

# Sebuah Panduan Keluarga dengan Mempertimbangkan Ruang Aman

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute  
(translated by A., Gustav)  
March 31, 2020

Di daerah dimana pemerintah tidak mengambil tindakan yang memadai, melindungi sebuah keluarga atau kelompok menjadi tindakan yang menantang. Api yang menyebar membutuhkan serangkaian bahan yang mudah terbakar. Begitu juga dengan penularan COVID-19 yang membutuhkan sekumpulan individu yang rentan. Solusinya adalah (1) Mengurangi kontak antara keluarga dengan lingkungan luar, sembari menyediakan kebutuhan pokok disaat risiko meningkat (2) Menciptakan sebuah Ruang Aman yang melindungi individu yang berada di dalamnya dengan kesepakatan untuk tidak melakukan kontak fisik (tanpa perlindungan) dengan orang luar atau dengan permukaan yang disentuh oleh orang luar. Ruang Aman tersebut juga berfungsi membatasi penyebaran karena individu yang berada di dalam tidak ikut serta dalam penularan penyakit. Sebuah Ruang Aman dapat digabungkan dengan Ruang Aman lainnya dalam rangka perluasan kapasitas atau dengan menciptakan Ruang Aman yang baru.

Mengurangi kontak antara keluarga dengan lingkungan luar:

- Secara seksama membaca Panduan untuk Individu dan membagikannya kepada anggota keluarga. Diskusikan dengan mereka cara-cara untuk mengurangi kontak dengan orang luar.
- Mengubah pertemuan keluarga dari yang bersifat fisik menjadi maya (daring). Kasus infeksi yang terjadi saat ini akan berhenti atau malah menyebar. Saat kasus infeksi berhenti, keadaan akan berangsur normal dalam beberapa bulan kedepan. Namun disaat penyebaran semakin luas, langkah yang berbeda dibutuhkan.
- Pastikan Anda dan keluarga Anda memiliki persediaan yang diperlukan, termasuk obat-obatan.
- Pertimbangkan anggota keluarga yang rentan, bukan hanya lansia tetapi juga yang berusia diatas 50 tahun dan mereka yang memiliki penyakit kronis sebagai pihak yang paling berisiko mengalami masalah kesehatan bila terinfeksi. Batasi kontak mereka, pastikan ketersediaan bantuan sehingga mereka tetap berada di rumah dan tidak perlu berhubungan dengan lingkungan luar.
- Pertimbangkan untuk memindahkan secara sementara individu-individu yang berada di dalam fasilitas kolektif (panti jompo, dll) ke fasilitas yang bersifat privat, misalnya rumah pribadi atau fasilitas dengan kapasitas lebih kecil.
- Pada tempat-tempat dimana tidak memungkinkan untuk mengurangi kontak, sampaikan kepada para penanggung jawab fasilitas tersebut agar meningkatkan kewaspadaan terhadap penularan.
- Hindari berkumpul dan tempat-tempat umum, khususnya acara yang diadakan di dalam gedung atau ruangan dimana massa ramai berkumpul.

Menciptakan Ruang Aman ditengah kondisi berisiko tinggi:

- Tujuan utama dari Ruang Aman adalah menciptakan

sebuah unit pengasingan bagi sekelompok individu dengan tujuan mengurangi kontak fisik dengan individu lain diluar kelompok tersebut namun tetap mampu menopang dan membantu diri sendiri.

