

# COVID-19

## Tips Hadapi Tanpa Kekhawatiran

dan Tetap **WOWsome!**

---



# Persiapkan dengan Hati-hati, Jangan Panik!

Berikut adalah informasi tentang Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) yang merupakan hasil diskusi beberapa ahli dari institusi ternama, dan juga hasil rangkuman dari arahan yang diterbitkan oleh CDC, WHO, dan MoHFW.

# Informasi Dasar

---

Perlu diketahui bahwa COVID-19 merupakan penyakit menular, yang berarti dapat menyebar, baik secara langsung maupun tidak langsung, dari satu orang ke orang lain.

- Kondisi ini menyerang sistem pernapasan, seperti hidung, tenggorokan, saluran pernapasan dan paru-paru.
- Disebabkan oleh jenis baru coronavirus, yaitu Novel Coronavirus, yang pertama kali ditemukan di **Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019.**



# Berbahayakah COVID-19?

---

**COVID-19 memang memiliki tingkat penularan yang tinggi, namun tingkat mortalitas / kematiannya rendah.**

- Persentase kematian berkisar antara 2 – 3%. Jauh lebih rendah dari kejadian **2003 SARS (10%)** dan **2012 MERS (35%)**.
- Resiko kematian cukup tinggi bagi orang dengan usia di atas 60 tahun, dan juga orang dengan riwayat kondisi medis yang telah ada sebelumnya.

# Kenapa sih Timbul Kepanikan?



Kepanikan terjadi karena kurangnya data yang terverifikasi, dan juga banyaknya rumor yang beredar. Hal yang paling mempengaruhi adalah ketidaktahuan orang-orang terhadap pengaruh yang akan ditimbulkan oleh virus jenis baru ini.

# Jika Saya Terjangkit Apakah Akan Menyebabkan Kematian?

## TIDAK.

- Hampir 80% orang yang terjangkit hanya memperlihatkan gejala ringan, dan sembuh dalam waktu 2 minggu.
- Hampir seluruh gejala yang timbul dapat disembuhkan dengan jenis perawatan yang tepat.

Jumlah kasus yang terkonfirmasi	Jumlah kematian	Jumlah kasus yang sembuh	Jumlah kasus aktif yang sedang dirawat
169,387	6,513	77,257	85,617

Sumber: John Hopkins Center for System Science and Engineering (Live Dashboard) per tanggal 16 Maret 2020.

# Siapa Saja yang Mungkin Tertular dan Seberapa Parah?



- Orang-orang yang berusia lanjut beresiko dua kali lebih parah saat terjangkit COVID-19.
- Kebanyakan penyakit yang disebabkan oleh coronavirus biasanya berpengaruh ringan, khususnya bagi anak-anak dan orang dewasa dengan usia produktif.

# Apakah Anak Kecil juga Beresiko Terinfeksi Coronavirus?

---

COVID-19 jarang menginfeksi anak-anak, dan biasanya hanya menunjukkan gejala ringan jika terjangkit.

- Hanya 2% **dari total** kasus berusia di bawah 18 tahun.
- Dari total tersebut, **kurang dari 3%** yang berubah menjadi semakin parah / fatal.



# Jadi, Sebenarnya Bagaimana Coronavirus Menyebarkan?

---

Orang yang terinfeksi dapat menularkannya kepada orang yang sehat.

- Penularan terjadi melalui **mata, hidung, dan mulut**, via tetesan kecil yang tercipta saat batuk ataupun bersin.
- **Kontak jarak dekat** dengan orang yang terinfeksi.
- **Kontak dengan permukaan yang terkontaminasi**, objek, ataupun barang-barang pribadi.

# Apakah Coronavirus Dapat Menular Melalui Makanan?

## **TIDAK.**

---

Sejauh ini belum ada bukti yang mengarah kepada pernyataan tersebut.

- Pengalaman sebelumnya dengan coronavirus, seperti SARS dan MERS, tidak menunjukkan adanya penularan melalui makanan.

