

# Kehidupan Sehari-hari dan COVID-19

Naomi Bar-Yam<sup>‡</sup>, Derrick Van Gennep<sup>\*†</sup>, Chen Shen<sup>†</sup> and Yaneer Bar-Yam<sup>†</sup>

<sup>‡</sup>Mothers' Milk Bank Northeast, <sup>\*</sup>Harvard University, <sup>†</sup>New England Complex Systems Institute

(translated by A. Gustav)

April 6, 2020

Selama beberapa bulan terakhir, kehidupan kita telah berubah. Ditengah pandemi COVID-19, kebiasaan sehari-hari yang dilakukan memiliki potensi penularan kepada diri kita. Saat berolahraga, potensi itu bisa berasal dari teman kita saat berolahraga yang tanpa sadar telah terinfeksi; saat berbelanja, potensi itu bisa berasal dari benda-benda yang telah terkena *droplet* dari seseorang yang terinfeksi. Saat berada diperjalanan, orang disekitar kita di dalam kendaraan umum pun memiliki potensi menularkan infeksi ketika mereka bersin/batuk.

Meskipun kebijakan berdiam diri di rumah (sudah dan masih) dilakukan, ada saatnya kita perlu keluar untuk mencukupi kebutuhan kita sehari-hari, misalnya berbelanja pangan dan obat-obatan. Apa yang perlu dilakukan saat itu tiba? Berikut adalah beberapa panduan yang dapat dilakukan untuk menjalankan kehidupan sehari-hari yang lebih aman ditengah pandemi.

## GEDUNG APARTEMEN/KONTRAKAN/INDEKOST

Tempat tinggal dengan akses masuk umum memiliki risiko paparan infeksi, pada tempat-tempat yang digunakan bersama, jalan masuk, lobi, bahkan udara yang dihirup menggunakan saluran udara ruangan yang sama.

- Gunakan waktu seminimal mungkin pada tempat-tempat yang digunakan bersama, meskipun tempat-tempat tersebut sepi. Virus Corona mampu bertahan pada permukaan benda dan udara.
- Anggap semua permukaan yang anda temui—kotak surat, gagang pintu, tombol lift—telah terkontaminasi dan dapat menularkan Virus Corona. Gunakan benda sekali pakai—sarung tangan, sepotong kain atau kertas—untuk menyentuh permukaan tadi.
- Bila memungkinkan, gunakan masker<sup>\*</sup> syal atau bandana saat bepergian ke tempat umum. Tersedia juga masker yang dapat dicuci dan digunakan kembali, terdapat pula instruksi untuk membuat sendiri masker tersebut.
- Sebelum masuk ke kediaman Anda, cuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir (setidaknya selama 20 detik) sebelum menyentuh benda-benda lain. Bawa *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan saat Anda bepergian.
- Lihat panduan Paket dan Surat (di bawah).
- Biarkan jendela di kediaman anda terbuka ketika cuaca memungkinkan. Gunakan penyaring udara HEPA bila jendela tidak dibuka.
- Anggap lift di gedung sudah terkontaminasi, karena secara umum digunakan oleh penghuni. Hindari berada di lift bersama orang lain. Bila memungkinkan, gunakan tangga.

## BERBELANJA PANGAN/OBAT-OBATAN/KEBUTUHAN LAIN

Memperoleh dan menyediakan kebutuhan primer disaat krisis membutuhkan perhatian yang luar biasa. Banyak tempat perbelanjaan yang menyediakan berbagai cara yang aman dalam berbelanja bagi pegawai dan konsumen. Cari dan gunakan tempat perbelanjaan yang serius dalam menerapkan cara berbelanja yang aman (sebagian atau lengkap) berikut ini.

- *Hand sanitizer* dan tisu disinfektan pada pintu masuk, sepanjang area belanja, dan setelah melakukan pembayaran di kasir.
- Menyediakan pegawai yang senantiasa mengingatkan pelanggan untuk menjaga jarak aman selama berbelanja atau mengantri.
- Menyediakan pegawai yang melakukan pengecekan suhu menggunakan termometer infra-merah untuk memastikan setiap orang yang masuk untuk berbelanja tidak memiliki gejala infeksi.
- Menyediakan pemesanan secara daring agar dapat diambil di luar toko atau di tempat parkir, atau dapat juga melayani pengantaran ke rumah pelanggan tanpa kontak fisik.
- Perpanjangan waktu operasional untuk menghindari keramaian.
- Menyediakan waktu operasional lebih awal untuk para konsumen manula dan yang kondisi kesehatannya rentan.
- Membatasi banyaknya pelanggan yang berbelanja di dalam toko dalam rentang waktu tertentu.
- Beberapa toko obat menyediakan layanan pengantaran ke rumah konsumen sesuai resep yang diberikan.
- Pelanggan, pegawai, dan manajer toko perlu berkomunikasi dengan satu sama lain untuk meningkatkan layanan yang berbasis pada keamanan masyarakat.

