



Prinsip dasar perlindungan terhadap COVID-19

Virus corona baru SARS-CoV-2 menyebabkan penyakit yang disebut dengan COVID-19.

- virus corona ini sangat menular, artinya virus tersebut dapat menyebar dengan mudah di antara orang-orang
- virus ini menyebabkan gejala yang mirip dengan influenza atau flu serta menyebabkan masalah pernapasan akut
- COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan kemampuan virus corona mengelabui sistem imun tubuh sehingga sistem imun bereaksi berlebihan untuk membunuh virus
 - hal ini menyebabkan kondisi yang lebih parah terhadap sistem pernapasan, sehingga pasien sulit bernapas
- siapapun dapat terjangkit COVID-19, tapi penyakit ini memiliki efek yang berbeda pada masing-masing orang
 - beberapa orang dapat mengalami gejala ringan seperti flu dan sembuh seperti sedia kala
 - tapi banyak juga pasien yang mengalami influenza yang parah dan menyakitkan
 - beberapa pasien meninggal dunia
 - COVID-19 dapat menyebabkan kematian pada mereka yang:
 - berusia tua
 - memiliki sistem imun yang lemah atau mengalami gangguan
 - memiliki riwayat penyakit tertentu
 - tidak dirawat dengan segera
 - miskin dan tidak memiliki cukup makanan atau nutrisi tambahan dan/atau rumah
 - miskin dan tidak memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan atau tidak mampu membayar layanan kesehatan

Penyakit **COVID-19** memiliki masa inkubasi 2 -14 hari.

- “masa inkubasi” artinya periode sejak pasien terinfeksi virus corona pertama kali hingga munculnya gejala COVID-19
 - selama masa ini, seseorang bisa sakit, sembuh, atau mengetahui bahwa ia tidak terjangkit COVID-19
 - oleh karena itu, WHO merekomendasikan masa karantina selama 14 hari
- beberapa orang menunjukkan gejala setelah 2 atau 3 hari
- beberapa orang lainnya tidak menunjukkan gejala selama 10 sampai 12 hari
- sebagian kecil lainnya tidak menunjukkan gejala sama sekali, tapi tetap dapat menginfeksi orang lain

Virus corona dapat ditularkan lewat cairan tubuh yang menginfeksi seseorang, terutama dalam bentuk tetesan kecil (*droplet*) saat seseorang batuk atau bersin.

Jika tetesan kecil yang mengandung virus corona ini mendarat di hidung, mulut, atau mata seseorang, orang tersebut dapat terinfeksi.

- jarak fisik sejauh 2 meter direkomendasikan untuk mengurangi risiko terjadinya penularan
- seseorang harus batuk atau bersin ke bagian dalam siku untuk mencegah tetesan kecil menyebar ke udara dan ke lingkungan sekitar
- inilah sebabnya seseorang yang mengalami sakit dengan gejala seperti flu harus mengenakan masker
 - masker dapat mencegah tetesan tersebut agar tidak menginfeksi orang lain saat orang tersebut bersin atau batuk
- sekarang semua orang disarankan untuk mengenakan masker saat pergi ke luar rumah dan/atau saat berinteraksi dengan orang lain
 - masker dapat membantu mencegah tetesan tersebut mencapai mulut atau hidung orang lain
 - akibat minimnya pasokan masker medis, masker medis hanya diperuntukkan untuk petugas medis dan petugas kesehatan yang bekerja sangat keras untuk menyelamatkan pasien di saat pandemi ini
 - kita bisa menggunakan masker yang terbuat dari kain katun atau material lain yang tepat
 - masker harus tersusun atas tiga lapisan agar efektif dalam:
 - menangkap tetesan pada bagian luar lapisan masker dan mencegahnya mencapai mulut atau hidung
 - menangkap tetesan dari bagian dalam masker, sehingga tetesan yang keluar saat bersin atau batuk tidak tersebar ke udara luar
 - kita membutuhkan paling sedikit dua lapisan untuk mendapat perlindungan ini, namun masker yang terdiri dari tiga lapisan akan jauh lebih efektif
 - kemungkinan lainnya adalah masker dua lapisan yang memiliki kantung agar dapat diselipkan tisu yang dapat diganti atau dibuang
 - masker satu lapis tidak efektif karena tetesan dapat menumpuk dan mampu masuk atau keluar lapisan, meningkatkan risiko infeksi atau menginfeksi orang lain
 - virus corona dapat menyebar dalam bentuk aerosol atau tetesan kecil yang melayang di udara selama 30 menit hingga 3 jam
 - seperti halnya semprotan aerosol (contohnya pengharum ruangan, deodoran, parfum, semprotan serangga) yang menghasilkan tetesan kecil yang melayang di udara, tetesan kecil yang mengandung virus corona tersebut dapat melayang di udara
 - jadi sangat penting untuk menggunakan masker
 - hal ini tidak berarti bahwa virus corona dapat menyebar lewat udara atau *airborne*
 - virus corona tidak melayang di udara sepanjang waktu
 - virus corona tidak terdapat di udara yang kita embuskan

