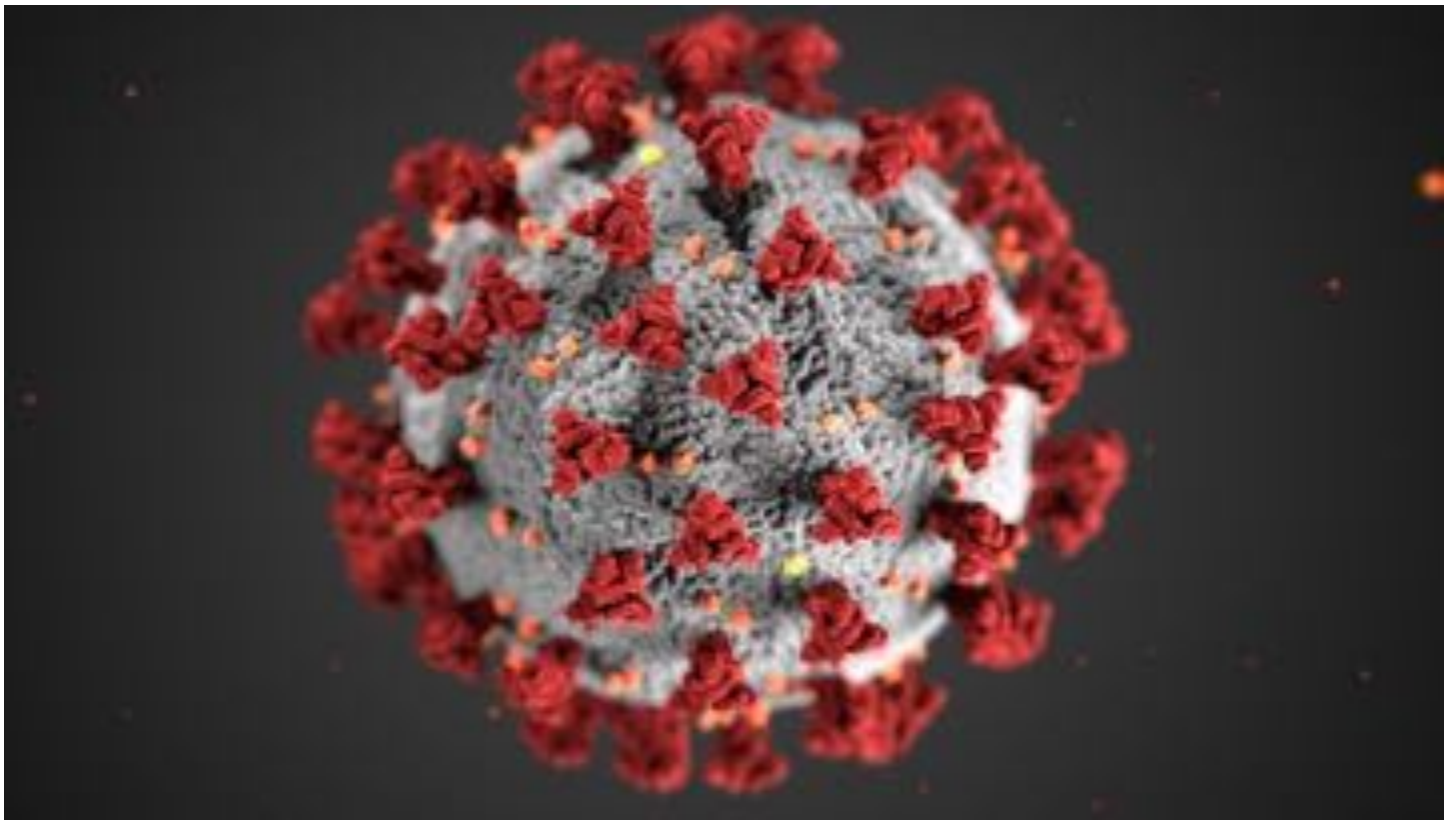
Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

COVID-19!

Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

dikembangkan oleh

Smithsonian Science Education Center

bekerja sama dengan

iap SCIENCE HEALTH POLICY
the interacademy partnership

Pemberitahuan Hak Cipta
© 2020 Lembaga Smithsonian
Semua hak dilindungi. Edisi pertama 2020.

Pemberitahuan Hak Cipta
Tidak ada bagian dari modul ini, atau karya dari modul ini, yang dapat digunakan atau direproduksi untuk tujuan apapun, kecuali penggunaan wajar, tanpa izin secara tertulis dari Pusat Pendidikan Smithsonian Science.

Smithsonian Science Education Center sangat menghargai upaya semua individu yang tercantum di bawah ini dalam pengembangan COVID-19! Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain? Masing-masing memberikan kontribusi keahliannya untuk memastikan bahwa proyek ini ber kualitas tinggi.

Staff Pengembangan Modul Pusat Pendidikan Smithsonian	
Direktur Eksekutif - Dr. Carol O'Donnell	
Direktur Divisi Kurikulum dan Komunikasi - Dr. Brian Mandell	Direktur Divisi Pelayanan Profesional - Dr. Amy D'Amico
Manajer Media Digital - Ashley Deese	Manajer Program untuk Pengembangan Kepemimpinan dan Hubungan Internasional - Katherine Blanchard
Pengelola Editor - Patti Marohn	Pengembang Kurikulum Sains - Andre Radloff
Asisten Program - Alexa Mogck	Pengembang Kurikulum Sains - Logan Schmidt
Spesialis Proyek Kurikulum - Hannah Osborn	Produser Digital - Ryan Seymour
Penasihat Proyek	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

Kontribusi Pusat Pendidikan Smithsonian Science: Staf Pendukung Modul, Reviewer Teknis, dan Proofreader Penerjemahan dari berbagai seksi ternama.

Desain cover oleh Ashley Deese, SSEC; Desain tata letak oleh Ryan Seymour, SSEC dan Ashley Deese, SSEC

Kredit Gambar

Funda - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS
Gambar 1.1- Katherine Blanchard, SSEC
Gambar 1.2- Katherine Blanchard, SSEC
Gambar 4.1- Logan Schmidt, SSEC
Gambar 5.1- Katherine Blanchard, SSEC
Gambar 7.1- Erin Lisette

Orang Tua, Pengasuh, dan Pendidik yang Terhormat,

Dalam menghadapi COVID-19 di komunitas global sekarang ini, sulit untuk menemukan kata-kata yang kita rasakan, sebagai orang dewasa, untuk membahas dengan kaum muda. Kaum muda, seiring melihat panduan ini bersama Anda, mungkin akan memberi beberapa pertanyaan sulit. Apa itu COVID-19? Apa yang terjadi di dunia dan bagaimana perasaan orang tentang hal itu? Bagaimana menjaga jarak, mencuci tangan, dan menutupi hidung dan mulut akan membantu melindungi kita? Bagaimana COVID-19 mempengaruhi keluarga dan komunitas? Bagaimana tetap terinformasi tentang COVID-19 bisa membantu? Tindakan apa yang bisa saya lakukan sekarang untuk melindungi diri sendiri dan orang lain? Anda tidak harus memiliki "jawaban" untuk pertanyaan-pertanyaan ini. Hal terpenting yang dapat Anda tawarkan kepada kaum muda adalah kejujuran dan keamanan.

Dasar dari materi ini ada dalam sains. Salah satu cara terbaik untuk merasa nyaman dengan perubahan keadaan dunia adalah dengan mempersenjatai diri dengan pengetahuan dan kemudian menggunakan pengetahuan itu untuk membuat perbedaan di dunia. Hal ini berlaku untuk kaum muda juga. Pemuda-pemuda di seluruh dunia yang terlibat dengan kegiatan dalam panduan ini akan mendapatkan pemahaman tentang ilmu yang mendasari COVID-19. Mereka akan dapat berbagi pengetahuan dengan komunitas mereka, menciptakan cara nyata untuk mengambil tindakan dalam suasana yang menantang ini, dan memahami tempat-tempat terbaik untuk menemukan informasi tambahan tentang topik ini.

Tapi pengetahuan baru ini mungkin juga menakutkan bagi orang-orang muda. Mereka mungkin memerlukan dukungan dan bimbingan dari Anda untuk memasukkan pengetahuan baru mereka ke dalam konteksnya. Tanyakan kepada orang-orang muda di sekitar Anda bagaimana perasaan mereka dan apa yang mereka pikirkan tentang yang telah mereka pelajari. Validasi pertanyaan yang mereka tanyakan kepada Anda, walaupun mereka bertanya berulang kali.

Tugas-tugas ini dirancang untuk dikerjakan oleh kaum muda bersama Anda. Setiap tugas didorong oleh pertanyaan yang mungkin akan ditanyakan oleh kaum muda tentang COVID-19 kepada Anda. Setiap tugas disusun dengan cara untuk membantu kaum muda (dan Anda) untuk: (1) **Temukan** jawaban atas pertanyaan di lingkungan Anda sendiri; (2) **Pahami** ilmu pengetahuan yang mendasari pertanyaan; dan kemudian (3) memberikan panduan untuk membantu Anda dan kaum muda yang Anda sayangi untuk **Bertindak** berdasarkan pengetahuan ilmiah baru Anda.

Apa yang bisa dilakukan kaum muda untuk menggunakan pengetahuan baru mereka untuk melindungi diri mereka sendiri dan orang lain? Tugas 1 akan membantu Anda dan setiap orang muda yang Anda sayangi untuk memahami siapa mereka sehingga mereka lebih siap untuk memahami orang lain. Hal ini penting karena saat Anda menyelesaikan Tugas 2—4, Anda akan berinteraksi dengan orang-orang dengan siapa Anda terisolasi atau dengan teman atau keluarga Anda secara virtual. Interaksi ini akan membantu memberikan pemahaman dasar untuk Tugas 5-7 tentang cara melindungi diri sendiri dan orang lain dari COVID-19.

Sebagai orang tua, pengasuh, atau pendidik, Anda dapat memutuskan untuk melewatkan pertanyaan, aktivitas, atau tugas tertentu karena bertentangan dengan pedoman lokal atau bertentangan dengan diri Anda sendiri. Ini tidak menjadi masalah! Personalisasikanlah interaksi sehingga kesehatan dan keselamatan Anda dan anak muda menjadi perhatian utama.

 © 2020 Smithsonian Institution

Di Smithsonian Institution, kami bukan responden pertama, tetapi kami adalah ahli dalam membantu kaum muda untuk memahami ilmu pengetahuan dan bagaimana dampaknya terhadap dunia di sekitar mereka. Kami sangat percaya akan pentingnya penggunaan United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) sebagai kerangka kerja untuk fokus pada tindakan berkelanjutan yang didefinisikan dan dilaksanakan oleh kaum muda. Beberapa bagian dari proyek Smithsonian Science for Global Goals, COVID-19! Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain? difokuskan pada SDG Goal 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik), Goal 4 (Pendidikan Berkualitas), Goal 6 (Air Bersih dan Sanitasi), dan Goal 11 (Kota Berkelanjutan). Kami juga menyadari kolaborasi yang luar biasa dan kerja sama yang begitu erat dengan sesama, walaupun dari kejauhan. Kami sangat berterima kasih kepada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), InterAcademy Partnership (IAP), Johns Hopkins University, dan rekan-rekan kami di Smithsonian atas perspektif dan dukungan teknis mereka dalam memastikan ilmu pengetahuan yang akurat. Kami berterima kasih kepada Gordon dan Betty Moore Foundation atas dukungan mereka selama pengembangan modul ini. Kami juga berterima kasih kepada WHO dan IAP yang telah menyediakan terjemahan dan proofreading untuk memastikan kaum muda dan Anda—sebagai orang tua, pengasuh, dan pendidik mereka di seluruh dunia—dapat berinteraksi dengan konten ini.

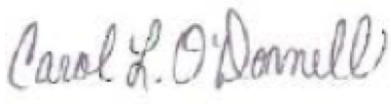
"Pusat Pendidikan Smithsonian Science membuat sains menarik dan mudah didekati bagi anak-anak dan remaja di seluruh dunia dan mendorong mereka untuk mengeksplorasi bagaimana dan mengapa hal-hal terjadi di sekitar mereka. Proyek Smithsonian Science for Global Goals menggunakan metodologi inovatif di mana anak-anak dan remaja belajar dengan melakukan dan harus menemukan jawabannya sendiri. Memahami hubungan antara manusia dan lingkungan akan membantu kita hidup dalam harmoni dan juga mempersiapkan pandemi masa depan. Dengan semua mitos dan kesalahpahaman di luar, penting bagi anak-anak dan remaja untuk memahami sifat pandemi ini dan apa yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya pandemi di masa depan."- Dr. Soumya Swaminathan, Kepala Ilmuwan, World Health Organization

"Sangat penting bagi anak-anak—di mana pun mereka berada di dunia—untuk mengembangkan pemahaman ilmiah dan pemikiran rasional mereka. Hanya dengan kemampuan membuat keputusan rasional berdasarkan ilmu pengetahuan dan bukti terbaik, kita dapat menyesuaikan perilaku kita untuk menjaga diri dan keluarga kita agar aman dari infeksi seperti COVID-19."- Professor Volker ter Meulen, InterAcademy Partnership Presiden

COVID-19, seperti pandemic lainnya, adalah menakutkan. Ini telah mengubah hidup kita. Tapi itu juga membawa hubungan kita lebih dekat satu sama lain didalam komunitas global. Kita mungkin hidup diluar batas geografis, tapi kita semua dalam pertarungan yang sama. Ilmu—dan tindakan—dapat membantu kita memenangkan pertempuran ini bersama-sama.

Tetap aman. Tetap sehat. Tetap terinformasi.

