



Hadapi Masa Pandemi dengan Tenang

Tips untuk
perlindungan
di rumah dan
berbagai tips
hijau dari

GREENPEACE



Cara yang Ramah Lingkungan untuk Lawan Virus

Di rumah dan luar rumah

Cara menghindari virus masuk ke rumah

Setelah keluar dari rumah, pasti Anda khawatir membawa virus dan bakteri masuk ke dalam rumah. Sebetulnya, sangat mudah untuk menghindari virus untuk masuk ke dalam tempat tinggal kita. Bagi ruangan rumah Anda dalam 2 bagian: Zona Buffer dan Zona Tinggal, untuk mengurangi risiko virus masuk ke rumah kita. Artinya, kita tidak perlu berlebihan menggunakan desinfektan pula.

Bagaimana membagi ruang "Zona Buffer" dan "Zona Tinggal"

Zona Buffer: Buatlah sebuah zona kecil dimana Anda meletakkan semua barang yang datang dari luar: sepatu, jaket, topi, dsb. Tinggalkan semua barang yang dari luar di zona buffer dan jangan bawa masuk ke zona tinggal. Jika ada antaran paket, maka segera buka paketnya di Buffer Zone dan **buang sampahnya**.

Apa yang harus saya letakkan di Zona Buffer:

- Keranjang atau gantungan baju
- Tempat sampah
- Apapun yang Anda lakukan, jangan berjalan di Zona Buffer karena kaki Anda bisa terkontaminasi



Apa yang harus saya letakkan di Zona Tinggal:

- Sandal rumah yang hanya digunakan di Zona Tinggal

Bersihkan Zona Buffer dan bersihkan Zona Tinggal:

- Beri desinfektan untuk lantai dan semua barang di Zona Buffer, setiap

hari jika Anda sering pergi ke luar. Jika Anda hanya keluar beberapa kali dalam seminggu, maka Anda bisa bersihkan Zona Buffer setiap 3 atau 4 hari sekali

- Zona Tinggal tidak perlu untuk selalu membersihkan dengan desinfektan. Cukup 2x seminggu.

Jika Anda lupa untuk merapikan Zona Buffer, maka Anda akan mengkontaminasi barang-barang di Zona Tinggal, maka harus segera membersihkan dan memberikan desinfektan.



Gunakan Lift dengan Aman

Tips ini sangat berguna bagi Anda yang hidup di apartemen atau gedung dengan lift.

- Gunakan sapu tangan untuk menekan tombol lift demi kebersihan. Anda juga bisa menggunakan kain bekas baju yang sudah tidak dipakai lagi.

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Jangan lupa dicuci ya sapu tangannya. Dan hindari menyentuh bagian sapu tangan tersebut karena jika bagian itu yang akan tersentuh permukaan yang mungkin sudah terkontaminasi dengan virus.

Cara Tepat Menggunakan dan Melepaskan Masker

Sejak epidemi virus korona baru berlanjut, memakai masker menjadi metode perlindungan utama. Cara yang tepat memakai masker penting diketahui agar efektif mencegah penyebaran tetesan (droplets) dan mencapai efek maksimal pencegahan epidemi. Berikut adalah 4 langkah tepat memakai masker, 4 hal tabu, dan 4 metode pembuangan untuk melindungi diri Anda dan orang-orang di sekitar.



Cara tepat memakai masker:

1. Pilih ukuran masker yang tepat.
2. Cuci tangan Anda sebelum memakai masker.
3. Masker harus pas pada wajah. Letakkan masker di wajah dan pastikan menutupi mulut, hidung, dan dagu.
4. Setelah mengenakan masker, hindari menyentuh permukaannya. Jika Anda harus menyentuhnya, cuci tangan Anda dengan seksama sebelum dan setelah menyentuhnya.



Perhatikan kesalahan-kesalahan dalam penggunaan masker di bawah ini:

1. Kacamata Anda menjadi berkabut = Udara keluar dari masker.
2. Lipatan masker terbuka ke atas = Anda memakainya secara terbalik.
3. Menyentuh permukaan masker saat melepasnya = Anda kemungkinan menyentuh virus secara langsung.
4. Jika ada alkohol atau uap masuk ke dalam masker = Masker tidak akan berfungsi lagi.