# Apakah Memakan Ayam ataupun Telur Menyebabkan Coronavirus?

## TIDAK.

---

Sejauh ini belum ada bukti yang mengarah kepada pernyataan tersebut.

- Novel coronavirus sejauh ini tidak terbukti dapat menyebar secara langsung melalui produk unggas. Namun, para ahli menyampaikan sebaiknya hanya mengonsumsi makanan / daging yang telah dimasak dengan baik.

# Apakah Saya Terkena Coronavirus jika Saya Sering Batuk ataupun Bersin?

---



Anda bisa saja terkena coronavirus, hanya jika Anda memiliki gejala-gejala seperti demam, batuk, sesak nafas, serta:

- Anda memiliki jejak perjalanan ke negara dimana coronavirus telah mewabah seperti Tiongkok, Iran, Italia, Korea Selatan dsb.
- Anda berhubungan langsung terhadap orang yang terjangkit
- Anda mengunjungi fasilitas kesehatan atau Laboratorium dimana pasien Corona virus sedang ditangani

# Pelajari Gejala yang Anda Alami

Coronavirus memiliki gejala-gejala seperti demam, batuk dan sesak napas. Gejala coronavirus memiliki kemiripan dengan flu biasa dan timbul 2-14 hari setelah terpapar dengan orang yang terjangkit. Tingkat keparahan penyakit dapat berbeda-beda di setiap orang, dari gejala ringan hingga gejala parah.

Jika Anda mengalami demam, batuk, atau sakit tenggorokan, jangan panik. Jaga diri Anda dengan cara:



1. Hirup uap air hangat 2-3 kali sehari untuk menghilangkan hidung tersumbat
2. Kunjungi dokter jika kondisi Anda tidak kunjung membaik
3. Minum air dan istirahat secukupnya
4. Konsumsi obat-obatan hanya sesuai saran dokter
5. Cegah penyebaran virus dengan sering mencuci tangan



# Demam (Cold) vs. Influenza vs. Coronavirus

Jika Anda mengalami sakit tenggorokan, besar kemungkinan Anda hanya demam (cold) dan flu, bukan terjangkit coronavirus, pada umumnya.

	Demam	Flu	Coronavirus
Waktu kemunculan gejala setelah terpapar virus	1-3 hari	1-4 hari	2-14 hari
Kemunculan gejala	Bertahap	Mendadak	Bertahap
Lama gejala	7-12 hari	3-7 hari	Kasus ringan: ~2 minggu. Kasus berat dan kritis: 3-6 minggu

Gejala utama

Demam	Terkadang	Umum	Umum
Hidung berair	Umum	Terkadang	Kurang Umum
Sakit tenggorokan	Umum	Terkadang	Kurang Umum
Batuk	Umum	Terkadang	Umum
Nyeri pada badan	Jarang; jika timbul, ringan	Umum	Kurang Umum
Sesak nafas	Jarang	Jarang	Umum

**Haruskah Saya Diperiksa jika Demam Tinggi, Batuk dan Sesak Nafas? atau Saya Diperbolehkan untuk Diperiksa Apabila Saya Terkena Coronavirus Agar Saya Merasa Tenang?**

**TIDAK.**

---

Pengecekan coronavirus hanya akan dilakukan sesuai dengan rekomendasi dokter jika seseorang dapat dikatakan sebagai “calon penderita”.

# Mengapa Hanya Laboratorium Khusus yang Bisa Mengecek Coronavirus? Mengapa Sampel Saya Tidak Bisa diambil dari Rumah?



Ini karena virus ini sangat menular dan hanya bisa diperiksa di laboratorium khusus yang dapat mengatasi patogen menular tersebut. Hingga saat ini, hanya **laboratorium dengan biosafety level 4 (BSL4)** yang dapat mengatasi sample COVID-19.

