



**serba  
cermat**

**cegah  
COVID-19  
sehat untuk  
semua**



## Tim Penyusun

### Pengarah

Dr. Ir. Penny Kusumastuti Lukito, M.C.P  
Dra. Elin Herlina, Apt, MP  
Dra. Rita Endang, Apt, M.Kes  
Dra. Reri Indriani, Apt, M.Si  
Dra. Rr Maya Gustina Andarini, Apt, M.Sc

### Penanggung Jawab

Bayu Wibisono, S.Si., Apt.  
Dra. Dewi Prawitasari, Apt, M.Kes  
Dra. Tri Asti Isnariani, Apt, M.Pharm.  
Drs. Martin Suhendri, Apt, M.Farm

### Penyusun

Nurvika Widyaningrum, S.Si., Apt., M. Epid.  
Eka Rosmalasari, S.Si., Apt., M.K.M.  
Silma Awalita, S. Far., Apt  
Reka Sasmoyo, S.T.P.  
Tio Mahesa Putro Wardoyo, S.Ikom.

### Editor

Nurvika Widyaningrum, S.Si., Apt., M. Epid.  
Eka Rosmalasari, S.Si., Apt., M.K.M.

### Kontributor

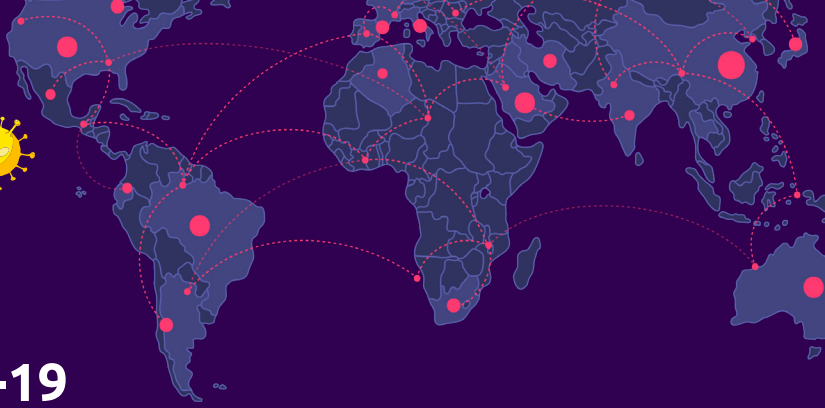
Dra. Dyah Sulistyorini, Apt, M.Sc.  
Yanti Kamayanti Latifa, SP  
Yustina Muliani Budijanto, S.Si, Apt, M.Si  
Dra. Sri Mulyani, Apt.  
Dena Pratama Putro, S.Farm, Apt  
Ari Novianti Nugroho Basuki, SP  
Elpina Yunisa, S.Farm.,Apt.  
Zein Fadhlurrahman, S.T.P  
Arifiya Fazian, S.Kom



# daftar isi

<b>a</b>	COVID-19 (Definisi, Gejala, Cara Penularan)	04
<b>b</b>	Cara Pencegahan Penyebaran	06
<b>c</b>	Cara Cuci Tangan yang Benar	07
<b>d</b>	Masker untuk Semua	08
<b>e</b>	Cara Penggunaan dan Mencuci Masker yang Benar	10
<b>f</b>	Tips Pencegahan di Kendaraan Umum	12
<b>g</b>	Tips Pencegahan di Tempat Kerja	13
<b>h</b>	Tips Pencegahan Setelah Berpergian	14
<b>i</b>	Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh	15
<b>j</b>	Obat dan Makanan Aman dengan Cek KLIK	16
<b>k</b>	Tips Keamanan Pangan di Warung Makan	25
<b>l</b>	Tips Keamanan Pangan di Restoran	26
<b>m</b>	Tips Keamanan Pangan Berjualan Kue Tradisional	27
<b>n</b>	Tips Keamanan Pangan oleh Pedagang Kreatif Lapangan	28
<b>o</b>	Tips Keamanan Pangan di Sarana Ritel	29
<b>p</b>	Tips Belanja Pangan Online	33
<b>q</b>	Pengobatan COVID-19	34
<b>r</b>	Saluran Komunikasi Terkait COVID-19	41

# a



## COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus Corona baru (novel coronavirus/nCov).

Virus Corona baru mirip dengan keluarga virus yang menyebabkan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan sejumlah influenza biasa.