Pembuangan masker yang tepat sangat penting:

- Buang masker bekas ke dalam tempat sampah tertutup. Jika tidak ada tempat sampah tertutup di dekat Anda, tempatkan masker sementara di dalam amplop dan membuangnya nanti.
- Membuang masker sembarangan ke jalan atau area terbuka tidak dibenarkan, masker dapat mencemari lingkungan dan membantu menyebarkan virus.

Jadilah paw-parent yang baik!

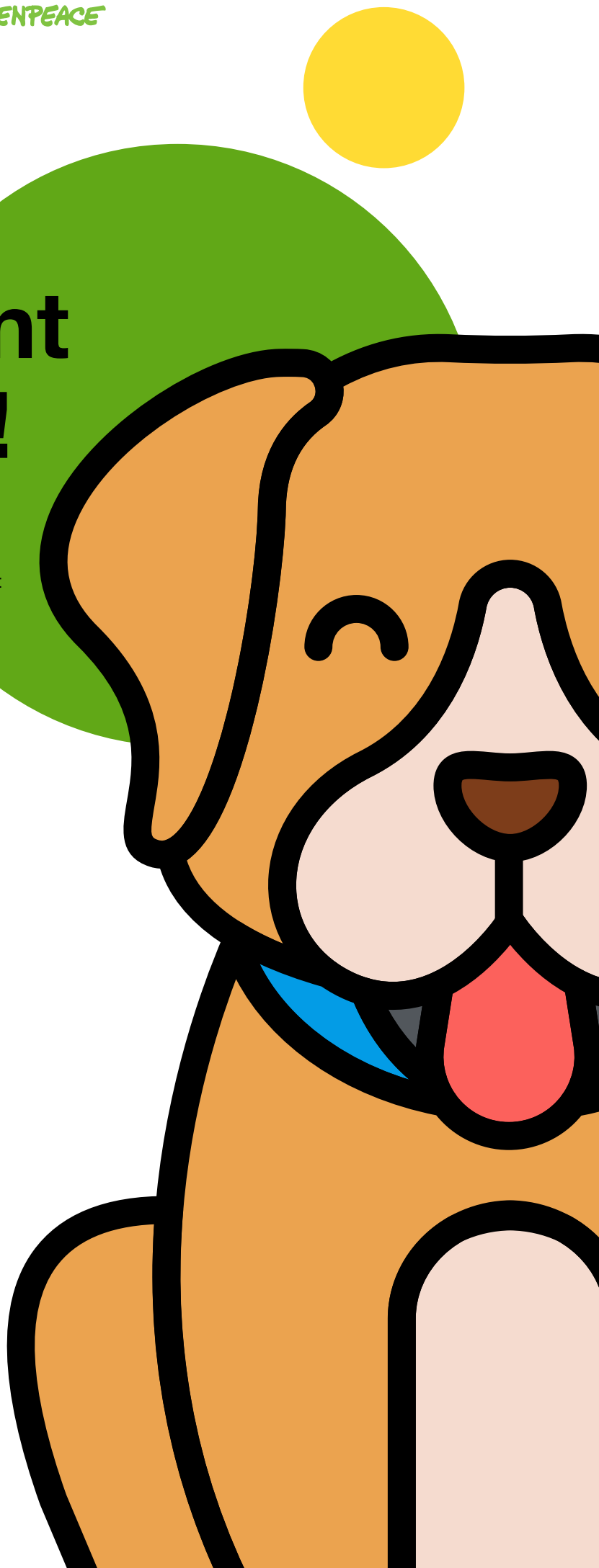
Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan laporan lain, meskipun beberapa anjing telah di tes positif terkena virus, saat ini tidak ada bukti bahwa kucing, anjing atau hewan peliharaan lainnya dapat menularkan penyakit tersebut ke manusia.

Cara melindungi diri dan hewan peliharaan Anda dari virus

- Cuci tangan Anda sebelum dan sesudah memegang dan membelai hewan peliharaan Anda.
- Baik Anda maupun hewan peliharaan Anda harus menghindari ruangan yang penuh sesak. Pertahankan jarak sosial yang memadai dengan hewan lain.



