KOMINFO
Indonesia baik.id
Ingat Pesan Ibu
Jangan Lupa Pakai Masker

Ingat Pesan Ibu
Jangan Lupa Pakai Masker

Indonesia baik.id

DIREKTORAT JENDERAL INFORMASI DAN KOMUNIKASI PUBLIK
KEMENTERIAN KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA

Ingat Pesan Ibu: Jangan Lupa Pakai Masker

Cetakan: Pertama
ISBN: 978-623-92870-6-1

Penyusun
Tim Indonesiabaik.id

Pengarah
Prof. Dr. Widodo Muktiyo
Pramaartha Pode

Pemimpin Redaksi
Sumiati
Hendrasmo

Wakil Pemimpin Redaksi
Dimas Aditya Nugraha

Redaktur Pelaksana
Andrean W Finaka

Editor
Edy Pang

Tim Redaksi & Kontributor
Yuli Nurhanisah
Rosi Oktari
Titania Nurrahim
Ali Ridho
Rokayah
Lestari
April Lokita Sulasmi
Muhammad Rifqi

Desain & Ilustrasi
Ananda Syaifullah
Chyntia Devina
M. Ishaq Dwi Putra
Abd. Naufal

Alamat Redaksi
Direktorat Pengelolaan Media
Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Jl. Merdeka Barat No.9 Jakarta Pusat 10110
Telepon (021) 384 4309

Penerbit
Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik
Kementerian Komunikasi dan Informatika
Jl. Merdeka Barat No.9 Jakarta Pusat 10110
Telepon (021) 384 4309

PENGANTAR DIRJEN IKP

Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan YME, atas berkat dan rahmat-Nya booklet dengan judul "Ingat Pesan Ibu, Jangan Lupa Pakai Masker" dapat diterbitkan.

Sejak virus COVID-19 yang melanda dunia dan khususnya Indonesia dinyatakan sebagai pandemi, berbagai regulasi dalam pencegahan dan penanganan wabah terus dikembangkan.

Pencegahan-pencegahan untuk virus yang menular lewat droplet itu mengharuskan masyarakat seluruh dunia untuk memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dalam kesehariannya. Masker, menjadi benda yang wajib dipakai dalam setiap aktivitas manusia, hal ini karena efektivitas masker dinilai mampu mencegah virus masuk ke tubuh manusia. Fungsi masker punya peranan penting dalam tiap penanganan wabah. Penggunaan masker wajib di masa pandemi, mempunyai berbagai aturan dalam penggunaannya. Semua itu dirangkum dalam booklet infografis ini. Terakhir, semoga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh para pembaca. Terima kasih.

Terima kasih.
Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Jakarta, Maret 2020
Dirjen Informasi dan Komunikasi Publik

Prof. Dr. Widodo Muktiyo, SE. M.Com

PENGANTAR REDAKSI

Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua

Puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan YME atas kehendak-Nya, sehingga Booklet "Ingat Pesan Ibu, Jangan Lupa Pakai Masker" ini tersusun dan diterbitkan oleh indonesiabaik.id dari Subdit Audio Visual dan Media Sosial Direktorat Pengelolaan Media Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.

Booklet ini disusun sebagai sarana publikasi sekaligus diseminasi informasi kepada masyarakat sebagai bagian dari pelaksanaan tugas pokok dan fungsi Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik. Booklet ini berisi segala informasi dan data yang berkaitan dengan isu penggunaan masker selama pandemi COVID-19 yang harus diketahui publik sebagai bahan literasi dan edukasi.

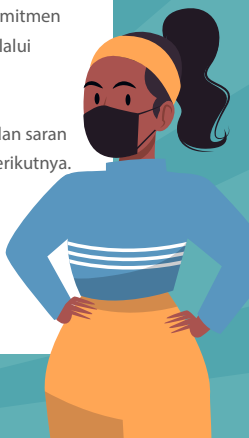
Penggunaan masker di masa pandemi COVID-19 menjadi sangat penting. Melihat angka kasus COVID-19 yang tiap hari masih meningkat, dibarengi dengan pemberlakuan aturan *New Normal* atau kebiasaan baru setelah pandemi, penggunaan masker justru seringkali diabaikan. Hal ini menjadi landasan kami untuk menginformasikan pentingnya penggunaan masker dalam sehari-hari dalam mencegah virus COVID-19.

