



Prinsip dasar perlindungan terhadap COVID-19 yang diperbarui

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

- virus corona sangat menular, artinya virus tersebut dapat menyebar dengan mudah di antara orang-orang
- virus ini menyebabkan gejala yang mirip dengan influenza atau flu dan dapat menyebabkan masalah pernapasan akut
 - COVID-19 dapat menyebabkan kondisi yang sangat parah pada sistem pernapasan kita, sehingga sulit untuk bernapas
 - Kadang-kadang dapat mempengaruhi jantung, menyebabkan kerusakan pada otot jantung
- siapapun dapat terjangkit COVID-19, tapi penyakit ini memiliki efek yang berbeda pada setiap orang
 - beberapa orang dapat mengalami gejala ringan seperti flu dan dengan mudah sembuh
 - tetapi, yang lainnya dapat mengalami influenza yang parah dan menyakitkan
 - beberapa orang meninggal dunia
 - COVID-19 dapat menyebabkan kematian pada mereka yang:
 - lanjut usia
 - memiliki sistem imun yang lemah atau mengalami gangguan
 - memiliki riwayat penyakit tertentu
 - tidak dirawat 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
- gejala orang dengan COVID-19 termasuk demam, batuk, sakit tenggorokan, diare, sakit kepala, sakit dan nyeri tubuh, serta kehilangan penciuman
- orang dengan COVID-19 mungkin mengalami beberapa atau semua gejala ini
- tidak semua penderita COVID-19 kehilangan penciumannya
 - segala jenis "tes penciuman" tidak dapat diandalkan karena tidak semua orang dengan COVID-19 kehilangan indra penciuman
 - Anda dapat terinfeksi COVID-19 dan masih dapat mencium bau, serta menulangi orang lain

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
 - itulah mengapa periode isolasi mandiri atau karantina yang direkomendasikan adalah 14 hari
- beberapa orang menunjukkan gejala setelah 2 atau 3 hari
- beberapa orang lainnya tidak menunjukkan gejala selama 10 sampai 12 hari
- beberapa orang tidak menunjukkan gejala sama sekali

Tidak ada orang yang kebal terhadap virus corona baru dan COVID-19

- orang yang menderita COVID-19 tetapi tidak menunjukkan gejala apa pun tidak kebal
- mereka masih bisa menulangi orang lain
- dan menyebarkan virus corona serta membahayakan anggota keluarga, teman, dan rekan kerja kita

- orang yang pernah terjangkit COVID-19 dan telah sembuh bisa tertular kembali
 - di beberapa negara terdapat tingkat infeksi ulang yang tinggi, di mana orang yang sembuh dari COVID-19 tertular lagi
 - mereka tidak memiliki kekebalan

Virus corona dapat ditularkan lewat cairan tubuh dari orang yang terinfeksi, 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 kita, maka kita dapat terinfeksi.

- jarak fisik sejauh 2 meter direkomendasikan untuk mengurangi risiko terjadinya penularan
- Anda harus batuk atau bersin di bagian dalam siku untuk mencegah tetesan kecil menyebar ke udara dan ke lingkungan sekitar
- 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
 - 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
 - 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 lapis 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
 - tetesan kecil itu akan turun ke permukaan tanah atau permukaan benda
- Jika Anda berada dalam satu ruangan dengan orang lain, Anda harus selalu memakai masker
 - jaga jarak dan minimalkan jumlah orang
 - harus ada ventilasi yang baik untuk mengurangi risiko tetesan kecil menyebar di udara

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 rutin mencuci tangan dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka kita harus menggunakan *hand sanitizer* berbahan dasar alkohol

- 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 di permukaan hingga 3 hari atau bahkan lebih lama di iklim yang lebih dingin
 - jadi kita harus mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka kita harus menggunakan *hand sanitizer* berbahan dasar alkohol
 - kita juga harus rutin mendesinfeksi gagang pintu dan permukaannya

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 kita menyentuh permukaan ini kemudian menyentuh hidung, mulut, atau mata, maka kita dapat terinfeksi
 - jadi kita harus rutin mencuci tangan dengan sabun dan air selama paling sedikit 20 detik
 - jika sabun dan air tidak tersedia, maka kita harus menggunakan *hand sanitizer* berbahan dasar alkohol
 - kita harus rutin mendesinfeksi permukaan

Hal yang harus diingat:

- **selalu kenakan masker**
- **selalu mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan *hand sanitizer***
- **jika Anda memiliki gejala atau pernah melakukan kontak dengan seseorang yang positif COVID-19, maka Anda perlu melakukan isolasi mandiri atau karantina**

- **Anda harus menjalani tes usap (*swab test*) COVID-19**
- **isolasi mandiri, karantina mandiri, dan karantina merupakan langkah efektif untuk membatasi penyebaran penyakit COVID-19.**
- **dengan mengisolasi diri, kecil kemungkinan virus corona semakin menyebar**
- **melalui isolasi diri, karantina, dan jaga jarak serta (kapanpun memungkinkan) tetap 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.