- Setiap kali Anda pergi bersama hewan peliharaan, Anda dapat melakukan 'dekontaminasi' dengan memandikan hewan peliharaan menggunakan sabun khusus hewan secara teratur. Cara ini akan mencegah hewan peliharaan membawa virus ke rumah Anda.
- Setelah menggunakan desinfektan di rumah Anda, pastikan ruangan berventilasi baik sebelum hewan peliharaan Anda masuk.
- Jangan biarkan hewan peliharaan Anda menjilat residu desinfektan yang mungkin tertinggal di lantai atau benda-benda di rumah Anda.



Produk Anti-Virus Buatan Sendiri

Pembersih Tangan

Menjaga tangan tetap bersih adalah hal yang sangat penting untuk menghentikan wabah penyakit. Intinya adalah cuci tangan, cuci tangan, dan cuci tangan lagi. Jika anda tidak ada tempat untuk mencuci tangan, maka anda dapat menggunakan pembersih tangan.

Langkanya cairan pembersih tangan sudah menjadi berita yang biasa. Kalaupun ada, dijamin harganya sudah lebih tinggi dari harga normal. Kamu bisa buat sendiri lho, cukup siapkan cairan alkohol minimal 60% [1] dan gel aloe vera untuk melembabkan. Namun hal ini harus dilakukan sesuai dengan takarannya ya, jika salah sedikit bisa menyebabkan cairan kurang efektif atau membuat kering kulit tanganmu.

Caranya:

Campurkan $\frac{3}{4}$ cangkir alkohol isopropil, $\frac{1}{4}$ cangkir lidah buaya, dan tambahkan minyak esensial sesuai selera agar wanginya tetap lembut, lalu masukkan ke botol kecil tak terpakai yang bersih. Kamu juga bisa ikuti cara pembuatan cairan pembersih tangan sesuai standar WHO (World Health Organization).

Wadah terbaik untuk hand sanitizer

- Pilihan terbaik adalah botol kaca, karena tidak akan bereaksi dengan alkohol
- Jangan gunakan botol air, seperti botol air mineral pada umumnya karena tidak sustainabel untuk menyimpan alkohol dalam jangka waktu panjang.
- Alkohol adalah zat yang mudah terbakar dan juga menguap. Sehingga harus disimpan dalam wadah yang bisa ditutup rapat.
- Gunakan ukuran 500ml atau lebih kecil. Jangan gunakan botol besar.
- Simpan hand sanitizer dalam tempat yang sejuk dan kering. Jangan letakkan di tempat terbuka yang mudah terbakar atau terpapar sinar matahari langsung.
- Pastikan setiap botolnya diberikan label komposisi dan tanggal pembuatan. Jauhkan dari jangkauan anak-anak.



Makanan Vegetarian yang Sehat

Meskipun kita semua terkurung di rumah karena adanya wabah virus, kita dapat mengambil kesempatan ini untuk mengurangi konsumsi daging dan memperbanyak makan sayuran. Ini dapat mengurangi dampak negatif daging terhadap sistem kardiovaskular, sementara juga dapat membantu mengurangi jejak iklim kita. Laporan dari Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) menunjukkan bahwa industri pertanian dan peternakan mengumpulkan seperempat dari emisi gas rumah kaca global, dengan produk hewani mengumpulkan sekitar 58% dari semua emisi karbon dioksida yang berasal dari industri pangan. Sebenarnya, jika kita membatasi konsumsi daging, ikan, dan telur hingga 180 gram per hari maka kita dapat memotong sekitar setengah dari emisi karbon kita. Kita bisa mengganti protein hewani dengan lebih banyak sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan dan membiasakan makan sedikit daging atau menghentikan makan daging sepenuhnya. Yuk, kita coba masak makanan vegetarian!

Tumis Tauge Tahu

Bahan:

- 1 kotak tahu putih
- 3 genggam tauge, bersihkan ekornya
- 3 potong cabe merah panjang, potong iris memanjang
- 1 biji tomat, potong-potong
- 3 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- Garam dan lada secukupnya
- Kaldu jamur (optional)
- Sedikit garam dan merica
- Sedikit minyak kelapa (untuk menggoreng)

Bagaimana caranya:

- Goreng sebentar tahu putih yang telah dipotong-potong. Sisihkan
- Tumis bawang putih dan bawang merah. Kemudian masukkan cabe merah dan tomat hingga harum. Masukkan tauge. Beri garam dan kaldu jamur. Terakhir, masukan tahu yang telah digoreng.
- Masak hingga matang. Angkat dan siap sajikan dengan nasi merah atau putih.

