

# Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah

Maret 2020



---

## DAFTAR ISI

- I. TENTANG COVID-19
  - COVID-19
  - Intervensi Non-Farmasi
- II. PENGANTAR
- III. ADMINISTRASI, GURU DAN STAF SEKOLAH
  - Pesan & Kegiatan Utama
  - Daftar Periksa (*checklist*)
- IV. ORANG TUA/PENGASUH DAN ANGGOTA MASYARAKAT
  - Pesan & Kegiatan Utama
  - Daftar Periksa (*checklist*)
- V. PELAJAR DAN ANAK-ANAK
  - Daftar Periksa (*checklist*)
  - Pendidikan kesehatan berdasarkan umur
    - Taman Kanak-kanak
    - Sekolah Dasar
    - Sekolah Menengah Pertama
    - Sekolah Menengah Atas

## LAMPIRAN (SEGERA DISERTAKAN DALAM VERSI DOKUMEN BARU, TERDAFTAR DI BAWAH INI)

- A. Rekomendasi Persediaan
- B. Hal-hal yang Penting Dipertimbangkan
  - Kontekstualisasi pedoman di tingkat nasional (kelompok-kelompok rentan)
  - Memastikan pedoman dapat beroperasi (melalui diseminasi dan implementasi)
  - Pemantauan
- C. Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS)
  - Pesan-pesan utama DKJPS
- D. Sumber & Informasi Tambahan
  - Contoh Poster

---

# I. TENTANG COVID-19

## **Apa itu COVID-19?**

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. 'CO' diambil dari corona, 'VI' virus, dan 'D' *disease* (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel coronavirus' atau '2019-nCoV.' Virus COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan beberapa jenis virus flu biasa.

## **Apa saja gejala COVID-19?**

Gejala dapat berupa demam, batuk dan sesak napas. Pada kasus-kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan radang paru-paru atau kesulitan bernapas. Penyakit ini jarang bersifat mematikan. Gejala-gejala ini mirip dengan flu (influenza) atau batuk pilek. Kedua penyakit ini jauh lebih umum dibandingkan COVID-19. Karena itu, pengujian diperlukan untuk memastikan apakah terjangkit COVID-19 atau tidak.

## **Bagaimana cara penyebaran COVID-19?**

Virus ini ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan dari saluran napas orang yang terinfeksi (yang keluar melalui batuk dan bersin). Orang juga dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (mis., mata, hidung, mulut). Virus COVID-19 dapat bertahan di atas permukaan benda selama beberapa jam tetapi dapat dibunuh dengan disinfektan biasa.

## **Siapa yang paling berisiko?**

Kami terus mempelajari dampak COVID-19 pada orang setiap harinya. Lansia dan orang dengan gangguan kesehatan kronis, seperti diabetes dan penyakit jantung, tampaknya lebih berisiko mengalami gejala-gejala yang parah. Karena virus ini masih baru, kami masih mempelajari dampak virus ini pada anak-anak. Kita tahu bahwa semua orang terlepas dari umurnya dapat terinfeksi virus ini, tetapi sejauh ini laporan kasus COVID-19 pada anak-anak relatif masih sedikit. Virus ini masih baru dan kami perlu mempelajari dampaknya pada anak-anak lebih lanjut. Virus ini bisa menjadi fatal pada sejumlah kecil kasus, yang sejauh ini lebih cenderung terjadi pada lansia dengan gangguan kesehatan sebelumnya.

## **Bagaimana cara mengobati COVID-19?**

Saat ini vaksin untuk COVID-19 belum tersedia. Namun, banyak gejala penyakit ini dapat diobati dan perawatan sejak awal oleh tenaga kesehatan dapat mengurangi bahaya penyakit ini. Beberapa uji klinis yang mengkaji kandidat-kandidat pengobatan untuk COVID-19 sedang dilakukan.

## **Bagaimana cara memperlambat atau mencegah penyebaran COVID-19?**

Seperti infeksi saluran pernapasan lain seperti flu atau batuk pilek, tindakan-tindakan menjaga kesehatan bersama penting untuk memperlambat penyebaran penyakit ini. Tindakan-tindakan menjaga kesehatan bersama adalah tindakan-tindakan pencegahan biasa seperti:

- ✓ tidak meninggalkan rumah saat sakit;
- ✓ menutupi mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu saat batuk atau bersin. Segera buang tisu yang sudah digunakan tersebut;
- ✓ rajin mencuci tangan dengan sabun dan air; dan
- ✓ membersihkan permukaan dan benda yang sering disentuh.

