

Koronavirus – COVID-19

Apakah itu COVID-19?

COVID-19 ialah penyakit yang disebabkan oleh koronavirus, yang merupakan kuman kecil yang berwarna hijau (terlalu kecil untuk dilihat tanpa sebuah mikroskop), yang boleh merebak sesama manusia. COVID-19 menyebabkan gejala seperti selsema, contoh batuk kering, sesak nafas, demam, lemah dan sakit badan. COVID-19 kebanyakannya menjejaskan sistem pernafasan. Walaupun kebanyakan daripada jangkitannya adalah tidak berbahaya, ia boleh menyebabkan pneumonia (jangkitan paru-paru yang parah) dan boleh membawa maut dalam kes-kes yang tenat.

Bagaimanakah koronavirus tersebar?

Koronavirus memasuki badan anda melalui mulut, hidung, dan mata apabila seseorang yang dijangkiti oleh virus tersebut bernafas, batuk, atau bersin kepada anda atau ke atas permukaan yang anda sentuh, dan kemudian anda menyentuh mata, hidung atau mulut anda. Kebanyakan orang jatuh sakit dalam masa 5 hari selepas dijangkit, tetapi koronavirus boleh hidup dalam badan selama 2 hingga 14 hari sebelum tanda-tanda penyakit timbul. Sesetengah orang, terutamanya kanak-kanak, boleh dijangkiti dan tidak akan jatuh sakit. Oleh sebab itu terdapat orang yang dijangkit virus tersebut dan tidak mengetahui tentangnya, dan menyebarkan virus tersebut kepada orang lain. Koronavirus boleh hidup di atas beberapa permukaan dan objek untuk sekurang-kurangnya 3 hari, dan mungkin lebih lama. Ia mudah tersebar melalui hubungan rapat atau sentuhan.



Siapakah koronavirus menjangkiti?

Sesiapa sahaja boleh dijangkiti dengan koronavirus. Jika anda dijangkiti dan pulih, ia masih belum diketahui jika anda boleh dijangkiti semula. Orang dewasa di atas 45 tahun, khususnya warga emas, dan orang-orang yang mengalami penyakit sedia ada, terutamanya penyakit-penyakit yang berkenaan dengan sistem pernafasan dan sistem imun yang lemah, berisiko tinggi mendapat koronavirus dan mengalami kesan yang lebih tenat.

Bagaimanakah anda boleh mencegah jangkitan?

Buat masa ini tiada vaksin atau ubat khusus untuk merawat koronavirus. Koronavirus tidak boleh dibunuh dengan antibiotik dan rawatan buatan sendiri. **Koronavirus hanya boleh dicegah dengan mengelakkan berhubung rapat atau bersentuhan dengannya dan membasuh dengan kerap untuk membunuhnya.**

- **Cuci tangan anda dengan sabun dan air secara kerap** atau pakai pembersih tangan yang berasaskan alkohol.
 - » Cuci tangan secara bersungguh-sungguh dengan sabun dan air selama 20 saat, pastikan untuk menggosok di bawah kuku dan meliputi keseluruhan tangan, pergelangan tangan, dan bawah lengan.
 - » Sentiasa basuh tangan anda ketika pulang ke rumah, selepas menggunakan tandas, sebelum makan, dan selepas anda batuk, bersin, atau buang hingus.
 - » Elakkan daripada menyentuh muka anda sebelum membasuh tangan anda.
- **Bersihkan permukaan (seperti meja kaunter, tombol pintu, dll.) yang mungkin terdapat koronavirus di atasnya, menggunakan alkohol atau peluntur disinfektan:**
 - » **Alkohol:** Alkohol isopril dalam kepekatan 70% akan membasmikkan kuman koronavirus dengan pantas. Gunakannya untuk membersihkan permukaan seperti meja kaunter, tombol pintu, dan peralatan. Larutan 60% hingga 70% adalah yang terbaik; jangan menggunakan larutan 100% kerana ia memerlukan air untuk membunuh kuman secara baik. Sekiranya kepekatan alkohol anda 100%, tambahkan air dalam nisbah 1 cawan air kepada 2 cawan alkohol. Pertama sekali, basuh dengan sabun dan air, kemudian bersihkan dengan larutan alkohol dan biarkannya kering.
 - » **Peluntur:** Peluntur selalunya didapati dalam kepekatan larutan 5%. Tambahkan air sejuk (air panas tidak akan berfungsi) untuk mencairkannya. Bagi lantai dan permukaan yang luas, masukkan 2 cawan peluntur ke dalam 5 gelen baldi air (500 ml peluntur dalam 20 liter air). Untuk membuat jumlah yang lebih sedikit, gunakan 3

sudu peluntur ke dalam 4 cawan air (50 ml peluntur dalam 1 liter air). Pertama sekali, basuh dengan sabun dan air, kemudian bersihkan dengan larutan peluntur dan biarkannya kering.