Dengan hormat,



Dr. Carol O'Donnell, Direktur
Pusat Pendidikan Smithsonian Sains

 © 2020 Smithsonian Institution

COVID-19! Ikhtisar Storyline

Tugas 1: Apa yang terjadi di dunia sekarang?.....**Pg 1**

Tugas 2: Dapatkah menjaga jarak dari orang lain membantu?.....**Pg 7**

Tugas 3: Dapatkah menutupi hidung dan mulut kita membantu melindungi kita?.....**Pg 12**

Tugas 4: Dapatkah mencuci tangan membantu melindungi kita? .....**Pg 15**

Tugas 5: Bagaimana COVID-19 mempengaruhi keluarga dan komunitas?.....**Pg 19**

Tugas 6 Bagaimana tetap terinformasi mengenai masalah ini bisa membantu?.....**Pg 24**

Tugas 7: Tindakan apa yang bisa saya lakukan sekarang?.....**Pg 29**

Referensi.....**Pg 33**

Ucapan Terima Kasih.....**Pg 34**

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 1: Apa yang terjadi di dunia saat ini?

Temukan: Apa saja yang berubah dalam hidup Anda selama COVID-19 pandemik? (15-30 menit)

Anda mungkin mulai menyadari bahwa banyak hal yang berbeda semenjak beberapa bulan yang lalu. Orang dewasa di sekitar Anda mungkin tampak stress atau cemas. Anda juga mungkin merasakan hal yang sama, terutama jika Anda melihat berita, menghabiskan waktu di media sosial, atau bicara dengan teman-teman.

Proyek ini, *COVID-19! Bagaimana aku bisa melindungi diri sendiri dan orang lain*? akan membantu Anda dan komunitas sekitar Anda, untuk memahami fakta ilmiah dari virus yang menyebabkan COVID-19 dan virus lainnya. Ini akan membantu Anda mengetahui bagaimana virus ini mempengaruhi Anda dan dampaknya di masa depan. Ini juga akan membantu Anda memahami tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga diri dan komunitas tetap aman.

Pada proyek ini, Anda dapat membahas bagaimana perasaan orang lain tentang virus ini. Anda akan mempelajari lebih jauh fakta ilmiah virus ini. Anda akan mengeksplorasi tindakan-tindakan kesehatan masyarakat apa saja, yang mungkin akan terjadi di komunitas Anda atau akan segera terjadi, agar COVID-19 tidak menyebar. Anda akan mengambil tindakan untuk mendukung kesehatan di komunitas sekitar.

1. Cari teman untuk bicara. Anda bisa mengutarakan isi pikiran dengan orang tua, pengasuh, atau orang dewasa terpercaya. Cara lain adalah berbicara dengan saudara, teman, atau seseorang yang dapat dihubungi di telepon. Anda dapat menggunakan struktur berikut untuk membantu memandu pembicaraan Anda.
2. Jika Anda sanggup, duduklah and bertatap muka dengan pasangan kamu. Luangkan 30 detik untuk memikirkan pertanyaan ini: ***Bagaimana kehidupan berubah baru-baru ini dan bagaimana perasaan Anda tentang hal itu?***
3. Pilih lawan bicara dan pendengar. Untuk 2 menit kedepan, pembicara akan menanggapi secara bebas pertanyaan - pertanyaan ini. Tugas pendengar adalah mendengarkan secara aktif, tapi tidak mengatakan apapun. Setelah 2 menit selesai, berganti peran.
4. Ulangi model percakapan yang sama untuk tiga pertanyaan berikut:
    a. Apa aku mengerti kenapa ini terjadi?
    b. Apa saja ketakutan aku dengan COVID-19?
    c. Apa yang bisa membuat aku bersemangat?
5. Setelah Anda selesai berbicara, ungkapkan rasa terima kasih kepada pasangan Anda. Diskusikan apa pun yang Anda mungkin ingin bicarakan lebih tentang ini. Struktur pembicaraan ini disebut Dyad. Ini adalah cara untuk berbicara mengenai kendala-kendala yang Anda alami sehingga semua perasaan dapat didengar dan dihormati.[1]

✓ Keamanan Emosional: Apakah pembicaraan ini menakutkan? Apa Anda merasa sedih? Apa ini membantu Anda? Jika Anda mulai merasakan hal-hal ini, ini adalah saat yang tepat untuk bicarakan dengan teman atau orang yang Anda percaya.

 © 2020 Smithsonian Institution

6. Selama proyek ini, Anda akan diminta untuk menghimpun pikiran, perasaan, dan pengetahuan Anda. Terserah bagaimana cara Anda merekamnya. Jaga informasinya tetap aman. Agar tidak membingungkan, kami akan menyebutnya "jurnal". Ada beberapa cara untuk melakukan hal ini[2]:
    a. Ada banyak hal yang terjadi di dunia! Salah satu cara terbaik untuk memproses perasaan Anda adalah dengan menuliskannya.
    b. Ilmuwan menyimpan catatan! Sepanjang penelitian mereka, para ilmuwan menangkap data mengenai apa yang mereka pelajari sehingga semuanya ada di satu tempat.
    c. Anda sedang menjalani sejarah! Ini mungkin tidak terasa saat ini, tapi dunia sedang mengalami peristiwa sejarah besar. Sejarah dipelihara pada tahap global. Tapi Anda juga bagian dari sejarah tersebut. Suatu hari nanti generasi penerus akan ingin tahu bagaimana rasanya berada di sini saat ini.
7. Luangkan waktu untuk merekam bagaimana perasaan Anda mengenai COVID-19 di jurnal. Apa pengalaman Anda sejauh ini? Apa yang kamu pelajari dari percakapan Dyad?

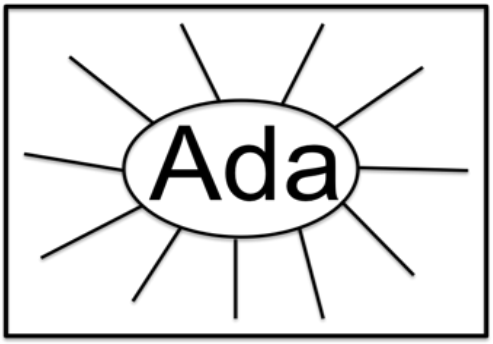
Memahami: Bagaimana saya menggambarkan diri saya sendiri? (30 menit)

1. Saatnya untuk membuat peta identitas Anda! Peta identitas adalah alat grafis yang dapat membantu orang memahami hal-hal yang membentuknya sebagai individu. Anda bisa melakukan ini dengan orang lain atau sendiri. Anda dapat menuliskan peta identitas Anda di jurnal Anda.
2. Mulailah dengan nama Anda di tengah.
3. Letakkan lingkaran di sekitar namamu.
4. Jawab pertanyaannya, "Siapa aku?" atau "Apa yang menggambarkan diri saya?" Anda dapat menggunakan daftar kategori berikut untuk membantu, namun jangan merasa terbatas hanya pada hal-hal dalam daftar ini.

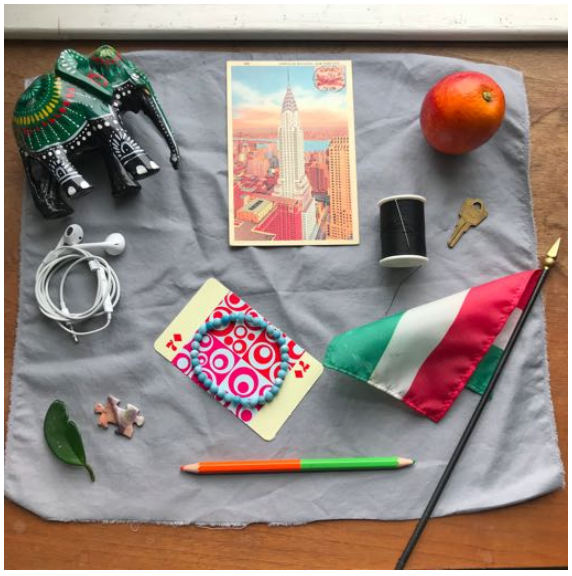
Umur	Sekolah/Kelas	Ras atau Etnis
Jenis Kelamin	Kebangsaan	Agama
Latar belakang keluarga/asal	Minat, hobi, atau hal-hal yang ingin Anda lakukan untuk bersenang-senang	Sifat fisik (tinggi, rambut hitam, mata biru, memakai kacamata)
Sifat kepribadian (keras, lucu, sedih, baik)	Peran dalam keluarga (adik, anak, sepupu)	Hal lain yang bisa kau pikirkan!

5. Jika mau, Anda bisa menggunakan benda di sekitar rumah untuk membuat peta Anda. Untuk mempertahankan peta Anda, Anda dapat mengambil gambar atau menangkapnya dalam ingatan.
6. Seorang gadis muda bernama Ada menciptakan dua versi peta identitasnya agar Anda bisa melihatnya:

 © 2020 Smithsonian Institution



Gambar 1.1 Ini adalah contoh peta identitas.



7. **Gambar 1.2 Ada membuat peta identitas dengan benda-benda dari sekitar rumahnya, seperti yang tertampil di gambar ini.**

Dia akan menambahkan hal-hal ini ke petanya di akhir setiap baris:

a. Kakak besar
b. Menyukai gajah
c. Ingin melakukan perjalanan ke kota besar
d. Menyukai yang manis-manis
e. Mendengarkan banyak musik
f. Belajar menjahit
g. Sahabat adalah Nina
h. Di kelas 7 (sekolah dasar)
i. Menghabiskan banyak waktu di alam
j. Warna favorit adalah oranye dan hijau

8. Peta identitas fisik Ada mencakup hal-hal ini (bersama dengan bendera dari negaranya):
    a. Teka-teki sepotong karena adiknya menyukai teka-teki
    b. Model gajah, yang merupakan hewan favoritnya
    c. Kartu pos dari kota besar karena dia ingin bepergian ke sana
    d. Buah karena dia menyukai yang manis-manis
    e. Headphone (Penyuara Jemala) karena dia mendengarkan banyak musik
    f. Jarum dan benang karena dia belajar menjahit
    g. Gelang dari sahabatnya Nina
    h. “7” kartu karena dia di kelas 7
    i. Daun karena dia menghabiskan banyak waktu di alam
    j. Pensil oranye dan hijau untuk warna favoritnya

9. Apa yang telah Anda ikut sertakan dalam peta identitas Anda? Masukkan mereka dalam jurnal Anda, atau menangkap dalam memori. Jika Anda melakukan kegiatan ini dengan orang lain, Anda dapat mendiskusikan peta identitas Anda bersama-sama. Berikut adalah pertanyaan untuk memandu pemikiran Anda:
    a. Bagaimana peta identitas Anda berubah seiring waktu?
    b. Berapa banyak kontrol yang Anda miliki atas hal-hal di peta identitas Anda?
    c. Bagaimana hal di peta identitas Anda memengaruhi keputusan yang Anda buat dalam hidup?
10. Sekarang pikirkan bagaimana hal-hal di peta identitas Anda mempengaruhi kehidupan Anda.
11. Alihkan perhatian Anda kembali ke COVID-19. Saatnya untuk membuat peta tentang apa yang Anda ketahui dan apa yang ingin Anda pelajari tentang COVID-19.
12. Dalam jurnal anda, cari ruang baru dan tulis “COVID-19” di tengah. Lingkarilah.
13. Tuliskan apa yang Anda tahu atau pikir Anda tahu tentang COVID-19. Berikut adalah hal-hal yang dapat membantu memandu pemikiran Anda:

 © 2020 Smithsonian Institution

Apa itu?	Dapatkah Anda melihat, merasakan, atau menyentuhnya?
Bagaimana orang dapat terinfeksi? Apakah beberapa orang lebih mungkin untuk mendapatkannya daripada yang lain?	Apakah ada hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri dari resiko terinfeksi?
Apa yang dilakukannya pada komunitasmu?	Apa yang dilakukannya pada dunia?

13. Anda tidak perlu memiliki semua jawaban sekarang. Jika ada pertanyaan yang Anda miliki tentang COVID-19, tuliskan. Sepanjang proyek, Anda mungkin dapat menjawab beberapa pertanyaan ini. Anda mungkin memiliki lebih banyak pertanyaan untuk ditambahkan ke peta Anda. Anda dapat merujuk kembali ke pertanyaan-pertanyaan ini di akhir setiap tugas.

Act: Apa yang bisa kita lakukan untuk merasa aman? (30-45 menit)

1. COVID-19 menakutkan untuk semua orang. Tapi ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu Anda merasa aman:
    a. Apakah ada hal-hal yang Anda lakukan di rumah Anda yang membuat Anda merasa lebih aman? Buat daftar hal-hal ini di jurnal Anda.
    b. Bicaralah dengan orang lain di rumah Anda tentang melanjutkan praktik ini.

    Keselamatan Fisik: Bicaralah dengan orang dewasa untuk memastikan hal-hal ini sesuai dengan pedoman keselamatan setempat.

