



Regeupkeun  
Nasehat  
Indung



**PADOMAN**  
**PAROBAHAN KALAKUAN**  
**Tata Cara Kasehatan 3Ng**  
**OKTOBER 2020**

**BAHASA SUNDA DIALEK BANTEN (PROVINSI BANTEN)**

# PAROBAHAN KALAKUAN

## Parobahan kalakuan naon anu diharepkeun?

Kalakuan nyaéta aksi atawa kabiasaan hiji jelema anu aya kaitanana jeung dirina sorangan atawa jeung batur . Parobahan Kalakuan nu diharepkeun hususna dina perkara:

- **IMAN**, nyaeta ngalaksanakeun ibadah jeung agama jeung kapercayaan masing-masing;
- **AMAN**, nyaéta kalakuan nu taat kana tata cara kasehatan jeung nyegah Covid-19, anu ilahar disebut dina istilah **3Ng**, nyaéta nganggo masker, ngatur renggangan jeung ngajauhan riungan, sarta ngumbah leungen makè sabun; jeung
- **IMUN**, nyaéta ngalakukeun istirahat anu cukup, olahraga anu rutin, henteu rusuh getapan (panik), ngagumbira, jeung barang dahar ku kadaharan anu ngandung gizi saimbang.

Taktik panyegahan Covid-19 ku Unit Tugas Pananganan Covid-19 (UTPC-19) Bidang Parobahan Kalakuan ngutamakeun gawèna kana paningkatan kataatan **3Ng**. Unggal jelema kudu daèk jeung mampuh ngalakukeun parobahan kalakuan kataatan 3Ng, sangkan bisa nyinglar diri tina patèpana Covid-19. Kiwari beukiloba jelema anu kanyahoan tina pariksaan surti kena ku Covid-19, tapi teu aya tanda-tandana, kusabab kitu kalakuan sehat 3Ng jadi ihtiar panyinglar anu kacida pentingna.

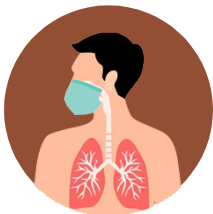
# KANYAHOKEUN DIRI MANEH

## Manèh geus nyaho?

Golongan jelema nu pang lobana narepakeun virus Covid-19 aya dina jajaran umur 20—40 tahun.



## GOLONGAN JELEMA ANU PALING KAANCEM KENA KU COVID-19



### Geus ngabogaan panyakit bawaan/komorbid

(siga hipertensi (darah tinggi), diabetes (gula darah tinggi), jantungan, asma/bengèk, jeung rusak ginjal)

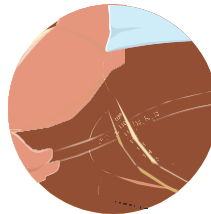


### Umur kakolotan

(umur 60 taun ka luhur)



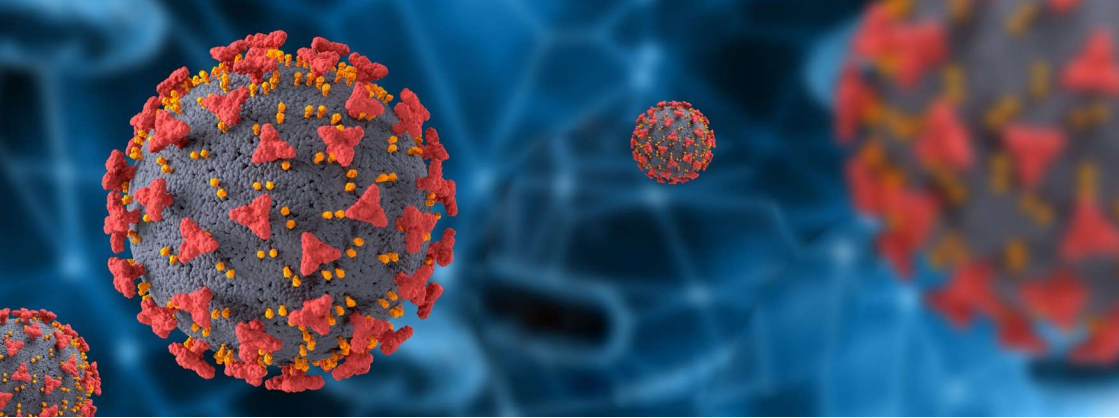
Nu boga daya tahan awak (imunitas) anu rendah.



Kalintuhan atawa Obesitas (kaleuwihan beurat awak) 27 kg ti batas normal.

