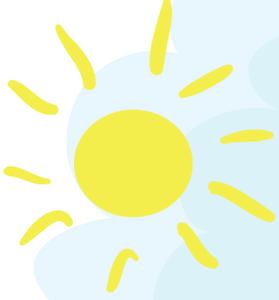


# MELAWAN COVID-19

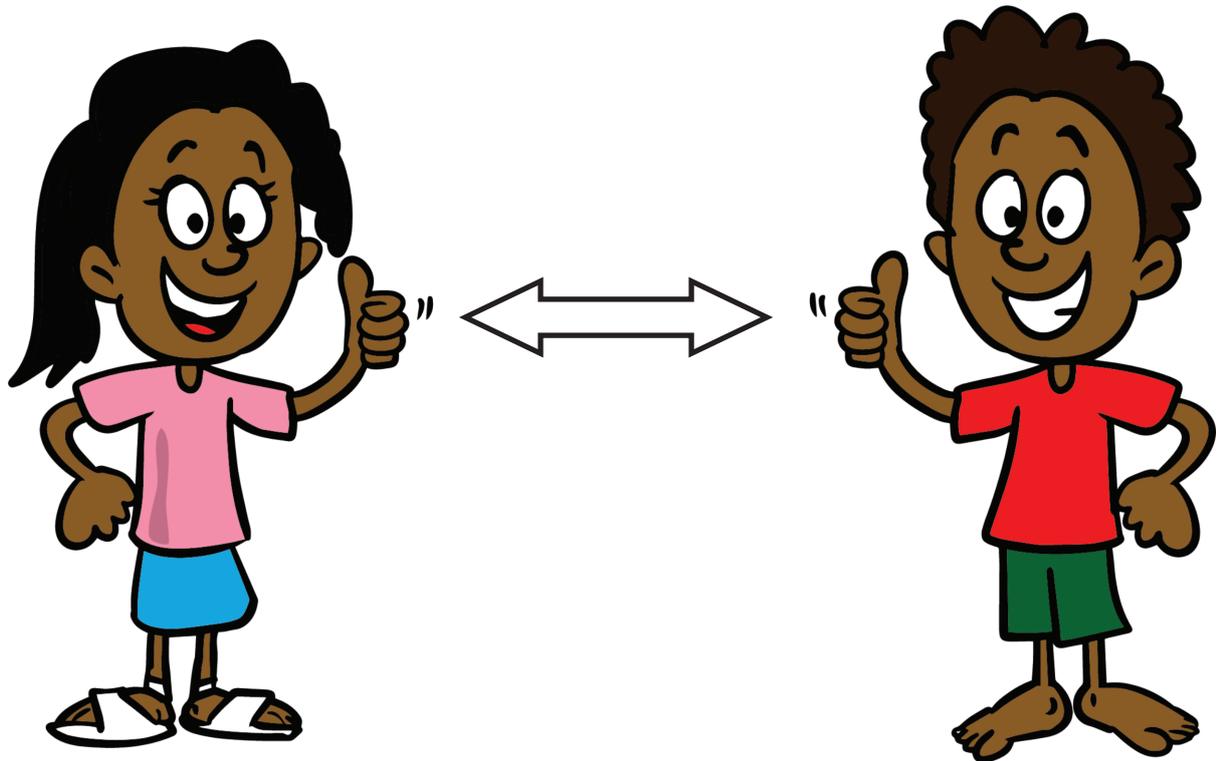
## Lembar Kerja

David Goodwin



Bisa di fotokopi – bahan untuk  
anak, keluarga dan sekolah





## Melawan COVID-19 Lembar Kerja

Bahan-bahan dapat difotokopi untuk anak, keluarga dan sekolah.

**Catatan:** Semua informasi yang diberikan disini hanyalah untuk tujuan pendidikan. Untuk saran yang berhubungan khusus dengan hal-hal medis, diagnosa dan penanganan, Anda harus mengkonsultasikannya dengan dokter Anda.



**hentikan  
Penyebaran**

Pertanyaan: Vernny  
vernnytris@gmail.com

2020 Kidsreach Inc. Sydney, Australia

A: 39 Mantle Ave, North Richmond NSW 2754

E: [kidsreach@gmail.com](mailto:kidsreach@gmail.com) W: [www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

© 2020 David Goodwin. Lembar Kerja.

Written by David Goodwin. Original artwork by Brett Cardwell  
Permission is given to copy but not to sell. Artwork may not be used for any other purpose.

ISBN 978-0-6487061-3-7

# Lembaran Kerja MELAWAN COVID - 19

## Quick Start Mulai Secara Cepat

Dibuat untuk Anda oleh Kidsreach, 39 Mantle Av, North Richmond, NSW 2754.  
[kidsreach@gmail.com](mailto:kidsreach@gmail.com)

Terima kasih untuk mengunduh dan menggunakan bahan ini.

Banyak anak-anak dan remaja tidak mengerti apa yang sedang terjadi dengan COVID-19, mereka tidak mengetahui betapa gawat situasinya dan memerlukan tindakan sekarang juga. Kiranya lembar kerja ini dapat menjadi pertolongan.

Jika Anda memperoleh lembar kerja ini dari orang lain, maka Anda dapat mengunduhnya dari [www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au) untuk file Anda sendiri.

Lembar kerja ini dapat digunakan dalam beberapa cara.

1. Sebagai poster yang dapat dipasang di kelas, rumah dsb. Beberapa poster tertentu sangat baik jika dipasang di kamar mandi dan tempat dimana makanan disiapkan.
2. Sebagai bahan pembukaan untuk diskusi di kelas dan keluarga.
3. Sebagai bahan untuk Mengajar

Beberapa lembar kerja berisi pesan yang sama. Terserah kepada Anda lembaran mana yang Anda akan gunakan, tetapi cara efektif untuk anak belajar adalah melalui mengulangi.

Contoh "Surat kepada Orangtua" bisa diadaptasi sesuai dengan situasi.

Lembar kerja ini terdiri dari dua versi: lembaran berwarna dan lembaran mewarnai. Biasanya anak-anak senang untuk mewarnai, dan jika dikerjakan bersama-sama di dalam keluarga, kelas atau kelompok, maka mewarnai memberikan kesempatan yang paling baik untuk berdiskusi.