2. Strategi lain yang bisa Anda latih kapan saja Anda merasa cemas, gugup, atau takut adalah bernafas. Coba ini:
    a. Jika nyaman untuk Anda, mulailah dengan menutup mata Anda.
    b. Perhatikan apa yang Anda dengar dan apa yang Anda cium di ruang di sekitar Anda.
    c. Letakkan tangan Anda di perut Anda, tepat di bawah pusar Anda.
    d. Tarik napas melalui hidung Anda. Isi perut Anda dengan udara sehingga menekan tangan Anda.
    e. Buang napas keluar mulut Anda, mendorong keluar semua udara yang ada di perut Anda.
    f. Lakukan ini empat kali lagi atau sebanyak yang Anda butuhkan untuk merasa lebih tenang dan aman.[3]

    Ingat bahwa tidak peduli apa yang terjadi, Anda tidak sendirian. Para ilmuwan, peneliti, dan petugas kesehatan di seluruh dunia sedang mencari solusi untuk COVID-19. Mereka bekerja untuk menjaga semua orang tetap aman. Anda akan melihat beberapa kutipan mereka sepanjang proyek ini. Sebelum Anda melanjutkan ke tugas berikutnya, berikut adalah beberapa fakta dasar COVID-19 untuk membantu Anda memulai.
3. Apa itu COVID-19?
    a. COVID-19 adalah penyakit. Ia disebabkan oleh virus yang dinamakan SARS-COV-2. Para ilmuwan berpikir virus ini pertama kali menyebar dari hewan ke seseorang. Para ilmuwan sekarang tahu bahwa itu dapat menyebar dari satu orang ke orang lain. Empat ilmuwan mencoba

 © 2020 Smithsonian Institution

untuk mengetahui lebih lanjut tentang apakah virus ini dapat menyebar dari orang kembali ke hewan.

b. Virus SARS-COV-2 adalah bagian dari keluarga virus yang disebut "coronavirus." Ilustrasi di sampul modul ini adalah coronavirus. Mereka dinamakan demikian karena struktur runcing yang muncul dari virus berupa mahkota atau "korona" ketika para ilmuwan melihat mereka dengan mikroskop.[5]
c. COVID-19 sulit untuk dilacak karena membutuhkan waktu antara 1 dan 14 hari bagi orang yang mulai merasa sakit atau "menunjukkan gejala."
d. Gejala adalah apa yang dirasakan orang saat mereka sakit. Gejala COVID-19 dapat meliputi: demam, batuk kering, kelelahan, nyeri tubuh, dan sesak nafas atau sulit bernafas. Beberapa orang mungkin juga kehilangan indera penciuman atau rasa. Hidung tersumbat atau sakit tenggorokan jarang terjadi.
e. Beberapa orang yang terkena COVID-19 menjadi sangat sakit dan merasa sulit bernafas. Orang tua dan mereka yang memiliki kondisi medis lainnya memiliki resiko lebih besar untuk menjadi sangat sakit, meskipun hal ini dapat terjadi pada siapa pun.
f. Beberapa orang yang membawa virus di tubuh mereka tidak akan pernah menunjukkan gejala atau terlihat sakit. Tapi mereka masih bisa menularkan penyakit ini kepada orang lain. Ini disebut menjadi "asimtomatik."[6]
g. Virus ini mempengaruhi kesehatan orang di seluruh dunia. Hal ini juga mengubah bagaimana orang berinteraksi satu sama lain, bagaimana mereka melakukan bisnis, dampaknya terhadap bumi, dan apa yang mereka rasakan benar dan salah. Anda dapat mempelajari lebih lanjut tentang perspektif sosial, ekonomi, budaya, lingkungan, dan etika ini di seluruh proyek. Carilah informasi dari para ahli dan dalam kegiatan.

4. Penyakit ini berkembang. Untuk informasi terbaru, silahkan lihat bagian sumber daya tambahan di bawah ini.
5. Satu hal yang dapat Anda lakukan untuk merasa lebih aman dari COVID-19 adalah mempelajari lebih lanjut tentang hal itu. Semakin Anda mengerti, semakin tidak menakutkan jadinya. Semakin Anda mengerti, semakin baik Anda dapat melindungi diri sendiri.

"Selalu ada dua pandemi. Yang pertama dan paling jelas adalah penyebaran patogen di seluruh dunia sepert virus, bakteri, dll. Penyebab kedua adalah kerusakan yang tidak selalu diakui atau dinamai. Itu adalah rasa takut. Terkadang rasa takut hanya akan membuang-buang waktu dan sumber daya saat orang mencoba melakukan sesuatu. Perhatikan dan lihatlah reaksi orang-orang di sekitar Anda dan pada diri Anda yang didasarkan pada ketakutan atau fakta. Anda harus selalu mengatasi rasa takut terlebih dahulu jika Anda ingin seseorang mendengarkan dan bertindak berdasarkan fakta." - Anne McDonough, MD, MPH, Petugas Darurat Kesehatan Masyarakat, Smithsonian Occupational Health Services, Amerika Serikat (USA)

6. Lanjut dari proyek ini, Anda akan belajar tentang banyak aspek COVID-19. Dalam beberapa kasus, Anda akan belajar langsung dari para ilmuwan dan peneliti yang bekerja di seluruh dunia. Anda akan melihat kutipan dari mereka sepanjang proyek ini. Anda akan menemukan jawaban dari banyak pertanyaan yang Anda pikirkan sebelumnya dan mudah-mudahan Anda akan merasa lebih aman!

 © 2020 Smithsonian Institution

Sumber Daya Tambahan:

Organisasi Kesehatan Dunia Q & A pada coronavirus (COVID-19): Gambaran tentang COVID-19, gejalanya, dan bagaimana melindungi diri Anda sendiri.
https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

Virus pernapasan yang muncul, termasuk COVID-19: metode untuk deteksi, pencegahan, respons dan kontrol: Gambaran video tentang COVID-19 dan coronavirus lainnya.
https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 2: Dapatkah menjaga jarak dari orang lain membantu?

Temukan: Apakah Anda melihat orang-orang menjaga jarak dari orang lain? (15-30 menit)

1. Pikirkan pertanyaan berikut. Tulis pemikiran anda sendiri dalam jurnal anda.
    a. Pernahkah Anda mendengar orang berbicara di rumah atau di komunitas Anda untuk menjaga jarak yang lebih jauh dari satu sama lain dari sebelumnya? Menurutmu kenapa ini terjadi?
    b. Apakah ada perintah menjauhkan fisik dari pemimpin lokal atau otoritas di mana Anda tinggal? Bagaimana perasaanmu tentang itu?
    c. Jika saat ini tidak ada perintah untuk tinggal di rumah tempat Anda tinggal, jawab pertanyaan ini. Bagaimana perasaan Anda jika pemerintah memerintahkan Anda untuk tinggal di rumah dan tidak pergi selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan?
2. Wawancara masing-masing orang di rumah Anda dengan menggunakan pertanyaan berikut. Tulis catatan Anda di jurnal Anda.
    a. Apakah Anda menjaga jarak dari orang lain sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?
    b. Apakah Anda mendatangkan atau kontak dengan orang sakit baru-baru ini? Jika ya, kapan dan di mana?
    c. Apakah Anda pikir semua orang di rumah kita harus menjaga jarak dari orang-orang di luar rumah kita? Mengapa atau mengapa tidak?

⇈ Tips Belajar: Saat Anda melakukan survei, tanyakan pertanyaan yang sama kepada semua orang. Catat jawaban Anda dengan cara yang sama setiap saat. Simpan semua jawaban Anda sehingga Anda dapat mencari tren di dalamnya nanti!

✓ Keamanan Emosional: Terkadang orang tidak suka membicarakan kebiasaan pribadi mereka. Ini tidak menjadi masalah! Anda dapat melewatkan pertanyaan ini. Atau hanya memberi pertanyaan terakhir tentang apa yang mereka pikir harus dilakukan?

Memahami: Mengapa jarak begitu penting? (45 menit)

1. Pikirkan tentang perspektif sosial dari masalah di komunitas Anda saat Anda membaca kutipan berikut dari seorang ahli.

"COVID menyebar melalui tetesan pernapasan. Tetesan ini berpindah dari satu orang ke orang lain, termasuk dari tangan kita. Pikirkan hari biasa di komunitas Anda. Anda menyapa beberapa orang dengan jabat tangan, pelukan, dan ciuman. Anda membeli barang di toko menggunakan uang yang telah berpindah dari orang ke orang. Anda terus-menerus berinteraksi erat dengan orang dan barang. Ini semua

 © 2020 Smithsonian Institution

adalah kesempatan untuk menyebarkan COVID. Membatasi interaksi dan kontak inilah yang mengurangi transmisi masyarakat." - Cassie Morgan, Koordinator Keberlanjutan Kuunika, Cooper Smith, Malawi

2. Untuk memahami mengapa jarak sangat penting Anda harus memahami tiga hal lain tentang COVID-19: **tetesan pernapasan, menjadi asimtomatik, dan kontak**? Cobalah aktivitas ini:
   a. Tiup napas lambat yang panjang ke dalam cangkir kering atau ke cermin. Amati dan rasakan bagian dalam cangkir atau cermin.
   b. Apakah Anda memperhatikan bahwa cangkir atau cermin tersebut seperti basah? Ini adalah salah satu contoh tetesan pernapasa.
3. Baca hal berikut untuk mempelajari lebih lanjut:

Tetesan pernapasan adalah tetesan cairan yang sangat kecil yang berasal dari paru-paru, hidung, dan mulut. Saat seseorang batuk, bersin, atau berbicara, tetesan bisa keluar dari tubuh. Tetesan ini keluar dari tubuh melalui air liur dan lendir. Tetes pernafasan sebagian besar terdiri dari air. Semua orang, bukan hanya mereka yang sakit, menghasilkan tetesan pernafasan.

Tetesan pernafasan bisa memiliki berbagai ukuran. Bersin dan batuk bisa menghasilkan tetesan yang lebih besar. Tetesan ini bisa menyebarkan COVID-19 jika seseorang terinfeksi virus tersebut. Ketika orang sehat bersentuhan dengan tetesan pernafasan dari seseorang dengan COVID-19, virus tersebut bisa menyebar ke mereka. Beberapa orang yang membawa virus di tubuh mereka tidak akan pernah menunjukkan gejala atau terlihat sakit. Tapi mereka masih bisa menular penyakit ini ke orang lain.[6] Ini disebut menjadi "**asimtomatik**."[6]

Menjadi asimtomatik berarti Anda masih bisa menyebarkan virus ke orang lain dengan cara yang sama seperti orang yang merasa sakit. Hal ini terjadi melalui penyebaran dan kontak dengan tetesan pernafasan.

Ada berbagai jenis **kontak** yang dapat menyebarkan tetesan pernapasan di antara orang-orang.

a. **Direct Contact** (**Kontak Langsung**) - Setiap orang yang berada dalam kontak dekat (dalam 2 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (batuk). Risikonya langsung mengekspos mulut, hidung, atau mata Anda ke tetesan pernapasan dari orang sakit. Dalam situasi ini, Anda lebih cenderung menghirup virus saat orang sakit batuk, bersin, atau berbicara.

b. Indirect Contact (Kontak Tidak Langsung) - Tetesan pernapasan yang mengandung virus dari batuk, bersin, atau berbicara dapat mendarat di benda seperti tangan Anda, meja, gagang pintu, atau pegangan. Virus COVID-19 bisa tetap di sana untuk beberapa waktu. Terkadang dari beberapa jam sampai beberapa hari. Orang lain kemudian bisa menyentuh benda itu dengan tangan mereka. Jika orang itu menyentuh wajahnya, mulut, hidung atau matanya, virus masuk ke dalam tubuh mereka.

Memahami bagaimana tetesan pernapasan bergerak merupakan bagian penting dari penyebaran COVID-19. Ingat bahwa virus COVID-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui tetesan ini.

Keselamatan Fisik: Keselamatan selalu penting saat mempelajari penyakit seperti COVID-19. Dalam kasus ini, lebih baik menggunakan dan mempelajari model daripada yang sebenarnya. Seperti yang Anda pelajari sebelumnya, tetesan pernafasan sebagian besar terdiri dari air. Jadi alih-alih mempelajari tetesan pernafasan dari batuk dan bersin yang nyata, Anda akan mempelajari modelnya dengan menggunakan air.

 © 2020 Smithsonian Institution

4. Sekarang Anda akan membuat model tetesan pernafasan. Model air ini akan membantu Anda mengamati seberapa jauh tetesan air bisa bergerak. Pengamatan ini dapat membantu Anda berpikir tentang seberapa jauh Anda harus tinggal dari orang lain ketika mereka batuk, bersin, dan berbicara.

   Anda akan membutuhkan bahan-bahan ini: Mangkuk atau cangkir dengan air yang cukup untuk cangkir di tangan Anda, kain untuk membersihkan air di tangan dan permukaan, alat ukur (penggaris atau menggunakan kaki Anda), benda atau pita untuk menandai jarak dari dinding.

   Keselamatan Fisik: Silakan meminta orang dewasa atau lebih tua di rumah Anda untuk membantu Anda. Sebelum memulai percobaan ini, Anda harus mencuci tangan selama 40 detik dengan sabun dan air.

5. Temukan area terbuka dengan dinding di dalam atau di luar rumah Anda. Pastikan Anda mendapat izin untuk membasahi sedikit dindingnya, seperti kamar mandi atau dinding luar. Persyaratan lokasi:
   a. Anda harus dapat berdiri sangat dekat dengan dinding.
   b. Anda juga harus dapat berdiri setidaknya 2-meter (4-6 langkah) atau lebih jauh dari dinding tanpa apa pun di jalan Anda.
6. Dengan menggunakan alat ukur Anda, tandai jarak berikut dari dinding di lantai:
   0.5 m, 1.0 m, 1.5 m, 2.0 m, atau hanya menghitung langkah (1 langkah dari dinding, 2 langkah, 3 langkah, 4 langkah).
7. Berdiri menghadap dinding pada tanda 0.5 m atau 1 langkah dengan semangkuk air.
8. Sekarang Anda akan memodelkan tetesan pernapasan yang meninggalkan mulut dan hidung Anda dari batuk atau bersin dengan menjentikkan air dari tangan Anda ke dinding. Untuk melakukannya:
   a. Pegang semangkuk air dengan satu tangan di bawah dagu Anda untuk mencegah menetes.
   b. Celupkan satu tangan Anda ke dalam air untuk membuat semua jari Anda basah.
   c. Bentuk tangan Anda menjadi kepalan tangan. Cepat angkat kepalan tangan Anda keluar dari air di atas mangkuk.
   d. Cepat sentil jari Anda 2-3 kali ke arah dinding. Beberapa air harus terbang dari tangan Anda ke arah dinding. Jika tidak, berlatih dan menyesuaikan sampai Anda menemukan metode yang sesuai untuk Anda.
9. Perhatikan baik-baik pola tetesan di dinding dan lantai di depan Anda. Gambar dan tulis/rekam pengamatan Anda di jurnal Anda.
   a. Apakah semua tetesannya sama ukurannya?
   b. Seberapa tinggi tetesan tertinggi dan terendah didinding tersebut?
   c. Seberapa dekat tetesannya?
   d. Apakah ada lebih banyak tetesan di lantai atau dinding?
10. Gunakan kain Anda untuk membersihkan dan mengeringkan dinding dan lantai.
11. Ulangi percobaan pada 1.0 m (2 langkah), 1.5 m (3 langkah), dan 2.0 m (4 langkah) jarak dari dinding. Bersihkan dan keringkan dinding dan lantai di antara setiap percobaan.
12. Bandingkan pengamatan Anda pada jarak yang berbeda. Buat bagan di jurnal Anda untuk membandingkan data Anda untuk setiap jarak.
13. Jika tetesan air masih sampai ke dinding pada jarak 2 m (4 langkah) maka cobalah ini: Lanjutkan bergerak lebih jauh dari dinding dengan kenaikan 0,5 m (1 langkah) untuk melihat seberapa jauh yang Anda butuhkan sampai tidak ada tetesan yang sampai ke dinding.
   a. Berapa jarak terjauh Anda bisa menetes tetesan ke dinding?
   b. Tulis pengamatan Anda di jurnal Anda.

 © 2020 Smithsonian Institution

14. Ingat, air mengsimulasikan tetesan yang berpotensi berinfeksi yang keluar dari tubuh saat Anda batuk, bersin, berbicara, atau bernapas. Mengingat pengamatan Anda terhadap model ini, mengapa jarak merupakan faktor penting untuk dipikirkan saat melindungi diri sendiri dan orang lain? Tulis ide Anda di jurnal Anda.

Tindakan: Apa yang dapat Anda lakukan atau bagikan tentang jarak fisik? (15-30 menit)

1. Pikirkan tentang perspektif ekonomi, budaya dan sosial dari masalah saat Anda membaca kutipan berikut dari para ahli.

"Ekonomi adalah gambaran besar dari apa yang dilakukan kelompok orang untuk bertahan hidup. Kebutuhan untuk bertahan dari ancaman kelaparan, kekurangan tempat berlindung, keamanan, air. Mata pencaharian bagi individu, keluarga, atau komunitas adalah motivator perilaku yang paling intens. Jika Anda tidak dapat membeli cukup makanan selama 2 minggu, atau tidak dapat menemukan tempat berlindung selama 2 minggu, dengan jarak 2-meter dari orang lain, Anda tidak akan dapat mematuhi jarak sosial atau peraturan tinggal di rumah. Kebutuhan Anda untuk makan atau menemukan air akan membuat Anda keluar dari rumah untuk bekerja dan berinteraksi dengan orang lain. Jika hal ini tidak dipahami dan dipertimbangkan, maka respons pandemi itu tidak dipikirkan secara memadai." - Anne McDonough, MD, MPH, Petugas Darurat Kesehatan Masyarakat, Smithsonian Occupational Health Services, USA

"Selama pandemi, rekomendasi yang dipandu oleh ilmu pengetahuan mungkin bertentangan dengan keyakinan dan nilai-nilai budaya masyarakat. Misalnya, dalam beberapa budaya, nilai yang ditempatkan pada pertemuan kelompok untuk ibadah atau acara khusus lainnya sangat besar. Beberapa orang mungkin menganggap rekomendasi kesehatan masyarakat untuk terlibat dalam jarak sosial atau untuk menghindari kontak fisik sulit untuk diterima. Mereka dapat memilih untuk tidak mengikuti rekomendasi jarak jauh tersebut." – Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana

2. Tuliskan jawaban Anda atas pertanyaan-pertanyaan dibawah ini di jurnal Anda:
    a. Menurut Anda jarak fisik bisa melindungi Anda dari virus yang menyebabkan COVID-19?
    b. Apakah Anda pernah mengubah jawaban Anda? Mengapa atau mengapa tidak?
3. Sekarang setelah Anda memahami lebih lanjut tentang jarak fisik, bagi-bagilah pengetahuan Anda dengan orang lain.
    a. Mintalah seseorang di rumah Anda untuk bernapas ke dalam cangkir. Apakah mereka melihat tetesan pernapasan?
    b. Gunakan mangkuk air tersebut untuk memodelkan penyebaran tetesan dengan seseorang di rumah Anda.
    c. Beritahu orang lain tentang bagaimana penyebaran tetesan pernapasan terjadi dan mengapa jarak fisik penting.
    d. Buat gambar atau poster, buat podcast, atau rekam video.

 © 2020 Smithsonian Institution

4. Dalam Tugas 1, Anda membaca bahwa COVID-19 dapat mengubah bagaimana orang merasa tentang apa yang benar dan salah (ingat bahwa ini disebut etika). Bayangkan bahwa seseorang mengatakan kepada Anda, “Saya tidak perlu jarak fisik. Aku tidak sakit.”
    a. Pikirkan tentang bagaimana hal ini akan membuat perasaan Anda. Apakah Anda pikir ini benar atau salah?
    b. Apa yang akan Anda katakan kepada orang ini?
5. Ingat bahwa Anda juga membaca tentang bagaimana COVID-19 mengubah cara orang bekerja. Ini disebut efek ekonomi. Beberapa orang tidak menjauhkan fisik karena mereka harus bekerja di ruang kecil. Bagaimana menurut Anda? Apakah tidak apa-apa secara fisik dekat dengan orang lain jika itu demi pekerjaan dan demi membawa uang pulang untuk makan, walaupun itu dapat menyebar COVID-19?

Sumber Daya Tambahan:

Panduan Jarak Sosial WHO
https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 3: Dapatkah menutupi hidung dan mulut membantu melindungi kita?

Temukan: Apakah orang-orang di rumahmu menutupi hidung dan mulut mereka? (15 menit)

1. Pikirkan pertanyaan-pertanyaan ini sendiri terlebih dahulu. Kemudian tanyakan pada orang-orang di rumah Anda pertanyaan-pertanyaan ini:
    a. Apakah Anda menutup hidung dan mulut saat bersin atau batuk?
    b. Apakah Anda pikir menutup hidung dan mulut Anda bisa membantu melindungi Anda dari virus yang menyebabkan COVID-19?

    ✓ Keamanan Emosional: Terkadang orang tidak suka membicarakan kebiasaan mereka. Itu tidak menjadi masalah! Anda dapat melewatkan pertanyaan itu. Atau tanyakan dengan cara yang berbeda seperti, "Haruskah orang menutup hidung dan mulut mereka ketika bersin atau batuk?"

2. Anda telah mengetahui bahwa virus yang menyebabkan COVID-19 dapat menyebar melalui tetesan pernafasan. Ketika Anda melakukan survei Anda, berlatihlah menjauhkan fisik setidaknya 2 m dari orang-orang yang Anda survei (walaupun mereka adalah keluarga Anda). Ini akan membantu Anda berlatih melindungi Anda sendiri dari tetesan pernapasan.
3. Baca perspektif sosial ini dari seorang ahli tentang mengapa jarak fisik sangat penting:

"Jarak sosial sangat penting bagi COVID-19 karena Anda dapat menularkan infeksi sambil merasa sehat... kita tidak memiliki petunjuk perilaku yang kita bisa andalkan. 'Oh, orang ini mengendus atau bersin atau sepertinya demam tinggi, jadi mungkin aku harus menjaga jarak.'" - Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA

4. Tapi apa yang harus Anda lakukan jika Anda tidak dapat selalu menjaga jarak fisik? Bagaimana lagi Anda bisa menghindari tetesan pernafasan? Tulis ide Anda di jurnal Anda.
5. Di beberapa negara, orang memakai masker atau penutup kain lainnya di atas hidung dan mulut mereka. Masker adalah salah satu cara untuk mencegah pergerakan tetesan pernafasan. Beberapa negara membiarkan orang memilih jika mereka ingin memakai masker. Negara lain mengatakan bahwa mereka wajib memakai masker. Anda dapat meminta orang dewasa di rumah Anda untuk mencari tahu apa yang dikatakan negara Anda tentang pengenaan masker.

    Menurut WHO, cara lain untuk mencegah pergerakan tetesan pernapasan adalah dengan "... menutupi mulut dan hidung dengan siku bengkok atau tisu ketika Anda batuk atau bersin. Kemudian buang tisu bekas tersebut dengan segera dan cuci tangan. Kenapa? Tetesan menyebarkan virus."[6]

    Bahkan jika Anda merasa sehat, Anda harus selalu menutupi hidung dan mulut Anda dengan cara tertentu saat Anda bersin atau batuk. Hal ini penting karena Anda mungkin masih memiliki virus COVID-19, walaupun Anda tidak merasa sakit. Itu berarti bahwa Anda secara tidak sengaja dapat menyebarkan virus ke orang atau ke permukaan tanpa menyadarinya.[7]

 © 2020 Smithsonian Institution

Memahami: Bagaimana cara menutupi hidung dan mulut Anda? (15 menit)

1. Pada tugas terakhir, Anda memodelkan seberapa jauh tetesan pernafasan bisa berjalan. Sekarang Anda akan memodelkan bagaimana menutupi hidung dan mulut Anda untuk membantu melindungi Anda dan orang lain dari tetesan.
2. Anda akan membutuhkan bahan-bahan ini:
    a. Mangkuk dengan sedikit air, kain untuk membersihkan air di tangan dan permukaan, kain untuk memegang di depan wajah Anda.
3. Temukan daerah di mana Anda dapat dengan mudah melihat tetesan air, seperti dinding yang Anda gunakan di Tugas 2, lantai kayu, tanah, atau ubin, atau pada selembar koran.
4. Celupkan tangan Anda ke dalam mangkuk air. Modelkan tetesan pernapasan dari batuk atau bersin dengan menjentikkan air dari tangan Anda.
5. Lihatlah di mana tetesan mendarat. Buatlah gambar dan tulis atau rekamlah pengamatan Anda di jurnal Anda.
6. Pindah ke area baru tanpa tetesan sehingga Anda dapat mencoba lagi.
7. Mintalah seseorang di rumah Anda untuk memegang sepotong kain 3-5 sentimeter di depan tangan Anda. Kain ini adalah model untuk masker, jaringan bersih, atau siku bengkok.
8. Celupkan tangan Anda ke dalam air lagi dan modelkan tetesan pernapasan dengan menjentikkan air dari tangan Anda.
9. Lihatlah di mana tetesan mendarat. Buatlah gambar dan tulis / rekamlah pengamatan Anda di jurnal Anda.
10. Bagaimana kain itu mengubah cara tetesan bergerak? Apakah tetesan tersebut bergerak sejauh yang mereka lakukan di langkah 4 dan 5?
11. Anda seharusnya memperhatikan bahwa kain itu menghentikan beberapa tetesan air dari gerakan jarak jauh. Hal ini menunjukkan bagaimana menggunakan masker, jaringan bersih, atau siku yang bengkok bisa menghalangi beberapa tetesan pernafasan. Menggunakan masker, jaringan, atau siku bengkok bersama dengan jarak fisik dan mencuci tangan dapat membantu melindungi Anda dan orang lain dari penyebaran virus COVID-19.[6]
12. Baca perspektif sosial ini dari seorang ahli tentang mengapa sangat penting untuk mengubah perilaku kita untuk melindungi kita dari virus COVID-19:

"Ini adalah virus baru, jadi tubuh kita tidak memiliki kekebalan alami... dan kita tidak memiliki perlindungan apapun sebagai individu... Seiring waktu mungkin akan didapati lebih banyak bukti yang memberitahukan kita bahwa ada orang-orang tertentu yang terlindungi... Tapi saat ini kita tidak tahu apa yang sebenarnya melindungi individu. Jadi semua orang beresiko." - Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA

Tindakan: Apa yang dapat Anda lakukan atau bagikan tentang menutup hidung dan mulut kita? (15-30 menit)

 © 2020 Smithsonian Institution

1. Tulis jawaban Anda atas pertanyaan-pertanyaan ini di jurnal Anda
    a. Apakah Anda pikir menutup hidung dan mulut Anda bisa membantu melindungi Anda dari virus yang menyebabkan COVID-19?
    b. Apakah Anda mengubah jawaban Anda sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?
2. Sekarang setelah Anda memahami lebih lanjut tentang menutup hidung dan mulut Anda, pilihlah cara untuk berbagi informasi ini dengan orang lain.
    a. Lakukan aktivitas droplet dan kain dengan seseorang di rumah Anda.
    b. Beritahu orang lain tentang bagaimana mencegah penyebaran tetesan pernafasan. Membuat gambar atau poster, bertindak untuk orang-orang di rumah Anda, membuat podcast, atau merekam video.
3. Dalam Tugas 1, Anda membaca bahwa COVID-19 dapat mengubah bagaimana orang merasa apa yang benar dan yang salah (ingat bahwa ini disebut etika). Bayangkan seseorang mengatakan kepada Anda, "Saya tidak perlu menutup hidung dan mulut saya ketika saya bersin atau batuk. Aku tidak sakit."
    a. Pikirkan tentang bagaimana hal ini membuat perasaan Anda. Apakah Anda pikir ini benar atau salah?
    b. Apa yang akan Anda katakan kepada orang ini?
4. Ingat bahwa Anda juga membaca tentang bagaimana COVID-19 mengubah bagaimana orang mempengaruhi Bumi. Ini disebut efek lingkungan. Beberapa orang menggunakan jaringan atau masker yang dibuang setelah satu kali digunakan. Hal ini dapat menyebabkan limbah. Bagaimana menurut Anda? Apakah menciptakan limbah itu baik jika membantu melindungi orang dari COVID-19?

