

# BULLETIN GRAHA CIMB NIAGA

EDISI MARET 2020



\* **PENCEGAHAN & BAGAIMANA  
VIRUS CORONA MENYEBAR**

\* **HSPN 2020  
HARI PEDULI SAMPAH NASIONAL**

\* **HARI KESELAMATAN &  
KESEHATAN KERJA  
K3 NASIONAL TAHUN 2020**

## COVID -19 / VIRUS CORONA

Covid -19 adalah jenis baru dari corona virus yang merupakan keluarga besar virus penyebab penyakit mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV).

Masa inkubasi coronavirus COVID-19, diperkirakan antara 1 hari sampai 14 hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kebanyakan orang mulai menunjukkan gejala sekitar lima hari setelah terinfeksi.

Penularan virus Covid-19 adalah melalui cairan kecil berupa droplet dari orang yang terinfeksi melalui media udara maupun permukaan benda. Berikut adalah beberapa cara pencegahan terhadap penularan virus ini :

1. Menjaga kebersihan lingkungan;
2. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun cair serta bilas setidaknya 20 detik, lalu keringkan dengan handuk atau kertas kering;
3. Menutup mulut dan hidung dengan masker anti virus dan bakteri bagi orang sakit dan orang dalam pemulihan untuk menghindari penularan penyakit yang ditularkan melalui udara;
4. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan olahragam, makan makanan sehat, dan istirahat cukup; dan
5. Melaporkan kepada instansi terkait setiap kasus/ yang patut diduga kasus pneumonia berat (infeksi virus Covid-19) di sekitar kita termasuk diri sendiri.

Lindungi diri kita dan keluarga dengan pola hidup bersih dan sehat.



# 5

# Tindakan pencegahan virus corona

## 1 JANGAN MENYENTUH WAJAH KALIAN (atau wajah siapapun juga)

Jika memang harus, cuci bersih dulu tangan kalian dengan sabun.



## 2 Buang segera masker kalian jika terasa sudah tidak bersih, jangan gunakan masker lebih dari sehari!

Bakteri dapat berkembang di BAGIAN DALAM masker jika digunakan terlalu lama.



## 3 Jangan berbagi MAKANAN, ALAT MAKAN, GELAS, dan HANDUK.



## 4 Buka & tutup pintu dengan siku atau bahu, jika memungkinkan.



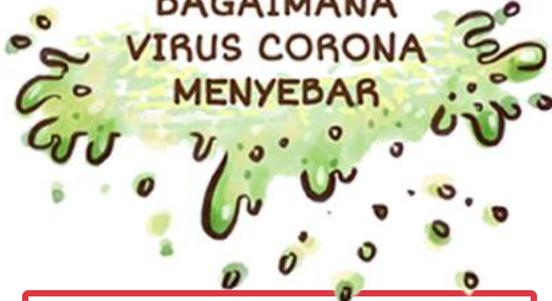
## Terakhir, 5 Selalu cuci tangan kalian dengan sabun...

- Sebelum makan
- Setelah dari tempat umum

## Pencegahan Penularan Virus Covid-19 (Corona) ditempat kerja oleh WHO

- Pastikan tempat kerja bersih ( meja, kursi, telepon, komputer, dll)
- Bersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan
- Gunakan masker secara bijak di tempat keramaian
- Jangan sentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih
- Hindari perjalanan menuju negara atau kota yang terdampak virus Covid-19
- Segera periksakan diri anda apabila mengalami gejala flu disertai demam apabila di area kegiatan, sudah terindikasi atas virus Covid-19.

# ADA SATU HAL YANG PERLU KALIAN PAHAMI TENTANG BAGAIMANA VIRUS CORONA MENYEBAR



Jadi jika kalian melihat seseorang yang sedang batuk/bersin/sakit, kalian bisa memilih untuk:



1 **JAGA JARAK.**  
2 meter sampai 0,5 meter akan menjagamu tetap aman dari percikan yang besar.

Atau,



2 **BERI MEREKA MASKER.**  
Jadi mereka dapat bersin/batuk di maskernya dan melindungi orang-orang yang ada di dekatnya.

Secara umum, ide yang bagus untuk menghindari kerumunan orang. Karena kalian tidak tahu siapa yang sebenarnya sakit.



Orang yang terinfeksi mungkin saja tidak menunjukkan gejala, tapi tetap bisa menularkan.