Masakan ini merupakan masakan rumahan yang sederhana dan bisa ditemui sehari-hari di manapun. Sangat mudah bukan?



Jamu Empon-empon

Jamu dipercaya memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, bisa saja bahan-bahannya sudah ada ditemukan di kebun Anda sendiri. Selamat mencoba!

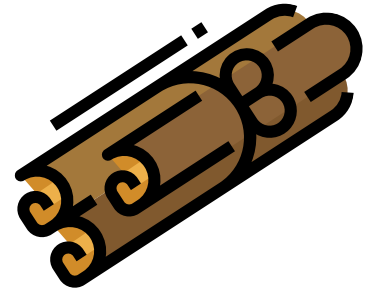
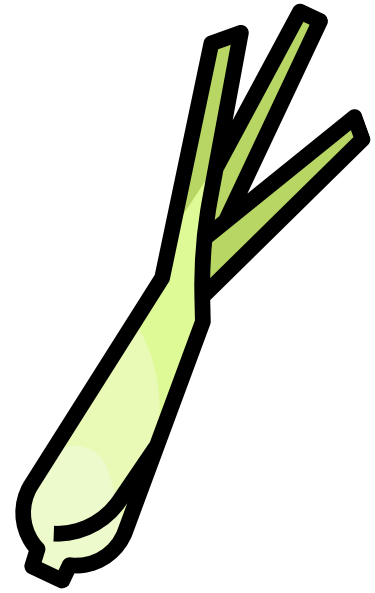
Bahan-bahan:

- 100 gram temulawak
- 100 gram jahe merah
- 100 gram kunyit
- 10 batang serih
- 4 batang kayu manis ukurn 10cm
- 1 keping gula aren
- 1500ml air

Cara:

Kupas dan cuci bersih semua bahan.

- Iris tebal-tebal semua bahan, lalu geprek setiap irisan. Masukkan ke dalam panci rebusan.
- Didihkan dalam api kecil selama 15-20 menit.
- Matikan api dan angkat. Tunggu hingga mendingin. Jamu siap disajikan.



Infused Water

Untuk Anda yang kurang suka dengan jamu, mungkin bisa mencoba resep infused water ini. Campuran air dan buah yang ada untuk minuman yang segar dan sehat.

Bahan-bahan:

- 1 buah timun ukuran sedang
- 1 buah jeruk nipis
- 400ml air mineral

Cara pembuatan:

- Cuci bersih jeruk nipis dan timun
- Potong kedua bahan tersebut.
- Masukkan semua bahan di wadah tertutup
- Simpan dalam kulkas minimal 1 jam. Tahan hingga 2 hari saja.

Olah raga

Untuk melawan virus corona, seperti juga bagaimana kita membersihkan diri setelah kembali dari luar, penting sekali untuk menguatkan sistem imun tubuh kita. Dengan berolahraga ringan kita dapat membuang racun dari dalam tubuh kita, dengan tanpa mengeluarkan emisi karbon.



Perengangan ringan

Ketika kita bekerja dari rumah atau beristirahat, kita dapat dengan mudah mengalami nyeri bahu atau leher, atau karena berbaring dengan durasi yang lama. Dalam satu survey, sekitar 80% responden berkata bahwa mereka mengalami ketidaknyamanan atau nyeri di bagian leher atau bahu; lebih dari 70% berkata mereka mengalami nyeri di bagian punggung bawah atau di persendian lutut.

Kamu perlu ambil waktu 10 menit setiap hari untuk melakukan peregangan dengan

menggunakan tali elastis yang biasa digunakan ketika olahraga.

Otot bahu

Ambil tali elastis yang biasa digunakan ketika olahraga, pegang dengan kedua tangan, luruskan tanganmu ke atas, dan perlahan regangkan ke arah belakang, hingga kamu hampir menyentuh bahu bagian belakang, pertahankan sekitar 15 sampai 30 detik.