Sumber Daya Tambahan:

Tutup Batuk dan Bersin Anda: Video ini dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC), lembaga kesehatan masyarakat nasional terkemuka di Amerika Serikat, menunjukkan bagaimana menggunakan jaringan bersih atau siku Anda untuk menutupi batuk atau bersin.
https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI

Tutup Batuk Anda: Poster dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) ini menunjukkan cara menggunakan tisu bersih atau siku untuk menutup batuk atau bersin.
https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 4: Dapatkah mencuci tangan melindungi kita?

Temukan: Apakah orang-orang di rumah Anda mencuci tangan mereka? (15 menit)

1. Pikirkan pertanyaan-pertanyaan ini untuk diri sendiri terlebih dahulu. Kemudian tanyakan pada orang-orang di rumah Anda pertanyaan-pertanyaan ini:
    a. Kapan waktu penting untuk mencuci tangan?
    b. Apa yang Anda gunakan untuk mencuci tangan Anda?
    c. Berapa lama Anda mencuci tangan?
    d. Apakah menurut Anda mencuci tangan dapat membantu melindungi Anda dari virus COVID-19? Mengapa atau mengapa tidak?

    ✓ Kesejahteraan Emosional: Terkadang orang tidak suka membicarakan cara kebiasaan mereka membersihkan diri. Ini tidak menjadi masalah! Anda dapat melewatkan pertanyaan. Atau tanyakan dengan cara yang berbeda seperti, "Bagaimana cara orang harus mencuci tangan?"

2. Anda telah mengetahui bahwa virus penyebab COVID-19 dapat ditemukan di permukaan. Jika Anda menyentuh misalnya gagang pintu yang memiliki virus di atasnya, kemungkinan virus tersebut sekarang sudah berada di tangan Anda. Jika Anda secara tidak sengaja menyentuh wajah Anda, virus bisa masuk ke tubuh Anda.[8]
3. Bagaimana cara Anda dapat menjaga tangan Anda aman dari virus? Tuliskan ide Anda di buku catatan Anda. (WHO menyampaikan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air untuk mencegah penyebaran COVID-19).
4. Baca perspektif ini tentang mencuci tangan dari seorang ahli:

"Kita sering sekali menyentuh wajah kita, jadi mudah untuk dibayangkan tangan kita sebagai sumber jalan utama virus masuk ke tubuh kita melalui hidung, mata, dan mulut kita. Mencuci tangan dengan sabun dan air atau pembersih tangan adalah cara yang sangat manjur." - Cassie Morgan, Koordinator Keberlanjutan Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

 © 2020 Smithsonian Institution

Memahami: Mengapa kita perlu mencuci tangan dengan sabun? (30 menit)

1. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang bagaimana sabun dan air dapat membantu melindungi Anda dari virus COVID-19, Anda dapat mencoba beberapa cara berbeda untuk mencuci tangan. Tuliskan apa yang Anda perhatikan di buku catatan Anda.

⇈ Tips belajar: Jika Anda tidak memiliki cukup air di rumah Anda untuk digunakan untuk kegiatan ini, cobalah ini saat Anda mandi atau mencuci pakaian Anda.

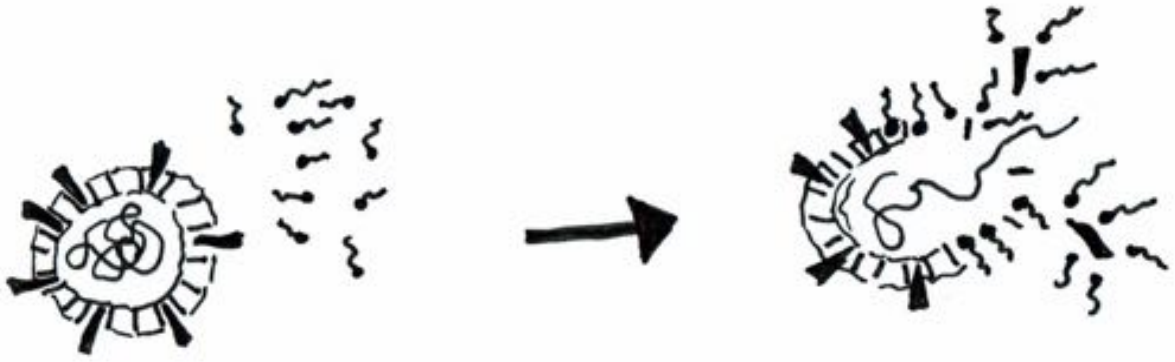
2. Yang akan Anda butuhkan:
    a. air bersih
    b. minyak goreng, mentega, atau ghe
    c. sabun (batang atau cair)
3. Mengapa kegiatan ini menggunakan minyak goreng? Virus COVID-19 memiliki selaput, atau lapisan luar yang mengelilingi semua bagiannya. Membran ini berlemak, seperti minyak goreng, mentega, atau ghe. Kegiatan ini memodelkan bagaimana mencuci tangan mempengaruhi membran lemak virus.

    Keselamatan fisik: Hanya gunakan minyak goreng. Jangan gunakan minyak untuk mesin. Jangan makan minyak goreng setelah menyentuh kulit Anda.

4. Tuangkan sedikit minyak (atau sebarkan sedikit mentega atau ghe) ke satu tangan atau bagian datar pergelangan tangan Anda dan sebarkan ke dalam lingkaran kecil. (Jangan disebarkan ketangan satunya). Kulit Anda akan terlihat dan terasa sangat berminyak.
5. Selanjutnya, cepat bilas bagian berminyak kulit Anda dengan air.
6. Apakah itu membasuh semua minyak?
7. Selanjutnya, gunakan sabun dan air untuk membuat busa sabun di tangan yang tidak diberi minyak.
8. Usap tangan sabun Anda sekali saja melintasi minyak pada kulit Anda. Cepat bilas dengan air.
9. Apakah itu membasuh semua minyak?
10. Selanjutnya, buat lebih banyak busa sabun dengan tangan yang tidak memiliki minyak.
11. Lap tangan yang bersabun ketangan yang berolesi minyak selama 20 detik. Cepat bilas dengan air.
12. Apakah dengan cara tersebut dapat menghilangkan semua minyak?
13. Cara apa yang terbaik untuk menghilangkan minyak? Ulangi percobaan ini, tapi kali ini cuci tangan selama 40 detik. Coba lagi, tapi kali ini cuci tangan selama 60 detik.
14. Apakah Anda perhatikan mencuci secara menyeluruh dengan sabun dan air bekerja secara efektif untuk membersihkan minyak?
15. Ingat bahwa virus yang menyebabkan COVID-19 dikelilingi oleh selaput lemak. Saat Anda mencuci tangan dengan sabun dan air, sabun tersebut meresap ke lemak virus. Saat sabun masuk keselaput, selaput akhirnya terbuka dan bagian dalam virus pecah keluar. Setelah virus pecah tidak bisa lagi menginfeksi Anda.[9,10,11]
16. Lihatlah di sisi kiri gambar di bawah ini. Anda bisa melihat virus berbentuk bulat. Anda bisa melihat semacam tali di bagian virus yang panjang dan bengkok yang dikelilingi oleh selaput dan potongan runcing (ini adalah mahkota atau “korona”). Anda juga dapat melihat potongan-potongan kecil sabun di sisi kanan virus.

 © 2020 Smithsonian Institution

17. Sekarang lihat sisi kanan gambar di bawah ini. Menurutmu apa yang terjadi? Catat ide Anda di buku catatan Anda. Gunakan bukti dari eksperimen Anda di atas untuk mendukung jawaban Anda. Ini menunjukkan apa yang terjadi setelah potongan sabun masuk ke selaput lemak virus. Selaput virus telah terbuka dan bagian-bagiannya telah keluar. Sabun mengelilingi bagian-bagian membran dan paku. Sabun memudahkan untuk membasuh kepingan virus dengan air.



Gambar 4.1 Gambar-gambar ini menunjukkan bagaimana sabun dapat menghancurkan membran coronavirus.

18. Mencuci tangan Anda secara menyeluruh memungkinkan Anda mencuci setiap bagian dan permukaan tangan Anda dan menghancurkan virus yang mungkin ada pada tangan tersebut. WHO memberitahukan bahwa untuk mencuci tangan Anda harus memakan waktu antara 40 dan 60 detik. Lihatlah Informasi Tambahan untuk panduan cara mencuci tangan.
19. Coba eksperimen lainnya, hanya saja kali ini, bukan sabun dan air, gunakan pembersih tangan. Hand sanitizer juga bisa digunakan untuk menghancurkan virus COVID-19. Hal ini paling efektif pada tangan yang tidak tertutup oleh kotoran atau lendir (lendir adalah zat licin yang kadang keluar dari hidung Anda). Letakkan sejumlah kecil pembersih tangan di tangan Anda. Gosok tangan sampai kering. Jauhkan pembersih tangan dari mata, hidung, mulut, dan api. Lihat Informasi Tambahan untuk panduan menggunakan pembersih tangan.
20. Ingatlah untuk mencuci tangan Anda dengan saksama, dan jauhkan tangan Anda dari wajah Anda.
21. Baca pernyataan ini dari seorang ahli tentang mengapa mencuci tangan sangat penting:

"Kami tidak memiliki banyak alat untuk melawan infeksi ini, setidaknya pada saat ini. Menjaga jarak dan mencuci tangan adalah alat utama yang kita miliki. Pada infeksi lainnya kita memiliki antivirus, terapi, obat-obatan, dan sebagainya. Tapi untuk ini, kita tidak dapat bekerja dengan peralatan yang kami miliki di kotak kami."- Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Georgetown University, USA

Tindakan: Apa yang bisa Anda lakukan atau bagikan tentang mencuci tangan? (15-30 menit)

1. Pikirkan kembali jawaban Anda atas pertanyaan ini:
    a. Apakah menurut Anda mencuci tangan dapat membantu menjaga Anda aman dari COVID-19?
    b. Apakah Anda ingin merubah jawaban Anda sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?

 © 2020 Smithsonian Institution

✓ Keselamatan Emosional: Tidak apa-apa untuk merubah perilaku Anda karena belajar sesuatu yang baru. Namun jika tidak dapat merubah cara Anda mencuci tangan karena sulit untuk menemukan sabun dan air, tidak apa-apa. Lakukan lah yang terbaik yang Anda bisa.

🛑 Keselamatan Fisik: Meskipun sabun dan pembersih tangan dapat menghancurkan virus di bagian luar tubuh Anda, Anda tidak boleh makan atau meminumnya.

2. Sekarang setelah Anda memahami tentang bagaimana menggunakan sabun atau pembersih tangan dapat menghancurkan virus, pililhlah cara untuk mengkomunikasikan hal ini kepada orang lain.
    a. Lakukan contoh minyak dan sabun dengan seseorang di rumah Anda untuk mengajari mereka tentang bagaimana sabun dapat menghancurkan virus. Atau buatlah gambar, poster, atau video aktivitas untuk dikirim ke orang lain.
    b. Tulis lagu atau pilih bagian dari lagu yang berlangsung antara 40 dan 60 detik yang dapat Anda nyanyikan saat mencuci tangan.
3. Dalam Tugas 1, yang Anda baca bahwa COVID-19 dapat merubah seseorang merasa tentang apa yang benar dan salah (ingat ini disebut etika). Seumpamanya ada seorang teman memberitahu Anda bahwa dia tidak ingin mencuci tangan mereka.
    a. Bagaimana Anda rasakan jika hal ini terjadi. Menurut Anda apakah ini benar atau salah?
    b. Apa yang akan Anda katakan kepada orang ini?
4. Mungkin ada orang yang tidak memiliki sabun dan air bersih di rumah mereka. Dapatkah Anda memikirkan cara untuk menyediakan wadah/tempat cuci tangan di tempat umum yang bisa mereka gunakan? Bahan apa yang Anda butuhkan? Buat gambar atau poster desain Anda dan perlihatkan kepada seseorang di rumah Anda. Lihat poster contoh di bawah ini.

Informasi Tambahan:

Cara Mencuci Tangan dan Menggosok Tangan: Poster WHO ini menunjukkan cara mencuci dan menggosok tangan Anda.
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

Demonstrasi Cara Mencuci Tangan: Video ini menggunakan cat untuk menunjukkan cara mencuci tangan dengan seksama.
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 5: Bagaimana COVID-19 mempengaruhi keluarga dan komunitas?

Temukan: Bagaimana kita melindungi orang-orang di komunitas kita dari COVID-19? (30-45 menit)

✓ Keselamatan Emosional: Dalam tugas ini, Anda akan memikirkan apa yang mungkin terjadi pada seseorang di komunitas Anda atau keluarga Anda yang terkena COVID-19. Ini mungkin topik yang menakutkan. Jika memungkinkan, kerjakan tugas ini dengan orang tua, pengasuh, atau orang dewasa lainnya sehingga Anda tidak sendirian memikirkan topik yang sulit ini.