Kementerian dan dinas kesehatan dapat merekomendasikan tindakan-tindakan tambahan setelah kita lebih banyak tahu tentang COVID-19.

---

## II. PENGANTAR

Wabah penyakit coronavirus (COVID-19) ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (PHEIC) dan virusnya sekarang sudah menyebar ke berbagai negara dan teritori. Memang masih banyak yang belum diketahui tentang virus penyebab COVID-19, tetapi kita tahu bahwa virus ini ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan dari saluran napas orang yang terinfeksi (yang keluar melalui batuk dan bersin). Orang juga dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (mis., mata, hidung, mulut). Meskipun COVID-19 terus menyebar, masyarakat harus mengambil tindakan untuk mencegah penularan lebih jauh, mengurangi dampak wabah ini dan mendukung langkah-langkah untuk mengendalikan penyakit ini.

Perlindungan bagi anak-anak dan fasilitas-fasilitas pendidikan sangatlah penting. Diperlukan kewaspadaan untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 di sekolah; tetapi, hal ini harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak terjadi stigma pada pelajar dan staf yang terpapar virus ini. Penting untuk diingat bahwa COVID-19 tidak membedakan perbatasan wilayah, etnis, disabilitas, usia atau jenis kelamin. Tempat pendidikan harus terus menjadi lingkungan yang terbuka, inklusif, dan mendukung bagi semua orang, di mana ada sikap menghormati satu sama lain. Langkah-langkah yang diambil oleh sekolah-sekolah dapat mencegah masuknya serta menyebarnya COVID-19 melalui pelajar dan staf yang terpapar pada virus tersebut sembari meminimalisasi gangguan serta melindungi para pelajar dan staf dari diskriminasi.

### Tujuan

Anak-anak dan pemuda saat ini adalah warga negara dunia, pendorong-pendorong perubahan yang kuat, serta anggota generasi masa depan perawat, ilmuwan, dan dokter. Setiap krisis yang terjadi merupakan kesempatan membantu mereka belajar, menumbuhkan simpati dan memperkuat ketahanan sambil membangun masyarakat yang lebih aman dan peduli. Memberikan informasi dan fakta tentang COVID-19 membantu mengurangi rasa takut dan khawatir para pelajar tentang penyakit ini dan mendukung kemampuan mereka mengatasi dampak sekundernya dalam hidup mereka. Pedoman ini memberikan pesan-pesan serta pertimbangan-pertimbangan utama untuk menggandeng administrasi sekolah, guru dan staf, orang tua, pengasuh, anggota masyarakat, serta anak-anak dalam menciptakan sekolah yang aman dan sehat.

Tujuan dokumen ini adalah untuk memberikan pedoman yang jelas dan dapat dilaksanakan untuk tindakan yang aman melalui pencegahan, deteksi dini dan pengendalian COVID-19 di sekolah dan fasilitas pendidikan lainnya. Pedoman ini memang disesuaikan untuk negara-negara yang telah mengonfirmasi adanya penularan COVID-19, tetapi tetap relevan untuk konteks-konteks lain. Pendidikan dapat mendorong para pelajar menjadi pendukung pencegahan dan pengendalian penyakit di rumah, di sekolah, dan di masyarakatnya dengan cara berbagi dengan orang lain cara-cara mencegah penyebaran virus. Tetap menjalankan sekolah dengan cara yang aman atau membuka kembali sekolah setelah ditutup sementara perlu banyak dipertimbangkan, tetapi jika dilakukan dengan baik, dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

---

## III. ADMINISTRASI SEKOLAH, GURU DAN STAF

### Pesan-pesan & Kegiatan Utama

#### Prinsip-prinsip Dasar

Prinsip-prinsip dasar jika diikuti dapat membantu pelajar, guru, dan staf agar tetap aman di sekolah dan menghentikan penyebaran penyakit ini. Bagi sekolah-sekolah sehat, direkomendasikan agar:

- Pelajar, guru dan staf lain yang sedang sakit tidak datang ke sekolah
- Sekolah menetapkan kegiatan cuci tangan teratur dengan air bersih mengalir dan sabun, cairan antiseptik berbahan alkohol/*hand sanitizer* atau larutan klorin dan, paling tidak, disinfeksi dan pembersihan setiap harinya untuk permukaan-permukaan benda yang ada di sekolah
- Sekolah menyediakan fasilitas-fasilitas pengelolaan air, sanitasi dan sampah dan mengikuti prosedur pembersihan dan dekontaminasi lingkungan
- Sekolah mempromosikan pembatasan sosial (*social distancing*, tindakan-tindakan tertentu untuk memperlambat penyebaran penyakit yang sangat menular, seperti membatasi acara pertemuan dengan jumlah peserta yang banyak)

#### Ikuti perkembangan fakta terbaru

Ketahui informasi dasar tentang penyakit coronavirus ini (COVID-19), seperti gejala, komplikasi, cara penyebaran, dan cara menghentikan penyebarannya. Ikuti informasi tentang COVID-19 melalui sumber-sumber yang terpercaya seperti sumber informasi UNICEF, WHO dan Kementerian Kesehatan. Waspada informasi palsu/mitos yang dapat beredar dari mulut ke mulut atau *online*.

#### Pastikan kegiatan sekolah berjalan dengan aman

Lihat 'Daftar Periksa Lingkungan Sekolah yang Aman' di bawah

Perbarui atau buat rencana kedaruratan dan rencana kontingensi. Koordinasikan dengan pejabat agar sekolah tidak dijadikan tempat penampungan, fasilitas pengobatan, dll. Pertimbangkan pembatalan acara-acara/pertemuan-pertemuan komunitas yang biasanya dilakukan di sekolah, sesuai risiko.

Perkuat gerakan sering mencuci tangan dan menjaga kebersihan, dan persiapkan persediaan yang diperlukan. Persiapkan dan pelihara tempat-tempat mencuci tangan lengkap dengan sabun dan air bersih mengalir, dan jika mungkin cairan antiseptik berbahan dasar alkohol (*hand sanitizer*) di setiap ruang kelas, pintu masuk dan keluar, dan dekat ruang makan dan toilet.

Bersihkan dan disinfeksi gedung sekolah, ruang kelas, terutama fasilitas-fasilitas mencuci dan kebersihan setidaknya sekali setiap hari, khususnya permukaan-permukaan yang banyak disentuh (pegangan tangan, meja makan, alat olah raga, gagang pintu dan jendela, mainan, alat bantu belajar mengajar, dll.)

Lakukan praktik-praktik penjagaan sosial seperti:

- Buat jam masuk dan pulang sekolah bergilir
- Batalkan perkumpulan, pertandingan olah raga dan acara-acara lain yang menimbulkan perkumpulan yang padat
- Jika mungkin, adakan pisahkan bangku-bangku murid setidaknya sejauh satu meter
- Ajarkan dan contohkan cara menjaga jarak dan cara menghindari sentuhan yang tidak perlu

---

### Buat prosedur untuk pelajar atau staf yang sakit

Susun rencana dengan dinas kesehatan, staf kesehatan sekolah dan perbarui daftar kontak darurat. Pastikan ada prosedur untuk memisahkan pelajar dan staf yang sakit dari yang sehat – tanpa menimbulkan stigma – dan pastikan juga ada proses untuk memberi tahu orang tua/pengasuh, dan untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan/dinas kesehatan jika memungkinkan. Pelajar/staf mungkin perlu langsung dirujuk ke fasilitas kesehatan, sesuai situasi/konteksnya, atau dipulangkan. Sampaikan prosedur-prosedur yang aman dengan para staf, orang tua, dan pelajar sebelumnya.

### Dorong pembagian informasi

Koordinasikan dan ikuti panduan-panduan Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sampaikan informasi kepada staf, pengasuh dan pelajar, termasuk informasi terbaru tentang situasi wabah ini, serta upaya-upaya pencegahan dan pengendalian di sekolah. Tekankan bahwa pengasuh harus memberi tahu sekolah dan dinas kesehatan jika ada orang di rumahnya yang terdiagnosa COVID-19 dan jangan biarkan anak keluar rumah. Manfaatkan persatuan orang tua murid dan mekanisme-mekanisme lain untuk mendorong pembagian informasi. Tanggapi juga pertanyaan dan kekhawatiran para murid, misalnya melalui bahan-bahan yang mudah dipahami anak-anak seperti poster di papan pengumuman, kamar mandi, atau lokasi-lokasi yang mudah dijangkau lainnya.