## GEJALA



Batuk dan Pilek



Demam



Sakit Tenggorokan



Letih dan Lesu



Gangguan Pernafasan



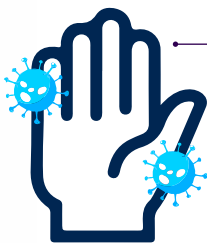
Virus ini menyebabkan timbulnya Pneumonia yaitu infeksi atau peradangan akut di jaringan paru-paru

# BAGAIMANA PROSES PENULARANNYA?



## DROPLET

COVID-19 ditularkan orang dengan COVID-19 melalui **DROPLET** (percikan seseorang ketika batuk/berbicara)



## KONTAK ERAT

Seperti cium tangan, jabat tangan, berpelukan, ataupun *cipika-cipiki*

## MENYENTUH PERMUKAAN BENDA TERKONTAMINASI

Virus Corona dapat bertahan pada permukaan benda mati selama berjam-jam sampai berhari-hari





# Cara Pencegahan Penyebaran



Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik



Menutup mulut dan hidung dengan masker



Membersihkan tangan dengan cairan *hand sanitizer* berbasis alkohol



Hindari berada dalam kerumunan



Hindari berkumpul di tempat-tempat umum



Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh



Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung



Hindari memegang dan berbagi barang



Hindari bersentuhan dengan orang lain



Hindari melakukan perjalanan



Segera berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit



Virus Corona merupakan jenis virus yang tidak mampu bertahan hidup lama jika berada diluar inang (mahluk hidup).

Virus ini juga **tidak mampu bertahan pada suhu diatas 56°C selama 30 menit.**



# Cara Cuci Tangan yang Benar

Cuci tangan merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk memutus rantai penyebaran **COVID-19**.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama **20 detik** paling efektif untuk membunuh virus maupun bakteri.



Basahi tangan dengan air



Ambil sabun secukupnya



Gosok kedua telapak tangan dan punggung tangan



Basahi tangan, gosok sela-sela jari kedua tangan



Gosok kedua telapak tangan dengan jari rapat-rapat



Jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan



Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam gengaman tangan kanan, dan sebaliknya



Gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya



Basuh dengan air



Keringkan dengan handuk/tisu/pengering udara



Matikan keran air dengan handuk/tisu



Tangan bersih



# Masker untuk Semua

Ikuti saran *World Health Organization* (WHO) untuk mencegah penyebaran COVID-19, pemerintah wajibkan penggunaan masker saat beraktifitas di luar rumah.

**Cegah Penyebaran COVID-19**  
*Yuk, gunakan #MaskerUntukSemua*





# JENIS MASKER



## MASKER KAIN

### ORANG SEHAT

Masker kain dapat digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain dengan tetap menjaga jarak minimal 1-3 meter.

Masker juga dapat dicuci dan digunakan kembali.



## MASKER BEDAH

### TENAGA MEDIS & ORANG SAKIT

Penggunaan masker bedah disarankan bagi tenaga medis di fasilitas layanan kesehatan. Tapi dipakai masyarakat umum hanya bila ada gejala flu, batuk, hidung berair dan radang tenggorokan.



## MASKER N95

### TENAGA MEDIS & KONTAK LANGSUNG

Penggunaan masker N95 dapat dipakai berulang dengan tata cara tepat. Misalnya setelah dipakai harus dijemur di bawah sinar matahari selama 3-4 hari sehingga virus sudah mati dan dapat digunakan kembali.

Masker ini memiliki pori-pori yang sangat kecil sehingga mampu menyaring 95% partikel besar maupun kecil di udara.

Masker ini ketat jika digunakan, sehingga pengguna yang mempunyai penyakit tertentu dapat kesulitan untuk bernafas.

Jangan gunakan masker jika sudah berubah bentuk, kotor, maupun basah.



# Cara Penggunaan dan Mencuci Masker Kain yang Benar

Gunakan masker kain untuk aktivitas sehari-hari. Ikuti petunjuk penggunaan agar dapat terhindar dari COVID-19.



## **BERSIHKAN TANGAN**

Sebelum gunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.



## **MASKER HARUS MENUTUPI**

Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker. Gunakan maksimal 4 jam.



## **JANGAN SENTUH MASKER**

Hindari menyentuh masker ketika digunakan, jika tersentuh, kembali bersihkan tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* berbasis alkohol.



## **BUKA DARI BELAKANG**

Saat membuka masker, hindari menyentuh bagian depan, bukalah dari tali belakang, setelah selesai kembali bersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik.