1. Berapa banyak orang yang Anda pikir telah berhubungan dengan Anda, langsung atau tidak langsung, dalam seminggu terakhir ini? Tuliskan jumlah itu di jurnal Anda. Kami akan kembali ke topik ini segera.
2. Pertimbangkan perspektif sosial dan ekonomi dari masalah COVID-19 ketika Anda bertanya kepada orang-orang di rumah Anda pertanyaan-pertanyaan ini dan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini untuk diri Anda sendiri:
    a. Berapa banyak orang yang berinteraksi dengan Anda secara langsung hari ini?
    b. Berapa banyak orang yang berinteraksi dengan Anda selama minggu terakhir?
    c. Apakah Anda mengambil tindakan pencegahan untuk melindungi diri terhadap COVID-19? Jika demikian, apa yang kau lakukan?
    d. Apakah Anda tahu jika orang-orang yang berinteraksi dengan Anda mengambil tindakan pencegahan untuk melindungi diri terhadap COVID-19? Jika demikian, apa yang mereka lakukan?
    e. Bagaimana menurut Anda COVID-19 mempengaruhi rumah tangga kita?
    f. Bagaimana menurut Anda COVID-19 mempengaruhi komunitas kita?

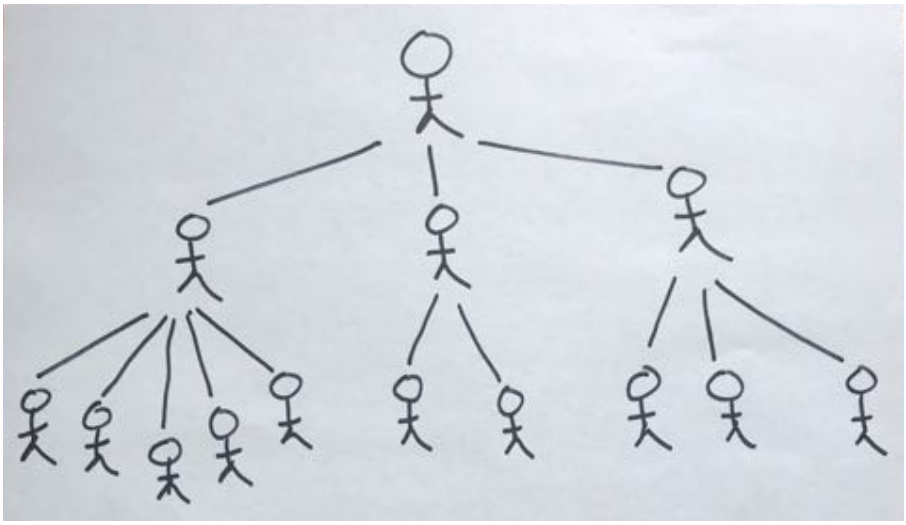
⇈ Tips Belajar: Saat Anda melakukan survei, ajukan pertanyaan yang sama kepada semua orang. Catat jawaban Anda dengan cara yang sama setiap saat. Simpan semua jawaban Anda sehingga Anda dapat mencari tren di dalamnya nanti!

3. Anda sekarang telah mengumpulkan jawaban survei di Tugas 2, 3, 4, dan 5. Tempatkan semua jawaban Anda disatu tempat. Apakah ada tren yang Anda perhatikan? Adakah tanggapan yang serupa di jawaban-jawaban yang Anda terima? Adakah tanggapan yang berbeda? Apakah orang tahu banyak tentang COVID-19? Apakah ada hal-hal yang mereka tidak tahu dan harus tahu? Tuliskan ini di jurnal Anda.

 © 2020 Smithsonian Institution

Memahami: Dengan siapa Anda rencana akan bertemu? (15 menit)

1. Buat daftar semua orang di rumah Anda. Tambahkan orang lain yang telah Anda temui atau berbicara dengan secara langsung dalam seminggu terakhir. Tidak masalah di mana Anda bertemu mereka atau berapa umur mereka. Hitung mereka semua. Orang-orang ini adalah "kontak utama." Anda dapat menuliskan informasi ini, atau Anda dapat mulai menggambar pohon kontak seperti gambar ini:



Gambar 5.1 Anda berada di bagian atas pohon kontak Anda. "Kontak utama" Anda adalah baris tengah, dan "kontak sekunder" Anda adalah baris bawah.

2. Anda meminta semua orang di rumah Anda untuk membuat daftar orang-orang yang telah mereka kontak. Anda sekarang dapat menambahkan orang-orang ini ke baris bawah pohon kontak Anda. Mereka akan berada di bawah orang yang telah berkontak dengan Anda. Orang-orang ini adalah "kontak sekunder" Anda.

   Keselamatan Fisik: Anda telah belajar menjaga jarak fisik antara diri Anda dan orang lain, menutupi hidung dan mulut, dan mencuci tangan. Saat Anda berkomunikasi dengan orang lain, pastikan Anda menggunakan strategi ini untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari COVID-19.

3. Periksa kembali pohon Anda. Apakah setiap orang memiliki jumlah kontak yang sama? Apakah ada orang yang memiliki jumlah kontak lebih banyak dari yang lainnya?
4. Apakah orang-orang yang ber kontak banyak ini, melakukan hal-hal yang etis atau ekonomis untuk mendukung rumah tangga atau komunitas Anda seperti pergi bekerja, pergi ke pasar, menghadiri upacara keagamaan, atau merawat orang tua?
5. Cobalah kerjakan aktivitas ini sambil menonton orang melalui video atau di acara TV, atau sambil membaca di buku. Buat pohon kontak untuk menceritakan karakter-karakternya.
6. Mengapa penting untuk melacak kontak Anda? Bisakah informasi ini membantu komunitas Anda mengetahui siapa yang bisa mendapatkan virus tersebut? Bisakah informasi ini membantu petugas kesehatan memahami penyebaran COVID-19?

"Orang-orang yang berhubungan dekat dengan seseorang yang terinfeksi virus berisiko lebih tinggi terinfeksi sendiri, dan berpotensi menginfeksi orang lain. Mengamati kontak ini dengan seksama setelah

 © 2020 Smithsonian Institution

terpapar orang yang terinfeksi akan membantu kontak untuk mendapatkan perawatan dan mencegah penularan virus lebih lanjut. Proses pemantauan ini disebut pelacakan kontak.[12]" - World Health Organization

7. Pelacakan kontak COVID-19 penting karena:
    a. Selain menjaga jarak, menutupi mulut dan hidung, dan mencuci tangan, manusia belum memiliki alat untuk melindungi kita dari COVID-19 (S. Bansal, komunikasi pribadi, April 23, 2020).
    b. Ini adalah virus baru, dan manusia belum memiliki vaksin untuk itu (S. Bansal komunikasi pribadi, April 23, 2020).
    c. Data saat ini menunjukkan jumlah orang menjadi sangat sakit akibat COVID-19 tampaknya lebih tinggi dibandingkan dengan virus lainnya. Para ilmuwan belum memiliki cukup data untuk mengetahui secara pasti angka-angka ini (S. Bansal, komunikasi pribadi, April 23, 2020).
    d. Orang dapat menularkan virus ini kepada orang lain walaupun ketika mereka merasa sehat.[6]
    e. Pelacakan kontak dapat mengidentifikasi orang-orang yang berpotensi terinfeksi dan mengisolasi mereka sebelum mereka menyebarkan virus lebih lanjut.[6]
8. Sekarang Anda telah membangun pohon kontak Anda, menghitung berapa banyak kontak primer dan sekunder yang telah Anda miliki dalam seminggu terakhir. Bandingkan jumlah ini dengan apa yang Anda tulis di langkah 1 dari bagian Temukan. Apakah Anda mendapatkan jumlah yang lebih besar? Apakah Anda mendapatkan jumlah yang lebih kecil? Apakah perkiraan Anda akurat?
9. Bagikan pohon kontak Anda dengan orang-orang di rumah Anda dan ajukan pertanyaan berikut (tulis jawaban Anda di jurnal Anda):
    a. Bagaimana kita bisa mengurangi jumlah kontak primer dan sekunder yang kita buat?
    b. Bagaimana kita bisa melindungi diri kita saat bertemu dan berbicara dengan orang lain?

✓ Keselamatan Emosional: Kemungkinan di rumah tangga Anda tidak bisa membatasi kontak karena berbagai alasan. Ini bisa menakutkan. Ingat bahwa jika orang harus meninggalkan rumah Anda, mereka dapat melakukannya dengan cara yang seaman mungkin, dan mereka dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat ketika kembali ke rumah.

Tindakan: Bagaimana Anda bisa merencanakan COVID-19 di rumah Anda? (45 menit)

1. Apa yang akan Anda lakukan jika Anda tahu Anda memiliki kontak utama yang sakit COVID-19? Bagaimana ini akan mengubah kehidupan Anda sehari-hari? Apakah Anda khawatir tentang harus tinggal di rumah atau terisolasi? Apakah ada tindakan spesifik yang Anda pikir Anda akan ambil? Bagaimana Anda akan mengubah kebiasaan sehari-hari Anda? Tulislah ide-ide Anda di jurnal Anda.
2. Tantangan yang dapat terjadi pada satu keluarga dirasakan juga oleh sistem yang lebih besar seperti seluruh negara dan wilayah. Perspektif sosial dari krisis COVID-19 dijelaskan di bawah ini:

"Seperti yang kita lihat dengan COVID-19, pandemi dapat memberikan tekanan luar biasa pada seluruh negara, mempengaruhi kehidupan masyarakat, sistem perawatan kesehatan, bisnis, layanan kota, sekolah—semuanya. Orang perlu memahami bahwa perencanaan seputar pandemi itu penting sehingga masyarakat

 © 2020 Smithsonian Institution

dapat tangguh selama krisis dan memastikan tersedianya sistem untuk merawat semua penduduknya." – Lisa Cooper, MD, MPH, Dokter, Peneliti Kesehatan Masyarakat, Johns Hopkins University, USA and Ghana

3. Walaupun semua orang mengurangi jumlah kontak mereka, kemungkinan seseorang di rumah Anda terkena COVID-19 tetap ada. Kemungkinan Anda pun terkena virus juga ada. Ini mungkin menakutkan untuk dipikirkan. Tapi seperti yang telah Anda pelajari dalam proyek ini, cara terbaik untuk merasa aman adalah belajar lebih banyak, melindungi diri sendiri, dan bersiaplah. Baca perspektif di bawah ini. Perspektif sosial? Lingkungan? Budaya? Ekonomi? Tulis ide Anda di jurnal Anda. Gunakan bukti untuk mendukung klaim Anda.

"Jika seseorang di rumah Anda sakit, Anda harus mengenakan masker atau menutupi wajah Anda saat berhubungan dekat. Jika mereka demam atau batuk, obati di rumah dan hubungi penyedia layanan kesehatan untuk tahu apakah orang sakit tersebut harus di test COVID-19. Jika memungkinkan, jaga jarak sampai hasil test dikonfirmasi. Jika mereka mengalami kesulitan bernapas, carilah perawatan medis sesegera mungkin. Jika memungkinkan, orang sakit tersebut harus tinggal di ruangan terpisah. Anda harus membedakan peralatan makan, piring, dan mangkuk dan perlu dibersihkan dengan sabun atau air klorin di antara setiap penggunaan." - Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

✓ Keselamatan Emosional: Jika seseorang di rumah Anda atau seseorang yang Anda kenal menjadi sakit karena COVID-19, itu bukan kesalahan mereka terjangkit penyakit ini. Mereka mungkin takut akan kesehatan mereka dan khawatir menyebarkan penyakit itu kepada orang lain. Jadilah baik dan simpatik.

4. Tinjau ide Anda tentang apa yang akan Anda lakukan jika seseorang sakit. Berdiskusilah dengan keluarga Anda dan buatlah rencana bersama. Tulis ide Anda di jurnal Anda. Tiga pertanyaan yang harus diatasi dalam rencana Anda adalah:
    a. Bagaimana kita bisa membantu dan mendukung seseorang yang sakit meskipun kita harus menjaga jarak dari mereka?
    b. Jika orang yang sakit adalah orang di rumah tangga kita yang bekerja untuk mendapatkan uang atau melakukan tugas rumah tangga seperti memasak atau membersihkan rumah, bisakah kita membuat rencana untuk menjaga rumah tangga kita tetap berjalan sementara mereka tidak dapat melakukan tugas normal mereka?
    c. Apa pertimbangan ekonomi untuk Anda dan rumah tangga Anda jika seseorang menjadi sakit?

Informasi Tambahan:

Washington Post Coronavirus Simulator: Sebuah simulasi transmisi virus dan penyebaran masyarakat (tersedia dalam beberapa bahasa).
https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/

 © 2020 Smithsonian Institution

Science at Home Corona Minister Simulation: Sebuah simulasi yang menggambarkan pilihan ekonomi, lingkungan, dan sosial yang sulit dihadapi negara-negara di seluruh dunia dan untuk memfasilitasi refleksi pada trade-off kebijakan apa pun.
https://corona.scienceathome.org/

© 2020 Smithsonian Institution

Tugas 6: Bagaimana tetap terinformasi mengenai masalah ini bisa membantu?

Temukan: Di mana orang-orang di rumah Anda mendapatkan informasi mereka tentang COVID-19? (15-30 menit)

1. Wawancara/tanyakan setiap orang di rumah Anda untuk mengumpulkan informasi berikut dalam jurnal Anda:
    a. Apa saja sumber di mana Anda memperoleh informasi tentang COVID-19? (contoh: orang di rumah, WhatsApp, TikTok, pamflet, televisi, radio, YouTube, Twitter, Snapchat)
    b. Manakah dari sumber-sumber ini yang paling Anda percayai untuk informasi baru tentang COVID-19? Pilih tiga besar. Mengapa kau paling percaya tiga hal tersebut?
    c. Apakah Anda berbagi informasi tentang COVID-19 dari sumber-sumber ini dengan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?
    d. Kapan Anda menerima informasi baru tentang COVID-19:
        i. Apakah Anda menyelidiki dari mana informasi itu berasal sebelum membagikannya dengan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?
        ii. Apakah Anda menyelidiki untuk melihat apakah sumber lain juga mermberikan informasi yang sama sebelum Anda membagikannya? Mengapa atau mengapa tidak?
    e. Seberapa prihatin Anda jika mendapatkan informasi yang salah tentang COVID-19? Kenapa?