### **Bagaimana Menggunakannya.**

Pada waktu mendiskusikan setiap lembar kerja ini, Anda dapat bertanya kepada anak-anak dengan menggunakan pertanyaan terbuka (bentuk pertanyaan yang membutuhkan jawaban lebih lengkap, bukan sekedar jawaban pendek seperti "ya" atau "tidak") dan dengarkan jawaban mereka. Misalnya Anda bisa bertanya:

- Apa yang kamu ketahui tentang COVID-19 atau Virus Corona?
- Menurut kamu, hal terburuk apa yang bisa terjadi atas keluarga kita yang disebabkan oleh COVID-19 ?

- Menurut kalian, hal terburuk apa yang bisa terjadi atas negara kita yang disebabkan oleh COVID-19 ?
- Hal apa saja yang kalian pikir kita bisa lakukan untuk menolong pemerintah atau mereka yang terkena?

Dengarkan jawaban mereka dan jika perlu, tanyakan lebih lanjut dengan menggunakan pertanyaan menggali ( probing question – pertanyaan untuk menggali lebih jauh pikiran anak), sehingga Anda bisa menolong mereka melalui menjelaskannya. Anak-anak bisa menjadi cemas mengenai hal yang mereka tidak mengerti, tetapi sebaliknya mereka bisa menjadi sangat tangguh jika mendapat penjelasan yang cukup jelas.

Jika Anda memperhatikan ada rasa cemas dalam diri mereka, maka segeralah yakinkan mereka bahwa pada saat ini, resiko untuk anak terkena penyakit ini secara serius sangatlah kecil. Meski demikian, demi menjaga keamanan diri sendiri dan orang lain, ada hal-hal yang mereka dapat dan harus lakukan supaya keluarga dan masyarakat sekeliling mereka terlindung.

### **Keep Up to Date**

#### **Tetap Ikuti Situasi Terbaru**

Situasi sekitar COVID-19 dan apa yang sedang dilakukan untuk menangani hal ini hampir setiap hari berubah. Sangatlah penting untuk tetap mengikuti situasi terbaru melalui berita di TV/Radio atau melihatnya di situs-situs yang bisa dipercaya. Jangan hanya bergantung kepada media sosial dan mengambilnya sebagai sumber informasi yang dipercaya. Beberapa situs yang bisa direkomendasikan adalah:

1. UNICEF

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

2. PEMERINTAH INDONESIA/DEPARTEMEN KESEHATAN

<https://www.covid19.go.id/> atau <https://kemkes.go.id>

3. MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH ANAK

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200323165605-255-486162/siasat-untuk-meningkatkan-sistem-kekebalan-tubuh-anak>

4. MENOLONG ANAK MENGATASI STRES YANG DIAKIBATKAN OLEH COVID-19

<https://kumparan.com/kumparanmom/cara-agar-anak-tidak-stres-dirumahaja-selama-pandemi-corona-1t3WDyzstUI>

# Apa itu COVID-19?



COVID-19 adalah nama dari satu penyakit yang telah membuat banyak orang merasa khawatir

'CO' dari kata CORONA  
'VI' dari kata VIRUS.  
'D' dari kata DISEASE atau Penyakit  
'19' untuk tahun dimana virus ini pertama kali ditemukan

Virus adalah sebuah kuman yang menyebabkan infeksi, sama halnya seperti yang dilakukan oleh virus-virus lainnya – seperti penyakit flu biasa, infeksi telinga dan cacar air.

## SEKARANG BACALAH INI

COVID-19 adalah sebuah kuman baru yang mirip dengan jenis kuman-kuman yang lain yang menyebabkan sakit pilek atau flu. Kuman-kuman ini semua berasal dari keluarga yang sama, jadi mereka seperti bersaudara sepupu satu sama lain. Itu sebabnya mengapa ciri-ciri orang yang terkena COVID-19 mirip dengan apa yang dialami oleh mereka yang terkena pilek atau flu

# Apakah COVID-19 Serius?

1. Jika ditangani dengan tepat, kebanyakan penderita akan sembuh dari penyakit ini 😊
2. Anak-anak yang terkena COVID -19 sangat sedikit, dan jika mereka terkena biasanya itu hanya ringan saja. Dengan perawatan yang baik, mereka akan sembuh. 😊
3. Sedihnya, ada beberapa orang yang meninggal karena COVID-19. Mereka kebanyakan adalah orang yang telah berusia lanjut atau yang tidak terlalu sehat atau juga yang tidak mendapat perawatan dengan baik. 😞
4. Kita semua harus berhati-hati untuk merawat diri kita dan juga orang lain 😊



# Apakah Kita Perlu Merasa **Cemas?**



- Perusahaan penerbangan mengurangi jumlah penerbangan mereka ke luar negeri maupun di dalam negeri.
- Supermarket kehabisan beberapa barang tertentu.
- Semua pertandingan olah raga dibatalkan.
- Sekolah-sekolah di banyak tempat di Indonesia diliburkan, murid-murid harus belajar dari rumah, bahkan ujian nasional ditiadakan.
- Semua orang diminta untuk tinggal rumah.
- Ada orang-orang yang kehilangan pekerjaan.
- Banyak orang yang menjadi cemas karena takut persediaan makanan tidak akan cukup.
- Beberapa orang telah meninggal dunia.
- Papa dan mama yang biasanya bekerja di kantor sekarang diharuskan bekerja dari rumah.

**Kalau kamu merasa cemas karena semuanya ini, kamu harus membicarakannya kepada orang dewasa yang kamu percayai – sesegara mungkin.**

## **Ada Berita Baik**

- Pemerintah-pemerintah di seluruh dunia sedang bekerja keras untuk melawan virus ini.
- Para ilmuwan juga bekerja keras untuk menemukan vaksin untuk mengalahkan virus ini.
- Kebanyakan anak hanya mengalami gejala yang ringan.
- Ada banyak sekali hal yang kita semua harus lakukan.
- Ada banyak tersedia makanan.
- Kita memiliki tenaga dokter, perawat dan tenaga medis profesional yang baik.
- Kita tinggal di negara yang diberkati.

# Bantu Hentikan COVID-19!

## Hentikan virus dengan sabun dan merubah beberapa kebiasaan

Para dokter, perawat dan semua tenaga medis sedang bekerja keras untuk menolong para pasien yang terkena penyakit ini. Para ilmuwan bekerja keras untuk menciptakan vaksin. Kamu dan saya harus juga bekerja keras untuk menghentikan penyebaran penyakit ini.