# Dapatkah Seseorang yang Terjangkit Coronavirus Sembuh Secara Total dan Tidak Lagi Tertular?

**YA!**

---

Bahkan, faktanya sekitar 80% orang telah sembuh dari coronavirus **tanpa perlu perawatan khusus.**

# Apakah Coronavirus Dapat Diobati?

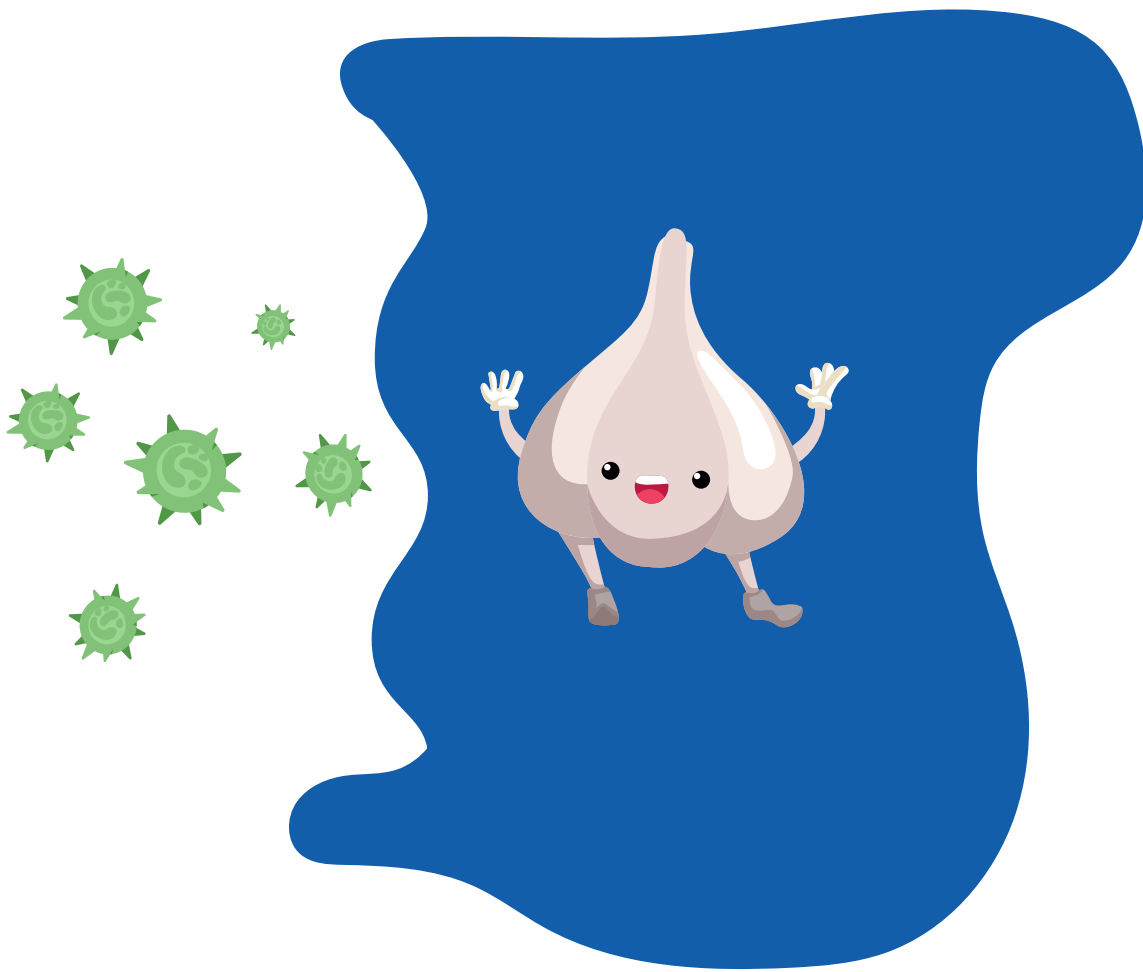
**YA!**

---

- Pengobatan berdasarkan gejala terbukti efektif mengobati kondisi penyakit ini.
- Hingga saat ini, belum ada pengobatan khusus atau vaksin yang tersedia untuk novel coronavirus.