## **SETELAH PAKAI, CUCI MASKER**

Setelah satu kali pemakaian langsung cuci masker dengan cara:

- Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65°C
- Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luruh
- Bilas di bawah air mengalir, hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas
- Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati
- Masker siap digunakan

## TIPS MEMBUANG MASKER



Lepaskan masker melalui bagian tali dari belakang telinga



Lipat masker sehingga kuman/droplet ada di bagian dalam lipatan



Disinfeksi masker dengan disinfektan/klorin/cairan pemutih



Rusak masker dengan cara menggunting tali dan tutupnya



Masukkan ke wadah/plastik yang aman dan buang ke tempat sampah domestik



Cuci tangan setelah membuang masker. Gunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik/*hand sanitizer*





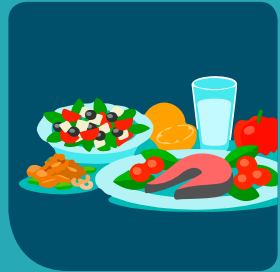
## Tips Pencegahan di Kendaraan Umum



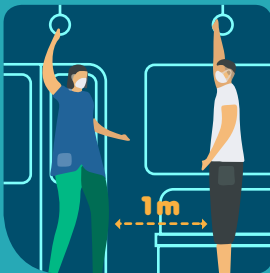
Gunakan masker  
dan *hand sanitizer*  
berbasis alkohol



Hindari menyentuh pintu atau  
pegangan dengan telapak  
tangan tanpa sarung tangan



Makan makanan  
yang aman dan  
bergizi serta  
minum air putih



Jaga jarak antar  
penumpang  
1 meter



Jangan berbagi makanan dan  
minuman dari wadah  
yang sama



Gunakan waktu  
perjalanan untuk  
istirahat dan berdoa

# g

## Tips Pencegahan di Tempat Kerja

- Hindari pertemuan sosial dan jaga jarak fisik minimal 1 meter
- Pastikan tempat kerja memiliki ventilasi yang baik
- Cuci tangan sesering mungkin memakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik
- Bila perlu, gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol
- Jaga kebersihan area kerja dan lakukan disinfeksi berkala
- Bila sakit, bekerjalah dari rumah
- Gunakan masker
- Meludah, batuk atau bersin memakai tisu dengan menutup seluruh hidung dan mulut
- Bungkus tisu bekas pakai ke dalam kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup





# Tips Pencegahan Setelah Bepergian

Ketika pulang ke rumah dari bepergian jangan lupa untuk selalu membersihkan diri sebelum bercengkrama dengan keluarga *ya*.

## Buka Alas Kaki



Buka sepatu/sandal sebelum masuk ke dalam rumah

## Semprot Disinfektan



Semprot disinfektan pada alas kaki maupun pada peralatan yang digunakan, seperti pakaian, ponsel, pulpen, laptop, dll

## Buang Sampah



Buang semua yang dipegang dan yang tidak dibutuhkan lagi seperti kuitansi, kertas, dll

## Cuci Tangan



Jangan menyentuh apapun di dalam rumah, lakukan cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik

## Letakkan Pakaian Kotor



Lepaskan pakaian yang dipakai dan masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup

## Bersihkan Badan



Langsung mandi sebelum bersantai dan/ atau berkumpul bersama keluarga



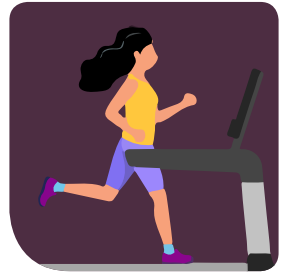
# Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh



Konsumsi pangan aman dan bergizi



Minum air putih 8 gelas per hari



Olah raga rutin 30 menit per hari



Tidur cukup 7-9 jam per hari



Konsumsi suplemen bila perlu



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik

# j

## Obat dan Makanan Aman dengan Cek KLIK

Sebelum membeli dan mengonsumsi produk Obat dan Makanan, lakukan Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa).



**K** EMASAN

Pastikan kemasan produk dalam kondisi baik, tidak berlubang, sobek, karatan, penyok, dll.



**L** ABEL

Baca informasi produk yang tertera pada label kemasan dengan cermat.



**I** ZIN EDAR

Pastikan memiliki izin edar dari Badan POM. Izin edar dapat dicek melalui aplikasi Android Cek BPOM.



**K** EDALUWARSA

Pastikan tidak melebihi batas kedaluwarsa.



# NOMOR IZIN EDAR BADAN POM RI



## OBAT

Diawali dengan kode 3 (tiga) huruf dan kode 12 (dua belas) digit.

