

Panduan untuk Individu, Komunitas, dan Pemerintah Respon Awal Terhadap Penyebaran Versi ke-3

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
(translated by A., Gustav)
April 6, 2020

Penyebaran Virus Corona yang berawal di Wuhan memiliki sekitar 20% kasus berat dan 2% kematian. Secara umum masa inkubasi mencapai 3 hari namun bisa berlangsung hingga 14 hari, bahkan terdapat laporan yang menyebutkan 24 dan 27 hari. Virus Corona bersifat sangat menular dengan penambahan kasus baru per hari mencapai 50% (laju infeksi R_0 sekitar 3-4) jika tidak dilakukan intervensi yang luar biasa. Jika virus ini menjadi pandemi atau endemi, maka kehidupan semua orang dipenjuru dunia akan berubah. Tindakan yang membatasi dan menghentikan penyebaran virus ini sangat mendesak dibutuhkan. Kami menyediakan panduan aksi kepada individu, komunitas, dan pemerintah.

PANDUAN INDIVIDU DAN KOMUNITAS

- Bertanggung jawablah pada kesehatan Anda dan berbagi tanggung jawab atas kesehatan lingkungan Anda melalui kewaspadaan dan disiplin
- Lakukan *social distancing*
- Hindari menyentuh permukaan benda saat berada di ruang publik.
- Hindari berkumpul
- Hindari kontak langsung dengan orang lain, rutin mencuci tangan, dan kenakan masker saat berada dekat dengan orang yang diduga terinfeksi
- Menutup mulut dan hidung saat bersin/batuk
- Perhatikan suhu atau gejala awal infeksi (batuk, bersin, hidung berair, dan tenggorokan serak)
- Lakukan karantina mandiri jika Anda memiliki gejala awal
- Jika gejala masih berlanjut, gunakan transportasi yang aman menuju fasilitas kesehatan yang telah ditunjuk oleh pemerintah; hindari menggunakan kendaraan umum, gunakan masker.
- Di area berisiko tinggi, sediakan barang-barang kebutuhan hidup untuk anggota komunitas Anda tanpa bersentuhan fisik langsung; barang-barang kebutuhan dapat ditinggal/dititip sementara di depan pintu.
- Bekerja sama dengan orang lain demi menciptakan ruang/komunitas yang aman. Berdiskusi dengan keluarga dan sahabat mengenai panduan keselamatan, cari tahu siapa yang mengikuti panduan tersebut, tentukan kebijakan dalam berbagi, saling memantau dan berbagai kecemasan/kesempatan antara satu orang dengan yang lain.
- Berpikir kritis terhadap rumor dan jangan menyebar informasi sesat (*hoax*)

PANDUAN KOMUNITAS DAN PEMERINTAH

- Ketika berada dekat dengan komunitas atau negara dengan status infeksi aktif, buatlah pengecekan gejala infeksi di perbatasan
- Terapkan karantina 14 hari kepada individu yang akan memasuki daerah bebas infeksi
- Di daerah dengan risiko tinggi, lingkungan dapat membentuk kelompok yang bertugas melakukan pengecekan

dari pintu ke pintu untuk memantau gejala infeksi menggunakan termometer infra merah dan alat pelindung diri (APD)

- Kelompok yang dibentuk juga perlu melakukan identifikasi terhadap individu yang memerlukan bantuan kesehatan.

PANDUAN PEMERINTAH

- Siapkan sejak awal kebutuhan strategis seperti masker, APD, dan alat tes, atur juga jalur distribusinya.
- Kenali daerah-daerah yang kasus infeksi sudah terkonfirmasi atau masih kategori dugaan.
- Hentikan perjalanan yang tidak penting antara daerah yang terinfeksi dengan daerah yang belum terinfeksi.
- Individu yang masih terduga dan yang telah terkonfirmasi positif perlu diisolasi pada fasilitas terpisah dengan peralatan peralatan medis yang memadai, termasuk APD
- Individu dengan gejala infeksi harus diantar ke fasilitas kesehatan yang telah ditunjuk oleh pemerintah untuk dites menggunakan transportasi khusus, hindari penggunaan transportasi umum atau taksi
- Karantina dan tes seluruh kasus dugaan pada tempat yang telah ditemukan kasus infeksi
- Tingkatkan kewaspadaan masyarakat pada hal-hal berikut:
 - Gejala umum dan potensi penularan
 - Tekankan pada tingginya angka penularan dan gejala ringan yang menyertai, agar masyarakat tidak ragu mencari layanan kesehatan
 - Menjaga kebersihan diri, termasuk cuci tangan secara rutin, menggunakan masker di tempat umum, dan hindari kontak langsung dengan orang lain
- Hentikan pengumpulan massa (berkerumun)
- Beri perhatian lebih terhadap upaya pencegahan dan pemantauan pada akses keluar/masuk fasilitas tertutup seperti lapas, fasilitas kesehatan, panti jompo, asrama, dan penginapan.
- Tingkatkan tanggung jawab sosial pada daerah yang terinfeksi
- Disetiap lingkungan/komunitas, kenali individu yang pekerjaan sehari-harinya berhubungan langsung berhubungan fisik langsung dengan orang lain. Pantau kondisi

kesehatan mereka setiap hari agar mampu melakukan deteksi awal dan mencegah penularan.

- Terlibat dalam komunikasi dan penyaluran bahan-bahan kebutuhan ke area terpencil
 - Berkoordinasi dengan komunitas internasional dan WHO untuk berbagi informasi seputar pengidentifikasian kasus, riwayat perjalanan pasien, perawatan, strategi pencegahan, dan kekurangan barang kebutuhan medis
 - Rencanakan perawatan terhadap pasien yang menunjukkan gejala mirip namun bukan diakibatkan infeksi Covid-19
- Pada daerah dengan penularan aktif:
 - Tutup tempat ibadah, kampus, sekolah, dan tempat usaha/kantor
 - Batasi masyarakat agar tetap berada di rumah dan sediakan layanan antar terhadap kebutuhan hidup masyarakat
 - Lakukan pemeriksaan dari pintu ke pintu (menggunakan APD yang memadai) terhadap individu dengan gejala awal dan membutuhkan layanan kesehatan, dan dibantu dengan peran serta masyarakat

For more information on medical and social response, see:

- WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
- Singapore COVID-19: <https://www.moh.gov.sg/covid-19>