### Sesuaikan kebijakan sekolah jika perlu

Susun kebijakan presensi dan cuti sakit yang fleksibel yang mendorong agar pelajar dan staf tidak datang ke sekolah saat sedang sakit atau merawat anggota keluarga yang sedang sakit. Jangan dorong penggunaan hadiah dan insentif presensi 100%. Identifikasi fungsi-fungsi dan posisi-posisi terpenting, dan rencanakan pengambilalihan tugas oleh staf lain yang terlatih untuk tugas lain. Rencanakan kemungkinan perubahan kalender akademik, terutama terkait hari libur dan ujian.

### Pantau presensi sekolah

Terapkan sistem pemantauan presensi untuk mengetahui pelajar dan staf yang tidak masuk untuk dibandingkan dengan pola presensi biasa. Beri tahu dinas kesehatan setempat jika terjadi kenaikan jumlah besar pelajar dan staf yang tidak masuk karena penyakit pernapasan.

### Rencanakan keberlanjutan kegiatan belajar

Jika murid/staf tidak masuk atau sekolah ditutup, usahakan agar akses pendidikan berkualitas tetap terjaga, seperti dengan:

- Pelaksanaan strategi belajar *online*/secara elektronik
- Memberikan tugas membaca dan latihan untuk belajar di rumah
- Siaran radio, rekaman suara atau siaran televisi yang berisi materi pelajaran
- Menugaskan guru untuk memeriksa kemajuan para murid setiap hari atau setiap minggu
- Awasi/kembangkan strategi-strategi percepatan pendidikan

### Implementasikan pendidikan kesehatan yang tersasar

Integrasikan pencegahan dan pengendalian penyakit dalam kegiatan dan pelajaran harian. Pastikan materi yang diberikan sesuai dengan usia, jenis kelamin, etnis, dan disabilitas dan kegiatan dimasukkan ke dalam mata pelajaran yang sudah ada (Lihat Bagian Pendidikan Kesehatan Sesuai Usia).

---

### Bicarakan kebutuhan dukungan kesehatan jiwa/psikososial

Dorong anak-anak untuk membicarakan pertanyaan dan kekhawatiran mereka. Jelaskan bahwa normal jika mereka merasakan reaksi yang berbeda-beda dan dorong mereka untuk berbicara kepada guru jika punya pertanyaan atau kekhawatiran. Sampaikan informasi dengan jujur dan dengan cara yang sesuai usia pelajar. Pandu para pelajar untuk saling mendukung satu sama lain dan tidak menghindari atau merundung pelajar lain. Pastikan para guru tahu tentang hal-hal di sekitar yang dapat mendukung kesejahteraan mereka sendiri. Ajak tenaga sekolah/tenaga sosial untuk mengetahui dan mendukung pelajar dan staf yang menunjukkan tanda-tanda tertekan.

### Dukung kelompok-kelompok yang rentan

Dengan bekerja sama dengan sistem layanan sosial, pastikan keberlangsungan layanan terpenting di sekolah seperti skrining kesehatan, program penyediaan makanan atau terapi untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Pertimbangkan kebutuhan-kebutuhan anak-anak penyandang disabilitas, dan bahwa kelompok-kelompok yang termarginalisasi dapat lebih cepat terdampak oleh penyakit atau efek sekundernya. Periksa setiap implikasi bagi anak perempuan yang dapat meningkatkan risiko mereka, seperti harus merawat anggota keluarga yang sakit, atau terjadinya eksploitasi saat tidak di sekolah.