Contoh:

**DKL 1234567891A8**

### HURUF I

D : Nama Dagang  
G : Generik

### HURUF II

B : Obat Bebas  
T : Obat Bebas Terbatas  
K : Obat Keras  
P : Psikotropika  
N : Narkotika

### HURUF III

L : Obat Produksi Dalam Negeri  
I : Obat Impor  
E : Obat untuk Keperluan Ekspor  
K : Obat untuk Keperluan Khusus



## OBAT TRADISIONAL

Diawali dengan **POM** diikuti kode 2 (dua) huruf dan 9 (sembilan) digit angka.

Contoh:

**POM TR 123456789**

TR : Obat Tradisional  
Dalam Negeri  
TI : Obat Tradisional Impor  
HT : Herbal Terstandar  
FF : Fitofarmaka



## SUPLEMEN KESEHATAN

Diawali dengan **POM** diikuti kode 2 (dua) huruf dan 9 (sembilan) digit angka.

Contoh:

**POM SD 123456789**

SD : Suplemen Kesehatan Dalam Negeri  
SI : Suplemen Kesehatan Impor  
SL : Suplemen Kesehatan Lisensi



## KOSMETIK

Diawali dengan kode 2 (dua) huruf dan 11 (sebelas) digit angka.

Contoh:

**NX 12345678901**

Huruf I : N (Notifikasi)  
Huruf II : Kode benua (Asia/Australia/  
Eropa/Afrika/Amerika)



## PANGAN OLAHAN

Diawali dengan **BPOM RI** kode 2 (dua) huruf dan 12 (dua belas) digit angka.

Contoh:

**BPOM RI MD 123456789123**

MD : Pangan Dalam Negeri  
ML : Pangan Impor

# TIPS MENDAPATKAN OBAT AMAN



Beli obat di sarana pelayanan kesehatan/kefarmasian resmi



Beli obat keras harus menggunakan resep dokter



Hati-hati penawaran *online* dari sumber dan keaslian yang tidak diketahui



Beli obat dan vitamin secukupnya



Jangan lupa, selalu Cek KLIK



Laporkan jika ada penjualan obat ilegal secara *online* ke  
**HaloBPOM 1500533**

**#dirumahaja**  
**WASPADA OBAT ILEGAL YANG DIJUAL ONLINE**

# RISIKO MEMBELI OBAT SECARA ONLINE



Identitas penjual tidak jelas, sehingga tidak ada jaminan keamanan dan mutu obat, bahkan bisa jadi obatnya ilegal atau palsu



Mendapat obat rusak dan kedaluwarsa atau bahkan ilegal atau palsu



Tidak mendapat informasi penggunaan dan efek samping obat dari tenaga kefarmasian

Aduh, lagi musim COVID-19, saya perlu beli obat ke apotek tapi harus di rumah saja atau beli obat *online* ya?

Hati-hati! jangan sembarangan beli obat secara *online*!

Yuk, kita harus waspada jika beli obat secara *online*!

# TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN



Harus sesuai aturan dosis.



Beberapa kandungan suplemen kesehatan dapat berinteraksi dengan obat, minumlah 1-1,5 jam setelah mengonsumsi obat.



Suplemen kesehatan tidak dapat menggantikan (substitusi) makanan secara utuh.



Suplemen kesehatan tidak memiliki khasiat untuk mengobati penyakit.



Konsultasikan kepada dokter atau apoteker:

- Penggunaan pada anak.
- Penggunaan bersama obat resep dokter/ makanan/minuman.
- Saat hamil/merencanakan kehamilan/menyusui.
- Sebelum/setelah menjalani operasi.
- Terjadi efek samping.

# TIPS PENGOLAHAN JAMU DI RUMAH TANGGA

DALAM UPAYA MENCEGAH PENYEBARAN COVID-19



## PENYIMPANAN BAHAN SEGAR

Cuci bahan segar jamu menggunakan air mengalir dan keringkan. Simpan dalam tempat bersih dan kering.

## SELAMA PENGOLAHAN



### KEBERSIHAN ALAT DAN BAHAN

Pastikan tempat dan peralatan yang digunakan dalam keadaan bersih.

Gunakan peralatan dari *stainless steel*.



### KEBERSIHAN PEMBUAT JAMU

Gunakan pakaian bersih. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik sebelum pengolahan, pakai masker dan sarung tangan.



### CARA PEMBUATAN

Gunakan air bersih dan rebus air sampai mendidih.

## SETELAH PENGOLAHAN



Simpan pada wadah yang sesuai (*food grade*).

Jangan menggunakan botol bekas air mineral sekali pakai.



Simpan jamu pada suhu sejuk.

Jangan disimpan terlalu lama.



