

Virus Korona — COVID-19

Apa itu COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus korona, kuman berukuran kecil (terlalu kecil untuk dapat dilihat tanpa mikroskop), dan dapat menular antar-manusia. COVID-19 memiliki gejala mirip flu seperti batuk kering, sesak nafas, demam, badan terasa lemah dan nyeri. COVID-19 umumnya menyerang sistem pernafasan. Meskipun sebagian besar infeksi tidak membahayakan, penyakit ini menyebabkan pneumonia (infeksi paru-paru serius) dan dapat menyebabkan kematian pada kasus yang parah.

Bagaimana cara penularan virus korona?

Virus korona masuk ke tubuh Anda melalui mulut, hidung, dan mata ketika seseorang yang terinfeksi bernafas, batuk, atau bersin mengenai Anda atau permukaan benda yang Anda sentuh, dan setelahnya Anda menyentuh mata, hidung atau mulut. Kebanyakan orang mulai sakit 5 hari setelah terinfeksi, namun virus korona dapat hidup dalam tubuh selama 2 sampai 14 hari sebelum muncul gejala sakit. Dan sebagian orang, khususnya anak-anak, dapat saja terinfeksi dan tidak pernah sakit. Jadi seseorang dapat terkena virus korona dan tidak mengetahuinya, dan menularkan virus tersebut ke orang lain. Virus korona dapat bertahan pada permukaan dan benda selama tiga hari, dan bisa juga lebih lama. Virus ini mudah menular melalui kontak fisik.



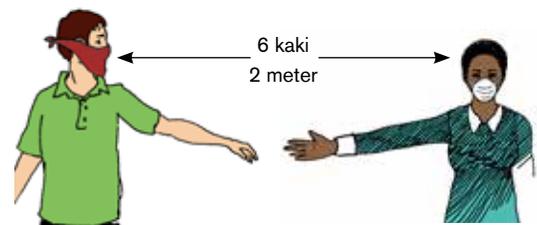
Siapa saja yang dapat terinfeksi virus korona?

Siapa saja dapat terinfeksi virus Korona. Jika Anda terinfeksi dan sembuh, belum diketahui apakah Anda masih bisa terinfeksi kembali. Orang yang berusia 45 tahun ke atas, khususnya lansia, dan mereka yang memiliki riwayat penyakit, khususnya penyakit pernafasan dan sistem kekebalan tubuh lemah, menjadi sangat beresiko terkena virus korona dan mengalami dampak yang lebih parah.

Bagaimana cara mencegah infeksi?

Saat ini belum ada vaksin atau obat khusus untuk virus korona. Virus korona tidak dapat dibasmi dengan antibiotik atau pengobatan alternatif. **Virus korona hanya dapat dicegah dengan menghindari kontak langsung dan melakukan pembersihan berkala untuk membasmi virus ini.**

- **Sering mencuci tangan** dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol.
 - » Cuci tangan dengan bersih menggunakan sabun dan air selama 20 detik, pastikan untuk menggosok sela-sela jari dan kuku dan seluruh tangan, pergelangan tangan, dan lengan bawah.
 - » Selalu cuci tangan ketika pulang ke rumah, setelah dari kamar mandi, sebelum makan, dan setelah batuk, bersin, atau membuang ingus.
 - » Hindari menyentuh wajah tanpa mencuci tangan terlebih dulu.
- **Bersihkan permukaan benda (seperti meja, gagang pintu, dll.) dimana mungkin terdapat virus korona, gunakan alkohol atau pemutih desinfektan:**
 - » Alkohol: Isopropil alkohol dengan konsentrasi 70% akan membunuh kuman virus Korona dengan cepat. Gunakan isopropil alkohol untuk membersihkan permukaan meja, gagang pintu, dan peralatan lainnya. Larutan 60% hingga 70% untuk hasil terbaik; jangan 100% karena tidak akan bekerja. Jika menggunakan alkohol 100%, tambahkan air dengan rasio 1 takaran air untuk 2 takar alkohol. Bersihkan dulu dengan sabun dan air, kemudian gunakan larutan alkohol dan biarkan mengering



Masker Anda untuk melindungi tetangga Anda.
Masker mereka untuk melindungi Anda.

The caption should say: Staying away from others and wearing a mask protects you. When everyone wears masks, fewer people will get sick with COVID-19.

