



PENERAPAN

5M

Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak,
Menjauhi kerumunan, dan Menghindari mobilitas.
Untuk Mencegah Penularan
COVID-19

AKADEMI FARMASI SURABAYA

JALAN KETINTANG MADYA NO 81, ☎(031) 8280996 ✉akfar.sby@gmail.com

APA SIH 5M ITU ?

5M merupakan suatu upaya untuk mencegah penularan penyakit covid -19

“

5M merupakan protokol kesehatan yang baru yang telah ditetapkan oleh pemerintah & harus dilaksanakan oleh seluruh masyarakat meliputi Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi keumunan, Mengurangi mobilitas

“

COVID - 19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus baru yaitu SARS-CoV-2 yang biasa dikenal dengan istilah corona. Penularan dari penyakit ini dapat ditularkan melalui droplet (titik air berisi virus dari batuk dan bersin) dan dapat juga ditularkan melalui udara.

Gejala umum :

- Demam (< 30 C)
- Batuk dan pilek
- Letih lesu
- Sakit tenggorokan
- Gangguan pernapasan (sesak)



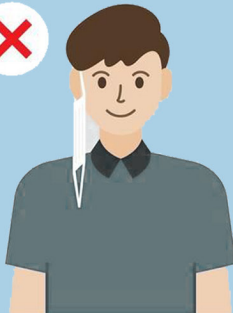
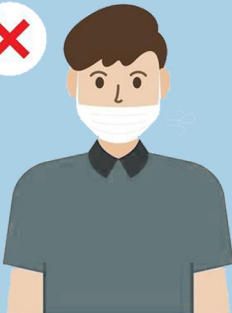
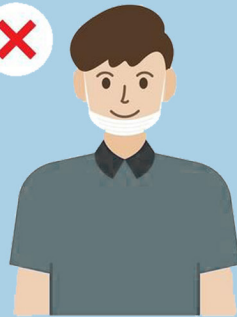
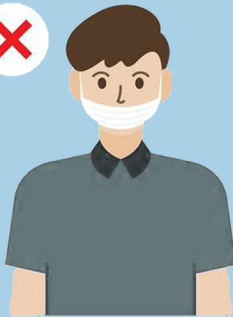
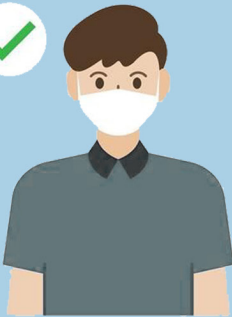
Memakai Makser.

Pakailah masker ketika melakukan aktivitas diluar rumah dengan baik dan benar.



Aturan memakai masker dengan baik dan benar.

- Memakai masker yang minimal terdiri dari 3 lapis kain.
- Pastikan masker tidak terbalik
- Pastikan mulut, hidung dan dagu tertutup oleh masker
- Hindari menyentuh masker saat digunakan
- Ganti masker yang basah/lembab dengan yang baru
- untuk membuka masker, lepas dari belakang jangan menyentuh bagian depan masker lalu buang ketempat sampah / cuci dengan deterjen untuk masker kain



Mencuci Tangan.



Gosok kedua
telapak tangan



Gosok punggung
dan sela sela jari



Gosok kedua telapak
tangan dan sela sela j



Jari jari sisi tangan
saling mengunci



gosokkan dengan
memutar ujung
jari jari di telapak
tangan



gosok ibu jari dan
putar dalam genggama
tangan



**Cuci tangan dengan
air bersih dan sabun**

Menjaga jarak fisik sekitar 1 -2 meter dimanapun kita berada untuk memastikan penyakit tidak menyebar kedalam tubuh.



Menjaga Jarak.

kitar
meter

“





Menjauhi Kerumunan.

Menghindari tempat tempat yang ramai agar mencegah penularan COVID - 19.

contoh tempat ramai

- Pasar
- Terminal stasiun dll

Mengurangi Mobilitas.

Mobilitas merupakan perpindahan dari suatu tempat ketempat yang lain, Sehingga dapat diartikan mengurangi aktifitas di luar rumah.

contoh kegiatan

- Belajar di rumah -
- Bekerja di rumah -
- beribadah di rumah dll -



STOP PENYEBARAN COVID - 19 —

Mari kita patuhi protokol 5M
untuk mencegah penyebaran Covid -19

**Disusun dan dikompilasi oleh :
Team PKM Akademi Farmasi Surabaya**

Marina Muyassaroh, Indah Wulandari, Holis Read, Yogi Septian. H,
Suci Dwi Anggraeni, Maya Bella. S, Hesti Nova Azizah, Mawadah Iga. S,
Evi Tayakun. M, Hannah Safitri. A, Elfi Shafriyanah, Dina Oktaviana,
Indah Faridawati

Pembimbing

apt. Hilya Nur Imtihani, M.Farm.