(BMI leuwih ti 27)

# PIKANYAHO MUSUH MANEH



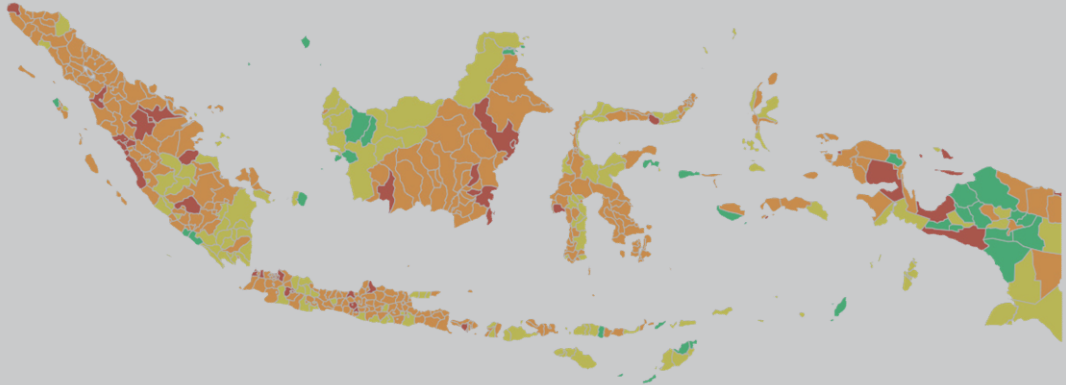
Panyakit anu sababiyahna ku virus ieu disebutna Covid-19. Covid-19 disebabkeun ku ayana Virus SARS-CoV-2 atawa corona. Covid-19 narajang sistim ambekan manusa nepi ka nimbulkeun gangguan èntèng, beurat, malah tepi ka maotna. Covid-19 bisa **narajang saha baè**, euweuh nu diiwalkeun, kaasup barudak ngora. Memang golongan ieu ngabogaan kakuatan daya tahan awak nu lewih kuat, tepi ka bisa jadi kena ku covid-19, tapi teu nembongkeun tanda-tandana (asimtomatik), tapi malah ngabahayakeun jeung bisa jadi sebab maotna (**silent killer**) jelema-jelemasejen di sakurilingna.

Covid-19 henteu ditepakeun ku sasatoan, tapi patepa antara manusa jeung manusa lainna, utamana ti jelema nu pang deukeutna. Covid-19 ditepakeun ti hiji jalma ka jalma sejen, ku lantaran ngahiji jeung puncratan acay (droplet) tina sungut atawa irung waktu keur bersin, batuk, atawa waktu keur ngomong. Puncratan acay (droplet) bisa murag tur nempel kana barang-barang di sakuriling urang. Ku sabab èta, lamun urang nyekel eta barang-barang, leungeun urang bisa jadi jalur cukangan panepaan Covid-19 lantaran antel kana **irung, sungut, jeung mata**.

### **Kalemahan eta virus nyaeta:**

- bisa paeh lamun tempat hirupna dibersihan makesabun.
- ieu virus bisa hirup dina hawa panas anu angot, tapi mungkin angot hawa panasna, mungkin lewih pondok umur hirupna èta virus.

# PIKANYAHO MEDAN PERANG URANG



Urang kudu nyaho jeung waspada, lamun urang keur aya di daerah mana jeung zona naon: **zona beureum** (rèsiko gedè), **zona oranye** (rèsiko sedeng), **zona konèng** (rèsiko leutik), atawa **zona hèjo** (zona aman).

Sajaba ti eta, urang kudu ngawaspadaan tempat-tempat panèpaan Covid-19 anu **rèsikona gedè**.



# UNGGUL NGALAWAN COVID-19

Hayu urang lakukeun

## 3Ng



# UNGGUL NGALAWAN COVID-19

## KU MAKE MASKER



### KU NAON KUDU MAKE MASKER?

- 1 **NGAJAGA DIRI SORANGAN.** Masker nyegah asupan puncratan acay (*droplet*) batur anu kaluar waktu manèhna batuk, bersin, atawa ngomong, ngarah urang teu katepaan.
- 2 **NGAJAGA BATUR NU PADEUKEUT.** Masker ngajaga puncratan acay (*droplet*) anu kaluar waktu urang batuk, bersin, atawa ngomong supaya henteu nepakeun virus ka batur nu padeukeut.