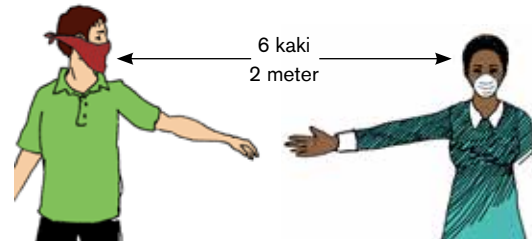
- » **Bersihkan objek-objek** yang anda selalu guna dengan disinfektan.
- » **Basuh pakaian** dengan sabun pencuci pakaian dan air panas, jika boleh. Jika mesin basuh anda mempunyai kitaran pra-bilas, pastikan untuk menggunakannya. Jika anda mencuci pakaian dengan tangan, basuh dengan teliti, gunakan banyak sabun, dan keringkan di bawah matahari.

Kurangkan sentuhan fizikal dengan orang lain

Jika anda berasa bahawa terdapat koronavirus di sekitar kawasan anda, duduk sahaja di rumah. Elakkan daripada orang lain selain yang tinggal bersama anda. Semua orang perlu mengelak daripada berhubung rapat atau bersentuhan dengan orang lain. Cuba menjauhkan diri dari kawasan-kawasan yang sesak di mana anda mungkin boleh berhubung rapat dengan orang ramai dan permukaan-permukaan yang tercemar yang boleh menyebarkan koronavirus.

Perkara ini adalah sukar untuk dilakukan dan agak melemahkan emosi. Menghadkan interaksi dan hubungan tidak bermakna pengasingan sepenuhnya: Berbuallah dengan orang lain melalui telefon dan bukan secara bersemuka. Berbuallah dengan orang lain melalui tingkap dan pintu. Berbuallah dengan orang lain dengan jarak dua meter atau enam kaki antara satu sama lain (bermaksud dua lengan panjang jaraknya).

Jika anda sihat, bantu orang lain dalam komuniti anda yang sakit atau paling terancam dengan virus disebabkan oleh usia, kurang upaya, dll., dengan mengatur cara bagi mendapatkan makanan, air yang bersih, dan bekalan tanpa mereka keluar dari rumah mereka.



Topeng anda melindungi jiran anda.
Topeng mereka melindungi anda.

- **Untuk melindungi diri sendiri dengan topeng:** Sekiranya anda sedang menjaga orang yang disyaki dijangkiti koronavirus, topeng N95 akan melindungi anda dengan lebih baik berbanding topeng pembedahan, yang hanya akan memberikan perlindungan terhad. Penggunaan topeng dengan betul:
 - » Basuh tangan anda dengan pencuci tangan berasaskan alkohol atau dengan sabun dan air, kemudian tutup mulut dan hidung anda dengan topeng tersebut, pastikan bahawa tiada jurang di antara muka anda dengan topeng.
 - » Jangan sentuh topeng tersebut semasa memakainya, dan menggantikannya dengan yang baharu jika ia menjadi lembap.
 - » Untuk menanggalkan topeng, pegang pada tali elastik di belakang kepala anda untuk menanggalkannya (jangan sentuh topeng), buang dengan segera ke dalam tong sampah tertutup, dan basuh tangan anda.
 - » Jangan mengguna pakai semula topeng. Jika anda menggunakan topeng N95, bakar dalam pembakar pada suhu 160°F (72°C) selama 30 minit untuk memusnahkan kuman. Atau, jika anda mempunyai sekurang-kurangnya 5 topeng, masukkan setiap topeng ke dalam beg berasingan dan kitar penggunaannya supaya anda hanya menggunakan setiap topeng sekali setiap 5 hari.
 - » Apabila bekerja dengan orang yang sakit, lebih baik jangan menggunakan kain ringkas dan sebaliknya gunakan topeng. Kain tersebut akan menjadi lembap akibat daripada nafas anda, menyebabkannya mudah bagi titisan menular dari luar untuk disebar kepada anda.
- **Gunakan topeng untuk melindungi orang lain:** Oleh sebab seseorang boleh dijangkiti tanpa mengetahuinya, memakai topeng kain yang ringkas di tempat awam boleh mengelakkan seseorang daripada menjangkiti orang lain jika semua orang memakainya. Tanpa vaksin, menghentikan koronavirus daripada tersebar adalah satu-satunya cara untuk melindungi komuniti anda. Anda masih perlu membasuh tangan anda dengan kerap dan menjaga jarak 2 meter (6 kaki) daripada orang lain, kerana topeng anda melindungi orang di sebelah anda, tetapi bukannya anda.
- **Pantau kesihatan anda.** Sekiranya anda mengalami batuk kering, kesukaran bernafas, sakit atau tekanan pada dada, dan demam, pastikan anda menghubungi doktor atau pegawai kesihatan tempatan anda terlebih dahulu untuk arahan tentang cara dan tempat untuk mendapatkan rawatan. Ini adalah kerana bahaya paling serius dari COVID-19 adalah ketidakupayaan untuk bernafas (Sindrom Penyakit Pernafasan Akut - ARDS), rawatan untuk kes-kes tenat akan merangkumi penggunaan oksigen dan ventilator mekanikal, yang hanya terdapat di kemudahan penjagaan kesihatan.