



3 Maret 2020

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

Mempersiapkan tempat kerja agar siaga COVID-19

Pada Januari 2020 Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan munculnya virus baru di Provinsi Hubei, China sebagai Masalah Darurat dalam Kesehatan Masyarakat Dunia. WHO menyatakan bahwa terdapat resiko yang tinggi terkait penyebaran COVID-19 ke negara-negara lain di dunia.

WHO dan otoritas kesehatan di seluruh dunia sedang mengambil tindakan untuk menghambat wabah COVID-19. Tetapi, belum ada jaminan keberhasilan jangka panjang. Semua lapisan masyarakat – termasuk sektor bisnis dan karyawan – harus memainkan perannya untuk menghentikan penyebaran penyakit ini.

Bagaimana alur penyebaran COVID-19 ?

Saat seseorang yang terkena COVID-19 batuk atau bersin mereka mengeluarkan percikan yang mengandung cairan terinfeksi. Sebagian besar dari cairan ini jatuh pada benda-benda atau permukaan di sekitarnya – seperti kursi, meja atau telepon. Kita bisa tertular COVID-19 saat menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi – dan kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka. Jika mereka berdiri dalam jarak 1 meter dari orang yang terinfeksi COVID-19 mereka bisa tertular karena menghirup cairan yang terkontaminasi virus. Dengan kata lain, COVID-19 menyebar dengan cara yang mirip dengan flu. Sebagian besar orang yang terinfeksi COVID-19 mengalami gejala ringan dan sembuh dengan sendirinya. Meski demikian, sebagian lainnya mengalami sakit yang lebih serius dan memerlukan perawatan di Rumah Sakit. Resiko mengalami penyakit serius meningkat seiring usia; mereka yang berusia 40 tahun ke atas lebih rentan terinfeksi ketimbang mereka yang berusia 40 tahun ke bawah. Mereka dengan sistem imun rendah dan yang mempunyai kondisi kesehatan seperti diabetes, penyakit jantung dan paru-paru juga lebih rentan terkena virus ini.

Dokumen ini memberikan petunjuk terkait:

1. Langkah sederhana untuk mencegah penyebaran COVID-19 di tempat kerja anda
2. Bagaimana cara mengelola resiko COVID—19 saat menyelenggarakan rapat atau event lain
3. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan saat anda atau karyawan anda bepergian
4. Mempersiapkan tempat kerja agar siaga Corona jika COVID-19 masuk ke komunitas anda



1. Langkah sederhana untuk mencegah penyebaran COVID-19 di tempat kerja anda

Langkah yang rendah biaya berikut akan membantu mencegah penyebaran infeksi seperti demam, flu, mual, dan melindungi customer, kontraktor maupun karyawan di tempat kerja anda.

Atasan harus mulai melakukan langkah-langkah berikut, meskipun COVID-19 belum terdeteksi di komunitas bekerja mereka. Mereka bisa mengurangi hari kerja yang hilang dan menghentikan atau menghambat penyebaran COVID-19 jika virus ini muncul di tempat kerja mereka.

- Pastikan bahwa tempat kerja anda bersih dan higienis
 - permukaan-permukaan (seperti meja dan kursi_ dan benda—benda (telepon, keyboards) harus dibersihkan dengan disinfektan secara teratur
 - Mengapa? Karena permukaan yang terkontaminasi dan disentuh oleh karyawan dan pelanggan adalah cara penyebaran COVID-10 paling umum

- Galakkan gerakan mencuci tangan secara teratur bagi karyawan, kontraktor, dan pelanggan.
 - Letakkan hand sanitiser di tempat strategis di sekitar kantor. Pastikan dispenser hand sanitiser diisi secara teratur
 - Letakkan poster untuk mendukung gerakan cuci tangan – tanyakan ke otorita slokal untuk hal ini atau cek di www.WHO.int
 - Dukung ini dengan langkah komunikasi lain seperti petunjuk pelaksanaan dari petugas kesehatan, sosialisasi saat rapat dan informasi di internet untuk menggalakkan gerakan cuci tangan
 - Pastikan staf, kontraktor, pelanggan punya akses ke tempat untuk mencuci tangan dengan sabun dan air.
 - Mengapa? Karena mencuci tangan akan membunuh virus di tangan dan mencegah penyebaran COVID-19

- Galakkan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) di tempat kerja
 - Pasang poster yang menggalakkan Pola Hidup Bersih Sehat. Lengkapoi ini dengan langkah komunikasi lainnya seperti petunjuk pelaksanaan dari petugas kesehatan, sosialisasi daat rapat dan informasi di intranet, dsb
 - Pastikan masker wajah dan tissue tersedia di tempat kerja bagi mereka yang mengalami pilek atau batuk di tempat kerja, serta menyediakan tempat sampah tertutup untuk membuang tissue bekas.