"Kepemimpinan harus datang bukan hanya dari pemerintah dan ilmuwan tetapi juga dari orang-orang yang merupakan sumber informasi terpercaya dalam komunitas tertentu." – Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana

2. Beri peringkat semua sumber informasi yang digunakan orang di rumah Anda dari yang paling sering digunakan hingga yang paling tidak digunakan.
3. Kenali tiga sumber informasi teratas yang digunakan oleh orang-orang di rumah Anda.
4. Kumpulkan satu atau dua posting/artikel/potongan informasi tentang COVID-19 dari masing-masing tiga sumber ini. Jika Anda tidak dapat mengumpulkan informasi tersebut secara pribadi, mintalah orang lain di rumah Anda untuk memberikan kepada Anda dari sumber mereka.

 © 2020 Smithsonian Institution

Memahami: Bagaimana saya dapat mengidentifikasi informasi yang dapat dipercaya tentang COVID19? (30-60 menit)

1. Pertimbangkan perspektif sosial masalah COVID-19 saat Anda membaca kutipan berikut:

   "Berita palsu menyebar lebih cepat dan lebih mudah daripada virus ini,[13] dan sama berbahayanya."

   "Kami tidak hanya melawan epidemi, kami melawan infodemic.[13]" - Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director-General, World Health Organization

   "Wabah 2019-COVID telah disertai dengan 'infodemik' yang masif. Infodemik adalah informasi yang terlalu melimpah. Beberapa informasi ini akurat dan beberapa tidak. Hal ini membuat sulit bagi orang untuk menemukan sumber yang dapat dipercaya. Hal ini juga menjadi lebih sulit untuk mendapatkan bimbingan yang dapat diandalkan ketika orang membutuhkannya. Ada banyak permintaan untuk informasi yang tepat waktu dan dapat dipercaya tentang COVID-19. Tim WHO telah bekerja sama untuk melacak dan menanggapi mitos dan rumor..[14]" - Situasi Report #13, 2 Februari 2020, World Health Organization

   a. Informasi palsu atau tidak dapat dipercaya dan rumor tentang COVID-19 dapat ditemukan di mana-mana. Anda mungkin mendengar tentang obat ajaib, siapa yang bertanggung jawab untuk menciptakan virus, atau ide-ide baru tentang dari mana virus berasal.
   b. Seperti halnya virus, ketika orang berbagi informasi palsu atau rumor, iadapat menyebar dengan sangat cepat. Informasi palsu dari sumber yang tidak dapat dipercaya dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan berbagai cara.
   c. Informasi atau rumor palsu dapat mengubah cara seseorang berpikir, bertindak, atau melindungi diri mereka sendiri. Informasi palsu ini dapat menyebabkan orang tidak melindungi diri mereka sendiri, mencoba pengobatan yang belum terbukti, atau tidak bertindak secara bertanggung jawab di sekitar orang lain, membuat orang sakit.
   d. Beberapa orang berbagi informasi palsu atau rumor dengan sengaja. Sadarilah.
   e. Orang lain berbagi informasi palsu atau rumor tanpa mengetahui bahwa mereka adalah palsu. Mereka juga mungkin tidak menyadari bahwa informasi palsu ini dapat membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain.
   f. Seperti halnya virus, penghentian penyebaran informasi palsu ini adalah tujuan akhir untuk melindungi orang. Semua dari kita dapat menjadi bagian dari solusi untuk berhenti berbagi informasi palsu.
   g. Menyadari bahwa beberapa berita, informasi, atau sumber yang tidak dapat dipercaya adalah langkah pertama. Tapi mengidentifikasi sumber yang tidak dapat dipercaya bisa sulit. Jadi belajar bagaimana mengidentifikasi mereka membutuhkan beberapa latihan.
   h. Praktik umum yang baik adalah jika Anda tidak yakin tentang beberapa informasi, jangan membagikannya sampai Anda dapat mempelajari lebih lanjut. Berbagi informasi palsu dengan cepat sebelum memeriksanya adalah sebab penyebaran yang begitu cepat.
   i. Lihatlah semua posting/artikel/potongan informasi yang Anda kumpulkan. Sekarang Anda akan menentukan seberapa terpercaya Anda berpikir informasi tersebut dan memutuskan apakah Anda pikir itu adalah informasi yang baik untuk berbagi atau tidak. Tulis ide-ide Anda di jurnal Anda. Gunakan pertanyaan berikut untuk menyelidiki masing-masing:

 © 2020 Smithsonian Institution

Investigasi #1 Memperlambat, berhenti, dan berpikir.

a. Bagaimana artikel, informasi, atau hal yang orang katakan membuat Anda merasa? Apakah itu memberi Anda reaksi emosional yang kuat (seperti kemarahan atau kemarahan)? Jika demikian, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
b. Apakah informasi atau hal yang mereka katakan tampak terlalu sempurna atau terlalu bagus untuk menjadi kenyataan? Apakah Anda merasakan dorongan tiba-tiba untuk berbagi sesuatu? Jika demikian, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.

Investigasi #2 Selidiki sumbernya.

a. Siapa yang membuat atau mengatakan informasi ini? (contoh: jurnalis profesional, jurnalis warga negara, rata-rata orang, ahli yang berkualitas) Apakah Anda atau orang-orang di rumah Anda berpikir mereka adalah sumber informasi yang baik tentang COVID-19? Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
b. Periksa tanggal semua bagian informasi atau hal yang mereka katakan. Terkadang orang berbagi informasi lama dan menyajikannya sebagai informasi yang baru. Juga, saat kita mempelajari lebih lanjut tentang COVID-19, informasi yang kita miliki mungkin berubah seiring waktu. Dapatkah Anda menemukan tanggal apapun? Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.

Investigasi #3 Telusuri klaim dan kutipan ke sumber aslinya.

a. Apakah informasi atau orang memberikan sumber atau link ke data, bukti, atau kutipan yang mereka ikutkan? Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
b. Mintalah bantuan dari orang lain di sekitar Anda untuk meneliti klaim dalam informasi tersebut. Jika Anda tidak dapat melakukan penyelidikan lebih lanjut, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
c. Jika Anda melacak data atau tanda kutip, tentukan apakah data dan kutipan diambil dari konteks aslinya atau tidak. Ini adalah cara yang umum dan mudah bagi orang untuk mengubah kisah nyata. Jika demikian, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.

Investigasi #4 Temukan cakupan yang lebih baik.

a. Apakah sumber lain juga mencakup berita tentang COVID-19 yang tidak ada dalam daftar Anda? Daftar sumber-sumber ini. Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
b. Apakah sumber lain yang menyediakan informasi serupa dengan sumber Anda? Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.
c. Dapatkah Anda berbicara dengan seseorang di rumah Anda tentang informasi sebelum Anda berbagi? Apa yang mereka pikirkan tentang hal itu? Jika tidak, berhenti dan berpikir sebelum Anda membagikannya.

2. Dari semua artikel atau informasi yang Anda selidiki, mana yang menurut Anda lebih dapat dipercaya? Mengapa Anda berpikir mereka lebih dapat dipercaya? Tulis ide-ide Anda di jurnal Anda.

3. Dari semua artikel atau informasi yang Anda selidiki, mana yang menurut Anda kurang dapat dipercaya? Mengapa Anda berpikir mereka kurang dapat dipercaya? Tulis ide-ide Anda di jurnal Anda.

Tindakan: Apa rencana saya untuk tetap terinformasi selama infodemik? (15-30 menit)

1. Pikirkan perspektif sosial dan ekonomi dari masalah ini dengan membaca kutipan ini:

"Mereka yang paling berisiko selama pandemi adalah mereka yang tidak dapat melindungi diri mereka sendiri dan orang lain dari infeksi. Mereka sering kekurangan akses Internet dan layanan telepon, menempatkan mereka pada risiko isolasi sosial yang lebih besar dan karena kurang informasi tentang apa yang perlu mereka lakukan untuk melindungi diri mereka sendiri. Karena pengalaman diskriminasi dan stigma historis dan terkini, mereka mungkin tidak mempercayai institusi yang mereka butuhkan untuk melindungi mereka selama pandemi." – Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA & Ghana

Menyadari infodemik COVID-19 adalah langkah pertama. Bahkan jika seorang teman atau anggota keluarga berbagi sesuatudengan Anda, jangan menganggap itu selalu benar. Bahkan jika teman Anda bermaksud baik. Memiliki rencana untuk menghentikan penyebaran informasi palsu adalah sesuatu yang kita semua bisa lakukan. Mengembangkan rencana untuk apa yang akan Anda lakukan dengan informasi baru seperti yang Anda dapatkan itu adalah langkah kedua. Rencana akan membantu membuatnya lebih mudah bagi Anda untuk mengetahui apa yang harus dilakukan ketika itu terjadi.

2. Buat daftar langkah demi langkah dari apa yang akan Anda lakukan. Berikut adalah beberapa saran:
   a. Buat daftar pertanyaan yang masih Anda miliki tentang infodemik COVID-19. Identifikasi dengan siapa Anda dapat berbicara di rumah atau komunitas Anda untuk mendapatkan informasi lebih lanjut.
   b. Pertanyaan apa yang akan Anda tanyakan pada diri sendiri (atau orang yang berbagi informasi dengan Anda) untuk mengetahui apakah informasi itu benar?
   c. Apa yang bisa Anda dan orang-orang di rumah Anda lakukan secara berbeda untuk mengurangi penyebaran informasi yang berpotensi palsu tentang COVID-19?
   d. Apa yang bisa Anda lakukan secara berbeda untuk meningkatkan kesadaran akan sumber informasi yang lebih dapat dipercaya tentang COVID-19 di komunitas Anda?

Informasi Tambahan:

WHO Coronavirus disease (COVID-19) saran untuk umum: Mitos busters
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

 © 2020 Smithsonian Institution

Artikel Majalah Smithsonian: Bagaimana Menghindari Informasi yang salah tentang COVID-19
https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/

Berita WHO Coronavirus (COVID-19)
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news

Materi UNODC menjelaskan keamanan cyber kepada anak-anak
https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html

 © 2020 Smithsonian Institution

Tugas 7: Tindakan apa yang bisa saya lakukan sekarang?

Temukan: Apa yang harus saya sertakan dalam rencana tindakan saya? (30 menit)

1. Pikirkanlah mengenai tugas Jaga Jarak Fisik, Mencuci Tangan, Menutupi Hidung dan Mulut Anda, petunjuk Keselamatan Fisik tentang bagaimana hal itu terkadang lebih aman untuk digunakan dan mempelajari model daripada hal yang nyata, dan Petunjuk Keamanan Emosional untuk memastikan supaya tidak menghakimi mereka yang belum pasti terkena COVID-19. Tugas ini membantu Anda belajar bagaimana memperlambat penyebaran COVID-19 dan bagaimana menjaga ketentraman emosional Anda selama pandemi ini. Anda juga telah belajar tentang sudut pandang sosial, ekonomi, lingkungan, dan etika yang terkait dengan COVID-19 dari para ilmuwan seperti Maryam dan Anne.

⇈ Tips Belajar: Gunakan jurnal Anda untuk membantu merefleksikan pengalaman-pengalaman Anda.

2. Tuliskan judul modul COVID-19! Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain? dalam jurnal Anda, dan kemudian di sekitarnya, tuliskan sebanyak mungkin hal yang Anda ingat tentang pengalaman Anda. Tindakan apa yang Anda coba? Gunakan waktu Anda. Terkadang bisa memakan waktu beberapa saat untuk memulainya.
3. Lihatlah daftar Anda. Pikirkan semua strategi yang mungkin telah membantu Anda, keluarga Anda, dan komunitas Anda dalam mengelola COVID-19. Lingkari yang menurut Anda paling berhasil.
4. Sekarang tambahkan daftar semua interaksi dan pertimbangan keluarga dan komunitas (ini harus diambil dari bagian sebelumnya). Pikirkan tentang pertanyaan berikut:
    a. Berapa banyak orang yang tinggal di rumah?
    b. Berapa banyak generasi yang berbeda?
    c. Apakah ada yang sakit?
    d. Berapa banyak orang yang berinteraksi dengan Anda setiap hari?
        a. Seperti kebanyakan tantangan dalam hidup, tidak ada solusi yang tepat. Ini akan membutuhkan sejumlah tindakan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah ini. Lihatlah lembar brainstorming Anda lagi dan tanyakan pada diri sendiri, “Dua atau tiga tindakan mana yang menurut saya akan paling efektif untuk saya, keluarga saya, dan/atau komunitas saya sekarang?”
        b. Apakah menurut Anda tindakan ini membahas perspektif (sudut pandang) sosial, ekonomi, etika, dan lingkungan? Jika demikian, bagaimana caranya?
5. Pilih dua atau tiga tindakan dan tanyakan pada diri sendiri, “Bukti apa yang saya miliki yang akan mendukung tindakan ini?”
6. Dua atau tiga tindakan yang Anda rasa akan bekerja paling baik untuk Anda, keluarga Anda dan komunitas Anda, akan menjadi Rencana Tindakan Anda. Rencana yang memiliki beberapa tindakan disebut rencana tindakan terpadu, jadi secara teknis, Anda baru saja mengembangkan Rencana Tindakan Terpadu pertama Anda!