Untung sekali bahwa tidak banyak anak-anak yang terkena penyakit ini dibandingkan dengan orang dewasa, tetapi hal ini tidak berarti bahwa anak-anak tidak bisa menyebarkan virus kepada orang lain yang lebih sensitif di komunitas kamu, seperti orang-orang yang lanjut usianya atau yang memang sudah mengidap jenis penyakit lainnya. Hal ini bahkan dapat terjadi meski kamu tidak merasa sakit.

Setiap orang memang mencuci tangan mereka tetapi belum cukup untuk menghentikan virus ini. Kita semua harus mencuci tangan kita dengan lebih sering dan dengan menggunakan sabun, khususnya setelah batuk dan bersin, dan yang pasti juga setelah menggunakan kamar mandi. Cara mencuci tangan kita juga harus melakukannya lebih lama karena bagian belakang tangan, sela-sela jari dan kedua ibu jari kita juga perlu dicuci.

Disamping mencuci tangan, telepon genggam kita juga perlu dibersihkan dari waktu ke waktu setiap hari dengan tissue basah.

Ada hal-hal yang kita dapat lakukan untuk menolong. Tetapi setiap orang harus bertindak sekarang melalui mengganti kebiasaan-kebiasaannya!



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

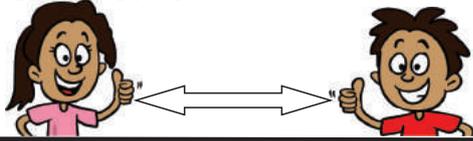
hentikan  
Penyebaran

# DEFINISI

Ada beberapa kata baru yang tidak biasa yang mungkin kamu sudah dengar pada waktu orang berbicara tentang COVID-19. Inilah beberapa dari kata tersebut dan apa artinya

## SOCIAL DISTANCING

Social Distancing berarti menjaga jarak kira-kira 2 meter dengan orang di sekitar kita. Jika kamu dan orang di sebelahmu merentangkan kedua lengan kalian, maka itu adalah jarak yang cukup baik. Ini dapat menghentikan kuman menyebar dari satu orang ke orang yang lain.



## PANDEMI

Sebuah pandemi adalah ketika ada satu wabah penyakit yang terjangkit di seluruh negeri, tetapi juga merujuk wabah penyakit yang terjangkit diseluruh dunia. COVID-19 diumumkan sebagai pandemi sedunia pada tanggal 10 Maret 2020.



## COVID-19

COVID-19 adalah sebuah virus atau kuman yang menyebabkan infeksi dengan cara yang sama seperti virus-virus yang lain. Kata COVID-19 adalah singkatan dari:

'CO' untuk CORONA

'VI' untuk VIRUS

'D' untuk DISEASE atau penyakit

'19' untuk tahun dimana pertama kali ditemukan.



## ISOLASI DIRI

Isolasi diri adalah ketika seseorang memisahkan dirinya dari orang lain, umumnya karena mereka sudah terkena atau diduga terkena penyakit. Beberapa orang melakukannya dengan sukarela tetapi ada yang diberitahu bahwa mereka harus melakukannya. Biasanya isolasi ini berlangsung selama 14 hari.



## LOCKDOWN

"Lockdown" adalah istilah yang digunakan bahwa pemerintah untuk sementara akan menutup satu tempat, lingkungan, daerah, kota, pulau, provinsi atau satu negara. Ini berarti semua orang tidak diperbolehkan keluar dan masuk ke daerah tersebut. Mereka yang tinggal di tempat yang di lockdown juga tidak diperbolehkan keluar rumah. Semua pasar, toko, supermarket, mall dll. harus ditutup.

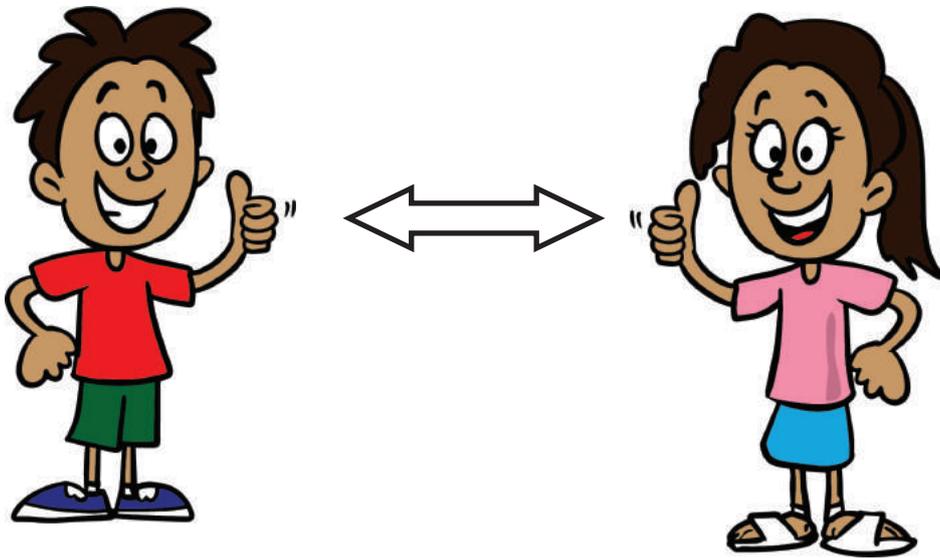
## MELANDAikan KURVA

'Melandaikan Kurva' mengacu kepada langkah social distancing yang dapat menjaga jumlah kasus dari COVID-19 mencapai tingkat yang dapat ditangani oleh para tenaga medis.