Sebelum dikonsumsi, pastikan tidak ada perubahan warna, bau dan rasa pada jamu yang telah disimpan.

**PENTING DIPERHATIKAN!**

## **KETIKA MEMANFAATKAN TUMBUHAN OBAT SEBAGAI JAMU**



Reaksi **alergi** individu



Takaran dan kombinasi  
tidak berlebihan



Kelompok yang  
**berisiko:**  
bayi, anak-anak,  
wanita hamil, orang  
lanjut usia, serta  
kondisi penyakit  
tertentu (terutama jika  
membutuhkan  
konsultasi dokter)



Hati-hati penggunaan  
**jangka panjang**



**Konsultasi dengan  
dokter** untuk penggunaan  
bersamaan dengan obat





## CARA PENYAJIAN SECARA UMUM



Bahan segar dan bahan kering direbus dalam air mendidih suhu 100°C selama 15-30 menit tergantung kemudahan penyarian



Bentuk serbuk kering dapat diseduh dalam satu gelas air mendidih selama 5 menit



Rebusan/seduhan Herba Sambiloto dikonsumsi **sebelum makan**

Seduhan Jahe dikonsumsi **setelah makan**

### TUMBUHAN

### DOSIS/TAKARAN

Herba Sambiloto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan kering: 3,0 gr, 2 kali sehari</li> <li>• Serbuk kering: 1,5-3,0 gr, 3 kali sehari</li> </ul>
Herba Meniran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan segar: 45-90 gr/hari, dalam 2-3 dosis terbagi</li> </ul>
Temulawak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serbuk kering: 3,0 gr/hari, dalam 3 dosis terbagi</li> </ul>
Kunyit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan segar: 3,0-9,0 gr/hari</li> <li>• Serbuk kering: 1,5-3,0 gr/hari</li> </ul>
Jahe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serbuk kering: 1,0-4,0 gr/hari</li> </ul>
Jambu Biji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat langsung dimakan 1 buah jambu biji berukuran sedang (55 gr)</li> </ul>

# TIPS MEMILIH PELEMBAP



Mencuci tangan dengan sabun dan penggunaan *hand sanitizer* dapat membuat **kulit menjadi kering**. Gunakan pelembap segera setelah mencuci dan mengeringkan tangan. Pelembap melindungi kulit agar tetap **lembap, halus, dan lembut**.

Pastikan sudah melakukan **Cek KLIK** (**Cek Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa**) sebelum memilih/membeli pelembap.

**Jenis pelembap yaitu:**

*Hand Cream, Body Cream, Body Butter, Body Lotion dan Moisturizer*

Untuk **kulit sensitif**, pilih pelembap yang tidak mengandung **pewarna dan pewangi**.





# Tips Keamanan Pangan di Warung Makan



## **BERSIH**

Pastikan warung, tempat memasak dan peralatan makan bersih



## **PHYSICAL DISTANCING**

Jaga jarak fisik 1 meter dengan pengunjung lainnya



## **MASKER & SARUNG TANGAN**

Penjual/penyaji makanan menggunakan masker dan sarung tangan



## **CUCI TANGAN**

Penjual/penyaji makanan dan pengunjung (jika makan di tempat) selalu cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 20 detik atau gunakan *hand sanitizer*



## **BARU/SEGAR**

Pilih makanan yang baru dimasak, hindari gorengan yang warnanya sudah gelap, sayur yang kelihatan sudah berulang dipanaskan



## **BAWA PULANG**

Beli makanan dan segera bawa pulang



# Tips Keamanan Pangan di Restoran



## CUCI TANGAN

Cuci tangan sebelum mengolah dan menyajikan pangan



## MASKER & SARUNG TANGAN

Gunakan masker dan sarung tangan plastik selama mengolah pangan



## DAPUR

Pastikan kebersihan peralatan untuk mengolah pangan



## ALAT SAJI

Pastikan kebersihan peralatan untuk menyajikan pangan



## AREA BERSIH

Pastikan kebersihan area restoran (meja, kursi dan lantai) serta jarak aman pelanggan lebih dari 1 meter