- Mengapa? Karena pola hidup bersih sehat mencegah penyebaran COVID-19
- Arahkan karyawan atau kontraktor yang akan melakukan perjalanan bisnis untuk berkonsultasi dengan pihak terkait
- Berikan arahan kepada karyawan, ontraktor, dan customer bahwa jika COVID-19 mulai tersebar di komunitas anda, siapapun dengan gejala batuk atau demam ringan (37.3 C ke atas) harus tinggal di rumah. Mereka harus bekerja dari rumah jika mereka mengonsumsi obat-obatan seperti paracetamol/acetaminophen, ibuprofen atau aspirin, yang bisa menutupi gejala infeksi.
 - Tetap berkomunikasi dan menyebarkan pesan bahwa siapapun harus tetap tinggal di rumah jika mengalami gejala ringan COVID-19.
 - Pasang poster dengan pesan ini di tempat kerja anda. Lengkapi dengan saluran komunikasi yang umum dipakai di bisnis anda.
 - Layanan kesehatan kerja anda, otoritas kesehatan lokal atau rekanan lain bisa menyiapkan materi kampanye untuk menyampaikan pesan ini.
 - Perjelas pada karyawan bahwa mereka bisa mengambil masa ini untuk cuti.

2. Bagaimana cara mengelola resiko COVID—19 saat menyelenggarakan rapat atau event lain

Mengapa karyawan dan tim penyelenggara harus memperhatikan COVID—19?

Penyelenggara rapat dan event harus memperhatikan tentang potensi resiko COVID—19 karena:

- Ada resiko bahwa orang—orang yang yang mengahdiri rapat ataupun event anda secara tidak sadar membawa virus COVID-19 ke acara anda. Yang lain mungkin tidak sadar telah tertular COVID-19.
- Meskipun COVID—19 adalah penyakit ringan bagi kebanyakan orang, penyakit ini bisa menjadi serius. Sekitar 1 dari 5 orang yang terkena COVID_19 memerlukan perawatan medis.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan untuk mencegah atau mengurangi resiko COVID-19?

Sebelum menghadiri rapat

- Periksa arahan dari otoritas di tempat penyelenggaraan rapat, Ikuti saran mereka.
- Siapkan dan sepakati prosedur pencegahan infeksi di acara rapat/event lain di tempat kerja anda.



- Pertimbangkan apakah pertemuan dengan tatap muka memang harus dilakukan. Bisakah event ini digantikan dengan teleconference atau event online?
- Bisakah jumlah peserta yang akan menghadiri event dikurangi?
- Pastikan dan verifikasi informasi dan saluran komunikasi dengan partner anda seperti otoritas kesehatan dan kesehatan masyarakat.
- Pesan dan pastikan pasokan kesehatan seperti tissue dan hand sanitizer memenuhi bagi seluruh peserta. Sediakan masker bedah bagi mereka yang menunjukkan gejala gangguan pernafasan.
- Monitor secara aktif bagaimana COVID-19 bersirkulasi. Berikan saran bahwa peserta yang merasa kurang sehat dimohon agar tidak menghadiri event.
- Pastikan penyelenggara, peserta, penyedia catering, dan pengunjung event menyediakan kontak mereka: nomor hape, email dan alamat mereka tinggal. Jelaskan bahwa informasi ini akan dibagikan kepada otoritas kesehatan lokal jika suatu ketika ada peserta yang merasa sakit dengan dugaan infeksi virus. Jika ada yang menolak, maka mereka tidak diperbolehkan menghadiri rapat.
- Siapkan dan sepakati prosedur response jika pada saat rapat ada yang mengalami gejala COVID-19 (batuk ketring, demam, cemas). Prosedur ini harus meliputi:
 - Identifikasi ruangan atau area dimana seseorang yang merasa tidak sehat atau menunjukkan gejala bisa diisolasi dengan aman
 - Siapkan prosedur untuk memindahkan mereka ke fasilitas kesehatan
 - Pastikan langkah penanganan sudah disiapkan jika ada peserta, staf atau penyedia jasa terbukti positif COVID-19 selama atau setelah rapat.
 - Komunikasikan prosedur ini dengan penyedia layanan kesehatan atau dinas kesehatan.

