 - Segera meletakkan pakaian kotor ke mesin cuci dan langsung dicuci

JIKA KELUARGA SAYA MASIH AKTIF DI LUAR RUMAH DAN LANSI DI RUMAH

1. Gunakan masker apabila keluar rumah
2. Melaksanakan protokol pencegahan penyebaran COVID-19 sebelum masuk rumah :
 - Membuka sepatu sebelum masuk rumah
 - Cuci tangan dengan sabun
 - Segera mandi untuk membersihkan diri
 - Segera meletakkan pakaian kotor ke mesin cuci dan langsung dicuci
3. Kurangi kotak fisik dengan keluarga uang berusia lanjut sebab rentan terkena virus COVID-19

JIKA SAYA ADALAH PENGEMUDI OJEK MOTOR ONLINE, APAKAH SAYA TETAP BISA BEKERJA

1. Ojek online tetap bisa beroperasi hanya mengantar barang (*delivery*)
2. Ojek online tidak boleh berboncengan

JIKA SAYA INGIN BERKOLABORASI/ BERDONASI

1. Bantuan anda sangat bermakna bagi warga kota
2. Penyaluran bantuan dianjurkan melalui pihak ketiga misalnya Pemkot Makassar atau organisasi kemasyarakatan sektor kebencanaan. Usahakan tetap di rumah
3. Penyaluran bantuan berupa barang disarankan menggunakan kurir/ tidak diantar mandiri serta mengikuti prosedur PSBB yang berlaku



JIKA SAYA MELIHAT KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA TERHADAP ANAK DAN PEREMPUAN

1. Tenangkan diri dan jangan main hakim sendiri
2. Segera laporkan melalui 112 / 0811400112 (WA) atau Ketua RT/RW

JIKA MENEMUKAN ANAK YATIM PIATU DAN LANSIA SEORANG DIRI DI LINGKUNGAN KITA

1. Segera laporkan kepada Ketua RT/RW setempat
2. Berikan perhatian dan ketenangan pada anak/ lansia dengan selalu menjaga jarak aman
3. Apabila merasa mampu mengurusnya, maka pastikan kebutuhan dasarnya terpenuhi
4. Bantu berikan penjelasan untuk selalu menggunakan masker dan cuci tangan dengan sabun

JIKA SAYA MELIHAT TERJADI KERUSUHAN/ TAWURAN/ PENJARAHAHAN/ PERAMPOKAN

1. Pastikan diri sudah dalam keadaan aman
2. Segera laporkan kepada polisi atau hubungi *call center* 112/ 0811400112 (WA)



JIKA MENEMUKAN WARGA DENGAN RISIKO TINGGI COVID-19

1. Mengaktifkan grup pesan lintas platfrom (*whatsapp* dsb) dengan warga untuk memantau situasi
2. Menginformasikan langkah tepat pencegahan penularan COVID-19
3. Mengidentifikasi, mendata dan melaporkan ke perangkat RW
4. Melaporkan ke nomor telepon Puskesmas setempat atau 112 (0811400112)
5. Mengajak warga RT/ RW membantu warga yang terkena dampak

JIKA MELIHAT WARGA YANG SEDANG BERKUMPUL DAN TIDAK MENERAPKAN *PHYSICAL DISTANCING*

1. Mengaktifkan grup pesan lintas platfrom (*whatsapp* dsb) dengan warga untuk memantau situasi
2. Melaporkan kepada Gugus Tugas setingkat RT dan RW atau ke beberapa kanal pengaduan resmi
3. Menginformasikan pencegahan penularan COVID-19 dengan melakukan *physical distancing*
4. Mengajak warga lain untuk membangun situasi kondusif di wilayahnya

JIKA SAYA MENEMUKAN WARGA DENGAN GEJALA COVID-19

1. Mengaktifkan grup pesan lintas platform (*whatsapp* dsb) dengan warga untuk memantau situasi
2. Menghubungi *call center* 112 atau 085255875751, 0811468894 dan 0811400112
3. Ajak bicara LEWAT telepon/ WA tentang kondisi warga dengan gejala COVID-19 dan apa yang dibutuhkan untuk isolasi selama 14 hari ke depan
4. Edukasi isolasi mandiri di rumah
5. Mengajak warga RT/ RW membantu warga yang terdampak
6. Mengedukasi warga agar tidak memberikan stigma buruk kepada ODP, PDP atau positif COVID-19

TERIMA KASIH