## **DAFTAR PERIKSA UNTUK ADMINISTRASI SEKOLAH, GURU DAN STAF**

- 1.** Ajarkan dan tunjukkan kebiasaan mencuci tangan dan perilaku-perilaku kebersihan yang positif dan pantau seberapa diterimanya. Pastikan tersedia toilet yang memadai, bersih dan terpisah untuk pelajar perempuan dan laki-laki.
  - Pastikan tersedia sabun dan air bersih mengalir di titik-titik mencuci tangan yang sesuai umur
  - Dorong kebiasaan mencuci yang menyeluruh (paling cepat 20 detik)
  - Tempatkan pembersih tangan di toilet, ruang kelas, aula, dan dekat pintu keluar jika mungkin.
  - Pastikan tersedia toilet atau jamban yang memadai, bersih dan terpisah untuk anak-anak perempuan dan laki-laki
- 2.** Bersihkan dan disinfeksi gedung sekolah, ruang kelas dan terutama fasilitas mencuci dan kebersihan setidaknya sekali sehari, terutama permukaan yang banyak disentuh (pegangan tangan, meja makan, peralatan olah raga, gagang pintu dan jendela, mainan, alat bantu kegiatan belajar mengajar, dll.)
  - Gunakan sodium hipoklorit dengan kadar 0.5% untuk mendisinfeksi permukaan dan 70% etanol untuk mendisinfeksi benda-benda kecil, dan pastikan staf kebersihan memiliki peralatan yang sesuai
- 3.** Perbanyak aliran udara dan ventilasi sesuai iklim (buka jendela, gunakan pendingin udara jika ada, dll.)
- 4.** Pasang tanda-tanda yang mendorong cara cuci tangan dan batuk bersin yang bersih
- 5.** Pastikan sampah dibuang setiap hari dengan aman

---

## IV. ORANG TUA/PENGASUH DAN ANGGOTA MASYARAKAT

### Pesan dan Tindakan Utama

COVID-19 adalah sebuah virus baru dan kami masih mempelajari dampak virus ini pada anak-anak. Kita tahu bahwa semua orang terlepas dari umurnya dapat terinfeksi virus ini, tetapi sejauh ini laporan kasus COVID-19 pada anak-anak relatif masih sedikit. Virus ini bisa menjadi fatal pada sejumlah kecil kasus, yang sejauh ini lebih cenderung terjadi pada lansia dengan gangguan kesehatan sebelumnya

#### Ikuti perkembangan fakta terbaru

Ketahui informasi dasar tentang penyakit coronavirus ini (COVID-19), seperti gejala, komplikasi, cara penyebaran, dan cara menghentikan penyebarannya. Ikuti informasi tentang COVID-19 melalui sumber-sumber yang terpercaya seperti sumber informasi UNICEF dan WHO dan Kementerian Kesehatan. Waspada informasi palsu/mitos yang dapat beredar dari mulut ke mulut atau *online*.

#### Kenali gejala-gejala COVID-19 (batuk, demam, sesak napas) pada anak Anda

Minta nasihat medis dengan menelepon dulu fasilitas/tenaga kesehatan baru jika disarankan bawa anak Anda kepada fasilitas/tenaga kesehatan. Ingat bahwa gejala-gejala COVID-19 seperti batuk atau demam bisa terlihat mirip dengan gejala-gejala flu atau batuk pilek, yang jauh lebih sering terjadi. Jika anak Anda sakit, jagailah di rumah dan jangan bawa ke sekolah. Beri tahu sekolah bahwa anak Anda tidak masuk dan gejala-gejalanya. Minta bacaan dan tugas sehingga pelajar dapat terus belajar di rumah. Jelaskan kepada Anak Anda apa yang sedang terjadi dengan bahasa yang mudah dicerna dan yakinkan mereka bahwa mereka baik-baik saja.

#### Tetap masukkan anak ke sekolah jika sehat

Jika anak Anda tidak menunjukkan gejala apa pun seperti demam atau batuk, lebih baik mereka tetap masuk sekolah – kecuali jika ada nasihat kesehatan umum atau pengawasan relevan lain atau nasihat resmi yang berdampak pada sekolah anak Anda.

Jangan biarkan anak tidak masuk sekolah, melainkan ajarkan cara menjaga kebersihan tangan dan batuk pilek yang baik di sekolah dan di tempat lain, seperti sering mencuci tangan (lihat di bawah), menutupi hidung dan mulut saat batuk atau bersin dengan siku terlipat atau tisu, lalu membuang tisu tersebut ke tempat sampah tertutup, dan tidak menyentuh mata, mulut, atau hidung sebelum mereka mencuci tangan dengan baik.

#### Mencuci tangan dengan baik

Langkah 1: Basahi tangan dengan air bersih mengalir

Langkah 2: Tuangkan sabun hingga menyeluruh

Langkah 3: Seka seluruh permukaan tangan – termasuk punggung tangan, sela-sela jari dan di bawah kuku – paling tidak selama 20 detik

Langkah 4: Bilas sempurna dengan air bersih mengalir

Langkah 5: Keringkan tangan dengan tisu yang bersih dan kering atau *hand drier*



Sering-seringlah mencuci tangan Anda, terutama sebelum dan sesudah makan; setelah meniup hidung, batuk, atau bersin; dari kamar mandi/toilet/jamban; dan setiap kali tangan Anda terlihat kotor. Jika tidak ada sabun dan air bersih mengalir, gunakan *hand sanitizer* berkadar alkohol paling tidak 60%. Jika tangan terlihat kotor, selalu cuci dengan sabun dan air bersih mengalir.

