

# Panduan Penting tentang Virus Corona

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute  
(translated by A. Gustav)  
April 2, 2020

## I. SETIAP ORANG

- Bangun kesadaran bahwa pandemi yang terjadi bukan sesuatu yang wajar, perilaku sehari-hari perlu diubah agar mampu bertahan
- Gejala ringan terdapat pada 80% kasus, 20% kasus lainnya menunjukkan gejala berat yang membutuhkan pertolongan di Rumah Sakit, 10% kasus perlu dirawat di ruang perawatan intensif (ICU) dan 2-4% berakibat kematian. Bahkan pada kasus ringan penularan dapat terjadi, setiap orang perlu bertanggung jawab untuk melindungi keluarga, sahabat, dan komunitas dari risiko paparan.
- Kurangi kontak, lakukan tindakan penting dan wajar sedapat mungkin. Maksimalkan pertolongan kepada orang lain.
- Tindakan spontan yang wajar kemungkinan tidak dapat dilakukan, namun setiap tindakan yang dapat mengurangi paparan infeksi dapat mengurangi risiko terhadap Anda dan penyebaran, dan perbaikan dapat dilakukan seiring waktu melalui kolaborasi

## II. ISOLASI MANDIRI

- Jaga jarak aman 2 meter terhadap orang lain, jangan menyentuh permukaan benda di ruang publik atau benda-benda yang sering dipakai bersama
- Bantu orang lain di komunitas lokal Anda tanpa harus bersentuhan fisik, bila perlu secara daring
- Gunakan sabun, disinfektan, sarung tangan, atau kantong plastik
- Tetap memantau informasi mengenai gejala umum, instruksi lokal tentang tes atau perawatan. Mampu bertindak cepat ketika gejala semakin parah.
- Lakukan pengecekan rutin dengan sahabat/kerabat (pada kasus dimana gejala dengan cepat bertambah parah)

## III. KELUARGA/SAHABAT

- Berbagi Ruang Aman dengan keluarga/sahabat yang bersedia mengisolasi diri dari lingkungan luar.

- Koordinasikan pertolongan satu sama lain dengan anggota lain di Ruang Aman
- Individu dengan gejala atau yang terkonfirmasi positif harus diisolasi terpisah dari keluarga dan sahabat

## IV. KOMUNITAS

- Kenali zona-zona penyebaran infeksi, dan bila memungkinkan, jagalah perbatasan antar zona dan hanya membolehkan lalu-lintas yang penting
- Terapkan layanan distribusi/antar tanpa kontak fisik untuk bahan-bahan kebutuhan pokok
- Tandai individu yang sehat (bebas infeksi). Saring anggota-anggota komunitas yang menunjukkan gejala, tes, dan isolasi mereka.
- Sediakan layanan tanpa kontak fisik kepada mereka yang diisolasi
- Perluas fasilitas dan layanan Ruang Aman

## V. BISNIS/ORGANISASI

- Maksimalkan pemanfaatan kebijakan bekerja dari rumah untuk mengisolasi diri dan memperkenalkan Ruang Aman
- Pertahankan tugas-tugas pokok yang penting dalam perusahaan dan kurangi gangguan dengan memanfaatkan Ruang Aman di tempat kerja.

## VI. LAYANAN KESEHATAN

- Buat batasan antar fasilitas untuk mengurangi penyebaran infeksi. Buatlah ruang pemisah sementara berukuran besar untuk setiap tingkat perawatan

## VII. KOMUNITAS/PEMERINTAH/BISNIS

- Lakukan tes cepat untuk mengidentifikasi individu yang sehat dan yang sakit (segera diisolasi)
- Isolasi komunitas dengan penularan aktif, beri bantuan terhadap layanan-layanan penting