Dengan diterbitkannya Booklet "Ingat Pesan Ibu, Jangan Lupa Pakai Masker" kami berharap semua pemangku kepentingan di berbagai sektor dan juga pemerintah dapat meningkatkan komitmen masing-masing dalam mendukung upaya pencegahan penularan virus COVID-19 melalui penggunaan masker.

Penyusunan booklet ini sudah barang pasti jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat membantu kami dalam menyusun konten booklet yang berikutnya.

Terima kasih.
Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Jakarta, Maret 2020
Redaksi



DAFTAR ISI

ISBN dan info buku	ii
Pengantar Dirjen IKP Kominfo	iii
Pengantar Redaksi	iv
Daftar Isi	v
Situasi Pandemi COVID-19	2
Kasus Covid-19 di Indonesia	3
Upaya Mengendalikan COVID-19 dengan 3T dan 3M	6
Efektivitas Masker dalam Mencegah Virus	10
Jenis Masker	11
Tingkat Filtrasi Berbagai Jenis Masker	14
Fungsi 3 Lapisan Masker Kain	16
Ayo Pakai Masker dengan Benar	17
1. Pakai Masker dengan Benar	18
2. Pakai, Lepas dan Buang Masker dengan Benar	19
3. Jangan turunkan Maskermu ke Dagu	21
4. Hindari Pemakaian Masker yang Salah	23
5. Cuci Masker Kain dengan Benar	24

Penggunaan Masker Bagi Anak 25

Tatacara Penggunaan Masker di luar Rumah 27
1. Menggunakan Masker Saat Olahraga 28
2. Penggunaan Masker di Transportasi Umum 29
3. Penggunaan Masker di Kapal Laut 30
4. Penggunaan Masker di Pesawat 31
5. Penggunaan Masker di Kantor 32
6. Penggunaan Masker di Pasar dan Mall 33

Pencegahan Virus akan Efektif Dilakukan Bersama-sama 34

Jangan Tunggu Kena Sanksi Disiplin Protokol Kesehatan 36

Sumber 37

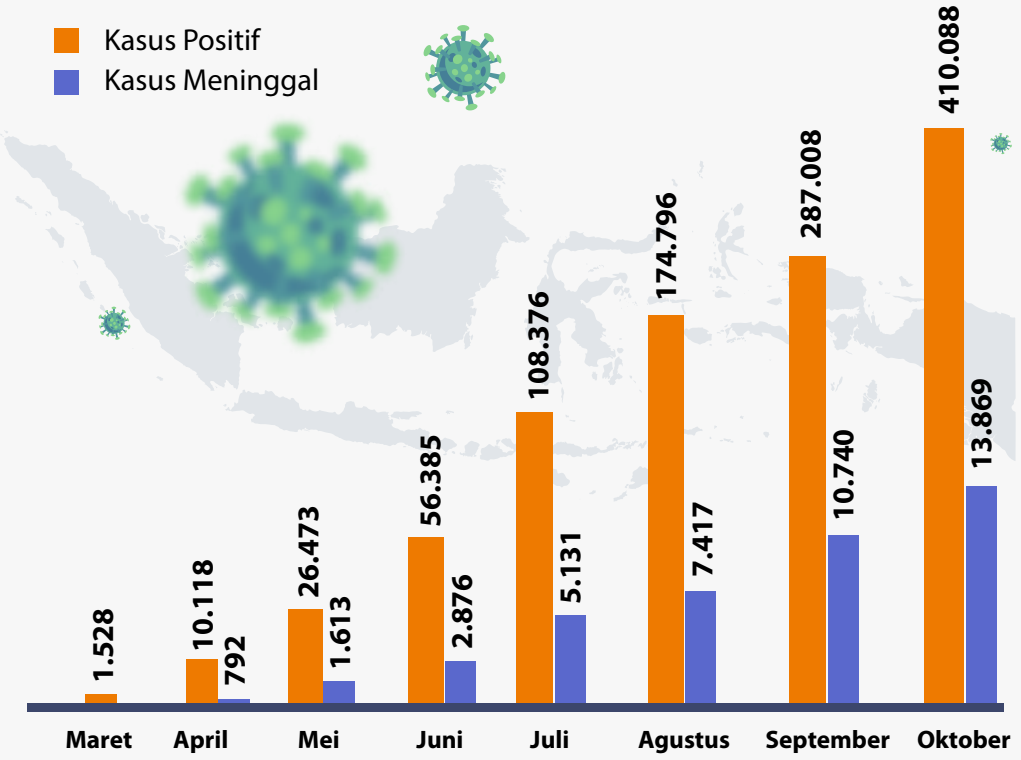
Bu, Kenapa sih kita harus pake masker?
Agar kita aman dari virus.