# Jagalalah Agar Tetap Aman

## 1. Jaga jarakmu



## 2. Cuci tanganmu dengan sabun.



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

**hentikan**  
**Penyebaran**

# Mencuci Tangan



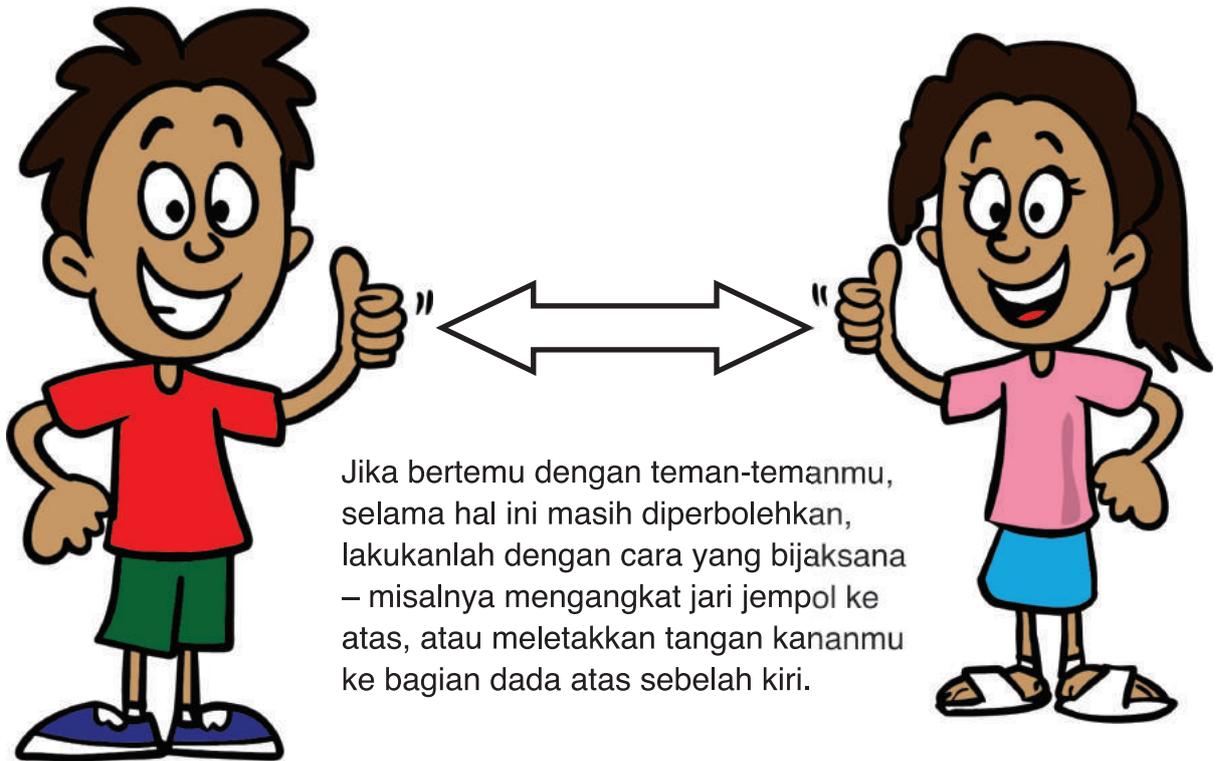
1. Basahkan tangan dengan sedikit air
2. Sabuni telapak tangan, belakang tangan, sela-sela jari, kedua ibu jari dan bagian tengah dari telapak tangan selama 20 detik.
3. Bilas
4. Keringkan tangan



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

 **hentikan**  
**Penyebaran**

# Menjaga Jarak



Jika bertemu dengan teman-temanmu, selama hal ini masih diperbolehkan, lakukanlah dengan cara yang bijaksana – misalnya mengangkat jari jempol ke atas, atau meletakkan tangan kananmu ke bagian dada atas sebelah kiri.

1. Jangan menyentuh tangan atau muka orang lain.
2. Jangan memberi toss atau jabat tangan.
3. Jangan memeluk atau mencium .
4. Jaga jarak dengan semua orang termasuk dengan teman-temanmu.
5. Hindarilah menyentuh bagian permukaan yang disentuh oleh orang banyak.
6. Hindarkan berada di keramaian/kerumunan.



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

**hentikan**  
**Penyebaran**

# Tunjukkan Kebaikan

Ada banyak cara untuk memperlihatkan perbuatan baik kita kepada orang lain dalam saat-saat yang sulit seperti sekarang ini. Ada orang-orang yang membutuhkan bantuan – khususnya mereka yang sudah lanjut usia, yang sakit atau yang sedang dikarantina sehingga mereka tidak dapat meninggalkan rumah mereka.

Kamu juga bisa menelepon kakek/nenekmu atau bicara dengan mereka melalui sosial media.

Keluargamu mungkin bisa menolong berbelanja atau menyediakan makanan bagi orang yang tidak dapat keluar rumah

Apakah ada seseorang yang kamu atau keluargamu dapat tolong? Dengan cara apa kamu dapat melakukan hal ini?

---

---

---

---

---

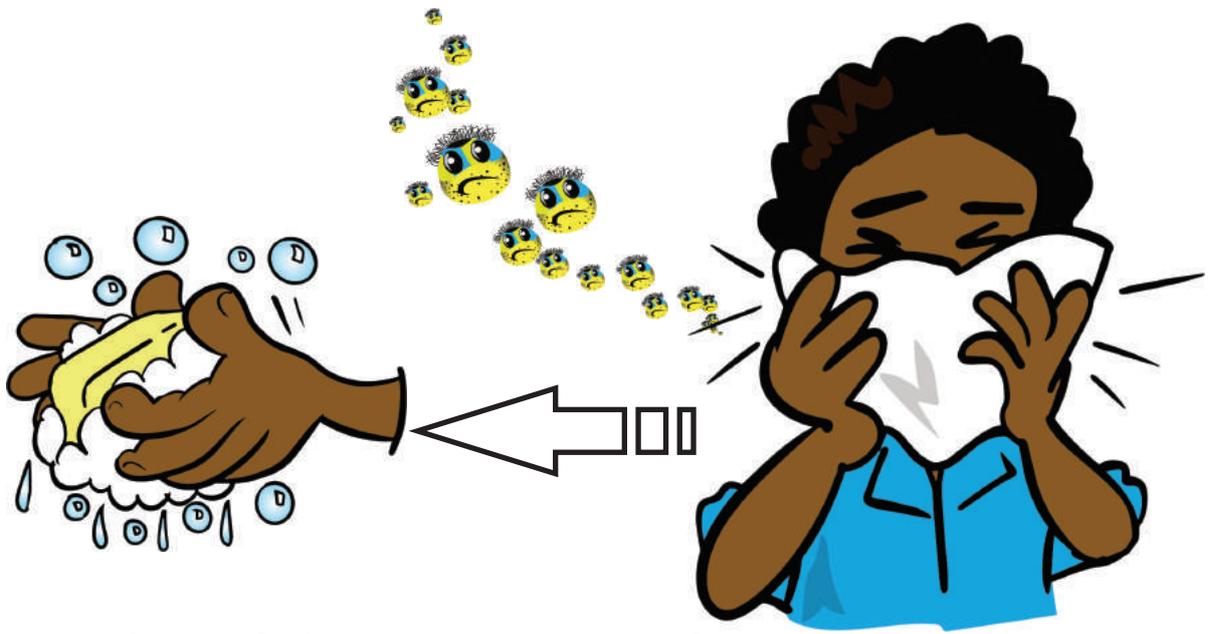


Bantulah mereka yang membutuhkan pertolongan – ini hal yang tepat untuk dilakukan.



