

PANDUAN SAAT KEMBALI BEKERJA DI MASA PANDEMI

KMK No. HK.01.07-MENKES-328-2020



BAGI TEMPAT KERJA



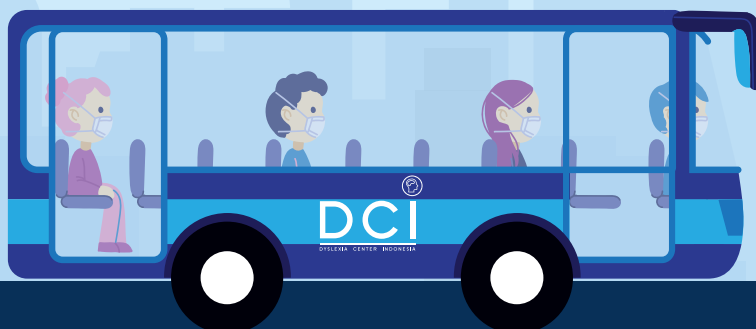
- a. Pihak manajemen/Tim Penanganan COVID-19 di tempat kerja selalu memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi Pemerintah Pusat dan Daerah terkait COVID-19 di wilayahnya, serta memperbaharui kebijakan dan prosedur terkait COVID-19 di tempat kerja sesuai dengan perkembangan terbaru. (Secara berkala dapat diakses <http://infeksiemerging.kemkes.go.id> dan kebijakan Pemerintah Daerah setempat)
- b. Mewajibkan semua pekerja menggunakan masker selama di tempat kerja, selama perjalanan dari dan ke tempat kerja serta setiap keluar rumah.
- c. Larangan masuk kerja bagi pekerja, tamu/pengunjung yang memiliki gejala demam/nyeri tenggorokan/batuk/pilek/sesak nafas. Berikan kelonggaran aturan perusahaan tentang kewajiban menunjukkan surat keterangan sakit.
- d. Jika pekerja harus menjalankan karantina/isolasi mandiri agar hak-haknya tetap diberikan.
- e. Menyediakan area/ruangan tersendiri untuk observasi pekerja yang ditemukan gejala saat dilakukan skrining.
- f. Pada kondisi tertentu jika diperlukan, tempat kerja yang memiliki sumber daya dapat memfasilitasi tempat karantina/isolasi mandiri. Standar penyelenggaraan karantina/isolasi mandiri merujuk pada pedoman dalam www.covid19.go.id.
- g. Penerapan higiene dan sanitasi lingkungan kerja
 - 1) Selalu memastikan seluruh area kerja bersih dan higienis dengan melakukan pembersihan secara berkala menggunakan pembersih dan desinfektan yang sesuai (setiap 4 jam sekali). Terutama handle pintu dan tangga, tombol lift, peralatan kantor yang digunakan bersama, area dan fasilitas umum lainnya.
 - 2) Menjaga kualitas udara tempat kerja dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan kerja, pembersihan filter AC.
- h. Melakukan rekayasa engineering pencegahan penularan seperti pemasangan pembatas atau tabir kaca bagi pekerja yang melayani pelanggan, dan lain lain.
- i. Satu hari sebelum masuk bekerja dilakukan *Self Assessment* Risiko COVID-19 pada seluruh pekerja untuk memastikan pekerja yang akan masuk kerja dalam kondisi tidak terjangkit COVID-19. Tamu diminta mengisi *Self Assessment*.



BAGI TEMPAT KERJA



- j.** Melakukan pengukuran suhu tubuh (skrining) di setiap titik masuk tempat kerja :
- 1) Petugas yang melakukan pengukuran suhu tubuh harus mendapatkan pelatihan dan memakai alat pelindung diri (masker dan faceshield) karena berhadapan dengan orang banyak yang mungkin berisiko membawa virus.
 - 2) Pengukuran suhu tubuh jangan dilakukan di pintu masuk dengan tirai AC karena dapat mengakibatkan pembacaan hasil yang salah.
 - 3) Interpretasi dan tindak lanjut hasil pengukuran suhu tubuh di pintu masuk.
- k.** Terapkan physical distancing / jaga jarak ;
- 1) Pengaturan jumlah pekerja yang masuk agar memudahkan penerapan physical distancing.
 - 2) Pada pintu masuk, agar pekerja tidak berkerumun dengan mengatur jarak antrian. Beri penanda di lantai atau poster/banner untuk mengingatkan.
 - 3) Jika tempat kerja merupakan gedung bertingkat maka untuk mobilisasi vertical lakukan pengaturan sebagai berikut:
 - a) Penggunaan lift: batasi jumlah orang yang masuk dalam lift, buat penanda pada lantai lift dimana penumpang lift harus berdiri dan posisi saling membelakangi.
 - b) Penggunaan tangga: jika hanya terdapat 1 jalur tangga, bagi lajur untuk naik dan untuk turun, usahakan agar tidak ada pekerja yang berpapasan ketika naik dan turun tangga. Jika terdapat 2 jalur tangga, pisahkan jalur tangga untuk naik dan jalur tangga untuk turun.
 - c) Lakukan pengaturan tempat duduk agar berjarak 1 meter pada meja/area kerja, saat melakukan meeting, di kantin, saat istirahat, dan lain lain.
- l.** Jika memungkinkan, menyediakan transportasi khusus pekerja untuk perjalanan pulang pergi dari mess/perumahan ke tempat kerja sehingga pekerja tidak menggunakan transportasi publik.





BAGI TEMPAT KERJA



- m.** Petugas kesehatan/petugas K3/bagian kepegawaian melakukan pemantauan kesehatan pekerja secara proaktif:
- 1) Sebelum masuk kerja, terapkan Self Assessment Risiko COVID-19 pada seluruh pekerja untuk memastikan pekerja yang akan masuk kerja dalam kondisi tidak terjangkit COVID-19.
 - 2) Selama bekerja, masing-masing satuan kerja/bagian/divisi melakukan pemantauan pada semua pekerja jika ada yang mengalami demam/batuk/pilek.
 - 3) Mendorong pekerja untuk mampu deteksi diri sendiri (self monitoring) dan melaporkan apabila mengalami demam/sakit tengorokan/batuk/pilek selama bekerja.
 - 4) Bagi pekerja yang baru kembali dari perjalanan dinas ke negara/daerah terjangkit COVID-19 pekerja diwajibkan melakukan karantina mandiri di rumah dan pemantauan mandiri selama 14 hari terhadap gejala yang timbul dan mengukur suhu 2 kali sehari.



PANDUAN SAAT KEMBALI BEKERJA DI MASA PANDEMI

KMK No. HK.01.07-MENKES-328-2020

BAGI
PEKERJA



a. Selalu menerapkan Germas melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat saat di rumah, dalam perjalanan ke dan dari tempat kerja dan selama di tempat kerja;

1) Saat perjalanan ke/dari tempat kerja

- a) Pastikan anda dalam kondisi sehat, jika ada keluhan batuk, pilek, demam agar tetap tinggal di rumah.
- b) Gunakan masker
- c) Upayakan tidak menggunakan transportasi umum, jika terpaksa menggunakan transportasi umum,
 - Tetap menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter,
 - Upayakan tidak sering menyentuh fasilitas umum, gunakan handsanitizer
 - Gunakan helm sendiri
 - Upayakan membayar secara non tunai, jika terpaksa memegang uang gunakan handsanitizer sesudahnya.
 - Tidak menyentuh wajah atau mengucek mata dengan tangan, gunakan tissue bersih jika terpaksa.



2) Selama di tempat kerja

- a) Saat tiba, segera mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- b) Gunakan siku untuk membuka pintu dan menekan tombol lift.
- c) Tidak berkerumun dan menjaga jarak di lift dengan posisi saling membelakangi.
- d) Bersihkan meja/area kerja dengan desinfektan.
- e) Upayakan tidak sering menyentuh fasilitas/peralatan yang dipakai bersama di area kerja, gunakan handsanitizer.
- f) Tetap menjaga jarak dengan rekan kerja minimal 1 meter.
- g) Usahakan aliran udara dan sinar matahari masuk ke ruang kerja.
- h) Biasakan tidak berjabat tangan.
- i) Masker tetap digunakan.



BAGI PEKERJA



3) Saat tiba di rumah

- a) Jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri (mandi dan mengganti pakaian kerja)
- b) Cuci pakaian dan masker dengan deterjen. Masker sekali pakai, sebelum dibuang robek dan basahi dengan desinfektan agar tidak mencemari petugas pengelola sampah.
- c) Jika dirasa perlu bersihkan handphone, kaca mata, tas dengan desinfektan

- b. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang, aktifitas fisik minimal 30 menit perhari, istirahat cukup (tidur minimal 7 jam), berjemur di pagi hari.
- c. Lebih berhati-hati apabila memiliki penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru dan gangguan ginjal atau kondisi immunocompromised/penyakit autoimun dan kehamilan. Upayakan penyakit degeneratif selalu dalam kondisi terkontrol.

