



**UNIT PELAKSANA TEKNIS KESELAMATAN, KESEHATAN  
KERJA DAN LINGKUNGAN (K3L)  
UNIVERSITAS INDONESIA**

No. Dok. : IK-UPTK3L-ER-45

Revisi : 01

Tanggal : 12 Januari 2021

Halaman : 1 dari 2

Gedung *Integrated Laboratory and Research Center (ILRC)* Lantai 2  
Kampus UI Depok 16424 Indonesia  
Telp. 021-29120932

**PANDUAN PELAKSANAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19**

**PANDUAN PELAKSANAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN  
COVID-19**

Warga UI (dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan) dianjurkan untuk mempraktikkan dan membudayakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan dalam upaya mencegah COVID-19 dan meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), dengan melakukan:

1. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer* sesering mungkin, terutama saat tiba tempat kerja, sebelum dan setelah makan, setelah dari kamar mandi, sebelum memasang dan setelah melepas alat pelindung diri (APD), serta setelah memegang benda yang kemungkinan terkontaminasi.
2. Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin dengan lengan atas bagian dalam atau tisu kemudian buang tisu ke tempat sampah dan segera cuci tangan.
3. Konsumsi gizi seimbang.
4. Tetap berada di rumah dan hanya bepergian untuk urusan yang penting atau mendesak.
5. Jika ke luar rumah, wajib menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker. Upayakan untuk menggunakan masker standar tiga (3) lapis dan *face shield*. Masker wajib diganti minimal setiap 4 jam atau jika dirasa sudah kotor.
6. Melakukan upaya *physical distancing*, antara lain dengan cara menjaga jarak dengan orang lain (minimal pada radius 2 meter), tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, dan menghindari kerumunan.
7. Segera mandi dan mengganti baju ketika sampai di rumah setelah berpergian.
8. Lakukan aktivitas fisik atau olahraga teratur.
9. Minum air mineral 8 gelas/hari.
10. Konsumsi suplemen vitamin.
11. Istirahat cukup.
12. Tidur malam minimal 7 jam.
13. Tidak merokok.
14. Tidak mengonsumsi alkohol.
15. Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, kanker.
16. Rutin melakukan pembersihan peralatan di rumah seperti meja, kursi, gagang pintu, dan peralatan lain yang berpotensi disentuh oleh orang banyak dengan cairan disinfektan.
17. Jaga kebersihan lingkungan.
18. Menghindari penggunaan alat pribadi (seperti peralatan sholat, peralatan makan, dan lain-lain) secara bersama-sama.
19. Apabila mengalami keluhan kesehatan yang dicurigai COVID-19 segera konsultasikan ke dokter. Upayakan untuk menggunakan fasilitas konsultasi dengan dokter menggunakan telepon atau secara daring (*telemedicine*), atau menggunakan aplikasi konsultasi kesehatan, atau menghubungi call center COVID-19 setempat, dan lain lain.



**UNIT PELAKSANA TEKNIS KESELAMATAN, KESEHATAN  
KERJA DAN LINGKUNGAN (K3L)  
UNIVERSITAS INDONESIA**

No. Dok. : IK-UPTK3L-ER-45

Revisi : 01

Tanggal : 12 Januari 2021

Halaman : 2 dari 2

Gedung *Integrated Laboratory and Research Center* (ILRC) Lantai 2  
Kampus UI Depok 16424 Indonesia  
Telp. 021-29120932

**PANDUAN PELAKSANAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19**

20. Jika tidak ada keluhan yang mendesak dan darurat, hindari mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan selama masa pandemi. Jika terpaksa maka datanglah dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker. Upayakan untuk menggunakan masker standar tiga (3) lapis. Jika diperlukan, dapat ditambahkan dengan *face shield*. APD wajib digunakan setiap saat selama berada di luar rumah.
21. Mencari sumber informasi COVID-19 hanya dari sumber terpercaya seperti [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id).

Disetujui oleh,  
Sekretaris Universitas

dr. Agustin Kusumayati, M.Sc., Ph.D.  
NIP 196108141987032001

Depok, 21 Januari 2021  
Disusun oleh,  
Kepala UPT Keselamatan Kesehatan  
Kerja dan Lingkungan

Dr. Ir. Sjahrul M. Nasri, M.Sc.  
NIP 195512121983031007

**Referensi:**

1. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.
2. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).
3. Keputusan Menteri Kesehatan No. HK.01/07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi Ke-5. 1 Juli 2020.
5. World Health Organization. Considerations for public health and social measures in the workplace in the context of COVID-19.
6. Kementerian Kesehatan RI. 2020. Media Promosi Pencegahan Penularan Covid-19. Diakses melalui <http://promkes.kemkes.go.id/> pada 11 Juni 2020.