Selama rapat/event berlangsung

- Sediakan informasi dan briefing, baik dalam bentuk lisan dan tulisan, mengenai COVID19 dan langkah-langkah yang akan diambil untuk memastikan keamanan peserta selama event
 - Tanamkan kepercayaan. Mislanya, sebagai ice breaker, buat peserta berlatih cara menyapa tanpa kontak fisik
 - Dukung gerakan mencuci tangan secara teratur atau penggunaan alcohol rub pada saat rapat



- Dorong peserta untuk menutup wajah mereka dengan siku atau tissue jika mereka batuk atau bersin. Sediakan tissue dan tempat sampah tertutup untuk membuang tissue bekas pakai.
- Sediakan info kontak atau nomor yang bisa dihubungi untuk menyediakan informasi atau saran bagi para peserta.
- Sediakan tabung berisi sanitiser (hand rub) berbasis alkohol secara mencukupi di sekitar venue.
- Jika ruangan mencukupi, atur kursi sehingga ada jarak setidaknya 1 meter antar peserta.
- Buka jendela dan pintu-pintu sehingga sirkulasi udara di dalam venue baik.
- Jika ada yang merasa tidak enak badan, ikuti prosedur yang disiapkan atau hubungi layanan siaga COVID-19
 - Tergantung pada sikon atau riwayat perjalanan partisipan, tempatkan yang bersangkutan pada ruang isolasi. Tawarkan masker sehingga mereka bisa pulang dengan aman, atau jika perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat
- Ucapkan terima kasih atas kerjasama dari para peserta.

Setelah rapat

1. Simpan nama dan kontak para peserta selama sekitar 1 bulan. Ini akan membantu otoritas kesehatan untuk melacak mereka yang mungkin terekspos COVID—19 jika ada satu atau lebih peserta yang menjadi sakit setelah rapat/event.
2. Jika pada saat rapat/event ada seseorang yang diisolasi karena terduga COVID—19, penyelenggara wajib memberitahukan ini kepada para peserta lain. Mereka harus diberitahu untuk memonitor diri mereka selama 14 hari untuk mengetahui apakah ada gejala tertentu dan mengukur suhu badan dua kali sehari.
3. Jika mereka mengalami batuk atau demam ringan (suhu badan 37.3C ke atas) mereka harus tinggal di rumah dan mengisolasi diri. Artinya mereka harus menghindari kontak jarak dekat (1 meter atau kurang) dengan orang lain, termasuk anggota keluarga mereka. Mereka harus menghubungi penyedia layanan kesehatan atau dinas kesehatan setempat, menceritakan dengan detail riwayat perjalanan dan gejala yang dialami.
4. Ucapkan terima kasih atas kerja sama para peserta.

3. Hal yang perlu dipertimbangkan ketika anda dan pegawai anda bepergian

- Sebelum bepergian
 - Pastikan bahwa organisasi anda dan pegawai anda mempunyai akses tentang informasi terbaru dari daerah dimana COVID-19 menyebar. Anda dapat



mengakses info tersebut di: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

- Berdasarkan informasi terbaru, organisasi anda harus menilai terkait keuntungan dan kerugian terkait dengan rencana perjalanan mendatang.
- Hindari mengirim karyawan yang berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius (mis. Karyawan yang lebih tua dan orang yang memiliki kondisi medis seperti diabetes, penyakit jantung dan paru-paru) ke daerah-daerah di mana COVID-19 menyebar.
- Pastikan semua orang yang bepergian ke lokasi yang melaporkan COVID-19 diberi pengarahan oleh petugas yang berkualifikasi profesional (mis. staf layanan kesehatan, penyedia layanan kesehatan atau mitra kesehatan masyarakat setempat)
- Pertimbangkan untuk memberikan karyawan yang akan bepergian cairan pembersih tangan berbasis alkohol dalam botol kecil (di bawah 100 CL). Sehingga dapat memudahkan praktik membersihkan tangan secara teratur.
- Saat bepergian
 - Anjurkan karyawan untuk mencuci tangan secara teratur dan menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang yang batuk atau bersin
 - Pastikan karyawan tahu apa yang harus dilakukan dan siapa yang harus dihubungi jika mereka merasa sakit saat bepergian.
 - Pastikan karyawan Anda mematuhi instruksi dari otoritas setempat di mana mereka bepergian. Jika, misalnya, mereka diberitahu oleh otoritas lokal untuk tidak pergi ke suatu tempat mereka harus mematuhi ini. Karyawan Anda harus mematuhi batasan setempat perjalanan, pergerakan atau pertemuan besar.
- Setelah anda atau pegawai anda tiba dari bepergian
 - Karyawan yang telah kembali dari daerah di mana COVID-19 menyebar harus memantau diri sendiri untuk gejala selama 14 hari dan mengukur suhu mereka dua kali sehari.
 - Jika mereka menderita batuk ringan atau demam ringan (yaitu suhu 37,3 C atau lebih) mereka harus tinggal di rumah dan menyendiri (isolasi diri). Ini berarti menghindari kontak dekat (satu meter atau lebih dekat) dengan orang lain, termasuk anggota keluarga. Mereka juga harus menelepon penyedia layanan kesehatan atau departemen kesehatan masyarakat setempat, memberikan rincian tentang riwayat perjalanan dan gejala terbaru.