- seseorang tidak dapat terinfeksi virus corona hanya dengan menghirup udara, virus corona hanya terdapat di tetesan kecil cairan yang sifatnya berat
 - tetesan kecil itu akan turun ke permukaan tanah atau permukaan benda

Kita seringkali menyentuh hidung atau mulut dengan tangan terutama saat terkena influenza. Jika kita terinfeksi oleh virus corona, maka kemungkinan besar tetesan kecil yang mengandung virus ada di tangan kita.

- jadi, menyentuh tangan orang lain memiliki kemungkinan menularkan virus corona ke orang lain
 - saat kita berjabat tangan, kemudian kita menyentuh hidung, mulut, atau mata, kita akan terinfeksi
 - jadi kita harus mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka gel pembersih tangan atau *hand sanitizer* berbasis alkohol dapat digunakan
- jika kita menyentuh hidung atau mulut dengan tangan, kemudian menyentuh pegangan pintu dan permukaan benda lainnya, virus dapat menempel di pegangan pintu atau permukaan tersebut
 - kemudian, orang lain yang memegang pegangan pintu yang sama atau menyentuh permukaan benda tersebut dapat terinfeksi saat mereka menyentuh hidung, mulut, dan mata
 - virus corona tidak ditularkan lewat kulit
 - virus dapat aktif pada permukaan benda hingga 3 hari
 - jadi kita harus mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka gel pembersih tangan atau *hand sanitizer* berbasis alkohol dapat digunakan
 - kita juga harus mendisinfeksi pegangan pintu atau permukaan benda secara teratur

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tetesan kecil yang mengandung virus corona akan menyebar di udara saat seseorang bersin atau batuk dan tetap di udara selama 30 menit hingga 3 jam.

- tetesan ini bisa jatuh di permukaan benda
- virus dapat aktif pada permukaan benda hingga 3 hari
 - jika seseorang menyentuh permukaan ini kemudian menyentuh hidung, mulut, atau mata, orang tersebut dapat terinfeksi
 - jadi kita harus mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka gel pembersih tangan atau *hand sanitizer* berbasis alkohol dapat digunakan
 - kita juga harus mendisinfeksi permukaan benda secara teratur

Hal yang harus diingat:

- **isolasi diri, karantina diri, dan karantina merupakan langkah-langkah yang efektif untuk menekan penyebaran penyakit COVID-19**

- dengan mengisolasi diri sendiri, kecil kemungkinan virus corona semakin menyebar
- melalui isolasi diri, karantina, dan jaga jarak dan (kapanpun memungkinkan) tinggal di rumah, kita semua membantu menekan kemungkinan virus corona menyebar dari satu orang ke orang berikutnya
- virus corona tidak dapat pergi kemana-mana!
- ketika virus corona tidak bisa menemukan orang baru untuk diinfeksi, penyakit COVID-19 dapat dikontrol dan ditekan... hingga akhirnya hilang sama sekali.

Ingatlah – kita semua berperang melawan penyakit COVID-19 bersama-sama. Kita tidak berperang melawan pasien yang terinfeksi virus corona.