- » **Pemutih:** Pemutih biasanya berupa larutan konsentrat 5%. Tambahkan air dingin (jangan air panas) untuk melarutkannya. Untuk lantai dan permukaan yang luas, gunakan 2 takar pemutih dalam 5 galon air (500ml pemutih dalam 20 liter air). Untuk jumlah yang lebih sedikit, gunakan 3 sendok makan pemutih dalam 4 takar air (50ml pemutih untuk 1 liter air). Bersihkan dulu menggunakan sabun dan air, lalu gunakan larutan pemutih dan biarkan mengering.
- » **Bersihkan barang-barang** yang sering Anda sentuh menggunakan disinfektan.
- » **Cuci pakaian** menggunakan sabun cuci dan air panas, jika memungkinkan. Jika mesin cuci Anda memiliki pengaturan untuk membilas, gunakan. Jika mencuci pakaian dengan tangan, cuci bersih, gunakan banyak sabun, dan keringkan di bawah sinar matahari.

Batasi kontak fisik dengan orang lain

Jika Anda pikir terdapat virus korona di sekitar Anda, di rumah saja. Hindari bertemu orang yang tidak serumah. Semuanya harus menghindari kontak dengan orang lain. Cobalah untuk menjauh dari keramaian dimana Anda mungkin bersentuhan dengan orang lain dan permukaan yang terkontaminasi yang dapat menyebarkan virus korona.

Hal ini bisa jadi sulit sekaligus membuat kita merasa tertekan. Membatasi kontak tidak berarti isolasi total: Karena bertemu langsung, bicaralah dengan orang lewat telepon. Bicaralah dari jendela atau pintu. Bicaralah dengan orang lain secara langsung dengan berdiri sejauh dua meter atau jarak enam kaki (jarak sedepa).

Jika Anda sehat, bantu orang lain di komunitas Anda yang sakit atau paling terancam virus korona karena faktor usia, disabilitas, dll., dengan membantu agar mereka mendapat makanan, air bersih, dan suplai tanpa meninggalkan rumah.



- **Untuk melindungi diri sendiri dengan masker:** Jika Anda sedang merawat orang sakit yang diduga terinfeksi virus korona, masker N95 melindungi Anda lebih baik dibanding dengan masker bedah, yang memberikan perlindungan terbatas. Untuk menggunakan masker dengan baik:
 - » Bersihkan tangan Anda dengan pembersih tangan berbahan dasar alkohol atau sabun dan air, kemudian tutup mulut dan hidung dengan masker, pastikan tidak ada celah antara wajah dan masker Anda.
 - » Jangan menyentuh masker saat digunakan, dan ganti dengan masker baru jika lembab.
 - » Untuk melepaskan masker, gunakan karet elastis di belakang telinga untuk melepaskannya (jangan menyentuh masker), buang segera ke tempat sampah tertutup, dan bersihkan tangan Anda.
 - » Jangan menggunakan ulang masker. Jika harus menggunakan kembali masker N95, panaskan terlebih dulu pada suhu 160°F (72°C) selama 30 menit untuk desinfeksi. Atau, jika Anda memiliki paling tidak 5 masker, simpan dalam kantong terpisah dan gunakan bergantian sehingga Anda hanya menggunakan masing-masing masker setiap 5 hari sekali.
 - » Ketika mengurus orang sakit, sebaiknya gunakan masker dan bukan masker kain. Kain menjadi lembab akibat nafas, sehingga tetesan yang menular dari luar lebih mudah mengenai Anda.
- **Gunakan masker untuk melindungi orang lain:** Karena seseorang bisa terinfeksi tanpa mengetahuinya, menggunakan masker kain di tempat umum dapat menghentikan seseorang menulari orang lain ketika semua memakai masker. Tanpa vaksin, menghentikan penyebaran virus korona adalah satu-satunya cara untuk melindungi komunitas Anda. Anda masih harus sering mencuci tangan dan menjaga jarak 2 meter (6 kaki) dari orang lain, karena masker lah yang melindungi orang lain, bukan diri Anda.
- **Monitor kesehatan Anda.** Jika Anda mengalami batuk kering, sesak nafas, nyeri atau tekanan di dada, dan demam, pertama-tama hubungi dokter atau petugas kesehatan terdekat untuk instruksi tentang bagaimana dan kemana mendapat perawatan. Karena bahaya yang paling serius akibat COVID-19 adalah gagal bernafas (*Acute Respiratory Distress Syndrome* — ARDS atau Gangguan Pernafasan Berat), penanganan untuk kasus yang parah akan membutuhkan oksigen dan ventilator mekanis, yang hanya tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan.