

Edisi Khusus
Penyuluhan
tentang Virus
Corona

نسخة لغة الملايو

MAKKY

عش
بصحة
Live Well



Di Rumah Saja






Bismillahirrahmanirrahim


Cerita ini terbit bekerjasama dengan
Kementerian Kesehatan





 www.moh.gov.sa


 937

 SaudiMOH

 MOHPortal


 SaudiMOH

 Saudi_Moh

 saudimoh

 LiveWellMOH

 LiveWellMOH

 LiveWellMOH



Anak-anak kami tercinta...

Kita sekarang tengah menghadapi tantangan besar bersamaan dengan pandemi virus Corona yang melanda seluruh dunia, dan kita bagian darinya. Virus ini mulai menyerang kita, keluarga kita dan sahabat kita...

Kita harus bersatu dalam menghadapi bahaya besar ini...

* * *

Pemerintah kita telah mengerahkan segala upaya dan telah banyak berkorban untuk mengendalikan penyebaran virus ini dan mengurangi bahayanya, untuk melindungi kita dan orang-orang yang kita cintai.

Namun, tanggung jawab untuk memerangi virus ini ada di pundak kita semua...

* * *

Kita harus benar-benar mematuhi arahan resmi pemerintah, dengan tetap di rumah dan menghindari kerumunan...

Kita harus menghindari jabat-tangan, sebab kedua tangan adalah media utama penularan penyakit...

Kita harus menjaga kebersihan.. dan jangan memegang mulut, hidung dan mata, kecuali setelah mencucinya dengan baik menggunakan air dan sabun...

Jika kalian merasakan ada gejala sakit, maka kalian harus segera memberitahu orang tua kalian, agar mereka segera mengambil tindakan yang benar...

* * *

Dengan pertolongan dari Allah, dan kerjasama dari semua pihak, Insya Allah kita akan menang melawan virus Corona. Terima kasih atas kerjasama kalian, semoga Allah melindungi kalian dari segala keburukan...

Sahabat kalian di Kantor Penyuluhan di Kementerian Kesehatan

Aplikasi Penting

Aplikasi Kesehatanku



Untuk Pelayanan Kesehatan Individu di Arab Saudi

Aplikasi Jadwal



Untuk memesan jadwal di Pusat Pelayanan Kesehatan Primer



Selamat Datang



Virus Corona

Corona adalah makhluk berukuran sangat kecil sehingga hampir tidak bisa dilihat dengan kasat mata. Ia berjalan di bumi tanpa terlihat, tidak ada yang membatasinya, menjelajah semua benua di dunia dan melintasi lautan.

Penyebaran virus ini dan penularannya dari satu negara ke negara lain, tanpa mampu dihentikan oleh seluruh dunia, menunjukkan akan keagungan dan kekuatan Allah ta'ala.

* * *

Di dalam situasi yang sulit ini, kita harus kembali kepada Allah ta'ala, berdoa kepada-Nya agar segera menghilangkan musibah ini, mengangkat kesusahan, serta menjaga negeri dan seluruh manusia. Kita juga harus senantiasa mematuhi cara-cara pencegahan yang akan kita bicarakan dalam edisi kali ini. Semoga Allah senantiasa melindungi kita semua dari segala macam keburukan wahai teman-teman.

MAKKY



Edisi Khusus tentang Penyuluhan Virus Corona
Hadiah dari Majalah Makky yang diterbitkan oleh



Yayasan Marakiz Al-Ahya'
Makkah Al-Mukarramah



Proyek Pengagungan Tanah Suci

Edisi ini didukung oleh

أوقاف
العضيبي



Wakaf Al-'Udhaibi

Pemimpin Redaksi
Dr. Ammar Abdullah Athar

Penyunting dan Penyelaras
Direktorat Riset dan Studi Sosial

Direktur Produksi
Abdurrahman bin Thalal Abu An-Nur

Pelaksana



k@ketal.sa

MAKKY

Alamat Pos:
P.O Box 57571,
Makkah Al-Mukarramah 21955
Kerajaan Arab Saudi
Telefon: 00966125390101
Fax: 00966125390202
WhatsApp: 00966555027526
Email: makky@makkah.org.sa

Majalah Makky Telah Terdaftar di
Perpustakaan Nasional Raja Fahd
Nomor Katalog: 4529 / 1428
ISBN: 8 - 3698 - 1658

- Semua materi editorial, cerita tertulis dan halaman bergambar yang diterbitkan di majalah "Makky" adalah hak milik "Proyek Pengagungan Tanah Suci". Jika ada pihak yang ingin menggunakan kembali materi dari majalah ini, dapat mengajukan permohonan tertulis kepada "Proyek Pengagungan Tanah Suci".
- Majalah "Makky" tidak berkewajiban mengembalikan materi apapun yang telah diterima untuk diterbitkan.



Pahami Dahulu, Baru kemudian Bertawakal





Ibu juga mengatakan hal yang sama.. Dan memberitahu kami beberapa hal tentang virus Corona

Kami memberitahu kalian sebatas yang kami tahu saja.. Tapi sekarang kalian bisa mendapatkan pengetahuan lebih banyak



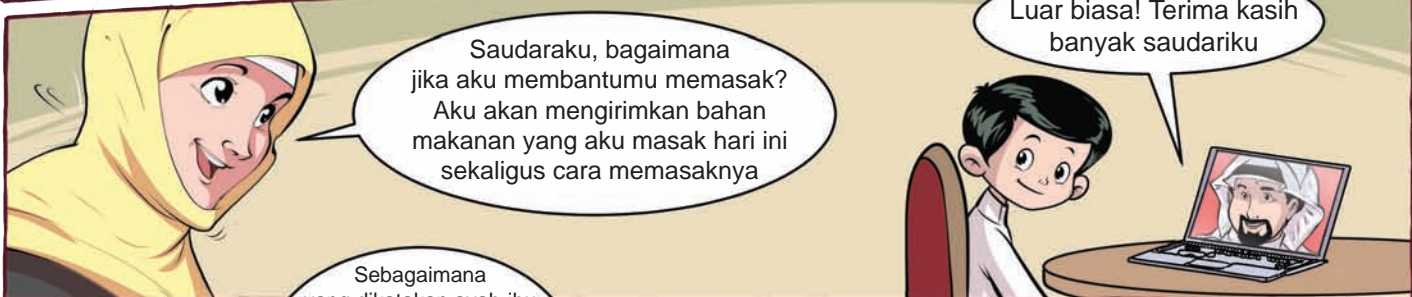
Bagaimana caranya?

Paman kalian bisa memberitahu kalian informasi medis yang lebih rinci.. Karena ia adalah seorang dokter spesialis



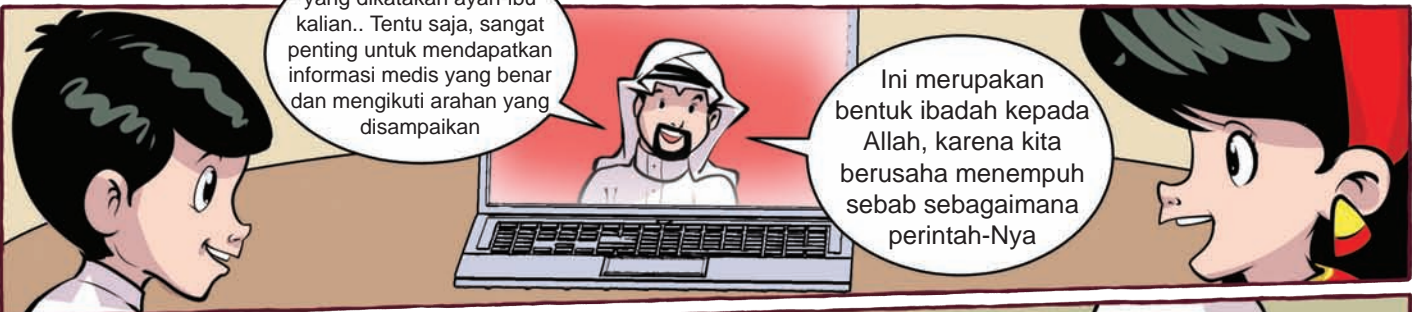
Memang dokter adalah sumber penting informasi medis.. Tapi tidak semua dokter mengetahui semua detail informasi

Sebaiknya kita mengambil informasi dari sumber terpercaya, yaitu Kementerian Kesehatan di Kerajaan Arab Saudi



Saudaraku, bagaimana jika aku membantumu memasak? Aku akan mengirimkan bahan makanan yang aku masak hari ini sekaligus cara memasaknya

Luar biasa! Terima kasih banyak saudariku



Sebagaimana yang dikatakan ayah-ibu kalian.. Tentu saja, sangat penting untuk mendapatkan informasi medis yang benar dan mengikuti arahan yang disampaikan

Ini merupakan bentuk ibadah kepada Allah, karena kita berusaha menempuh sebab sebagaimana perintah-Nya



Aku butuh sejumlah sayuran untuk menyelesaikan masakan.. Sayuran yang ada tidak cukup

Baik, beritahu saja yang kamu inginkan, aku akan mememesannya melalui aplikasi pengiriman belanjaan ke rumah



Ayah, mengapa engkau tidak pergi sendiri untuk mendapatkannya?

Penting bagi kita agar tidak keluar rumah, demi mencegah penularan virus atau terinfeksi olehnya

Baik.. Mari kita manfaatkan waktu sampai belanjaan datang.. Apa kalian siap?



Siap untuk apa?



Paman akan memberitahu kalian sejumlah petunjuk seputar cara menjaga diri agar tidak tertular virus



Tentu saja siap!



Kita harus selalu mencuci tangan, sekurangnya 40 detik setiap kali kita mencucinya



Atau membersihkan tangan kita dengan pembersih tangan, dan meratakannya selama 20 detik setiap kalinya



Lalu ketika batuk dan bersin, mulut dan hidung harus selalu ditutup dengan tisu



Saran terakhir, ketika berkerumun dengan orang lain.. dan perlu diketahui, kerumunan ini seharusnya tidak terjadi kecuali sangat mendesak





Sungguh ini adalah pelajaran berharga



Aku mencatat semua informasi penting ini



Pamanku mengatakan bahwa kebersihan personal sangat penting untuk mencegah terpapar virus

Betul.. Dan setelah berusaha, kita harus bertawakal kepada Allah

Semua aktivitas kesehatan yang kita lakukan merupakan ibadah kepada Allah.. Seperti mengonsumsi makanan sehat ini

Benar..



Makanan ini adalah sarana untuk menjaga kesehatan seseorang dan memperkuat daya tahan tubuhnya



Kita harus selalu ingat akan nikmat kekuatan dan kesehatan, serta berusaha menjaganya.. Kemudian bersyukur kepada Allah atas hal itu



**ALLAHU AKBAR..
ALLAHU AKBAR..**



Islam memerintahkan kita untuk menjaga jiwa.. Oleh karena itu, pemerintah telah mengeluarkan larangan bagi masyarakat untuk berjamaah di masjid

Semuanya harus salat di rumah masing-masing agar virus tidak menyebar



Ya Allah, angkatlah bencana dan kesusahan dari kami, dan jadikan negeri kami serta negeri-negeri lainnya aman dan tenteram

Amin

Waktu Kompetisi

Skenario: Tamir Abdul Hamid

Gambar: Mohammed Abdul Hadi

1

Dapatkah kamu membantu kami mengantarkan botol pembersih tangan ini ke tempat di mana virus telah menyebar?



2

Kita harus bertawakal kepada Allah dan melindungi diri dengan zikir dan doa



Dan melakukan langkah-langkah pencegahan agar Allah melindungi kita dari penyakit

Kita harus bertawakal kepada Allah dan melindungi diri dengan zikir dan doa



Dan melakukan langkah-langkah pencegahan agar Allah melindungi kita dari penyakit

Ada enam perbedaan antara dua gambar ini. Apakah kamu dapat menemukannya?

Untuk mencegah virus Corona, apa perbuatan yang benar dan salah di sini?

3



4



5

Kcicctca - hcacrucsc - ctetcacpc -
dci - crccucmahc - csamcpccacic
- kcicctca - cdcapcact -
cmccemcbcacsmci - vcicrccucs

Jika kamu ingin mengetahui apa yang dikatakan oleh Makky dan Makiyah, maka hapuslah huruf "C" dari perkataan mereka berdua, Ayo!