## RISIKO PENULARAN

### ORANG SAKIT



RISIKO  
PENULARAN **100 %**



RISIKO  
PENULARAN **70 %**



RISIKO  
PENULARAN **5 %**



RISIKO  
PENULARAN **1,5 %**

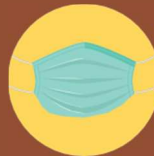
### ORANG SEHAT



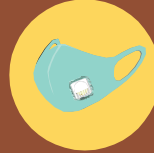
## JENIS MASKER



**N95**



Masker  
Medis/  
Bedah



Masker  
Kain SNI



Masker  
Kain

Sumber: Intermountain Healthcare

# UNGGUL NGALAWAN COVID-19

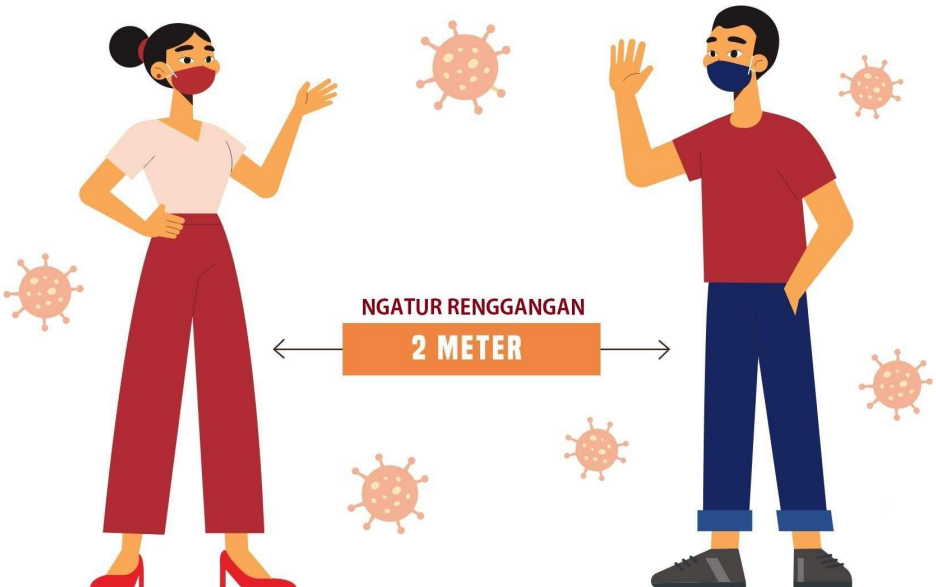
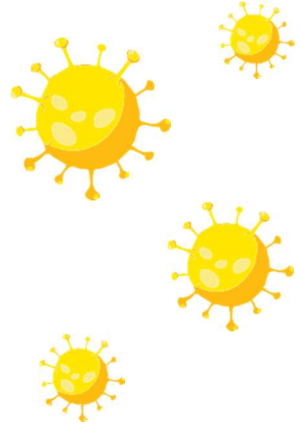
## NGATUR RENGANGAN & NGAJAUHAN RIUNGAN



### KU NAON NGATUR RENGANGAN PENTING ?

Droplet anu muncrat waktu urang batuk, bari teu make masker bisa nyebar nepi ka 2 meter jauhna. Waktu ngomong dina kaayaan henteu make masker *aerosol* (abab) bisa nyebar jauhna 2 meter. Waktu urang bersin bari teu make masker, puncratan acay (*droplet*) bisa nyebar jauhna 6 meter.

Ku ngatur rengangan, urang bisa ngurangan resiko katepaan/nepakeun.





Perkara penting anu bisa dilakonan dina upaya pikeun nyieun renggangan nyaeta:



**1**

**NGAJAUHAN RIRIUNGAN**



**2**

**ULAH NGAGUNAKEUN KENDARAAN ANU HENTEU NYUMPONAN SYARAT BAKU PROTOKOL KASEHATAN**



**3**

**ULAH ILU KAGIATAN DI JERO RUANGAN TERTUTUP NU AYA AC-NA BARI JEUNG LOBA JELEMA DINA WAKTU LEUWIH TINA 2 J AM**

**Perkara-perkara anu kudu dipertimbangkeun lamun kapaksa kudu kaluar ti imah, nyaeta:**

**Saha?** Mingkin loba papanggih jeung jelema beukigede resikona katepatan, komo panggih jeung jelema-jalema anu henteu taat kana protokol kasehatan Covid-19.

**Di mana?** Di tempat umum, tempat pribadi, tempat terbuka, atawa tempat tertutup. Tempat umum anu tertutup paling gedè resikona, jadi tempat panepaan.

**Kumaha?** Tèangan lolongkrang pikeun nyieun renggangan. Beuki heureut lolongkrangna, beuki gedè resikona minangka tempat panepaan.