## Saat memutuskan perlu tidaknya keluar berbelanja:

- Seseorang yang mencurigai dirinya terpapar COVID-19 atau menunjukkan gejala mirip flu, tidak boleh pergi berbelanja. Jika memungkinkan, mereka harus mencari cara alternatif untuk berbelanja tanpa harus bepergian dan melakukan kontak fisik.
- Demikian juga bagi mereka yang berusia diatas 50 tahun atau memiliki riwayat penyakit bawaan, harus mencari cara alternatif bilamana memungkinkan. Bila sulit, mereka harus mengambil kesempatan berbelanja diwaktu awal operasional toko (bagi toko yang menyediakan) untuk menghindari keramaian.
- Metode-metode berbelanja alternatif diantaranya (namun tidak dibatasi) berikut ini: Berbelanja secara daring, aplikasi atau situs pengantaran, menitip barang belanjaan

<sup>\*</sup>Penggunaan masker masih dalam perdebatan, namun kami menyadari bahwa: (1) Siapa saja, bahkan yang memiliki gejala ringan sekalipun harus menghindari kontak dengan orang lain dan harus menggunakan masker ketika berada di ruang publik maupun saat melakukan kontak pribadi dengan orang lain. (2) Penggunaan masker di tempat umum perlu dianggap wajar oleh masyarakat agar orang yang sakit tidak merasa ragu menggunakan masker akibat anggapan negatif dari penggunaan masker (3) Meskipun penggunaan masker tidak menjamin kesehatan pribadi seseorang dan ketersediaan masker terbatas karena prioritas utama untuk tenaga medis, menggunakan masker saat berdekatan dengan seseorang yang terinfeksi tidak dapat dihindari sehingga secara **dramatis** mengurangi risiko penularan. (4) Penggunaan masker sangat dibenarkan bagi mereka yang berusia diatas 50 tahun atau memiliki penyakit bawaan, juga bagi mereka yang berada di daerah dengan risiko penularan tinggi

pada sahabat atau anggota keluarga lain, dan bertanya pada toko jika mereka memiliki layanan pengantaran. Apapun metode yang digunakan, pastikan kontak fisik tidak terjadi.

- Berbelanja harus dilakukan sejarang mungkin.
- Batasi waktu berbelanja. Jika memungkinkan, hanya satu anggota keluarga tertentu yang pergi berbelanja. Jika butuh lebih dari satu orang, rencanakan perjalanan dengan cermat sehingga setiap orang yang berbelanja mendapatkan barang sesuai daftar belanja dan mampu meminimalkan waktu sesingkat mungkin.
- Demi mengurangi beban pada rantai pasok dan memastikan semua orang mendapatkan barang-barang yang dibutuhkan, kami menyarankan untuk berbelanja kebutuhan untuk persediaan dua minggu kedepan. Kami juga mendorong untuk tidak memborong secara berlebihan satu jenis barang kebutuhan.

#### **Sebelum pergi berbelanja:**

- Memiliki pakaian dan sepatu khusus untuk berbelanja. Sebelum dan sesudah berbelanja, cuci pakaian ini secara menyeluruh dan pisahkan penyimpanannya dari pakaian dan sepatu yang digunakan sehari-hari.
- Gunakan sarung tangan dan masker (bisa syal atau bandana) yang menutupi mulut dan hidung Anda.
- Gunakan tas belanjaan khusus yang sudah Anda sediakan sebelumnya, gunakan disinfektan pada tas tersebut sebelum dan sesudah berbelanja, dan simpan tas tersebut terpisah dari benda yang digunakan sehari-hari. Tas/koper yang memiliki roda bisa menjadi alternatif yang baik sebagai tas belanjaan ketika perlu berjalan jauh.
- *Hand sanitizer*, tisu disinfektan, sabun, atau bahan sanitasi lainnya perlu dibawa saat berbelanja, seandainya Anda atau orang lain membutuhkan.
- Buat daftar belanjaan untuk barang-barang penting dan jumlah yang dibutuhkan, sebelum pergi berbelanja. Jika Anda sudah mengenal denah tempat Anda akan berbelanja, aturlah sedemikian rupa agar barang-barang di daftar Anda dapat diambil dalam sekali jalan. Jika memungkinkan, buatlah daftar barang pengganti, seandainya ada barang-barang di daftar Anda yang telah habis terjual. Hindari penggunaan telepon seluler saat berada di tempat perbelanjaan dengan cara menyiapkan daftar belanjaan secara cermat.
- Jika memungkinkan, buatlah area penerimaan barang di garasi, teras rumah, atau area masuk kediaman Anda. Area penerimaan ini dapat digunakan untuk menaruh barang belanjaan yang tidak cepat rusak (misal: barang selain daging, sayur, buah, dll) selama 2-3 hari, dimana setelah periode tersebut virus yang menempel pada permukaan akan menjadi tidak aktif. Jika harus dimasukkan ke dalam rumah, buatlah area khusus untuk barang-barang tersebut di dekat pintu masuk.