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

**hentikan**  
**Penyebaran**

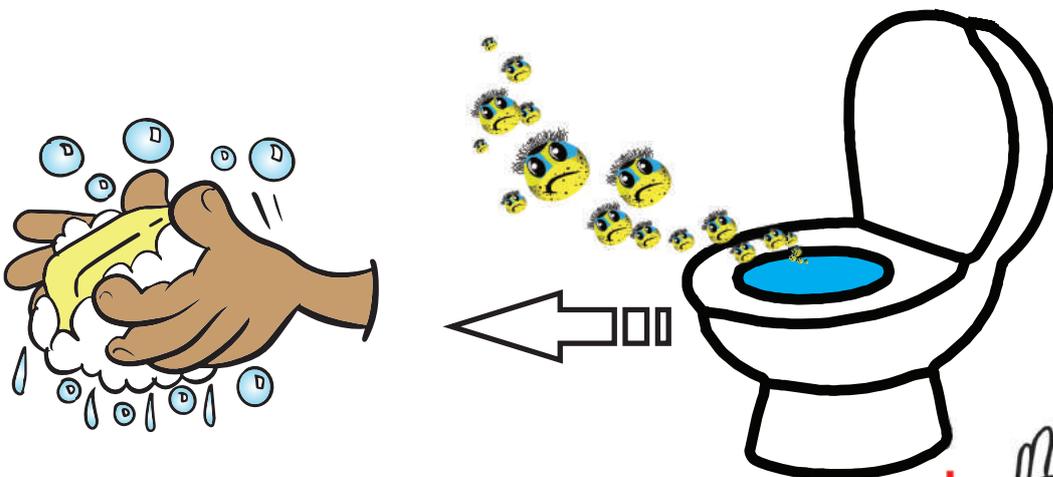


# Praktekkan Membersihkan Tangan yang Baik

Jangan membawa telepon genggam atau gadgetmu ke kamar mandi dan jangan sentuh barang-barang tersebut setelah kamu menggunakan kamar mandi sampai kamu selesai mencuci bersih tanganmu.

Bersihkan telepon genggammu dari waktu ke waktu setiap hari dengan tissue basah

Setelah kamu menggunakan kamar mandi atau batuk atau bersin, jangan sentuh permukaan dari barang apapun sampai kamu mencuci tangan



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

**hentikan**  
**Penyebaran**

# Batuk dan Bersin



Tutup mulut dan hidungmu dengan tissue ketika kamu batuk, kemudian buang tissue tersebut ke tempat sampah dan setelah itu tutup tempat sampahnya.

Setelah kamu batuk atau bersin, jangan menyentuh sesuatu apapun sampai kamu mencuci bersih tanganmu.



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

**hentikan**  
**Penyebaran**

# Apakah Sekarang Waktunya Untuk Pergi ke Dokter?



Kamu harus pergi ke dokter kalau kamu mempunyai gejala-gejala ini...



Sulit bernafas

Merasa sangat lelah sekali



Batuk



Demam

Sakit tenggorokan



# Apa yang harus dilakukan jika **Batuk**



**X** Salah



**✓** Betul



**✓** Betul



**✓** Betul

**hentikan  
Penyebaran**



Boleh di fotokopi  
[www.kidsreach.org.au](http://www.kidsreach.org.au)

# HENTIKAN COVID-19



Tutup mulut dan hidungmu dengan tissue setiap kali kamu batuk atau bersin.



Cuci tanganmu sesering mungkin dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir. Cucilah juga bagian belakang telapak tangan, sela-sela jari, kedua ibu jari dan bagian tengah telapak tanganmu selama kurang lebih 20 detik. Hand sanitizer tidaklah cukup bersih. Sabun dan air merupakan cara yang terbaik untuk mencuci tangan.



Jika kamu tidak mempunyai tissue dan kamu ingin bersin atau batuk, bersin atau batuklah ke arah siku dalammu.



Menjauhlah dari seseorang yang mempunyai gejala sakit pilek atau flu.



Jangan membawa telepon genggam atau gadgetmu ke dalam kamar mandi dan setelah kamu menggunakan kamar mandi jangan menyentuhnya sebelum kamu mencuci bersih tanganmu dengan sabun.



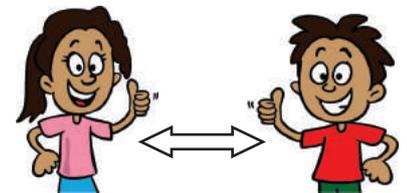
Jika kamu tidak merasa enak badan, maka kamu harus langsung memberitahukan orangtuamu. Khususnya jika kamu pilek atau merasa panas.



Jangan menyentuh mata, hidung atau mulutmu jika kamu selesai menggunakan kamar mandi sampai kamu telah mencuci bersih tanganmu dengan sabun.



Berusahlah tetap sehat untuk melawan COVID -19 dengan tidur yang cukup. Orangtuamu mungkin juga ingin agar kamu minum beberapa vitamin seperti vitamin C atau makan lebih banyak buah atau sayuran yang segar.



Jagalah jarak dari orang di sekitarmu. Dari pada berjabat tangan atau memberi toss dengan temanmu, kamu bisa mengangkat kedua jari jempolmu.



Jangan batuk atau bersin ke arah orang lain.



Buang langsung tissue yang sudah kamu gunakan ke dalam tempat sampah yang tertutup, kemudian cuci tanganmu dengan sabun sebersih-bersihnya.



Jangan menyentuh apapun jika kamu baru saja menggunakan kamar mandi sampai kamu menyuci bersih tanganmu dengan sabun.

# Inilah waktunya bagi **SETIAP ORANG**



# Rencanakan untuk membuat sesuatu yang cool!

Jika kamu diharuskan belajar di rumah, rencanakan beberapa proyek atau pekerjaan yang spesial.

Misalnya, kamu dapat belajar memasak satu masakan, membuat kue, membuat klipng atau kerajinan tangan.

Kamu bisa melukis sebuah gambar , belajar mengambil foto atau bahkan membuat film.