### Bantu anak mengatasi tekanan

Cara anak menanggapi tekanan bisa berbeda-beda. Umumnya tanggapan berupa sulit tidur, mengompol, sakit perut atau kepala, dan resah, menyendiri, marah, manja, atau takut ditinggal sendirian. Tanggapi reaksi anak dengan memberi dukungan dan jelaskan bahwa reaksi-reaksi ini normal dalam situasi yang tidak biasa. Dengarkan kekhawatiran mereka dan hibur mereka serta tunjukkan kasih sayang, tenangkan mereka bahwa mereka aman dan sering-seringlah puji mereka.

Sebisa mungkin, tetap jalankan rutinitas dan jadwal seperti biasa, terutama sebelum mereka tidur, atau bantulah membuat rutinitas atau jadwal baru di lingkungan yang baru. Sampaikan fakta yang sesuai usia mereka tentang apa yang sudah terjadi, jelaskan apa yang sedang terjadi, dan beri contoh yang jelas tentang cara mereka melindungi diri dan orang lain dari infeksi. Sampaikan informasi tentang apa yang mungkin terjadi dengan cara yang membuat mereka tenang.

Misalnya, kalau anak Anda merasa sakit dan tidak keluar rumah atau menginap di rumah sakit, Anda dapat mengatakan, “Di rumah/rumah sakit dulu biar lebih aman untuk kamu dan teman-temanmu. Memang kadang rasanya tidak enak (mungkin seram atau bahkan membosankan), tapi kita harus ikut aturan biar kita dan orang lain tetap aman. Keadaannya akan kembali seperti biasa tidak lama lagi.”

## **DAFTAR PERIKSA UNTUK ORANG TUA/PENGASUH & ANGGOTA MASYARAKAT**

- 1. Pantau kesehatan anak Anda dan jaga di rumah, tidak ke sekolah kalau anak sakit
- 2. Ajarkan dan contohkan cara menjaga kebersihan yang baik untuk anak Anda
  - Sering-seringlah mencuci tangan Anda dengan sabun dan air bersih mengalir. Jika tidak ada sabun dan air bersih mengalir, gunakan *hand sanitizer* berkadar alkohol paling tidak 60%. Jika tangan terlihat kotor, selalu cuci dengan sabun dan air bersih mengalir
  - Pastikan tersedia air minum bersih dan toilet atau jamban bersih di rumah
  - Pastikan sampah diambil, disimpan dan dibuang dengan aman
  - Tutup batuk dan bersin dengan tisu atau siku terlipat dan jangan menyentuh wajah, mata, hidung, dan hidung Anda.
- 3. Dorong anak Anda untuk bertanya dan menuangkan perasaannya kepada Anda dan guru mereka. Ingat bahwa anak Anda bisa bereaksi dengan cara yang berbeda saat tertekan; sabar dan tetap pengertian.
- 4. Hindarkan stigma dengan menggunakan fakta dan ingatkan para pelajar untuk tetap peduli dengan satu sama lain
- 5. Koordinasi dengan sekolah untuk menerima informasi dan tanya cara Anda dapat mendukung upaya-upaya keamanan sekolah (melalui asosiasi orang tua murid, dll.)

---

## V. PELAJAR DAN ANAK-ANAK

Anak-anak dan remaja perlu mengerti informasi dasar sesuai usia mereka tentang penyakit corona (COVID-19), termasuk gejala, komplikasi, cara penyebaran, dan cara menghentikan penyebarannya. Ikuti informasi tentang COVID-19 melalui sumber-sumber yang terpercaya seperti sumber informasi UNICEF dan WHO dan Kementerian Kesehatan. Waspadai informasi palsu/mitos yang dapat beredar dari mulut ke mulut atau *online*.

### DAFTAR PERIKSA UNTUK PELAJAR DAN ANAK-ANAK

- 1.** Dalam keadaan seperti ini, tidak apa-apa kalau merasa sedih, khawatir, bingung, takut atau marah. Tapi, kamu tidak sendiri. Bicaralah dengan orang yang kamu percaya, seperti orang tua atau gurumu, agar kamu dapat menjaga diri dan sekolah tetap sehat dan aman.
  - Bertanyalah, cari tahu dan dapatkan informasi dari sumber yang terpercaya.
  