Mungkin dia tidak sakit, dia hanya melindungi diri sendiri.

Bagaimanapun, terkadang air liur orang sakit dapat menempel pada...



➢ Dan bahkan di **BAGIAN LUAR** masker kalian

➔ **ORANG SEHAT**

Dan jika kalian tidak sengaja menyentuh benda-benda tadi, lalu menyentuh wajah kalian sendiri,



Mengecek mata

Atau wajah orang yang kalian sayangi

Kalian semua mungkin dapat jatuh sakit.

Virus dapat bertahan hingga 24 jam di sebuah benda.



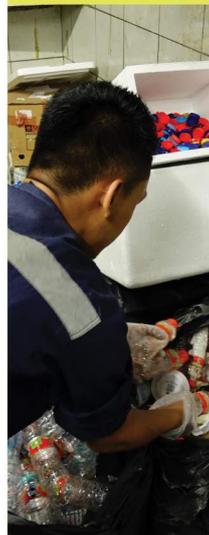
Dan satu-satunya cara yang efektif untuk menghilangkannya adalah mencucinya dengan sabun.

# HARI PEDULI SAMPAAH NASIONAL

21 Februari 2020



# Hari Peduli Sampah Nasional



21 Februari 2020 diperingati sebagai hari peduli sampah Nasional. Hal ini didasari oleh peristiwa longsor di TPA Leuwigajah, Cimahi, Jawa Barat pada tanggal 21 Februari 2005. Tahun ini, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) dalam rangka menuju peringatan Hari Peduli Sampah Nasional (HPSN) tahun 2020, serta untuk memperkuat pengelolaan sampah, penanganan sampah di laut dan pengelolaan sampah plastik pada 5 (lima) destinasi pariwisata prioritas nasional, KLHK menyiapkan beberapa standar dalam pengelolaan sampah. KLHK juga dengan standar-standar tersebut menyambut inisiatif dan inovasi produk, teknologi dan layanan dari pihak bisnis dan masyarakat/komunitas yang turut berkontribusi dalam menyelesaikan permasalahan pengelolaan sampah.

PT Grahaniaga Tatautama bersama dengan tenant gedung Graha CIMB Niaga bekerjasama dalam menangani masalah sampah dengan sangat serius untuk menuju Gedung Graha CIMB Niaga Bebas Sampah Tahun 2025 (Toward Zero Waste 2025). Pengurangan penggunaan barang sekali pakai dan pemilahan sampah rutin dilakukan sebagai bentuk kegiatan peduli sampah.

# HARI KESELAMATAN & KESEHATAN KEJA (K3) NASIONAL TAHUN 2020

Bulan K3 Nasional di Indonesia diperingati setiap tanggal 12 Januari – 12 Februari sebagai bentuk peningkatan kewaspadaan setiap orang akan pentingnya keselamatan dan kesehatan dalam bekerja. Berikut adalah 5 Fakta penting dunia tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dari ILO (International Labour Organization)

1. ILO memperkirakan bahwa tiap tahun sekitar 24 juta orang meninggal karena kecelakaan dan penyakit di lingkungan kerja.
2. Dalam sudut pandang ekonomi, 4% atau senilai USD 1,25 Trilyun dari Global Gross Domestic Product (GDP) dialokasikan untuk biaya dari kehilangan waktu kerja akibat kecelakaan dan penyakit di lingkungan kerja.
3. Potensi bahaya kecelakaan kerja diperkirakan menyebabkan 651.000 angka kematian, terutama di Negara-negara berkembang. Bahkan angka tersebut mungkin dapat lebih besar lagi jika sistem pelaporan dan notifikasinya lebih baik.
4. Data dari sejumlah Negara-negara Industri menunjukkan bahwa para pekerja konstruksi memiliki potensi meninggal akibat kecelakaan kerja 3 sampai 4 kali lebih besar dibandingkan bidang lain.
5. Penyakit Paru-paru yang terjangkit pada para pekerja di perusahaan minyak & gas, pertambangan, dan perusahaan sejenis, sebagai akibat paparan asbestos, batu bara dan silica, masih menjadi perhatian di negara-negara maju dan berkembang

Stay Safe, Stay Healthy and Be Productive  
Safety, Health and Environment Dept.  
PT. Grahaniaga Tatautama