SITUASI PANDEMI COVID-19

Nak saat ini dunia sedang pandemi. Virus Corona ada di mana-mana. Di Indonesia, COVID-19 sudah terjadi dari Maret 2020 dan belum menunjukkan tanda-tanda berakhir. Angka kasus positif semakin naik tiap harinya.

Sampai sekarang, Oktober 2020, angka kasus COVID-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan signifikan.

Kasus COVID-19 di Indonesia



Angka kasus COVID-19 di dunia hingga September juga makin banyak. 17 juta orang positif kena Corona. Lebih dari setengah juta orang meninggal.

Kasus COVID-19 di dunia hingga 31 Oktober 2020

45.518.059 kasus positif

1.186.480 orang meninggal

Iya, makanya semua orang harus berhati-hati.Dengan mengikuti protokol yang dianjurkan pemerintah.
Berarti Virusnya berbahaya ya, Bu?

Upaya Bersama Mengendalikan COVID-19 dengan 3T dan 3M

Sementara kita menjalankan 3M, pemerintah melaksanakan 3T melalui tenaga medis.

Testing
memperbanyak pengujian melalui tes PCR

Tracing
melacak kontak erat dengan kasus COVID-19

Treatment
melakukan perawatan dan isolasi pasien COVID-19 sampai sembuh

Tapi inget, virus ini akan sulit dikendalikan, kalau kita nggak disiplin.
3T yang dilakukan pemerintah akan sia-sia tidak akan berhasil kalau kita tidak mematuhi 3M, Begitupun sebaliknya.
Jadi, inget-inget pesan ibu. Jangan lupa pake masker!

Kalau pakai masker, emangnya gak kena virus, Bu?

Nak, sejak dulu kala, masker sudah digunakan masyarakat dunia terjadi wabah.

Masker sangat penting sebagai kunci pencegahan paling ampuh sebelum vaksin COVID-19 ditemukan

Karena virus itu menular melalui..

droplet/percikan saluran pernapasan

kontak

partikel kecil lewat udara

Asal penularan itu bisa terjadi melalui batuk, bersin, atau kontak sangat erat dengan orang terinfeksi yang terbawa:

mata

hidung

mulut

Kayak tameng ya bu?

Nah, untuk mencegahnya masuk, makanya kita wajib pakai masker. Ibaratnya, ***masker*** *sebagai lapisan pelindung diri untuk* ***menghadang paparan virus***

Efektivitas masker dalam mencegah virus

Masker N95: efektif 95-100%

Masker bedah: efektif 80-95%

Masker bahan 3 lapis: efektif 50-70%

Masker FFPI: efektif 80-95%

Masker scuba/buff: efektif 0-5%

Nah, masker untuk mencegah virus, idealnya ***minimal 3 lapis***

Jenis masker

Jadi, ada 4 jenis masker yang digunakan dalam pencegahan virus.