Mungkin kamu bisa memikirkan beberapa hal lainnya yang bisa kamu lakukan.

Coba pikirkan hal-hal yang selama ini kamu mau lakukan sebagai satu keluarga tetapi belum sempat dibuat. Mungkin sekarang adalah kesempatanmu untuk bisa melakukannya. Mulailah membicarakannya dengan orangtuamu dan beritahukan kepada mereka rencana yang ingin kamu lakukan. Kamu juga bisa mendapat ide mengenai permainan di dalam rumah atau di halaman rumah dari internet.



---

---

---

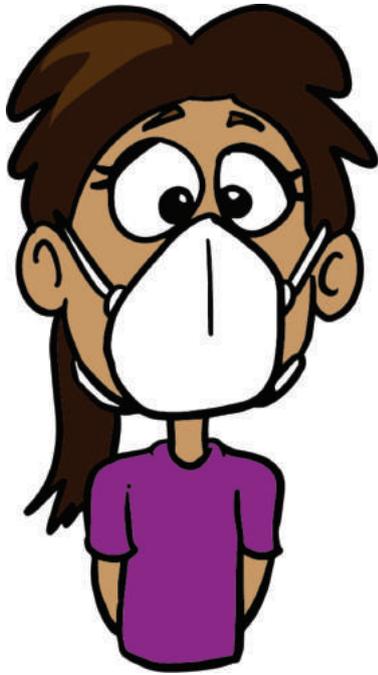
---

---

---

---

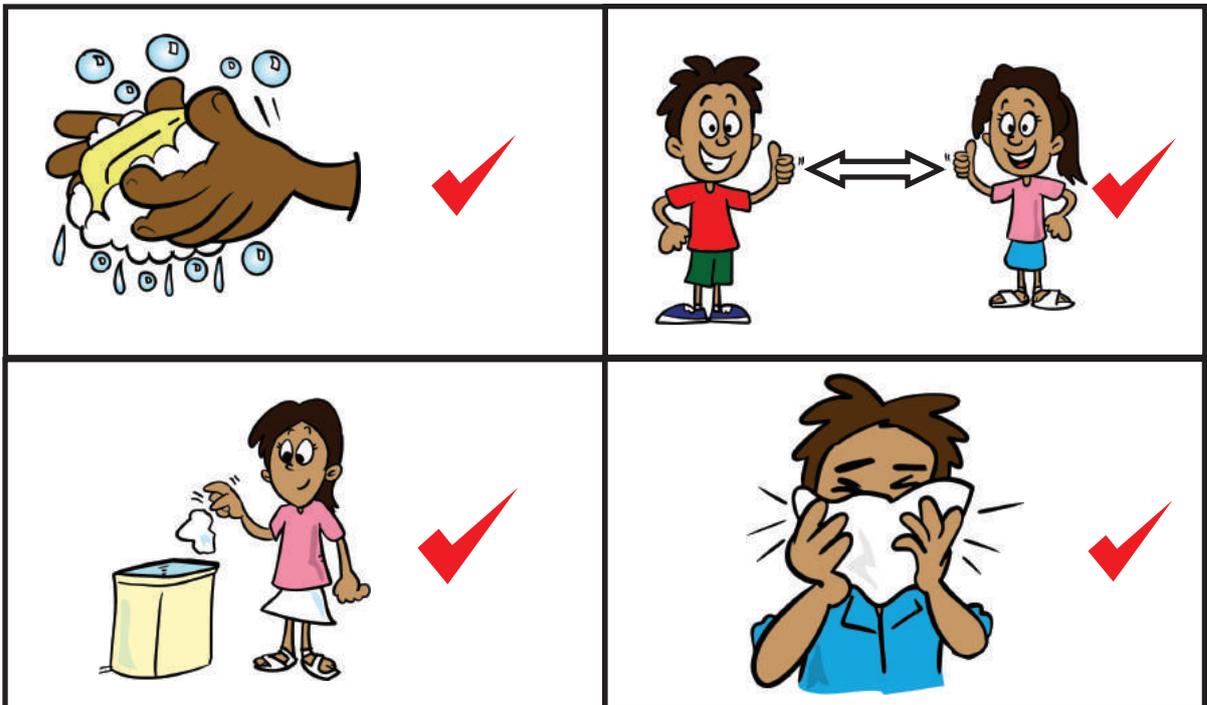
# Memakai Masker



Kamu akan melihat bahwa banyak orang sekarang yang memakai masker untuk melindungi diri mereka ketika mereka pergi ke luar rumah.

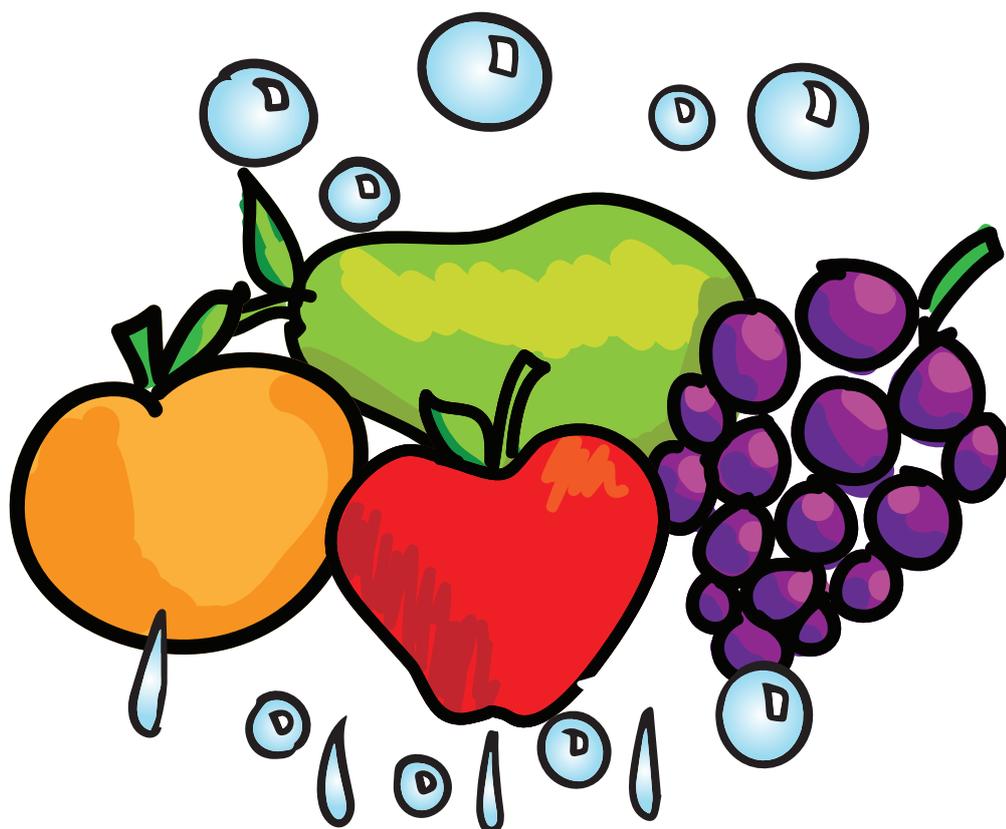
Memakai masker dapat menolong tetapi ini belum cukup. Menjaga jarak dari orang lain, mencuci tangan dengan benar, menutup mulut pada waktu batuk dan hidung pada waktu bersin dengan tissue adalah cara-cara yang dapat memastikan COVID-19 tidak menyebar