# Apakah Mengonsumsi Bawang Putih dapat Mencegah Penularan Coronavirus?



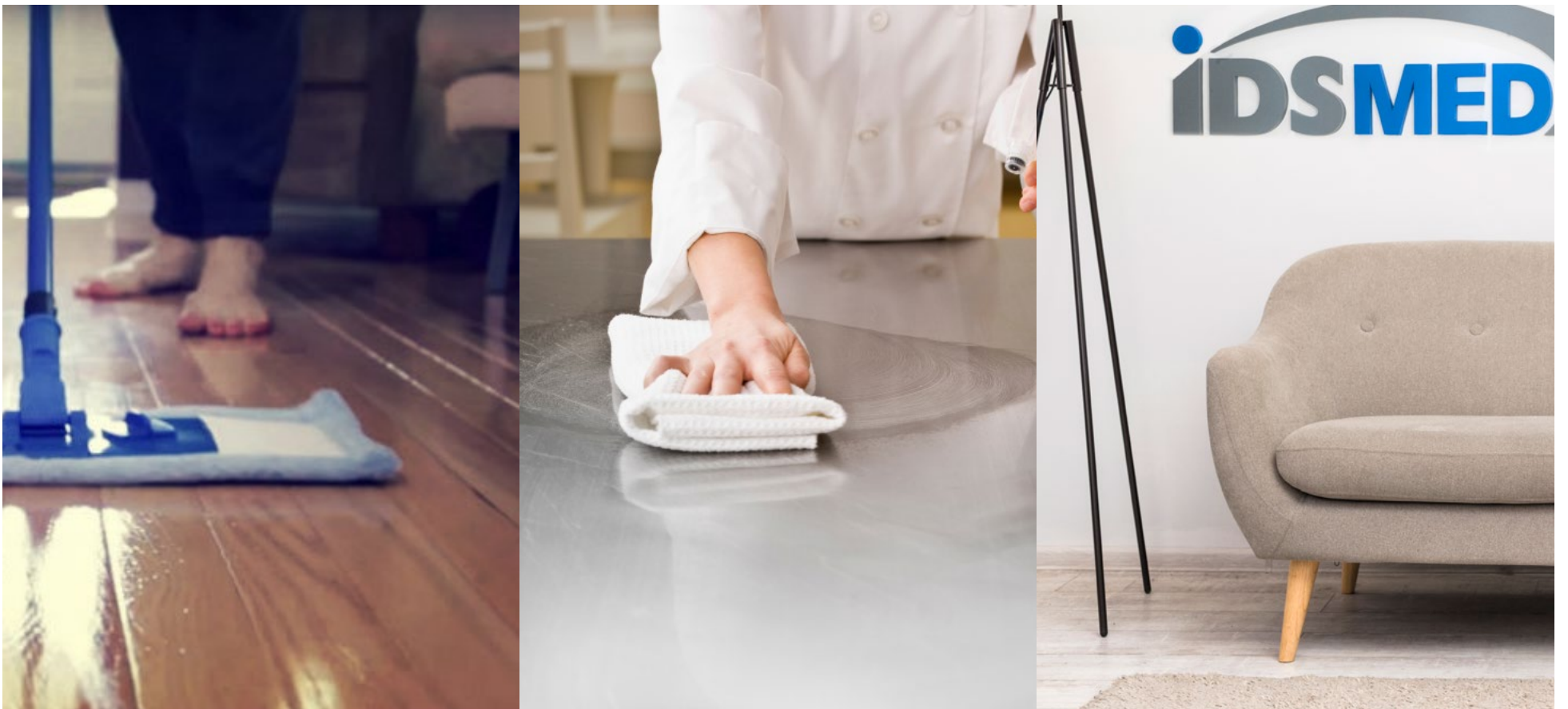
- Tidak ada bukti ilmiah yang dapat membuktikan bahwa bawang putih dapat mencegah coronavirus.