MASKER BEDAH 2 PLY

- **2 lapisan:** dalam dan luar
- Tanpa lapisan filter di tengah
- Direkomendasikan hanya untuk masyarakat yang tidak menunjukan gejala

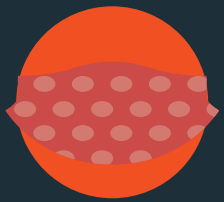
MASKER BEDAH 3 PLY

- **3 lapisan:** Lapisan luar, lapisan dalam, dan lapisan filter
- Efektif untuk menyaring droplet yang keluar ketika batuk atau bersin
- Direkomendasikan untuk tenaga medis

MASKER N95

- Fitur lebih tebal untuk mencegah partikel hingga ukuran 0,3 micro
- Ampuh menangkal berbagai macam virus
- Menghalangi **95% partikel** yang masuk

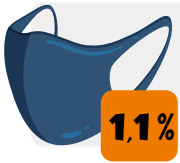
MASKER KAIN



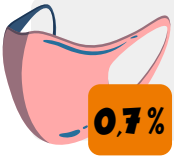
- Dapat digunakan untuk **mencegah penularan COVID-19**
- Sangat disarankan 3 lapis (depan, tengah, dan belakang)
- Bisa digunakan ketika berada di tempat dan fasilitas umum

Kenapa masker yang dipakai kita dan tenaga medis beda bu?
Tenaga medis berinteraksi dengan orang sakit setiap hari, karena itu maskernya harus benar-benar standar
Kalau kita boleh memakai masker kain atau masker bedah yang dijual di pasaran. Karena mudah didapat, juga mudah dibuat.

Tingkat filtrasi berbagai jenis kain untuk masker



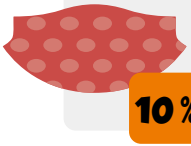
Bahan katun sapu tangan



Bahan katun kasa

Bahan polipropilena (bahan terjalin tanpa tenun)

Bahan sutra serbet

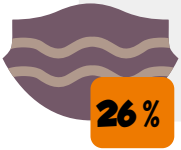


Bahan selulosa handuk kertas

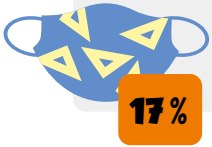
Bahan selulosa tisu

Bahan nilon (celana olahraga)

Bahan katun 1 (pakaian kaos tenun)



Bahan katun 3 (pakaian baju hangat)



Bahan poliester pakaian (selimut bayi)

Bahan katun 2 (pakaian kaos rajut)

Nih ibu jelaskan, contoh masker kain yang baik

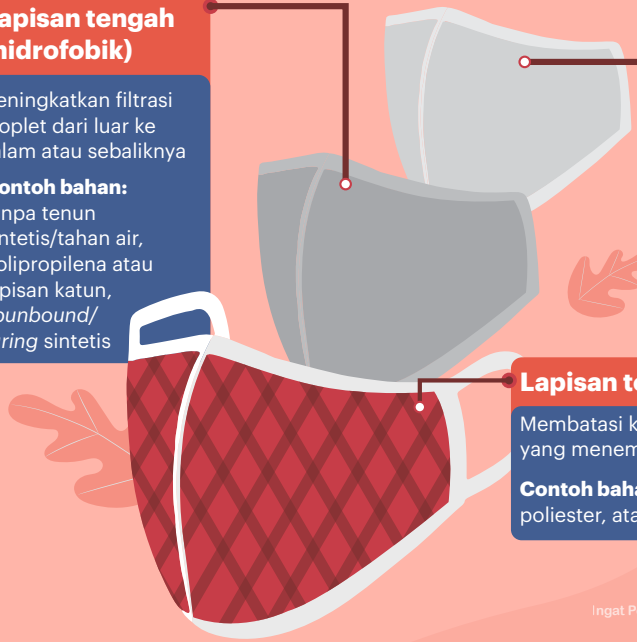
Masker kain dianjurkan minimal 3 lapisan (belakang, tengah dan depan)

Fungsi 3 Lapisan pada Masker Kain

Lapisan tengah (hidrofobik)

Meningkatkan filtrasi droplet dari luar ke dalam atau sebaliknya

Contoh bahan: tanpa tenun sintetis/tahan air, polipropilena atau lapisan katun, *spunbound/ furing* sintetis



Lapisan paling dalam (hidrofilik)

Menyerap droplet dari dalam (mulut/ hidung) ke luar

Contoh bahan: katun/campuran katun

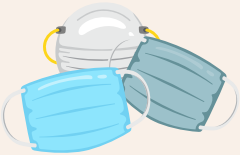
Lapisan terluar (hidrofobik)

Membatasi kontaminasi droplet dari luar yang menembus ke dalam hidung/mulut

Contoh bahan: polipropilena, poliester, atau campuran keduanya

AYO PAKAI
MASKER
dengan benar

1 Pakai Masker dengan Benar



Meskipun sudah banyak yang mau pakai masker, tapi seringkali kita lihat masih banyak yang belum benar cara pakainya.