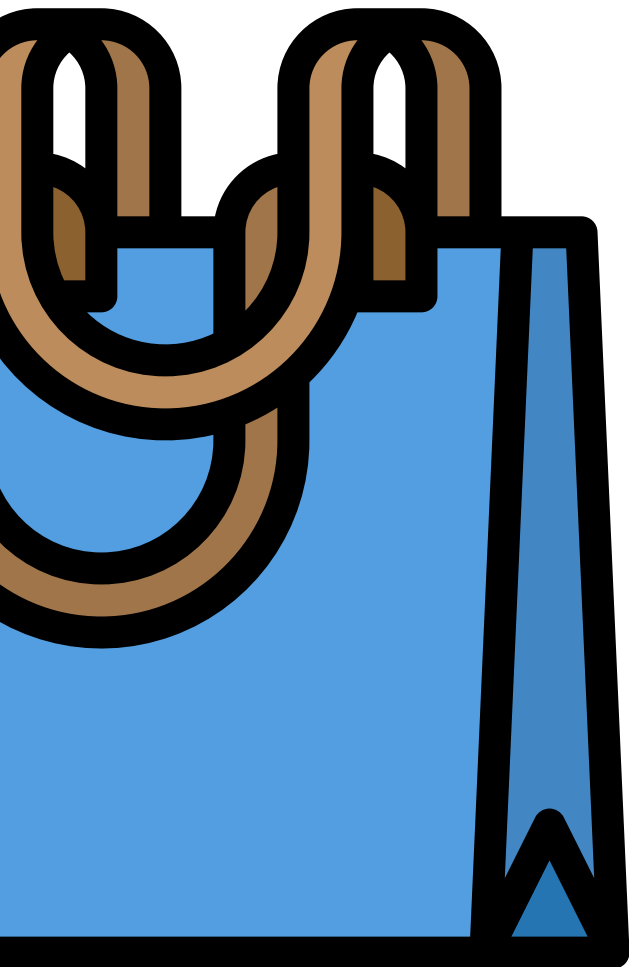
Pinggang dan otot belakang

Ambil tali elastis yang biasa digunakan ketika olahraga, luruskan kedua tangan ke atas hingga tangan berada setinggi bahu. Lalu gerakan tangan satu per satu, regangkan satu tangan ke bagian bawah hingga mencapai pinggang, tangan satu lagi setinggi kepala. Lalu bergantian.

Tetap aktif menguatkan sistem imun kamu.

Tetap Ramah Lingkungan Selama Pandemi

Menjaga sikap ramah lingkungan selama pandemi tentunya tidak mudah. Ruang gerak yang terbatas sekaligus persediaan barang pun bisa terbatas. Tetapi hal ini tidak membuat kita menyerah, bukan? Berikut adalah tips-tips mudah untuk tetap ramah lingkungan selama masa karantina.



SELALU membawa tas belanja saat berbelanja

Sudah bukan rahasia lagi kalau membawa tas belanja sendiri sangat bermanfaat untuk mengurangi sampah plastik. Jika perlu, bawa pula tempat yang bisa digunakan lagi untuk membeli bahan-bahan segar seperti daging, ayam maupun ikan.

Pilih kemasan ramah lingkungan saat take-away

Saat ini sangat penting untuk kita mendukung usaha-usaha restoran dan usaha kecil lainnya. Hindari memakai plastik sekali pakai dalam membungkus makanan. Tanyakan kepada restoran atau kios tersebut apakah menyediakan wadah yang bisa digunakan lagi.

Beli yang Anda perlukan saja

Di saat yang tidak menentu ini, pasti sangat mudah untuk panic buying. Tidak hanya itu, membeli sesuatu impulsif di toko online juga tidak disarankan. Kemasan plastik dan kotak kertasnya akan menjadi sampah yang menggunung di rumah Anda. Disarankan untuk membeli dalam jumlah besar, untuk mengurangi kemasan plastik sekali-pakai. Tapi ingat untuk melihat masa kadaluarsanya ya!