Bcenccacr - ccbcahccwca -
cvicrccuccsc - dceccnggacn
- csangcactcc - cmucdcachc
- cbcecrpicndach - cdacrci -
scacctuc - corcacngcc - ckcec -
coracngc - cyacngcg - cclaccinc



6

Kita harus menjaga kesehatan tubuh kita, di antaranya dengan mengonsumsi makan sehat dan mengurangi atau menjauhi makanan yang membahayakan. Dapatkah kamu membedakan makanan-makanan yang sehat di sini?



Tubuh Kita adalah Amanah... Kita Harus Menjaganya!

Agama kita sangat memerhatikan jiwa manusia, dan menjaga jiwa termasuk tujuan primer dalam agama yang wajib dijaga oleh manusia. Islam telah mensyariatkan banyak hukum untuk kemaslahatan jiwa manusia dan mencegah kerusakan darinya. Yaitu, dengan

menerapkan standar tinggi dalam menjaga jiwa dan mencegah keburukan atasnya. Jiwa manusia memiliki kesucian —setelah kesucian agama— yang tak tertandingi. Dan manusia merupakan makhluk Allah Ta'ala yang paling mulia.

Menjaga jiwa dapat dilakukan dengan tiga perkara:

- 1- Menjaga diri dengan menjalani berbagai sarana yang dapat menjadikan manusia bertahan hidup: seperti perhatian terhadap nutrisi, olahraga, dan segala yang menjadikan badan kita lebih baik.
- 2- Menjaga diri dengan menolak penularan (infeksi): seperti mencegah diri dari segala bahaya, seperti kecerobohan, merokok dan narkoba; semoga Allah menjaga kita dari itu semua.
- 3- Menjaga diri dengan mengobatinya: yaitu saat sakit atau tertimpa perkara buruk.



Di antara kewajiban kita terhadap diri kita:

- 1- Mengonsumsi makanan dan minuman, serta tinggal di tempat yang sehat, yang dapat membuat tubuh kita kuat dan sehat untuk melakukan tugas-tugas kehidupan.
- 2- Hendaklah kita menjauhi segala yang membahayakan tubuh kita dengan melakukan pencegahan terhadap penyakit sebelum terjadi, dan pencegahan terhadap wabah sebelum menyebar, dengan senantiasa menjaga kesucian dan kebersihan, menjauhi segala yang kotor, dan melakukan semua yang direkomendasikan oleh para dokter spesialis untuk mencegah penyakit dan wabah.
- 3- Kita berusaha mengobati tubuh kita jika sakit.



Kewajiban kita kepada orang lain:

- 1- Tidak menjadi penyebab sakit bagi siapa pun.
- 2- Jika salah satu dari kita menderita penyakit menular, maka kita harus mematuhi prosedur isolasi, agar tidak menyebabkan penularan infeksi kepada orang lain.

Keamanan Kesehatan untuk Negeri Kita... Kita Semua Bertanggungjawab

Karena perkembangan penyebaran virus Corona, Dewan Ulama Senior di Kerajaan Arab Saudi mengeluarkan fatwa yang menyatakan bahwa untuk mencegah penyebaran virus ini, maka secara syariat diperbolehkan untuk sementara meniadakan salat Jum'at dan jamaah lima waktu di seluruh masjid—dengan mencukupkan pengumandangan azan—kecuali Masjidil Haram dan Masjid Nabawi. Kemudian pihak berwenang di negara kita mengeluarkan arahan bahwa masing-masing dari kita wajib menetap di rumahnya, dan tidak keluar rumah kecuali untuk kepentingan mendesak, dan pada waktu yang diizinkan. Itu demi mencegah penyebaran wabah semaksimal mungkin. Siapa pun yang tetap tinggal di rumah dan mematuhi arahan tersebut, maka ia telah berkontribusi dalam menjadikan negeri kita aman, dan Insya Allah ia akan mendapatkan pahala.



Bersama melawan virus Corona

Bagaimana Virus Corona Menular?

- 1- Corona menular langsung melalui percikan (tetesan kecil) dari penderita, ketika ia batuk atau bersin.
- 2- Menular melalui kontak langsung terhadap alat dan permukaan yang terkontaminasi virus, lalu menyentuh hidung, mulut atau mata.

