

## PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 BAGI IKM DI MASA NEW NORMAL

### BAGI PEKERJA

**1** Selalu menerapkan  
Germas melalui Pola  
Hidup Bersih dan Sehat

**a** Saat perjalanan ke /  
dari tempat kerja



Pastikan  
kondisi  
tubuh sehat



Upayakan tidak  
menggunakan  
transportasi umum



Selalu  
gunakan masker

**b** Selama ditempat kerja



Saat tiba, segera  
cuci tangan  
dengan sabun



Gunakan siku  
untuk membuka  
pintu



Tidak  
berjabat  
tangan



Tidak  
berkerumun



Jaga jarak  
minimal 1 meter



Masker tetap  
digunakan



Jangan menyentuh alat  
yang dipakai bersama



Bersihkan meja kerja  
dengan desinfektan

## PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 BAGI IKM DI MASA NEW NORMAL

### BAGI PEKERJA

**c** Saat tiba dirumah



Bersihkan  
diri sebelum  
bertemu dengan  
keluarga



Cuci pakaian  
dan masker  
dengan  
deterjen



Jika perlu,  
bersihkan  
handphone,  
kacamata & t

**2** Tingkatkan daya tahan tubuh  
dengan konsumsi gizi seimbang

- Aktifitas fisik (minimal 30 menit perhari)
- Istirahat cukup (tidur minimal 7 jam)
- Berjemur di pagi hari

**3** Selalu mengontrol diri bila  
memiliki penyakit degeneratif

seperti diabetes, hipertensi, gangguan  
paru dan gangguan ginjal, penyakit  
autoimun, kehamilan dan lain - lain

Pedoman Operasionalitas ini dapat dikembangkan oleh  
masing-masing tempat kerja sesuai dengan kebutuhannya.

## PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 BAGI IKM DI MASA NEW NORMAL

### BAGI TEMPAT KERJA IKM

**1** Perhatikan informasi  
terkini terkait COVID-19

**2** Pekerja wajib  
menggunakan masker

**3** Larangan masuk kerja bagi  
yang memiliki gejala COVID-19

**4** Mengukur suhu tubuh pekerja  
sebelum beraktivitas

**5** Memastikan area kerja bersih dan higienis

- Cuci tangan pakai sabun, atau
- Gunakan hand sanitizer

**6** Lakukan pemeriksaan mandiri risiko  
COVID-19 satu hari sebelum masuk kerja



## PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 BAGI IKM DI MASA NEW NORMAL

### BAGI TEMPAT KERJA IKM

**7** Jika pekerja sedang karantina mandiri,  
upayakan hak-haknya diberikan

**8** Terapkan **physical distancing** / jaga jarak :

- Sesuaikan jumlah pekerja yang masuk
- Menghindari kerumunan

**9** Sediakan ruangan tersendiri untuk observasi  
pekerja yang menunjukkan gejala COVID-19

**10** Lakukan standar penyelenggaraan  
karantina mandiri yang merujuk pada  
pedoman di [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)

**11** Hubungi Satgas COVID-19 apabila  
terdapat pegawai yang positif