Hemat energi saat #dirumahaja

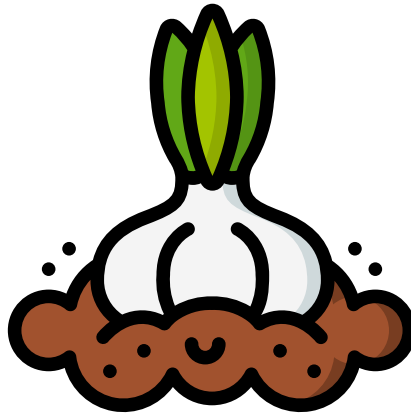
Ini adalah saat yang terbaik untuk implementasi langkah-langkah hemat energi di sekitar rumah, termasuk mengganti lampu LED dan memerhatikan listrik di rumah Anda. Tentunya, ini bisa menghemat listrik di rumah. Lebih baik lagi, mungkin saatnya beralih ke solar panel sebagai sumber listrik? Kenapa tidak?

Menanam sayur sendiri

Beberapa dari Anda mungkin berpikir ini adalah hal yang sulit! Akan tetapi, menanam sayur bisa menjadi hal yang mudah jika dilakukan pelan-pelan. Selain untuk ketahanan pangan, Anda sendiri akan merasa lebih dekat dengan bumi. Yuk kita coba!

Pertama-tama yang harus disiapkan adalah tanah yang baik. Untuk memastikan tanah Anda baik, tambahkan kompos. Lalu, mulai dengan pot-pot kecil terlebih dahulu.

Untuk memberikan awal yang baik bagi tanaman, taburkan benih ke dalam kompos halus - ini biasanya disebut kompos benih dan tersedia di toko kebun. Setelah tanaman memiliki empat atau lima daun, ia dapat ditanam di luar dalam posisi optimal yang dipilih pada jarak yang diperlukan.



Tanaman pertama, coba tanam sendiri bawang putih.

Langkah 1: Semuanya dimulai dengan kepala bawang putih (ya, sekali lagi dengan kepala). Ini biasanya sudah memiliki beberapa tunas hijau ketika dibeli di pasar.

Langkah 2: Mengubur kepala bawang di tanah dan secara alami akan terus tumbuh menjadi batang yang lebih panjang. Bawang putih, dan batang yang

baru tumbuh juga merupakan sayuran yang lezat!

Tanaman kedua yang bisa dicoba adalah wortel.

Langkah 1: Gunakan kepala wortel Anda dan biarkan merendam dalam wadah dengan sekitar 1 cm air. Tempatkan mereka di area yang cukup terang (dekat jendela Anda atau di balkon).

Langkah 2: Ganti air dalam wadah setiap 3 hari.

Langkah 3: Dalam seminggu, kepala wortel akan menumbuhkan tunas baru. Daun yang baru tumbuh ini bisa digunakan dalam salad.

Langkah 4: Jika Anda membiarkannya terus tumbuh, bunga-bunga akan mekar dari wortel dan menghasilkan biji untuk Anda menumbuhkan wortel baru!

Untuk lebih detailnya, ada banyak tutorial di Youtube yang bisa Anda dapatkan. Selamat mencoba ya!



Cuci rambut sekali-sekali saja!

Nah ini ide yang baik bukan! Selain hemat air, mencuci rambut Anda 3 hari sekali akan menghasilkan rambut yang lebih cepat panjang dan lebih indah.

Mengganti produk kecantikan dengan produk yang lebih alami

Saatnya eksplorasi bahan alami untuk kecantikan. Tahukah kamu telur dapat membantu kamu untuk mendapatkan kulit yang lebih kencang? Yak, waktunya kita cari-cari lagi ya bahan-bahan dapur untuk kecantikan.





GREENPEACE

greenpeace.id

Sumber:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/may/19/grow-your-own-veg-advice>
<https://www.greenpeace.org/indonesia/cerita/4844/lakukan-hal-ini-agar-tetap-ramah-lingkungan-saat-mencegah-penyebaran-virus/>
<https://www.seattlepi.com/coronavirus/article/how-to-stay-eco-friendly-in-seattle-amid-covid-19-15177450.php>
https://www.nrdc.org/experts/lauren-urbanek/staying-home-good-keep-your-energy-use-healthy-too?utm_source=tw&utm_medium=tweet&utm_campaign=Energy
<https://www.greenpeace.org/malaysia/story/3256/repurpose-kitchen-waste/>

Ilustrasi:

Freepik
Flat Icon
Smashicons
Creaticca Creative Agency
Good Ware
Nhor Phai
Pixelmeetup
dDara
ultimatearm