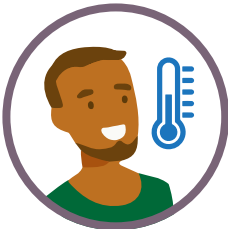


## PENYAJIAN

Gunakan masker selama menyajikan pangan



## Tips Keamanan Pangan Berjualan Kue Tradisional



Pastikan saat berjualan, tubuh dalam kondisi sehat



Jangan lupa untuk menggunakan masker saat berjualan



Pastikan kue yang dijual aman dan selalu dalam keadaan tertutup



Hindari penggunaan *stapler* untuk mengikat wadah pembungkus



Hindari penggunaan koran dan kertas bekas



Gunakan sarung tangan atau penjepit untuk mengambil kue



Selalu rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan *hand sanitizer*



Jaga jarak dari orang lain termasuk pembeli minimal 1 meter



Jajanan dibungkus/ ditutup dengan kemasan yang bersih



# Tips Keamanan Pangan oleh Pedagang Kreatif Lapangan



Pilih bahan baku yang baik dan segar serta cuci sayur dan buah sebelum dimasak



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) sebelum memasak, menyajikan pangan dan setelah memegang uang



Gunakan sarung tangan plastik, penjepit atau sendok



Gunakan masker atau penutup kepala



Jaga jarak fisik dengan sesama sejauh 1 meter



Bungkus pangan dengan pembungkus yang aman dan bersih



# O



## Tips Keamanan Pangan di Sarana Ritel

Jarak antrian  
minimal sejauh  
1 meter



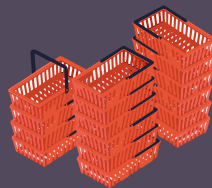
Petugas kasir  
dan konsumen  
menggunakan  
masker



Penyediaan wastafel  
dengan sabun atau  
*hand sanitizer*



Pemberlakuan  
jam belanja dan  
jumlah belanjaan  
untuk menghindari  
penimbunan



Pembersihan troli dan  
keranjang belanja

# TIPS BELANJA PANGAN AMAN DI RITEL MODERN



## BUAT DAFTAR BELANJA



- JENIS DAN JUMLAH PANGAN
- KEMAMPUAN PENYIMPANAN DI RUMAH
- BELI SECUKUPNYA SESUAI KEBUTUHAN

## PERHATIKAN URUTAN BELANJA



1



**Pangan Kemasan**  
Contoh: Pangan dalam kaleng/botol

2



**Pangan Kering**  
Contoh: Beras, mie keriting, tepung

3



**Bakery**  
Contoh: Roti, kue, donat, dll

7



**Pangan Siap Saji**  
Contoh: Sate, ayam goreng, nasi goreng

6



**Pangan Dingin & Beku**  
Contoh: Daging beku, ikan beku, es krim

5



**Pangan Segar**  
Contoh: Buah, telur, sayuran, ikan

4



**Susu & Produk Olahannya**  
Contoh: Susu, keju, yoghurt, dll

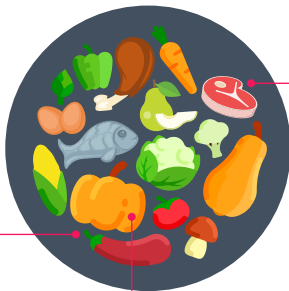
## PILIH PANGAN OLAHAN AMAN

### JANGAN LUPA SELALU CEK KLIK

KEMASAN, LABEL, IZIN EDAR  
DAN KEDALUWARSA



## PILIH PANGAN SEGAR AMAN

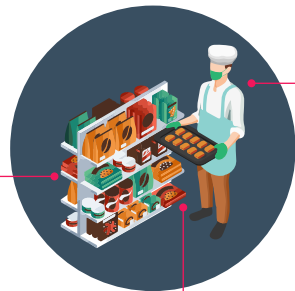


Tekstur bersih,  
mulus dan  
segar

Warna  
cerah

Tidak berbau  
busuk/tengik

## PILIH PANGAN SIAP SAJI AMAN



Jangan beli  
pangan yang  
berwarna  
mencolok

Pastikan  
pangan  
tertutup/  
dibungkus  
dengan bersih  
dan aman

Perhatikan  
kebersihan  
lokasi dan  
penjaga

## SETELAH BELANJA PASTIKAN



**Pangan beku** tetap disimpan dalam keadaan beku (simpan dalam *coolbox/ cooler bag/ gunakan es batu*)

**Pangan siap saji** dibawa terpisah dengan **pangan mentah**





# p



## Tips Belanja Pangan *Online*

### SEBELUM BELANJA *ONLINE*

PASTIKAN JARINGAN INTERNET STABIL DAN CUKUP KUOTA



#### PILIH PANGAN TERKEMAS

Tanyakan kepada penjual untuk memastikan produk yang ingin dibeli



#### BANKING

Pastikan saldo cukup sehingga tidak perlu ke ATM atau bayar tunai



#### CEK KLIK

Tanyakan kepada penjual untuk memastikan deskripsi produk terkait informasi **Kemasan, Label, Izin Edar Badan POM/PIRT, dan Kedaluwarsa**