# Apakah Cuaca yang Hangat dapat Menghentikan Mewabahnya COVID-19?



- Menurut para ahli lapangan, panas dan suhu udara hangat mungkin dapat mengurangi penyebaran COVID-19.

# Berapa Lamakah Coronavirus dapat Bertahan di Permukaan Benda-benda?



- Dapat bertahan selama 8-10 jam di atas benda-benda berpori (seperti kertas, kayu yang tidak digunakan, papan kartu, spons, dan kain) dan sedikit lebih lama di permukaan benda-benda tidak berpori seperti gelas, plastik, besi, dan kayu.

# Masker Apa yang Tepat Digunakan untuk Melindungi Kita dari Coronavirus?



- Masker bedah 3-lapisan sekali pakai sudah cukup untuk menangkal virus ini
- Tidak diharuskan menggunakan Masker N-95 dan N-99

# Haruskah Anda Khawatir Hewan Peliharaan Anda Terjangkit Coronavirus?

---

Sampai berita ini diturunkan, belum ada kasus yang dilaporkan terkait hewan peliharaan atau hewan lainnya yang terjangkit COVID-19.

- Sangat dianjurkan untuk **mencuci tangan setelah berinteraksi dengan hewan peliharaan**, karena ada kemungkinan bulu hewan tersebut terinfeksi tetesan yang mengandung virus.





# Perhatian Utama: Seberapa Cepat Penyebaran Coronavirus?



- Virus yang menyebabkan COVID-19 merupakan virus yang cepat menyebar dan berkembang.
- Penyebaran dalam jumlah luas dapat dilihat di beberapa negara yang terpengaruh virus seperti China, Korea Selatan, Iran, Italia, dan Hong Kong.

# 3L: Berbagai Hal WOWsome yang Harus Dilakukan untuk Melawan Coronavirus!

---

Perhatikan 3 hal yang bisa ditindaklanjuti:



1. Lindungi Dirimu
2. Lindungi Orang-orang Tersayang
3. Lindungi Sekitarmu

1.

# Lindungi Dirimu



- Cuci tangan secara rutin dengan sabun dan air bersih.
- Sediakan selalu hand sanitizer beralkohol kapanpun ketika tidak tersedia air dan sabun.
- Hindari menyentuh area mata, mulut, dan hidung, ketika tangan tidak bersih.
- Jaga jarak setidaknya sekitar 1 meter dari siapapun yang sedang batuk dan bersin.
- Ikuti anjuran untuk melakukan salam tanpa bersentuhan untuk menghindari perpindahan bakteri. Gunakan salam **“namaste”** atau **lambaian tangan** daripada **berjabat tangan**.

## 2. Lindungi Orang-orang Tersayang

---



- Hindari menggunakan tangan saat bersin dan batuk. Gunakan tisu yang tersedia dan langsung buang ke tempat sampah setelah digunakan, atau gunakan bagian sikumu untuk bersin.
- Jangan bepergian atau mengunjungi tempat-tempat yang ramai apabila sedang sakit.
- Gunakan masker bila sakit dan ketika kita sedang melakukan kontak dengan orang yang memiliki gejala COVID-19.

# 3.

## Lindungi Sekitarmu



- Bila merasa kurang sehat, segera cek kesehatan ke tenaga medis.
- Bila merasakan demam, batuk, kesulitan saat bernapas, tetap berada di dalam rumah. Hubungi tenaga medis profesional dan ikuti saran yang diberikan.
- Hindari membagikan pesan yang tidak valid. Bagikan informasi yang sesuai dan autentik dari ahli medis.



# Jangan Panik dan Jaga Kesehatan Anda

---

## Merasa Tidak Sehat?

Tetap berada di rumah, tetap terhidrasi, istirahat, dan hindari melakukan kontak langsung dengan banyak orang di tempat umum. Apabila ingin keluar rumah, gunakan masker, dan tetap menjaga kesehatan tangan.

### Daftar Pustaka:

<https://www.instagram.com/1mgofficialpage/>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