 © 2020 Smithsonian Institution

✓ Keselamatan Emosional: Rencana Tindakan Terpadu Anda dapat mencakup tindakan fisik seperti mencuci tangan dan menjaga jarak serta petunjuk Keamanan Emosional seperti berbicara dengan orang dewasa jika Anda takut dan menyimpan jurnal untuk merekam pemikiran dan perasaan Anda.

Memahami: Haruskah saya hanya melakukan satu hal? (15 menit)

1. Para ilmuwan dari seluruh dunia meneliti beberapa masalah yang paling menantang saat ini, dari penyakit yang di tularkan oleh nyamuk hingga memiliki akses ke makanan yang cukup dan bahkan COVID-19, semuanya menyadari pentingnya mengembangkan Rencana Tindakan Terpadu.
2. enggabungkan beberapa tindakan membantu untuk mengatasi semua sudut pandang masalah yang berbeda (sosial, ekonomi, lingkungan, etika). Ini adalah salah satu alasan mengapa Rencana Tindakan Terpadu yang baru saja Anda buat sama seperti rencana yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), UNICEF, dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC). Masing-masing menyarankan Anda menggabungkan tindakan.

"Apa yang paling menarik bagi saya tentang pandemi, dan keadaan darurat kesehatan masyarakat pada umumnya, adalah bahwa mereka sangat kompleks dan banyak spesialisasi yang berbeda, orang, masyarakat, lingkungan, dan ilmu pengetahuan, semuanya harus cepat mengatur dan bekerja sama untuk menemukan solusi (terpadu). COVID-19 adalah contoh sempurna karena menuntut solusi terpadu." - Anne McDonough, MD, MPH, Petugas Darurat Kesehatan Masyarakat, Smithsonian Occupational Health Services, USA

"Kita telah melihat bahwa dalam kasus COVID19, setiap negara harus bergerak sangat cepat untuk menyebarkan respons multisektoral (terpadu) untuk dapat menghadapi situasi ini. Bagaimana rumah tangga miskin dapat menerapkan jaga jarak fisik jika mata pencaharian mereka tergantung pada pergi keluar dan bekerja? Bagaimana kita bisa memberlakukan kurungan umum jika ada kekerasan dalam rumah tangga atau pelecehan anak? Bagaimana kita mengatasi masalah orang tunawisma selama wabah? Kita dapat bekerja keras di rumah sakit atau untuk menemukan vaksin baru, tetapi sementara itu, orang harus aman dan memiliki akses ke makanan, air, pendidikan." - *Dr. Maryam Bigdeli, World Health Organization Representative, Morocco*

 © 2020 Smithsonian Institution

Gambar 7.1 Rencana Tindakan Terpadu dapat dianggap sebagai tali tiga untai..

3. Sekarang setelah Anda memiliki Rencana Tindakan Terpadu, langkah selanjutnya adalah memastikan Anda menyampaikan pesan kepada keluarga dan komunitas Anda.

Tindakan: Bagaimana saya akan memberi tahu keluarga, teman dan komunitas saya tentang rencana saya? (45 - 60 menit)

1. Sekarang setelah Anda memiliki Rencana Tindakan Terpadu, langkah selanjutnya adalah memperkenalkannya kepada keluarga, teman, dan komunitas Anda.

   Keselamatan Fisik: Jika Anda tidak dapat dengan aman melindungi diri sendiri saat mengkomunikasikan Rencana Tindakan Terpadu kepada teman dan komunitas Anda, batasi diri Anda hanya dengan orang-orang di rumah Anda.

2. Pikirkan tentang siapa pemirsa Anda dan bagaimana mereka ingin mengkonsumsi informasi. Pikirkan tentang apa yang akan membuat dampak terbesar bagi kakak, adik, ibu, paman, nenek, atau tetangga Anda. Haruskah Anda membuat poster? Sebuah tanda di dekat wastafel? Haruskah Anda menulis artikel surat kabar atau sebuah lagu? Cara Anda mengkomunikasikan rencana Anda sangat penting, jadi kreatiflah!

   Rencana ini dapat mencakup:

   a. Poster atau proyek seni
   b. Lagu atau sandiwara satu babak
   c. Podcast
   d. Surat kepada pemimpin komunitas
   e. Pengumuman layanan publik (audio atau video)
   f. Kampanye media sosial
   g. Daftar telepon/WhatsApp
   h. Kampanye email
   i. Brosur

 © 2020 Smithsonian Institution

Munculkan ide-ide Anda sendiri!

3. Setelah Anda mengembangkan rencana komunikasi Anda, Anda perlu membagikannya dan menyampaikannya kepada anggota keluarga dan anggota masyarakat setempat. Ini adalah waktu untuk mengambil tindakan!

Anda sekarang telah menyelesaikan semua bagian dari modul ini, tapi COVID-19 masih menjadi masalah utama bagi banyak orang di dunia. Para ilmuwan mempelajari lebih lanjut tentang COVID-19 setiap hari.

Pemahaman baru ini akan terus mengubah keputusan yang kita buat. Ingatlah, setiap komunitas berbeda. Jawaban yang sama tidak selalu tepat untuk setiap tempat di dunia. Tapi pertanyaannya tetap sama:

Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain dari COVID-19?

Ajukan pertanyaan. Buatlah rencana. Jelajahi dunia di sekitar Anda. Bukalah pikiran.

Dan yang paling penting, pikirkan bagaimana kita dapat menggunakan ilmu pengetahuan untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik.

Informasi Tambahan:

WHO rencana tindakan penuh:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Rencana tindakan penuh UNICEF:
https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection

Rencana tindakan penuh CDC:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html

UNICEF: deskripsi sumber daya
https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents

Contoh-contoh iklan COVID-19 dari seluruh dunia
https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Rencana aksi UNICEF: deskripsi singkat tentang sumber daya
https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf

Red Cross: deskripsi singkat tentang sumber daya
https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html

 © 2020 Smithsonian Institution

Referensi

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. “Kecemasan Sosial dan Percakapan Dyadic: Analisis Respon Verbal.” *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. “Pentingnya Refleksi dalam Meningkatkan Pengajaran dan Pembelajaran Sains.” *Jurnal Penelitian dalam Pengajaran Sains* 28, no. 2:163–182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. “Tips untuk Orang Tua dan Pengasuh Selama Penutupan Sekolah COVID-19: Mendukung Kesejahteraan dan Pembelajaran Anak.” [Video]. Simpan Jaringan Anak dan Antar Badan untuk Pendidikan dalam Keadaan Darura. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. “COVID-19: Tantangan Baru bagi Manusia.” *Imunologi Seluler & Molekul* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. “Apa itu Coronavirus?” Pengobatan Johns Hopkins. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. World Health Organization. 2020, April 17. “Tanya Jawab pada Coronavirus (COVID-19).” https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses.
7. World Health Organization. 2020, April 6. “Saran tentang Penggunaan Masker dalam Konteks COVID-19.” https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.
8. World Health Organization. 2020, April 29. “Coronavirus Disease (COVID-19) Saran untuk Masyarakat.” https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). “Hand Sanitiser atau Sabun: Membuat Pilihan yang Diinformasikan untuk COVID-19.” https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. Jabr, F. 2020, March 13. “Mengapa Sabun Bekerja.” New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC). “Kapan dan Cara Mencuci Tangan Anda dan “Tunjukkan pada Saya Ilmu Pengetahuan — Cara Mencuci Tangan Anda” https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
12. World Health Organization. 2017, May 9. “Hubungi Pelacakan.” https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). “UN Tackles “Infodemik” dari Misinformasi dan Cybercrime dalam Krisis COVID-19.” https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19.
14. World Health Organization. 2020, February 2. “Novel Coronavirus(2019-nCoV): Laporan Situasi 13”. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

 © 2020 Smithsonian Institution

Terima Kasih atas Dukungan Anda

Proyek ini didukung sebagian oleh **Gordon and Betty Moore Foundation** melalui Grant GM#9029 ke Smithsonian Science Education Center.

© 2020 Smithsonian Institution

COVID-19!

Bagaimana saya bisa melindungi diri sendiri dan orang lain?

Smithsonian Science Education Center: Staf Pengembangan Modul

Direktur
Dr. Carol O'Donnell

Direktur Divisi
Dr. Brian Mandell

Pengembang Modul Timbal
Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Pengelola Editor
Patti Marohn

Pengembang kurikulum sains
Dr. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dr. Katya Vines

Media Digital
Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Kurikulum Spesialis Produk
Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Staf Dukungan Modul

Kantor Eksekutif
Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Keuangan & Administrasi
Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Kemajuan & Kemitraan
Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Layanan Profesional
Dr. Amy D'Amico, Division Director
Katherine Blanchard

Layanan Profesional (cont.)
Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

© 2020 Smithsonian Institution

Penasihat Proyek Senior

Shweta Bansal, PhD
Associate Profesor Biologi
Universitas Georgetown

Lisa A. Cooper, MD, MPH
Dokter, Peneliti Kesehatan Masyarakat
Universitas Johns Hopkins
Baltimore, USA & Ghana, Afrika

Anne McDonough, MD
Dokter, Lembaga Smithsonian
Washington DC dan Panama

Cassie Morgan, MPH
pidemiologi dan Biostatistik
Koordinator Keberlanjutan Kuunika
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger
Penasihat Senior untuk Wakil Direktur
Umum dan Kepala Ilmuwan
World Health Organization
Area Jenewa, Swiss

Dr. Maryam Bigdeli
Perwakilan World Health Organization,
Maroko

Pengulas Teknis

Viviane Bianco, MSU
Petugas Teknis
World Health Organization

Dr. Maryam Bigdeli
Perwakilan World Health Organization
Maroko

Omary Mussa Chillo
Muimbili Universitas Kesehatan dan Ilmu Sekutu
(MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Institut Penelitian Rumah Sakit Ottawa
Ulaanbaatar, Mongolia

Amy D'Amico, PhD
Direktur Divisi Pelayanan Profesional, Smithsonian
Science Education Center
Adjunct Profesor, Departemen Biologi,
Georgetown University
Washington D.C. USA

Dr. Shalini Desai
Petugas medis
World Health Organization

Melinda Frost, MA, MPH
Memimpin Komunikasi Risiko
World Health Organization

Jaime González-Montero, MD, PhD
Universitas Chili
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Dr. Yangmu Huang
Associate peneliti, Sekolah Kesehatan Masyarakat
Departemen Kesehatan Global, Sekolah Kesehatan
Masyarakat, Universitas Peking
Distrik Haidian, Cina

Dr. Dipendra Khatiwada, MD
Jabatan Perubatan Komuniti,
Sekolah Tinggi Ilmu Kedokteran
Bharatpur, Chitwan, Nepal

Dr. Rosamund Lewis
Kepala, Ilmu Kesehatan Masyarakat COVID-19, Respon Darurat
World Health Organization

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Asisten Profesor dan Asisten Khusus Dekan Departemen Gizi, Perguruan Tinggi Kesehatan Masyarakat
Universitas Filipina Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed
Peneliti Senior: PRICELESS SA - SAMRC/ Pusat Ekonomi Kesehatan dan Keputusan
Direktur: Tujuan Umum Afrika Selatan

Julio Muñoz
Spesialis Pengobatan Pencegahan di Rumah Sakit de Sagunto
Valencia, Spain

Dr. Nathaniel Orillaza
Universitas Filipina
Manila, Filipina

Dr. Trisha Peel
Penyakit Menular dan Antimikroba Pramugari Dokter Pengembangan Karir NHMRC Fellow Departemen Penyakit Infeksi
Rumah Sakit Alfred dan Universitas Monash
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger
Penasihat Senior Deputi Direktur Umum dan Kepala Ilmuwan
World Health Organization
Area Jenewa, Swiss

Michelle Thulkanam MSc,
External Relations Officer
World Health Organization

Dr. Raudah Mohd Yunus
Dosen dan Spesialis Kesehatan Masyarakat
Departemen Kedokteran Kesehatan Masyarakat
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Kampus Sungai Sungai Buloh
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Petugas Teknis
Koordinator Terjemahan Mesin WHO
World Health Organization

Peninjau Bahasa

Ms. Chinny Pahud,
WHO, Geneva, Switzerland

Mr. Awandha Mamahit,
WHO, Geneva, Switzerland

Mr. Ochid R. Romzi,
WHO, Geneva, Switzerland

Ms. Cessy Karina,
Geneva, Switzerland

Ms. Hana Hoed,
Jakarta, Indonesia

 © 2020 Smithsonian Institution

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

Orang tua, pengasuh, dan pendidik

Rencana Tindakan Anda dapat dibagikan dengan kami dengan menggunakan hashtag #SSfGG!

Twitter	**Facebook**	**Instagram**
@SmithsonianScie	@SmithsonianScienceEducationCenter	@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) adalah kurikulum yang tersedia secara gratis, dikembangkan oleh Smithsonian Science Education Center yang bekerja sama dengan InterAcademy Partnership. Program ini menggunakan United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) sebagai kerangka kerja untuk fokus pada tindakan berkelanjutan yang didefinisikan dan dilaksanakan oleh para siswa.

Berusaha memberdayakan generasi pengambil keputusan berikutnya untuk mampu membuat pilihan yang tepat tentang isu-isu sosio-ilmiah yang kompleks yang dihadapi masyarakat, SSFGG menggabungkan praktik sebelumnya dalam Pendidikan Sains Berdasarkan Pertanyaan, Pendidikan Studi Sosial, Pendidikan Kewarganegaraan Global, Pelajaran Emosional Sosial, dan Pendidikan untuk Pembangunan Berkelanjutan.

dikembangkan oleh

Smithsonian Science Education Center

bekerja sama dengan

iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership

© 2020 Smithsonian Institution