### SAAT PESANAN DIKIRIM & DITERIMA



Pastikan paket tidak sobek/rusak



Hindari kontak langsung dengan kurir, gunakan masker dan sarung tangan



Semprot paket dengan disinfektan, cuci tangan atau gunakan *hand sanitizer*



Segera pindahkan isi paket ke wadah bersih



Buang segera wadah awal paket pada tempat sampah bertutup



# q

## Pengobatan COVID-19

### KLOROKUIN



#### INFORMASI PRODUK KLOROKUIN UNTUK PASIEN

- Klorokuin merupakan golongan obat keras yang penggunaannya harus dalam pengawasan dokter.
- Klorokuin bukan untuk pencegahan.
- Klorokuin tidak dapat dibeli secara bebas.



#### KHASIAT/MANFAAT OBAT KLOROKUIN

Badan POM memberikan persetujuan penggunaan *emergency* (darurat)\* klorokuin fosfat untuk mengobati COVID-19. Hanya untuk pasien dewasa dan remaja.

*\* Persetujuan hanya berlaku pada masa pandemi dan akan ditinjau kembali sesuai perkembangan dan kondisi terkini.*



#### DI MANA BISA DIPEROLEH

Di sarana pelayanan kesehatan/rumah sakit yang ditunjuk.

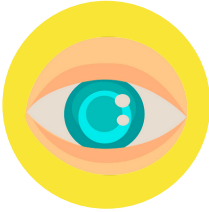


#### HATI-HATI!

Pemberian **obat keras** harus dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih dan dibawah **pengawasan dokter**.

Ingat, ada **efek samping obat!**

## EFEK SAMPING OBAT KLOROKUIN



Gangguan retina



Mual



Muntah



Sakit kepala ringan  
hingga berat

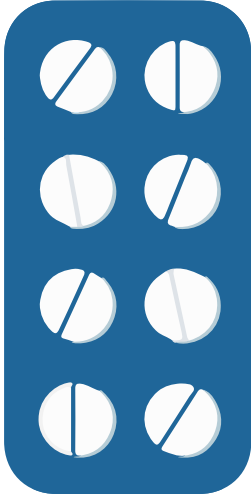


Efek samping yang paling umum dilaporkan adalah sakit perut, mual, muntah, dan sakit kepala. Efek samping ini seringkali dapat dikurangi dengan mengonsumsi klorokuin dengan makanan.

Kejadian efek samping sangat dipengaruhi oleh kondisi individu.

Jika mengalami detak jantung tidak teratur, turunnya gula darah yang umumnya ditandai dengan gejala gemetar atau keringat dingin, kejang, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, kelemahan otot, memar di kulit, atau gatal-gatal,

**KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER  
ANDA SEGERA!**



## INFORMASI KEHATI-HATIAN OBAT KLOOROKUIN

Jangan menggunakan klorokuin bila memiliki riwayat alergi terhadap klorokuin atau hidrosiklorokuin atau memiliki masalah retina pada mata. Sampaikan kepada dokter jika Anda pernah memiliki riwayat tersebut.

## KINA/KININ DAN KLOOROKUIN APAKAH SAMA DAN BISA MENGOBATI COVID-19?

- Kina/Kinin adalah obat yang berasal dari ekstrak kulit batang tanaman Cinchona.
- Kina/Kinin tablet adalah **Obat Bebas Terbatas**.
- Klorokuin adalah obat yang dibuat dari bahan kimia dengan struktur mirip zat yang terkandung dalam Kinin.
- Klorokuin tablet adalah **Obat Keras**.
- Penggunaan **Obat Keras** harus dalam pengawasan dokter.

*Cinchona officinalis*



# HIDROSIKLOROKUIN



## INFORMASI PRODUK HIDROSIKLOROKUIN UNTUK PASIEN

Hidroksiklorokuin merupakan golongan obat keras yang penggunaannya harus dalam pengawasan dokter.

## KHASIAT/MANFAAT OBAT HIDROSIKLOROKUIN

- Pengobatan pada lupus erimatosus sistemik/*Systemic Lupus Erythematosus* (SLE)
- Badan POM memberikan persetujuan penggunaan *emergency* (darurat)\* klorokuin fosfat untuk mengobati COVID-19. Hanya untuk pasien dewasa dan remaja.

\*Persetujuan hanya berlaku pada masa pandemi dan akan ditinjau kembali sesuai perkembangan dan kondisi terkini.