#### **Beberapa benda yang perlu Anda pertimbangkan untuk dimasukkan ke daftar belanja:**

- Jika tersedia, masker N95 atau masker bedah jika masker N95 tidak dapat dibeli.
- Disinfektan, termasuk *hand sanitizer*, sabun cuci tangan, deterjen pakaian, dan sabun cuci piring
- Sarung tangan, mantel, dan penutup sepatu

- Barang kebutuhan medis seperti, termometer, obat flu, dan obat-obat yang diresepkan dokter.
- Bahan pangan yang tidak cepat rusak seperti mie instan, ikan kalengan, dll.

#### **Transportasi:**

- Hindari penggunaan transportasi umum sebisa mungkin. Jika perlu menggunakan transportasi umum, lakukan langkah-langkah pencegahan—dengan menggunakan masker (atau syal/bandana) dan sarung tangan. Kendaraan pribadi lebih baik dalam mengurangi risiko penularan saat bepergian, juga membantu saat membawa barang belanjaan dalam jumlah besar ke rumah.
- Layanan transportasi daring adalah pilihan yang lebih baik dibandingkan kendaraan umum, namun tetap memiliki risiko. Tetap gunakan masker dan sarung tangan.
- Sewalah kendaraan selama beberapa minggu kedepan jika Anda mampu mengendarai dan membiayai penggunaan kendaraan tersebut.

#### **Saat berada di tempat belanja:**

- Protokol *Social distancing* wajib diikuti, termasuk menjaga jarak minimal 2 meters dari orang lain sepanjang waktu.
- Bersihkan dengan disinfektan keranjang atau *trolley* belanja yang akan Anda gunakan sebelum dan sesudah berbelanja.
- Gunakan sarung tangan dan/atau kantong plastik untuk mengambil barang dari rak ke keranjang belanja Anda. Sarung tangan yang Anda gunakan bisa terkontaminasi saat menyentuh barang-barang di toko, untuk itu gunakan sarung tangan disertai kantong plastik sekali pakai bila mana memungkinkan.
- Hindari menyentuh apapun di toko kecuali diperlukan dan berhati-hati untuk tidak menyentuh daerah wajah.
- Ambil barang belanjaan yang berada di urutan belakang pada rak, karena barang ini tidak/jarang mengalami sentuhan dari beberapa konsumen.
- Pembayaran di kasir perlu dilakukan dengan kontak fisik minimal. Lebih disarankan untuk menggunakan metode pembayaran elektronik.
- Bila memungkinkan, mintalah petugas kasir untuk menggunakan sarung tangan atau *hand sanitizer* sebelum memasukkan barang belanjaan Anda ke kantong.

#### **Tiba di rumah:**

- Ketika sampai di rumah, taruh semua barang belanjaan di area penerimaan untuk ditinggalkan selama 2-3 hari (lihat panduan sebelumnya di atas).
- Ingat: Cuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir saat selesai.
- Untuk barang yang mudah rusak/busuk atau yang segera dibutuhkan, cuci dengan sabun dan bilas hingga bersih sebelum disimpan.
- Saat kembali dari aktifitas luar ruangan dengan orang lain, taruh pakaian ke kantong cucian untuk segera dicuci kemudian mandi.

#### **PAKET DAN SURAT**

Virus Corona dapat tetap bertahan di permukaan kertas atau pada kardus selama satu hari. Untuk plastik dan bahan lainnya, bisa bertahan hingga 3-4 hari tergantung kondisi. Paket yang

dikirim ke rumah Anda dapat dipastikan telah disentuh oleh beberapa orang sebelumnya.

- Jika memungkinkan, sebelum dibuka, taruh paket di area penerimaan seperti garasi, teras rumah, atau area semacamnya selama 2-4 hari.
- Jika harus segera dibuka, atau Anda tidak memiliki banyak ruang kosong di kediaman Anda, sebelum dibuka cucilah kotak/kardus kemasan dengan air sabun, disinfektan, atau sejenisnya. Pindahkan isi kemasan secara hati-hati dan buang kemasan.
- Ingat: Cuci tangan setelahnya.