- 2.** Lindungi dirimu dan orang lain
  - Rajinlah mencuci tangan pakai sabun dan air bersih yang mengalir paling tidak selama 20 detik
  - Ingat, jangan sentuh wajahmu
  - Jangan beri atau terima gelas, alat makan, atau makanan atau minuman bekas orang lain
  
- 3.** Jadilah pemimpin dalam menjaga diri, sekolah, keluarga dan masyarakat tetap sehat.
  - Bagikan yang kamu tahu tentang cara mencegah penyakit dengan keluarga dan teman-teman, terutama anak-anak kecil
  - Contohkan terutama di depan adik-adik cara-cara yang benar seperti bersin atau batuk menghadap siku yang terlipat dan mencuci tangan
  
- 4.** Jangan curiga dengan teman-teman atau mengejek orang yang sakit; ingat, virus ini tidak mengenal batas negara, suku, umur, kemampuan atau jenis kelamin.
  
- 5.** Beri tahu orang tuamu, anggota keluarga, atau pengasuh kalau kamu merasa sakit, dan mintalah agar tetap di rumah dulu.

# Pendidikan kesehatan sesuai umur

Berikut ini saran-saran cara mengajak pelajar-pelajar berbagai usia dalam mencegah dan mengendalikan penyebaran COVID-19 dan virus lain. Kegiatan-kegiatan harus disesuaikan konteks berdasarkan kebutuhan spesifik (bahasa, kemampuan, jenis kelamin, dll.).

## Taman Kanak-kanak

- Berfokuslah pada kebiasaan yang sehat, seperti menutup batuk dan bersin dengan siku dan rajin mencuci tangan
- Cucilah tangan sambil menyanyikan lagu untuk melatih saran durasi cuci tangan 20 detik.
  - Anak-anak dapat “berlatih” mencuci tangan dengan *hand sanitizer*
- Kembangkan cara mengetahui kegiatan cuci tangan dan beri hadiah untuk anak yang rajin cuci tangan/cuci tangan tepat waktu
- Gunakan boneka untuk mencontohkan gejala (bersih, batuk, demam) dan apa yang harus dilakukan kalau merasa sakit (kalau kepala atau perut sakit, merasa panas atau sangat lelah) dan cara menghibur orang yang sakit (tumbuhkan empati dan tindakan peduli yang aman)
- Dudukkan anak-anak lebih jauh dari satu sama lain, suruh membentangkan tangan atau ‘mengepakkan sayap’, harus ada jarak yang cukup agar tangan tidak saling bersentuhan.

## Sekolah Dasar

- Dengarkan kekhawatiran anak-anak dan jawab pertanyaan mereka dengan cara yang sesuai umurnya; jangan beri terlalu banyak informasi. Dorong mereka untuk mengungkapkan dan mengomunikasikan perasaan mereka. Diskusikan berbagai reaksi yang mungkin mereka alami dan jelaskan bahwa semuanya itu normal dalam keadaan yang tidak biasa.
- Tekankan bahwa anak-anak dapat berbuat banyak agar mereka dan orang lain aman.
  - Perkenalkan konsep pembatasan sosial (berdiri lebih jauh dari teman-teman, menghindari keramaian, tidak bersentuhan dengan orang kalau tidak perlu, dsb.)
  - Berfokuslah pada kebiasaan yang sehat, seperti menutup batuk dan bersin dengan siku dan rajin mencuci tangan
- Bantu anak-anak memahami konsep dasar pencegahan dan pengendalian penyakit. Gunakan kegiatan yang memeragakan cara kuman menyebar. Misalnya, isi botol penyemprot dengan air berwarna lalu semprot ke kertas putih. Amati sejauh apa percikan menyebar.
- Tunjukkan alasan pentingnya mencuci tangan selama 20 detik dengan sabun dan air bersih mengalir.
  - Beri sedikit *glitter* ke tangan anak-anak dan suruh mereka mencuci tangan hanya dengan air, memperhatikan jumlah *glitter* yang masih menempel, lalu suruh mereka

mencuci tangan selama 20 detik dengan sabun dan air bersih mengalir

- Suruh para pelajar membaca teks untuk mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan yang berisiko dan menyarankan perubahan kebiasaan
  - Misalnya, seorang bapak guru yang sedang batuk pilek datang ke sekolah. Bapak guru bersin dan menutupi mulut dan hidungnya dengan tangan. Beliau salaman dengan guru lain. Beliau mengelap tangannya dengan sapu tangan lalu mengajar di kelas. Tindakan bapak guru apa yang berisiko? Seharusnya bagaimana?