4. Menyiapkan tempat kerja untuk siaga COVID-9 jika wabah mengenai daerah setempat

- Mengembangkan sebuah rencana apa yang harus dilakukan ketika seseorang sakit dengan dugaan COVID-19 pada salah satu tempat kerja.



- Rencana harus meliputi penanganan terkait penempatan orang yang sakit dalam sebuah ruangan atau area dimana mereka diisolasi dari orang lain pada tempat kerja, membatasi jumlah orang yang berkontak dengan orang yang sakit dan menghubungi pusat kesehatan sekitar yang berwenang.
- Pertimbangkan cara untuk mengidentifikasi orang yang mungkin beresiko, dan mendukung mereka, tanpa mengundang stigma dan diskriminasi dalam tempat kerja anda. Ini dapat termasuk orang yang baru-baru ini bepergian ke sebuah daerah yang dilaporkan ada kasus COVID-19, atau personil lain yang mempunyai kondisi yang dapat menempatkan mereka pada resiko tinggi terhadap penyakit serius (seperti diabetes, penyakit jantung dan paru-paru, orang dengan usia lanjut)
- Informasikan otoritas kesehatan masyarakat setempat bahwa tempat kerja anda sedang mengembangkan rencana dan minta pertimbangan atau masukan dari pihak tersebut.
- Anjurkan kegiatan remote-working (bekerja-dari-rumah) pada organisasi anda. Jika ada wabah COVID-19 pada wilayah anda, otoritas kesehatan setempat mungkin akan menyarankan masyarakat untuk menghindari transportasi umum dan tempat keramaian. Remote working akan membantu kegiatan dalam organisasi/perusahaan anda tetap beroperasi dan pegawai anda tetap aman.
- Kembangkan rencana kontingensi dan keberlangsungan rencana bisnis ketika ada wabah di komunitas tempat anda beroperasi
 - Rencana tersebut akan membantu organisasi anda dalam menyiapkan kemungkinan wabah COVID- di tempat kerja atau di lingkungan sekitar. Ini juga berlaku untuk keadaan darurat kesehatan lainnya.
 - Rencana tersebut harus membahas mengenai bagaimana mengatur supaya kegiatan organisasi anda tetap berjalan meskipun sejumlah pegawai, kontraktor dan pemasok tidak dapat datang ke tempat anda – baik karena pembatasan perjalanan lokal atau karena sakit.
 - Komunikasikan kepada pegawai anda mengenai rencana tersebut dan pastikan mereka sadar dan memahami apa yang harus mereka lakukan dan tidak lakukan selama rencana tersebut. Tekankan poin-poin penting yang harus diketahui seperti pentingnya untuk tidak bekerja meskipun mereka hanya mengalami gejala ringan atau telah mengonsumsi obat-obatan sederhana (seperti paracetamol, ibuprofen) yang mungkin dapat menutupi gejala COVID-19.
 - Pastikan rencana Anda juga membahas mengenai konsekuensi kesehatan mental dan sosial dari suatu kasus COVID-19 di tempat kerja atau di komunitas dan menawarkan informasi dan dukungan.



- Untuk usaha kecil dan menengah tanpa dukungan kesehatan dan kesejahteraan staf internal, kembangkan kemitraan dan rencana dengan penyedia layanan kesehatan dan sosial setempat sebelum keadaan darurat apapun.
- Otoritas kesehatan publik lokal atau nasional ditempat anda mungkin dapat menawarkan dukungan dan bimbingan dalam mengembangkan rencana Anda.

Ingat:

Sekarang adalah waktu untuk mempersiapkan COVID-19. Tindakan pencegahan dan perencanaan sederhana dapat membuat perbedaan besar. Mengambil tindakan secepat mungkin akan membantu melindungi karyawan Anda dan bisnis Anda.

Cara mendapatkan informasi:

Temukan informasi terbaru dari WHO di mana COVID-19 menyebar:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Saran dan bimbingan dari WHO tentang COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>