Orang yang harus memakai masker adalah mereka yang telah terkena virus dan mereka yang merawat yang sakit, seperti dokter dan perawat.



# Cuci sebelum kamu makan

Mencuci buah dan sayur sebelum memakannya adalah kebiasaan yang baik, tetapi sekarang kamu harus lebih berhati-hati lagi dalam mencucinya. Mungkin saja apa yang akan kamu makan telah disentuh oleh orang yang terkena COVID-19 atau terkena cipratan ludah dari batuknya. Sebab itu cucilah buah atau sayur yang bersih sebelum kamu memakannya.



## Perhatian Bagi Para Orangtua COVID-19

Dengan semua perhatian media tertuju kepada COVID-19, maka tidaklah mengherankan jika beberapa dari anak-anak kita merasa kuatir. Surat ini akan memberikan beberapa ide bagaimana Anda dapat berbicara kepada anak-anak Anda, dan apa yang dapat Anda lakukan sebagai sebuah keluarga.

### 1. Mencari Tahu

Lihatlah situs berikut ini yang cukup berguna dan akan memberikan Anda beberapa ide mengenai apa yang perlu dibicarakan serta dapat meluruskan kesalahpahaman yang mungkin Anda miliki.

1. UNICEF  
<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>
2. PEMERINTAH INDONESIA/DEPARTEMEN KESEHATAN  
<https://www.covid19.go.id/> atau <https://kemkes.go.id>
3. MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH ANAK  
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200323165605-255-486162/siasat-untuk-meningkatkan-sistem-kekebalan-tubuh-anak>
4. MENOLONG ANAK MENGATASI STRES YANG DIAKIBATKAN OLEH COVID-19  
<https://kumparan.com/kumparanmom/cara-agar-anak-tidak-stres-dirumahaja-selama-pandemi-corona-1t3WDyzstUI>

### 2. Buatlah Pembicaraan Keluarga Sebanyak Mungkin

Sisihkan waktu tertentu untuk berbicara bersama sebagai sebuah keluarga dengan anak-anak Anda – secepatnya lebih baik daripada menundanya. Singkirkan semua hal-hal yang dapat mengganggu seperti TV atau ponsel. Dengan situasi yang terus berubah saat ini, Anda mungkin perlu melakukannya secara teratur.

### 3. Tanyakan anak-anak Anda dengan pertanyaan yang tepat

Tanyakanlah anak-anak Anda dengan menggunakan pertanyaan terbuka dan dengarkan jawaban mereka. Misalnya, Anda mungkin bisa bertanya:

- Apa yang kalian ketahui mengenai COVID-19 atau virus Corona
- Menurut kalian, hal terburuk apa yang bisa terjadi atas keluarga kita yang disebabkan oleh COVID-19 ?
- Menurut kalian, hal terburuk apa yang bisa terjadi atas negara kita yang disebabkan oleh COVID-19 ?
- Hal apa saja yang kalian pikir kita bisa lakukan untuk menolong pemerintah atau mereka yang terkena?

Pada waktu anak menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, mungkin Anda perlu bertanya lebih lagi dengan menggunakan pertanyaan menggali. Misalnya,

- Dapatkah kamu menjelaskan lebih lagi kepada saya tentang hal itu?
- Dapatkah kamu menjelaskan kepada saya apa yang kamu maksud ketika kamu berkata bahwa kamu khawatir tentang temanmu?

Perhatikan jika ada tanda-tanda mereka merasa tertekan atau khawatir. Yakinkanlah mereka bahwa saat ini resiko untuk terkena penyakit ini sangat kecil, tetapi ada hal-hal yang Anda dapat dan harus lakukan bersama sebagai sebuah keluarga.

Yakinkan anak Anda meskipun penyakit ini cukup berbahaya pada saat ini, tetapi kita bisa dan harus lebih berhati-hati daripada biasanya. Hal ini tidak berarti bahwa segala sesuatunya akan berubah. Lihatlah bersama hal-hal yang tidak akan berubah bagi keluarga Anda (misalnya: beberapa kesenangan anak untuk sementara waktu harus terhenti akan tetapi mereka nanti akan dapat melakukannya kembali, kegiatan-kegiatan keluarga yang masih bisa dilakukan seperti biasanya, ayah dan ibu yang terus mengasahi mereka, dll.). Semua ini bisa menolong mengurangi rasa cemas anak.

4. Keterangan-keterangan untuk dipikirkan dan didiskusikan.

#### **a) Anak-anak dan COVID-19**

Pada umumnya anak yang terkena virus ini lebih sedikit dibandingkan dengan orang dewasa, dan gejalanyapun cenderung lebih ringan sehingga mereka bisa lebih cepat sembuh. Akan tetapi, ini tidak berarti bahwa anak-anak tidak dapat menyebarkan virus ke anggota-anggota komunitas yang lebih rentan, seperti orang yang lanjut usia atau bayi yang sakit. Itulah sebabnya anak-anak harus lebih berhati-hati dalam kebersihan mereka dan melakukan tindakan-tindakan pencegahan .

Bahkan ketika anak-anak tidak memperlihatkan gejala apapun, mereka masih bisa menularkan virus ke orang lain.

Jika anak Anda merasa tidak enak badan, amatilah mereka secara cermat, lindungi orang-orang yang ada di sekitarnya untuk memastikan tidak ada penularan infeksi kepada teman-teman dan keluarga.