Bagaimana Cara Melindungi Diri Kita agar Tidak Tertular?

- 1- Hendaklah kita melindungi diri kita dengan zikir dan wirid setiap waktu.
- 2- Mencuci tangan dengan air dan sabun secara teratur, atau mensterilkan dengan pembersih tangan (hand sanitizer).
- 3- Tidak mendekati orang yang batuk, bersin, atau memiliki gejala seperti pilek dan flu.
- 4- Tidak bersalaman
- 5- Tidak berkerumun



Mengapa Kita Harus Tetap di rumah?

Tampak jelas dari apa yang terjadi di dunia sampai saat ini, bahwa virus Corona menyebar dengan cepat dalam kerumunan. Jadi jika kita menjauh dari kerumunan, menghindari kontak dengan orang-orang, virus akan berhenti menyebar, dan saat itu, Insya Allah virus dapat dikendalikan dan dikalahkan.



Etika Batuk dan Bersin

- 1- Aku menggunakan tisu ketika batuk atau bersin, kemudian membuangnya di tempat sampah sesegera mungkin.
- 2- Kemudian aku membasuh kedua tangan dengan air dan sabun, atau membersihkannya dengan pembersih tangan
- 3- Jika kamu tidak memiliki tisu, maka kamu bisa batuk dan bersin di siku tanganmu





Aku akan beritahu kalian cara mencuci tangan yang benar, sehingga kita dapat melindungi diri dari perpindahan kuman-kuman ke tubuh kita

Bagaimana Aku Mencuci Tanganku?

1



Sebelum mencuci tangan, kita harus membuka benda-benda di tangan kita yang menghalangi pembersihan tangan secara optimal dari bakteri yang ada

2



Kita basahi tangan dengan air, lalu kita beri sabun.

3



Kita gosokkan antara kedua telapak tangan

4



Kemudian kita menggosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan dengan cara mengaitkan jari-jemari. Lalu membalik posisi tangan dan mengulangnya.

5



Kemudian menyela-nyela antar jemari dan menggosok kedua telapak tangan.

6



Lalu menggosok punggung jari-jari tangan kanan dengan telapak tangan kiri, dengan menggenggam jari-jemari. Kemudian melakukan sebaliknya dan mengulangnya.

7



Lalu menggosok punggung telapak kanan dengan ibu jari tangan kiri, dengan gerakan memutar, kemudian melakukan sebaliknya dan mengulangnya.

8



Kemudian menggosok telapak tangan kanan dengan jari-jari tangan kiri dengan gerakan memutar. Kemudian melakukan sebaliknya dan mengulangnya.

9



Lalu kita keringkan tangan dengan tisu sekali pakai, kemudian menutup keran dengan kain lap, atau menutupnya dengan siku tangan, agar tangan kita tidak menyentuhnya kembali.

10

Kita tidak boleh tergesa-gesa mencuci tangan dengan cara tersebut. Tapi kita harus mencucinya secara seksama. Cara mencuci tangan yang benar itu membutuhkan waktu antara 30 sampai 60 detik.

Kapan Aku Mencuci Tangan?

Teman-teman, mari kita belajar kapan kita harus mencuci tangan



1

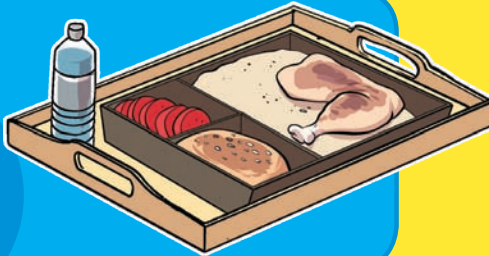
Setelah bangun tidur

Atau kita membersihkannya dengan disinfektan khusus yang ada di lorong-lorong rumah sakit



2

Kita cuci tangan secara rutin sebelum makan dan setelah makan,



3

Setelah buang hajat,



4

Setelah membersihkan telinga atau hidung



5

Setelah menyisir rambut



6

Setelah membuang kotoran di tempat sampah



7

Dan setelah memegang hewan, sekalipun itu hewan peliharaan yang tinggal bersama kita di rumah



Mari Kita Mewarnai