TANPA MASKER

- Droplet akan keluar dari mulut
- Lebih mudah menularkan virus
- Jika tubuh memiliki virus, akan membahayakan orang lain.

PAKAI MASKER TIDAK TEPAT

- Sebagian droplet keluar dari mulut
- Tetap bisa menularkan virus
- Jika tubuh memiliki virus, akan membahayakan orang lain

PAKAI FACE SHIELD TANPA MASKER

- Sebagian droplet keluar dari mulut
- Tetap bisa menularkan virus
- Jika tubuh memiliki virus, akan membahayakan orang lain

PAKAI MASKER DENGAN TEPAT

- Droplet akan tertahan
- Risiko penularanrendah

2 Pakai, Lepas dan Buang Masker dengan Benar

1

Sebelum menyentuh masker, cuci tangan dengan sabun dan air bersih atau *hand sanitizier*

2

Ambil masker dan pastikan tidak ada sobekan atau lubang pada masker tersebut

3

Pakai masker menutupi mulut, hidung, dan dagu

4

Pastikan bagian masker yang berwarna berada di depan dan jangan sampai terbalik

5

Pasang masker di wajah, lalu tekan bagian atas masker yang kaku supaya mengikuti bentuk hidung

6

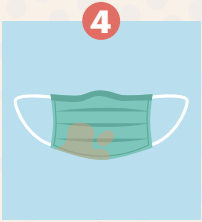
Tarik sisi bawah masker yang masih berlipat-lipat sampai menutupi mulut dan dagu

Cara Lepas Masker Biar Aman

Cuci tangan sebelum melepas masker

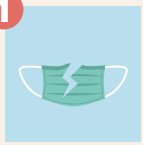
Lepas masker perlahan, pastikan tidak menyentuh sisi depan masker

Lepas tali elastis dari telinga sambil tetap menjauhkan masker dari wajah



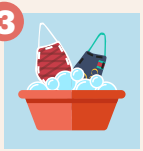
Ganti masker secara rutin apabila kotor atau basah

Cara Buang Masker Sekali Pakai



Untuk masker sekali pakai, robek masker agar tidak didaur ulang

Buang masker di tempat sampah tertutup setelah digunakan



Sementara itu, untuk masker kain, segera cuci

Jika belum akan dicuci, tempatkan dalam wadah yang bersih dan tertutup

Bersihkan tangan setelah menyentuh atau membuang masker

3 Jangan Turunkan Maskermu ke Dagu...

Kalau cara pakainya sudah benar, selama pemakaian juga jangan sembarangan ya.

AREA TEREKSPOS
kemungkinan virus menempel

AREA DALAM MASKER TERCEMAR
Bagian dalam masker **tercemar virus**

VIRUS MENEMPEL DI SELURUH BAGIAN DALAM MASKER
Ketika dinaikkan kembali, **virus akan menempel** di bagian dalam makser, mulut/hidung jadi terpapar virus

Kalau harus dilepas, LEPASKAN saja sekalian, jangan nanggung ya

LEPAS MASKER SELURUHNYA

4 Hindari Pemakaian Masker yang Salah

Jangan memakai masker melorot di bawah hidung

Jangan gunakan masker yang terlihat rusak/lusuh

Jangan gunakan masker yang kotor atau basah

Jangan gunakan masker yang longgar (celah kanan kiri)

Jangan berbagi masker dengan orang lain/pinjam meminjam (sekalipun dengan keluarga)

Jangan melepas masker di tempat ada orang dalam jarak 1 meter

Jangan gunakan masker yang membuat sulit bernapas/bahan terlalu tebal

5 Cuci Masker Kain dengan Benar

Sehabis digunakan, masker kain perlu dicuci bersih..

Nah sekarang ibu ajari cara mencuci masker kain yang benar..

1.

Cuci secara rutin dan gunakan dengan hati-hati, agar tidak terkontaminasi dari barang-barang lainnya

2.
Cucilah masker dengan air suhu 60 derajat Celcius

3.

Gunakan sabun atau deterjen

4.
Cucilah masker tanpa menguceknya terlalu sering

5. Jika tidak ada air panas, cuci masker menggunakan sabun atau deterjen dengan air suhu ruangan kemudian, dilanjutkan oleh:

Merebus masker kain selama 1 menit

Menguceknya selama 1 menit dalam larutan klorin 0,1%

Bilas kembali dengan air suhu ruang

Tapi bu, memangnya anak-anak juga harus pakai masker?
Anak-anak juga disarankan pakai masker, tetapi ada anjuran khusus sesuai usianya

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO

Anak di atas 12 tahun

Wajib menggunakan masker yang sama dengan orang dewasa

Anak berusia 6-11 tahun

- **Dianjurkan memakai masker dalam keadaan tertentu**

Di tempat-tempat dengan **penyebaran virus yang meluas**

Tempat di mana anak-anak melakukan kontak dengan orang lain

Bila berisiko tinggi terkena penyakit

Balita tidak diwajibkan memakai masker kok, kalau...

Berusia **di bawah 5 tahun**

Memiliki gangguan tumbuh kembang, disabilitas atau kondisi kesehatan tertentu yang akan terganggu jika memakai masker

Saat berolahraga atau melakukan aktivitas fisik

TATACARA PENGGUNAAN MASKER DI LUAR RUMAH

1 Menggunakan Masker Saat Olahraga

Penggunaan masker saat berolahraga memang sulit untuk dilakukan, mengingat kegiatan olahraga memerlukan pernapasan yang baik.

- Gunakan masker saat olahraga dengan berintensitas rendah, bukan olahraga berat
- Pada saat olahraga, masker tidak disarankan untuk orang dengan riwayat penyakit jantung dan penyakit pernapasan
- Penggunaan masker saat olahraga bisa diakali dengan melepasnya ketika sudah jauh dari keramaian dan aman dengan menjaga jarak
- Jika napas mulai terasa berat karena masker, segera istirahat

2 Penggunaan Masker di Transportasi Umum

Menggunakan masker tipe scuba atau buff sangat tidak disarankan, karena masker satu lapis dinilai kurang ampuh mencegah tembusnya virus.

Karena itu, saat kita di transportasi umum seperti..

- Kereta
- Bus
- Angkutan umum

- Sebaiknya kenakan masker kain minimal 3 lapis.
- Penggunaan masker yang dibarengi face shield dinilai akan lebih aman dan efektif
- Jangan hanya menggunakan face shield

3 Penggunaan Masker di Kapal Laut

Ternyata, saat berada di kapal laut menggunakan masker juga penting sebagai salah satu bentuk pencegahan penyebaran Covid-19

Oleh karena itu, saat berada di kapal laut jangan lupa....

- Tetap gunakan masker menutupi hidung, dagu dan mulut
- Kenakan masker kain minimal 3 lapis
- Menggunakan masker juga harus dibarengi dengan menjaga jarak dan cuci tangan dengan sabun
- Tidak hanya penumpang, penggunaan masker juga berlaku untuk seluruh awak kapal

4 Penggunaan Masker di Pesawat

Tidak bisa dipungkiri, ternyata virus dapat ditularkan selama kita melakukan perjalanan udara

Nah, karena itu penggunaan masker sangat penting selama proses perjalanan udara, mulai dari memasuki bandara hingga meninggalkan, karena dapat mengurangi droplet ke lingkungan sekitar

Seperti apa penggunaan masker yang tepat saat berada di pesawat?

- Penggunaan masker bedah di pesawat dapat mengurangi risiko infeksi dari doplet hingga kurang dari satu persen
- Gunakan masker kain 3 lapis
- Penumpang harus menghindari masker dengan katup dan ventilasi
- Sangat penting untuk mengenakannya dengan benar, baik mulut dan hidung harus ditutup

5 Penggunaan Masker di Kantor

Baru-baru ini penularan virus di perkantoran cukup tinggi. Risiko tinggi ini tak lepas dari banyaknya orang berada dalam satu ruangan.

Jadi kita harus menggunakan masker harus tetap dilakukan, meskipun..

- Kita merasa berada di tengah orang-orang yang sudah kita kenal
- Merasa di tengah-tengah kolega kita
- Bersama rekan kerja satu tim
- Berada di tempat yang biasa berkumpul

Jadi meski sama teman main, juga tetap pakai masker ya

6 Penggunaan Masker di Pasar dan Mall

Penularan virus di area pasar juga cukup tinggi karena tingkat interaksi antar orang yang intens.

Kalau kita ke pasar dan mall, pastikan...

- Sesingkat mungkin, tidak berlama-lama saat belanja
- Jaga jarak interaksi antara penjual dan pembeli
- Lebih aman memakai masker bedah ketika tempat keramaian seperti pasar
- Hindari menyentuh wajah

Menurut WHO, untuk anak-anak yang berada di area berisiko tinggi penularan seperti interaksi dengan orang lain bahkan kerumunan seperti di mall, maka **semua orang wajib pakai masker, termasuk anak-anak**.

Ingat Pesan Ibu
pencegahan
penularan virus
akan efektif
bila dilakukan
sama-sama.

Jangan sungkan menegur orang yang tidak memakai masker dengan baik-baik

Sesederhana ketika kita melihat penjual makanan saat hendak melayani namun tidak menggunakan masker, kita bisa memberitahunya baik-baik.

Tetap bertanggungjawab menggunakan masker.

Kita harus sadar diri bahwa setiap orang bisa saja menyimpan virus dalam dirinya. Dengan begitu, itu bisa menjadi pengingat kalau kita harus melindungi orang lain dan orang lain pun akan melindungi kita.

Jangan Tunggu Kena Sanksi Disiplin Protokol Kesehatan

Sesuai dengan Instruksi Presiden Nomor 6 Tahun 2020 tentang Peningkatan Disiplin dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan dalam Pencegahan dan Pengendalian COVID-19, maka protokol kesehatan termasuk di dalamnya penggunaan masker wajib dilakukan oleh tiap masyarakat.

Tidak Pakai Masker kena Sanksi

Penutupan tempat usaha sementara

Teguran tertulis atau lisan

Denda administratif

Kerja sosial

DAFTAR ISI

2 - 3 // Situasi Pandemi COVID-19
Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (covid.go.id)

4 // Data Kasus dan Kematian Covid-19
Badan Kesehatan Dunia (covid19.who.int/)

6 // Upaya Mengendalikan Covid-19 Dengan 3T & 3M

10 // Efektivitas Masker dalam Mencegah Virus
Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (covid.go.id)

11 // Jenis Masker
Kementerian Kesehatan

14// Tingkat Filtrasi Berbagai Jenis Masker
Badan Kesehatan Dunia (who.int/csr/bioriskreduction/infection_control/publication/en/)

16 // Fungsi 3 Lapisan Masker Kain
Telemedicine Kementerian Kesehatan (temenin.kemkes.go.id)

18 // 1. Pakai Masker dengan Benar
Kawalcovid19.id, NYTimes.com

19 // 2. Pakai, Lepas dan Buang Masker dengan Benar
Kementerian Kesehatan

21 // 3. Jangan turunkan Maskermu ke Dagu
Badan Nasional Penanggulangan Bencana

23 // 4. Hindari Pemakaian Masker yang Salah
24 // 5. Cuci Masker Kain dengan Benar
26 // Penggunaan Masker Bagi Anak
Badan Kesehatan Dunia (covid19.who.int/)

28 // 1. Menggunakan Masker Saat Olahraga
Badan Nasional Penanggulangan Bencana, Telemedicine (temenin.kemkes.go.id)

28 // 2. Penggunaan Masker di Transportasi Umum
29 // 3. Penggunaan Masker di Kapal Laut
30 // 4. Penggunaan Masker di Pesawat
31 //5. Penggunaan Masker di Kantor
32 //6. Penggunaan Masker di Pasar dan Mall
Badan Kesehatan Dunia (covid19.who.int/), Kementerian Kesehatan

Jangan Tunggu Kena Sanksi Disiplin Protokol Kesehatan
Inpres No 6 Tahun 2020

ISBN 978-623-92870-6-1 (PDF)