

## Daftar Periksa untuk Mencegah Penyebaran Infeksi Virus Corona di Tempat Kerja

1. Daftar periksa ini bertujuan untuk **mengonfirmasi kondisi pelaksanaan penanggulangan dasar untuk mencegah penyebaran infeksi virus Corona** di tempat kerja.
2. Di dalam perihal ini mungkin terdapat hal-hal yang tidak dapat ditangani menurut jenis industri, jenis bisnis, jenis pekerjaan, dll. Oleh karena itu, hal ini tidak berarti bahwa terdapat kekurangan dalam penanggulangan karena semua perihal tidak dijawab dengan "Ya". Hal yang penting adalah bahwa **kondisi aktual tempat kerja dikonfirmasi dan hal-hal yang dapat dilakukan dengan segera oleh seluruh pihak (pemberi kerja dan pekerja) dilaksanakan dengan pasti**.
3. Hasil konfirmasi akan **dilaporkan ke Komite Kesehatan** dan **bila terdapat kekurangan pada tindak penanggulangan**, akan dilakukan pemeriksaan dan musyawarah serta **dilakukan** perbaikannya. Selain itu, pastikan agar **hasil** tersebut **dapat dikonfirmasi oleh** seluruh **pekerja**.

Untuk tempat kerja yang belum memiliki Komite Kesehatan, gunakan lembar periksa ini dalam pemeriksaan mandiri oleh pemberi kerja.

\*Anda tidak perlu melapor kepada Biro Tenaga Kerja Prefektur dan Kantor Pengawas Standar Tenaga Kerja.

Perihal	Konfirmasi
<b>1. Sistem untuk mencegah infeksi</b>	
•Manajemen tertinggi tempat kerja telah mengumumkan bahwa mereka akan secara aktif bekerja untuk mencegah penyebaran infeksi virus Corona, dan telah memberi tahu para pekerja tentang pentingnya melaksanakan pencegahan infeksi.	Ya/Tidak
•Penanggung jawab dan narahubung pencegahan infeksi di tempat kerja telah ditunjuk. (Manajer kesehatan, promotor kebersihan, dll.)	Ya/Tidak
•Upaya dan peraturan perusahaan telah disosialisasikan kepada seluruh pekerja.	Ya/Tidak
•Mendidik supervisor untuk menginstruksikan pekerja mengambil tindakan untuk mencegah infeksi.	Ya/Tidak
•Meningkatkan tema mencegah penyebaran infeksi virus Corona dan berdiskusi tentang penanggulangan yang dapat diwujudkan berdasarkan kondisi tempat kerja aktual di tempat-tempat di mana tenaga kerja dan manajemen berkumpul seperti Komite Keselamatan dan Kesehatan, Komite Kesehatan, dll.	Ya/Tidak
•Melakukan sosialisasi kepada seluruh pekerja tentang contoh-contoh praktis dari "gaya hidup baru" dan "5 situasi yang berisiko tinggi terkena infeksi virus Covid 19" sehingga pekerja dapat mengambil tindakan untuk mencegah infeksi di luar tempat kerja.	Ya/Tidak
•Menyosialisasikan aplikasi Konfirmasi Kontak Virus Corona (COCOA) dan mendorong pekerja untuk menginstalnya.	Ya/Tidak
<b>2. Penanggulangan dasar untuk mencegah infeksi</b>	
<b>(1) Tiga dasar untuk mencegah infeksi: ①Menjaga jarak fisik, ②Memakai masker, ③Mencuci tangan</b>	
•Meminta agar sedapat mungkin menjaga jarak 2 m (minimal 1 m) dengan orang lain.	Ya/Tidak
•Meminta agar sedapat mungkin menghindari tatap muka langsung saat berbicara.	Ya/Tidak
•Meminta untuk memakai masker meskipun tidak ada gejala penyakit saat pergi ke luar, berada di dalam ruangan, dan berbicara. *Bila terdapat risiko <i>heat stroke</i> , periksa juga nomor 6.	Ya/Tidak
•Meminta untuk mencuci tangan dengan baik menggunakan air dan sabun sekitar 30 detik (boleh juga menggunakan disinfektan tangan).	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
<b>(2) Menghindari tiga kedekatan secara menyeluruh</b>	
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja tentang tindakan untuk menghindari tiga kedekatan (berkumpul, kontak intens, ruang tertutup) dan meminta agar mereka menghindarinya secara menyeluruh meskipun berada di luar tempat kerja.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak

Perihal	Konfirmasi
(3) Konfirmasi kondisi kesehatan sehari-hari	
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja agar memeriksa suhu badan sebelum masuk kerja dan meminta mereka menjalankannya secara menyeluruh.	Ya/Tidak
•Memeriksa kondisi badan sehari-hari seluruh pekerja saat masuk kerja, dll. (ada tidaknya gejala flu termasuk demam, tidak enak badan, ada tidaknya kelainan seperti pengecapan, penciuman bau, dll.)	Ya/Tidak
•Membentuk suasana yang mudah melapor secara jujur saat kondisi badan tidak fit, memeriksa di tempat kerja terkait tidak adanya permintaan kepada pekerja untuk masuk kerja bila kondisi badannya tidak baik, pemberian perilaku yang merugikan bila pekerja mengajukan istirahat karena kondisi badannya tidak baik yang disampaikan dengan jujur.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(4) Tindakan pemastian kesehatan umum	
•Mempertimbangkan untuk tidak membiarkan kelelahan menumpuk seperti menghindari kerja lembur dalam waktu lama, dll.	Ya/Tidak
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja tentang pemastian asupan nutrisi dan waktu tidur yang cukup serta meminta mereka untuk menyadarinya.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(5) Tentang kondisi upaya "gaya kerja baru" yang ditunjukkan secara praktis dalam "gaya hidup baru"	
•Mengimplementasikan "kerja jarak jauh dan rotasi kerja".	Ya/Tidak
•Mengimplementasikan "perbedaan jam masuk kerja dan fleksibilitas".	Ya/Tidak
•Mengimplementasikan "kantor yang lenggang" dengan mengurangi kepadatan populasi kantor.	Ya/Tidak
•Mengimplementasikan "rapat daring".	Ya/Tidak
•Mengimplementasikan "pertukaran kartu nama daring".	Ya/Tidak
•Mengimplementasikan "ventilasi dan pemakaian masker saat rapat tatap muka".	Ya/Tidak
(6) Pengumpulan informasi terkait gejala infeksi virus Corona	
•Mengumpulkan informasi terbaru melalui situs web pemerintah pusat, pemerintah daerah, Asosiasi Medis Perjalanan Jepang, Asosiasi Kesehatan Industri Jepang, dan perkumpulan akademis lainnya yang memiliki kepentingan umum tinggi.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
3. Penanggulangan konkret untuk mencegah infeksi	
(1) Penanggulangan dasar	
•Tidak melakukan kegiatan yang memenuhi "3 kedekatan" bersama-sama seperti ①Ruang tertutup dengan ventilasi buruk, ②Banyak orang berkumpul, ③Mengobrol, berbicara dalam jarak dekat.	Ya/Tidak
•Sedapat mungkin mengejar "kedekatan nol" untuk mengurangi risiko meskipun "3 kedekatan" di atas tidak terpenuhi semuanya.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(2) Perbaikan ruang tertutup dengan ventilasi buruk	
•Memenuhi standar lingkungan udara dari Undang-Undang Sanitasi Bangunan jika bangunan tempat kerja memiliki ventilasi mekanis (peralatan AC, peralatan ventilasi mekanis). (Namun, disarankan agar suhu ruangan tetap di atas 18°C)	Ya/Tidak
•Jika jendela bangunan tempat kerja terbuka, berdasarkan <i>leaflet</i> tentang "cara perbaikan ventilasi di ruangan tertutup yang memiliki ventilasi buruk pada musim dingin", disarankan agar suhu ruangan di atas 18°C dan kelembapan di atas 40%, serta membuka jendela untuk ventilasi yang benar (termasuk aplikasi yang benar dalam penggunaan alat pembersih udara dengan filter HEPA)	Ya/Tidak
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja agar bekerja sama dalam membuka jendela saat menggunakan transportasi umum seperti kereta, dll.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak

Perihal	Konfirmasi
(3) Perbaiki tempat yang banyak orang berkumpul	
•Berupaya untuk membatasi kehadiran kerja sebisa mungkin sesuai dengan jenis bisnisnya.	Ya/Tidak
•Mencoba mempraktikkan bekerja dengan sistem selisih jam masuk kerja, komuter pulang-pergi kerja dengan sepeda, komuter pulang-pergi kerja dengan mobil pribadi untuk mencegah kontak erat dengan orang lain di kereta dan bus.	Ya/Tidak
•Memanfaatkan konferensi video atau rapat web untuk berusaha menghindari rapat dengan orang-orang yang berkumpul.	Ya/Tidak
•Saat melakukan rapat atau pertemuan tatap muka, pada prinsipnya masker dikenakan, sedapat mungkin menjaga jarak 2 m (minimal 1 m) dengan orang lain, dan berusaha menghindari tatap muka langsung.	Ya/Tidak
•Dalam pekerjaan pelayanan tamu di tempat yang mana tatap muka dalam jarak dekat dengan orang lain tidak dapat dihindari, mengenakan masker kepada pekerja, memasang papan akrilik, tirai vinil transparan yang tidak mudah terbakar di antara satu orang dengan yang lainnya untuk melindungi mereka.	Ya/Tidak
•Meminta agar pekerja menghindari tiga kedekatan seperti mengenakan masker, menjaga ventilasi, menjaga jarak dengan orang lain saat berada di luar tempat kerja (naik bus, dll.)	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(4) Pencegahan infeksi kontak	
•Menghindari penggunaan bersama oleh banyak orang untuk barang/peralatan (misalnya telepon, komputer, meja, dll.), jig/perkakas. Jika harus digunakan bersama, cuci tangan dan disinfeksi tangan dilakukan secara menyeluruh sebelum dan setelah menggunakannya.	Ya/Tidak
•Jika menggunakan sistem kerja dengan kursi bebas, melakukan disinfeksi sebelum dan sesudah penggunaan, menjaga jarak kursi, dan mengimplementasikan rekaman waktu penggunaan.	Ya/Tidak
•Menjalankan disinfeksi dengan alkohol (60% ke atas), <i>surfactant</i> , larutan natrium hipoklorit 0.05% dengan sering untuk barang, peralatan, jig, perkakas, dll. yang disentuh oleh banyak pekerja di dalam tempat kerja. *Tidak disarankan untuk menggunakan produk yang diklaim memiliki efek disinfektan atau membunuh kuman di lingkungan yang ada orang karena berpotensi memberikan dampak pada kesehatan melalui mata, menempel di kulit atau terhirup.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(5) Mengurangi percakapan dan berbicara dalam jarak dekat	
•Berusaha menjaga jarak tanpa mengeluarkan suara yang keras ketika berbicara dengan orang lain termasuk rekan kerja di tempat kerja.	Ya/Tidak
•Berusaha menghindari kontak langsung dan percakapan tatap muka dalam jarak dekat dengan tamu, pelanggan, dan mitra bisnis.	Ya/Tidak
•Jika benar-benar diperlukan untuk berbicara dalam jarak kurang dari 1 m tanpa menggunakan masker, selesaikan dan	Ya/Tidak
•Untuk pekerjaan yang memerlukan penggunaan masker pelindung untuk pernapasan dari debu, bahan kimia, dll., menyosialisasikan untuk tidak melepas masker saat menyampaikan aba-aba dengan suara. Sebaiknya gunakan loud speaker atau masker dengan alat transmisi suara.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(6) Membersihkan toilet yang digunakan bersama	
•Tempat di mana terdapat kontak oleh orang banyak yang tidak diketahui jumlahnya dilap dan didisinfeksi.	Ya/Tidak
•Membersihkan dan mendisinfeksi lantai dan dinding toilet dengan larutan natrium hipoklorit 0,1% menggunakan sarung tangan.	Ya/Tidak
•Memberikan instruksi untuk menutup tutup toilet dan membilas kotoran. (Bagian dalam pispot boleh dibersihkan secara biasa)	Ya/Tidak
•Pasang handuk kertas atau siapkan handuk untuk masing-masing individu.	Ya/Tidak
•Menghentikan penggunaan pengering tangan dan melarang penggunaan handuk <u>bersama</u> .	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak

Perihal	Konfirmasi
<b>(7) Penggunaan ruang istirahat, dll.</b>	
•Mengurangi jumlah orang yang istirahat secara bersamaan, mengurangi makan dan bicara tatap muka, serta tidak berlama-lama di ruang istirahat.	Ya/Tidak
•Berusaha untuk selalu memberikan ventilasi pada ruang istirahat.	Ya/Tidak
•Barang-barang yang digunakan bersama di ruang istirahat (meja, kursi, tombol mesin penjual otomatis, dll.) didisinfeksi secara teratur.	Ya/Tidak
•Meminta pekerja untuk mencuci tangan atau mendisinfeksi jari-jarinya sebelum dan sesudah masuk dan keluar dari ruang istirahat.	Ya/Tidak
•Melakukan suatu cara untuk mencegah terjadinya infeksi di kafeteria karyawan seperti mengurangi jumlah kursi, membatasi posisi duduk, mengimbau untuk berhati-hati dan menyarankan untuk tidak mengobrol dengan melepas masker, memberikan rentang pada jam istirahat siang, dll.	Ya/Tidak
•Menghindari penggunaan penjepit, panci, dll. secara bersama-sama di kafeteria karyawan untuk mencegah infeksi.	Ya/Tidak
•Membatasi jumlah orang yang menggunakan tempat merokok secara bersamaan, memberikan bimbingan agar merokok setelah melakukan disinfeksi tangan dan jari lalu mengeringkannya dengan baik, menyosialisasikan secara menyeluruh kepada pengguna agar segera keluar dari tempat merokok setelah merokok tanpa mengobrol.	Ya/Tidak
•Mempertimbangkan cara menggunakan fasilitas bersama lainnya agar tidak tertutup, ramai, atau terjadi kontak intens.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
<b>(8) Pembuangan sampah</b>	
•Sampah yang memiliki ingus, dahak, dll. (termasuk gelas kertas, botol beling, kaleng, botol plastik, dll. sehabis diminum) dimasukkan ke dalam kantong vinil lalu tutup rapat dan dibuang.	Ya/Tidak
•Orang yang mengambil sampah harus mengenakan masker, sarung tangan, dan kaca mata pelindung lalu setelah bekerja pastikan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
<b>4. Penanganan terhadap pekerja yang perlu perhatian</b>	
•Meminta perhatian penuh terhadap imbauan untuk "tidak masuk kerja, tidak meminta masuk" bila terdapat gejala flu, dll, serta berkonsultasi via telepon ke instansi kesehatan terdekat.	Ya/Tidak
•Memberikan pertimbangan kerja untuk mencegah infeksi dengan memperhatikan pendapat dokter dan permohonan yang bersangkutan untuk pekerja yang sedang mengandung dan pekerja yang memiliki faktor risiko gejala dapat memburuk seperti orang lansia atau orang dengan penyakit dasar (diabetes, gagal jantung, penyakit pernapasan kronis, gagal ginjal akut, hipertensi, kanker, dll.).	Ya/Tidak
•Mengambil tindakan pembatasan masuk kerja atau pembatasan kerja (disebut bekerja dari rumah atau istirahat kerja) dengan memperhatikan juga pendapat dokter jika secara khusus pekerja wanita yang sedang mengandung mengajukan permohonan dengan "kartu komunikasi kesehatan ibu hamil" terkait isi bimbingan kerja dari dokter atau bidan.	Ya/Tidak
•Jika melakukan kerja jarak jauh, perhatian diberikan terkait pembagian antara pekerjaan dan urusan pribadi, melakukan pertimbangan cara komunikasi dengan atasan dan rekan kerja, memahami karakteristik kerja dari rumah dan memperhatikan adanya potensi kurang olahraga, ritme tidur terganggu, maupun masalah kesehatan mental dalam memberikan pekerjaan.	Ya/Tidak
•Lainnya ( )	Ya/Tidak
<b>5. Penanganan bila ada orang yang positif Corona atau orang yang memiliki kontak intens (selanjutnya disebut "orang positif, dll.")</b>	
<b>(1) Memperjelas larangan diskriminasi dan perlakuan merugikan terhadap orang positif, dll.</b>	
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja dan melakukan tindakan menyeluruh terkait larangan memberikan perlakuan diskriminatif dan tidak menerima perlakuan yang merugikan seperti PHK atau perlakuan lainnya jika diketahui ada orang positif, dll. terkait virus Corona.	Ya/Tidak
<b>(2) Penanganan bila ada orang positif, dll.</b>	
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja dan meminta secara menyeluruh untuk segera memberi kabar ke tempat kerja lewat telepon, email, dll. jika diketahui bahwa dirinya adalah orang positif, dll. terkait virus Corona.	Ya/Tidak
•Menyosialisasikan kepada seluruh pekerja dan meminta secara menyeluruh untuk segera memberi kabar ke tempat kerja lewat telepon, email, dll. jika dirinya merupakan orang yang memiliki kontak intens dengan pihak ketiga yang diketahui merupakan orang positif, dll. terkait virus Corona dan diminta oleh pusat kesehatan untuk mengambil tindakan isolasi mandiri di rumah, dll.	Ya/Tidak