## Sekolah Menengah Pertama

- Dengarkan kekhawatiran para pelajar dan jawab pertanyaan mereka.
- Tekankan bahwa anak-anak dapat berbuat banyak agar mereka dan orang lain aman.
  - Perkenalkan konsep pembatasan sosial
  - Berfokuslah pada kebiasaan yang sehat, seperti menutup batuk dan bersin dengan siku dan rajin mencuci tangan
  - Ingatkan para pelajar bahwa mereka bisa memberi contoh kebiasaan sehat untuk keluarga
- Dorong pelajar untuk menghindari dan membicarakan stigma
  - Diskusikan berbagai reaksi yang mungkin mereka alami dan jelaskan bahwa semuanya itu normal dalam keadaan yang tidak biasa. Dorong mereka untuk menuangkan dan mengomunikasikan perasaan mereka
- Bangun kepercayaan diri pelajar dan dorong mereka membagikan fakta tentang kesehatan bersama.
  - Tugaskan pelajar untuk membuat pengumuman masyarakat melalui papan pengumuman sekolah dan poster
- Masukkan pendidikan kesehatan yang relevan ke dalam mata pelajaran-mata pelajaran lain
  - Mata pelajaran-mata pelajaran IPA dapat membahas virus, penularan penyakit dan pentingnya vaksinasi
  - Mata pelajaran-mata pelajaran sosial dapat difokuskan pada sejarah pandemi dan perkembangan kebijakan tentang kesehatan dan keselamatan masyarakat
  - Mata pelajaran literasi dapat memperdayakan para pelajar untuk berpikir kritis dan membuat sesuatu secara kritis, berkomunikasi dengan efektif dan menjadi warga negara yang aktif.

## Sekolah Menengah Atas

- Dengarkan kekhawatiran para pelajar dan jawab pertanyaan mereka.
- Tekankan bahwa anak-anak dapat berbuat banyak agar mereka dan orang lain aman.
  - Perkenalkan konsep pembatasan sosial
  - Berfokuslah pada kebiasaan yang sehat, seperti menutup batuk dan bersin dengan siku

dan rajin mencuci tangan

- Dorong pelajar untuk menghindari dan membicarakan stigma
  - Diskusikan berbagai reaksi yang mungkin mereka alami dan jelaskan bahwa semuanya itu normal dalam keadaan yang tidak biasa. Dorong mereka untuk menuangkan dan mengomunikasikan perasaan mereka
- Masukkan pendidikan kesehatan yang relevan ke dalam mata pelajaran-mata pelajaran lain
  - Mata pelajaran-mata pelajaran IPA dapat membahas virus, penularan penyakit dan pentingnya vaksinasi
  - Mata pelajaran-mata pelajaran sosial dapat difokuskan pada sejarah pandemi dan perkembangan kebijakan tentang kesehatan dan keselamatan masyarakat
- Tugaskan para pelajar untuk membuat pengumuman publik melalui media sosial, siaran radio atau bahkan siaran televisi lokal
  - Mata pelajaran literasi dapat memperdayakan para pelajar untuk berpikir kritis dan membuat sesuatu secara kritis, berkomunikasi dengan efektif dan menjadi warga negara yang aktif.

## **Pengakuan**

Dokumen ini ditulis oleh Lisa Bender (Education UNICEF NYHQ), dengan dukungan teknis dari anggota-anggota UNICEF COVID-19 Secretariat (Carlos Navarro Colorado, Maya Arie & Hugo Razuri) serta tim UNICEF WASH, C4D dan Child Protection. Terima kasih khusus diucapkan kepada Maida Paisic (UNICEF EAPRO), Le Anh Lan (UNICEF Vietnam), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF Mongolia), Dr, Maria D Van Kerkhove (WHO) dan Gwedolen Eamer (IFRC) atas kerja samanya yang baik.

## **CONTACT**

Lisa Bender  
([lbender@unicef.org](mailto:lbender@unicef.org))  
Education in Emergencies  
UNICEF New York