## **EFEK SAMPING OBAT HIDROSIKLOROKUIN**

Efek samping yang paling umum dilaporkan adalah sakit perut, mual, muntah, dan sakit kepala.

Efek samping ini seringkali dapat dikurangi dengan mengonsumsi hidroksiklorokuin dengan makanan.

Kejadian efek samping sangat dipengaruhi oleh kondisi individu.

Jika mengalami detak jantung tidak teratur, turunnya gula darah yang umumnya ditandai dengan gejala gemetar atau keringat dingin, kejang, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, kelemahan otot, memar di kulit, atau gatal-gatal,  
**KONSULTASIKAN DENGAN  
DOKTER ANDA SEGERA!**

## **INFORMASI KEHATI-HATIAN OBAT HIDROSIKLOROKUIN**

Jangan menggunakan hidroksiklorokuin bila memiliki riwayat alergi terhadap hidroksiklorokuin atau klorokuin atau memiliki masalah retina pada mata. Sampaikan kepada dokter jika Anda pernah memiliki riwayat tersebut.



# FAVIPIRAVIR

## INFORMASI PRODUK FAVIPIRAVIR (AVIGAN®) UNTUK PASIEN

Favipiravir (AVIGAN®) merupakan golongan obat keras yang penggunaannya harus dalam pengawasan dokter.



## KHASIAT/MANFAAT OBAT FAVIPIRAVIR (AVIGAN®)

Badan POM memberikan persetujuan penggunaan *emergency* (darurat) favipiravir untuk mengobati COVID-19.

Hanya untuk pasien dewasa.

## EFEK SAMPING OBAT FAVIPIRAVIR (AVIGAN®)

- Gangguan saluran cerna (diare)
- Peningkatan kadar asam urat

Kejadian efek samping sangat dipengaruhi oleh kondisi individu.

Efek samping yang paling umum dilaporkan adalah gangguan saluran cerna berupa diare, mual, muntah, sakit perut, perut tidak nyaman, radang perut, tukak lambung. Favipiravir juga dapat menyebabkan gangguan hati dan penurunan produksi sel darah merah. Pada beberapa orang, favipiravir dapat menyebabkan gatal dan eksim.

Jika terjadi efek samping yang serius,  
**KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ANDA  
SEGERA!**





### **INFORMASI KEHATI-HATIAN OBAT FAVIPRAVIR (AVIGAN®)**

- Jangan menggunakan favipiravir jika Anda sedang hamil.
- Diskusikan dengan dokter jika Anda sedang merencanakan kehamilan pada saat Anda harus menggunakan FAVIPRAVIR (AVIGAN®)
- Apabila Anda sedang menyusui, maka diharuskan untuk menghentikan menyusui karena favipiravir dapat terdistribusi dalam air susu ibu.

### **KHASIAT/MANFAAT OBAT FAVIPRAVIR (AVIGAN®)**

Badan POM memberikan persetujuan penggunaan *emergency* (darurat) favipiravir untuk mengobati COVID-19. Hanya untuk pasien dewasa.

**INFORMATORIUM OBAT COVID-19 DI INDONESIA**

[bit.ly/InformatoriumObatCOVID19](https://bit.ly/InformatoriumObatCOVID19)





# Saluran Komunikasi Terkait COVID-19

**HOTLINE CENTER CORONA**

 **119 ext 9**

**INFORMASI DAN PENGADUAN OBAT DAN MAKANAN**



bpom\_ri



@BPOM\_RI



halobpom@pom.go.id



0811 9181 533



bpom.official



0812 1999 9533



Badan POM RI



pom.go.id

# REFERENSI





# SEMANGAT SEHAT!

Hidup bersih dan sehat, jaga kesehatan,  
jaga jarak fisik, dan sering cuci tangan!

Tetap

**#dirumahaja**



# bersama

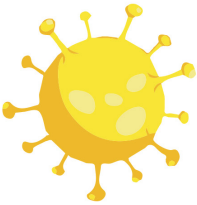
**#lawancovid19**





**BADAN POM**

**bakti  
untuk  
negeri**



**bersama  
#lawancovid19**

**SATGAS PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN COVID-19 BADAN POM**  
BIDANG KOMUNIKASI PUBLIK BADAN POM | Jl. Percetakan Negara no. 23 Jakarta Pusat

 [pom.go.id](http://pom.go.id)

 [bpom\\_ri](https://twitter.com/bpom_ri)

 [bpom.official](https://facebook.com/bpom.official)

 [bpom\\_ri](https://instagram.com/bpom_ri)

 [Badan POM RI](https://youtube.com/Badan POM RI)