**Sabaraha lilana?** Mingkin lila, mingkin gedè resikona. Komo lamun urang ngobrol dina waktu anu lila.

# UNGGUL NGALAWAN COVID-19

NGATUR RENGANGAN JEUNG  
NGAJAUHAN RIRIUNGAN

## NAON BAE PAGAWEAN NGATUR RENGANGAN?

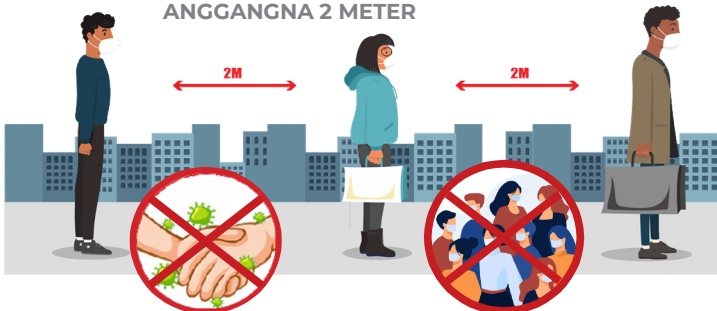
DIPAGAWE KU JELEMA MASING-MASING

Nurut kana tata acara (protokol) kasehatan, di antarana:

NGAJAUHAN  
KARAMEAN  
ATAWA  
RIUNGAN  
UMUM



NGATUR RENGANGAN JEUNG JELEMA LAIN  
ANGGANGNA 2 METER



HENTEU SASALAMAN,  
PACEKEL-CEKEL  
LEUNGEUN, ATAWA  
PATANGKEUP-TANGKEUP

ULAH PADEUKEUT  
JEUNG SAHA BAE  
OGE, DI MANA BAE

# UNGGUL NGALAWAN COVID-19

NGUMBAH LEUNGEUN  
MAKE SABUN

## KUNAON NGUMBAH LEUNGEUN MAKE SABUN TEH PENTING?

Virus paeh ku sabun jeung ku cai anu ngalir. Pigawe 6 perkara ngumbah leungeun anu bener, nyaéta, ngumbah leungeun make sabun jeung cai anu ngalir lilana paling sakeudeung 20 detik, atawa ngumbah leungeun make sabun leungeun (*hand sanitizer*) anu kandungan alkoholna paling saeutik 60%.

## MANEH NYAHO?

↓  
Covid-19 mangrupa makhluk leutik pisan anu dibungkus ku protein jeung gajih. Sabun bisa ngaleuyurkeunana tepi ka virus ancur jeung paéh.

.....▶ Kumaha lamun euweuh cai jeung sabun?



Bisa ngagunakeun sabun cair leungeun (*hand sanitizer*).

## IRAHA?

Ngumbah leungeun samindeng-mindengna, utamana mèmèh ngusap mata, irung, jeung sungut.

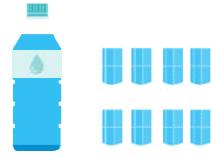
## CARA NGAJAGA DAYA TAHAN AWAK



MOE AWAK DINA CAHAYA MATA POE ISUK-ISUK LILANA 5 – 15 MENIT, 2 – 3 KALI SAMINGU.



RUTIN GERAK BADAN PALING SINGKET 30 MENIT UNGGAL POE.



RAJIN NGINUM CAI HERANG KURANG LEUWIH **2 LITER** UNGGAL POE



HE'ES CUKUP **7 – 8 JAM** SAPOE SAPEUTINGNA

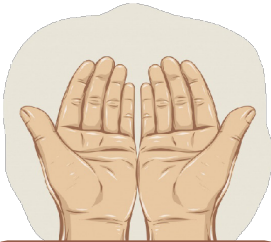


NGADAHAR KADAHARAN ANU **SEHAT & GIZI** NU SAIMBANG

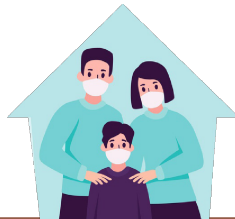


NGADAHAR KADAHARAN TAMBAHAN (**SUPLEMEN**) ATAWA **VITAMIN** LUYU JEUNG NASEHAT DOKTER.

## CARA NGAJAGA DAYA TAHAN MENTAL



RAJIN IBADAH JEUNG HENTEU RUSUH



NGAJAGA **TALI KAHADEAN** JEUNG JELEMA –JELEMA SAKALUARGA & JELEMA DI LINGKUNGAN SAKURILINGNA.



BIJAKSANA DINA NARIMA JEUNG MERE BEJA

Padoman ieu disusun ku Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Bidang Perubahan Perilaku bekerja sama dengan Balai/Kantor Bahasa Provinsi Banten, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

**Pengarah:**

Letjen TNI Doni Monardo (Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Dr. Sonny Harry B. Harmadi

(Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional)

Prof. E. Aminudin Aziz, M.A., Ph.D.

(Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud)

Drs. Muh. Abdul Khak, M.Hum

(Kepala Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra)

Halimi Hadibrata, M.Pd.

(Kepala Balai/Kantor Bahasa Provinsi Banten)

**Penerjemah:**

Bambang Eka Pumomosidi

**Penyunting:**

Uthera Kalimaya

**Verifikator:**

Halimi Hadibrata

**Penata Letak:**

Nanda Ghaida