Perihal		Konfirmasi
	•Menetapkan divisi (narahubung) di dalam tempat kerja yang menerima laporan bahwa seseorang adalah orang positif, dll. terkait virus Corona dan menyosialisasikannya ke seluruh pekerja. Menetapkan aturan perlindungan privasi dan lingkup penanganan divisi (narahubung) yang menangani informasi tersebut serta menyosialisasikan aturan ini kepada seluruh pekerja.	Ya/Tidak
	•Telah membuat aturan dan menyosialisasikannya kepada seluruh pekerja terkait penanganan apa yang akan dilakukan bila ada orang positif, dll. terkait virus Corona maupun bila ada orang yang melakukan kontak intens dengan penderita.	Ya/Tidak
	•Melakukan pertimbangan lebih dulu terkait penanganan apabila perlu melakukan disinfeksi tempat kerja.	Ya/Tidak
	•Lainnya ( )	Ya/Tidak
(3) Penanganan lainnya		
	•Mengonfirmasi "Pusat kesehatan", "Pusat konsultasi orang yang baru pulang ke Jepang/orang yang memiliki kontak dengan penderita", dll. yang mau menerima konsultasi yang diperlukan untuk penanganan bagi orang yang memiliki kontak intens dengan penderita.	Ya/Tidak
	•Jika menerima orang yang kondisi badannya kurang baik di klinik atau fasilitas kesehatan di dalam tempat kerja, petugas medis mematuhi penanggulangan pencegahan standar dan memperhatikan potensi hal ini menjadi sumber penyebaran infeksi di dalam tempat kerja dan menjalankan sistem pencegahan infeksi yang sesuai (pasien memakai masker, memisahkan orang yang menunggu, memisahkan garis gerakan, pasien menjaga jarak tertentu, dll.)	Ya/Tidak
	•Lainnya ( )	Ya/Tidak
6. Pencegahan gejala <i>heat stroke</i> (*Lakukan konfirmasi bila ada risiko terkena <i>heat stroke</i> ; seperti melakukan pekerjaan di tempat yang bersuhu panas)		
	•Menyosialisasikan pentingnya mengambil banyak istirahat untuk mengurangi beban fisik kerja dan untuk secara aktif menekan tubuh mengalami demam.	Ya/Tidak
	•Menyosialisasikan dan meminta secara menyeluruh agar pekerja mengambil asupan air dan minum meskipun belum merasa haus. *Rasa haus menjadi sulit dirasakan karena mulut ditutupi masker.	Ya/Tidak
	•Menyosialisasikan untuk melepas masker bila jarak dengan orang lain di luar ruangan dapat dijaga (minimal 2 m) dan tidak ada keperluan untuk mengeluarkan suara besar.	Ya/Tidak

\*Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan hubungi Biro Tenaga Kerja terdekat atau Departemen Administrasi Keselamatan dan Kesehatan dari Kantor Pengawas Standar Tenaga Kerja.

Versi R2.11.27