Hubungi dokter Anda melalui telepon sebelum pergi ke rumah sakit karena pengaturan khusus perlu dilakukan. Anda juga bisa menelpon 119 di seluruh Indonesia yang akan langsung terhubung dengan Dinas Kesehatan setempat yang terdekat, atau menghubungi Kementerian Kesehatan RI no. 021-5210411 atau wa 081212123119.

#### **b) Simpan Persediaan Makanan yang Seperlunya**

Tidak ada seorangpun yang tahu berapa lama situasi ini akan berlangsung sampai bisa teratasi. Melihat masyarakat yang menyerbu tempat-tempat seperti supermarket untuk membeli bahan-bahan keperluan mereka selama beberapa hari kelihatannya sebagai hal yang lucu, namun para orangtua perlu menjaga keluarga mereka agar tidak kekurangan. Sangatlah bijak untuk menyimpan

bahan-bahan yang tidak mudah rusak. Jika akhirnya Anda memang harus mengisolasi diri, hal ini berarti Anda mungkin, paling tidak untuk satu waktu tertentu, harus mengandalkan pada apa yang ada di rumah Anda untuk bisa bertahan. Jadikan ini sebagai proyek keluarga yang positif- anak-anak bisa diyakinkan bahwa Anda sebagai keluarga sedang melakukan satu persiapan. Buatlah persediaan (tetapi bukan untuk menimbun) barang-barang yang dibutuhkan untuk kurang lebih selama dua minggu.

### **c) Rajinlah khususnya dengan kebersihan**

COVID-19 tersebar ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin atau bicara. Juga bisa terjadi ketika menyentuh orang, barang-barang atau permukaan yang terkontaminasi. Virus Corona sudah terdeteksi berada di dalam darah, kotoran manusia dan air seni, sehingga kita harus lebih rajin membersihkan tangan setelah menggunakan kamar mandi. Cara pencegahan yang baik adalah medisenfektasikan kamar mandi dan tempat-tempat dimana makanan disiapkan atau yang sering tersentuh oleh tangan-tangan.

1. Ada beberapa hal yang Anda dapat lakukan untuk menjaga agar diri tetap sehat – membuat peraturan bagi keluarga. Peraturan ini bisa ditempelkan di dinding.
2. Jaga tubuh tetap sehat dan kuat melalui tidur yang cukup dan makan makanan yang bergizi. Ini berarti jika kita terserang penyakit, tubuh kita akan dapat lebih baik melawan penyakit itu. Pertimbangkan untuk makan vitamin suplemen setiap hari.
3. Sering-sering mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air. Hand sanitizers tidak cukup untuk menghilangkan virus. Sabun dan air adalah yang terbaik, buatlah selama kurang lebih 20 detik.
4. Tutup mulut dan hidung dengan tissue pada waktu batuk atau bersin, kemudian buang tissue langsung ke tempat sampah yang tertutup. Jangan pernah tinggalkan tissue yang sudah digunakan tergeletak di atas kursi atau di tempat lain – buanglah langsung ke tempat sampah. Kemudian cuci tangan yang bersih dengan sabun.
5. Kalau ketika hendak batuk atau bersin tidak ada tissue, tutuplah mulut atau hidung dengan siku bagian dalam.
6. Menepuk punggung belakang seseorang lebih baik daripada salaman atau memberi toss
7. Jangan membawa ponsel atau gadget ke dalam kamar mandi dan jangan menyentuhnya setelah menggunakan kamar mandi sampai tangan sudah dicuci dengan bersih
8. Jangan sentuh ponsel atau gadget orang lain jika orang tersebut baru menggunakannya ketika ia berada di kamar mandi.
9. Bersihkan ponsel dari waktu ke waktu setiap hari dengan tissue basah. (

10. Jangan sentuh mata, hidung atau mulut jika tangan dalam keadaan kotor, khususnya setelah habis menggunakan kamar mandi.

Para orangtua mungkin bisa memberikan anak-anak vaksin untuk flu, karena meskipun flu itu bukan COVID-19, tetapi dengan terkena flu bisa membuat ketahanan tubuh kita melemah.

#### d) Belajar di Rumah?

Jika anak-anak Anda diharuskan belajar di rumah, hal pertama yang mungkin datang ke dalam pikiran Anda adalah bagaimana memastikan anak-anak Anda tidak sampai ketinggalan pelajaran mereka. Meskipun hal ini penting, tetapi bukanlah yang terpenting. Gunakanlah kesempatan ini untuk merencanakan satu kegiatan yang khusus. Misalnya, memasak, membuat kue, membuat klipng atau segala macam kerajinan tangan. Bisa juga melakukan aktifitas yang lain, asal tetap menjaga batas jarak dengan orang lain, seperti acara keluar, pergi ke taman, dll.

Cobalah ingat sesuatu yang sebenarnya Anda ingin lakukan bersama keluarga tetapi belum terlaksana karena tidak ada waktu. Mungkin sekaranglah waktunya. Anda bisa mulai membicarakannya dengan anak-anak dan tanyakan kepada mereka apa yang mereka ingin lakukan.

Amati secara cermat dan batasi waktu anak-anak Anda dalam menggunakan internet dan Netflix!

Pastikan mereka mempunyai waktu yang cukup di luar. Ada satu penelitian yang baik yang menjelaskan bahwa sinar matahari dan alam terbuka dapat menolong kesehatan dan kesejahteraan orang.

#### e) Untuk Keluarga yang Beriman: Apa yang saya harus didoakan?

Tidak saja kita tahu bahwa Tuhan menjawab doa, tetapi juga dapat menolong anak-anak ketika mereka berdoa. Dengan berdoa mereka tahu bahwa mereka sedang melakukan sesuatu untuk menolong situasi. Bantulah mereka untuk sering berdoa bagi:

- Perlindungan untuk setiap orang, khususnya teman-teman, keluarga dan orang-orang yang Anda kenal.
- Semua orang yang menolong mereka yang terdampak, khususnya para dokter dan suster
- Mereka yang sudah terinfeksi sehingga bisa segera sembuh.

#### Catatan:

Semua informasi yang diberikan disini hanyalah untuk tujuan pendidikan. Untuk saran yang berhubungan khusus dengan hal-hal medis, diagnosa dan penanganan, Anda harus mengkonsultasikannya dengan dokter Anda.