- Seseorang tidak perlu menunggu turunnya panduan aksi keamanan dari pemerintah. Dalam kondisi ketiadaan intervensi yang agresif dan sistematis, seseorang tetap dapat menolong dirinya melalui aksi Ruang Aman yang diinisiasi secara mandiri dari bawah. Melalui pengembangan bertahap, Ruang Aman mampu memperlambat atau bahkan menghentikan penularan lokal.
- Ruang Aman dapat dimulai dari keluarga atau sekelompok orang yang berbagi rumah/hunian yang sama. Berbagai hunian dapat digabungkan, termasuk perjalanan antar hunian tersebut (berjalan atau berkendara), jika standar keamanan diberlakukan dan dipatuhi. Agar berhasil menerapkan Ruang Aman, SETIAP anggota wajib sepakat dan patuh untuk meminimalkan kontak fisik dengan lingkungan luar. Perlu juga dibuat instruksi yang jelas mengenai cara bertindak dan bekerjasama. Setiap anggota Ruang Aman harus jujur tentang riwayat bepergian dan kondisi kesehatan masing-masing, serta bertanggung jawab terhadap kondisi kesehatan anggota lainnya.
- Agar seseorang dapat berkomitmen pada sebuah ruang bersama, perlu dilakukan penyesuaian dengan pekerjaan, sekolah, keluarga dan teman. Melakukan pekerjaan dari rumah perlu mendapat persetujuan dari pemilik usaha/kantor, atau mengambil cuti bila diperlukan.
- Melakukan perpanjangan masa tinggal (setidaknya satu minggu atau lebih) di Ruang Aman harus direncanakan sejak awal, termasuk berbelanja kebutuhan (makanan, obat, dll). Kegiatan belanja perlu dilakukan dengan sangat berhati-hati terhadap potensi paparan/infeksi saat berkerumun. Lakukan perencanaan kebutuhan yang akan dibeli dengan matang dan tingkatkan kewaspadaan saat bepergian.
- Jika memungkinkan, usahakan agar barang belanjaan dapat diantarkan ke tempat Anda, termasuk makanan agar frekuensi bepergian untuk berbelanja dapat dibatasi. Beberapa tindakan perlu dilakukan seperti pemakaian sarung tangan atau pencucian menggunakan antiseptik untuk mencegah penularan melalui barang belanjaan yang diantarkan oleh kurir ke tempat Anda, terutama di daerah dengan tingkat infeksi aktif.
- Untuk aktivitas penting, misalnya berbelanja, dimana kontak fisik tidak mungkin dihindari, perlu direncanakan terlebih dahulu agar aktivitas dapat dilakukan secara efisien sehingga meminimasi durasi dan kontak fisik. Meninggalkan dan kembali lagi ke Ruang Aman perlu dilakukan dengan prinsip kehati-hatian. Gunakan alat

pelindung diri yang memadai, termasuk sarung tangan atau barang sekali pakai untuk meraih atau mengambil barang, sediakan *sanitizer* atau alkohol untuk penggunaan pada tangan, dan masker. Wajib cuci tangan atau penggunaan disinfektan sebelum masuk ke Ruang Aman.

- Lakukan komunikasi internal dan berikan perhatian untuk membangun hubungan yang positif dan menjaga kesehatan mental sesama anggota Ruang Aman. Identifikasi kejadian-kejadian gawat yang membutuhkan tindakan yang luar biasa adalah penting. Identifikasi dapat mencegah hal-hal yang tidak diharapkan terjadi, selain itu sikap tolong-menolong juga sangat diperlukan.
- Tiap anggota Ruang Aman harus memperoleh informasi mengenai tindakan yang harus diambil bila mendapati anggota lain menunjukkan gejala infeksi. Tindakan yang dapat diambil beragam berdasarkan kebijakan lokal yang berlaku. Tiap anggota perlu memberitahukan satu sama lain rencana cadangan terakhir dan info kontak. Jika

ada anggota yang menunjukkan gejala umum infeksi, anggota tersebut perlu segera dibantu agar menjalani tes dan diisolasi mandiri sambil menunggu hasil tes.

- Selama penyebaran infeksi meluas, seseorang perlu mempersiapkan diri dalam mengambil keputusan-keputusan sulit misalnya memutuskan perlu tidaknya keluar dari Ruang Aman untuk menolong kerabat atau teman yang tidak berada di Ruang Aman tersebut.
- Dimasa-masa berisiko tinggi, akan ada tindakan yang diambil berdasarkan kekeliruan yang membahayakan keselamatan. Demi menghindari tindakan berlebihan terhadap sebuah kejadian, perlu diingat bahwa hanya mengambil sebuah tindakan memiliki kemungkinan buruk yang rendah. Tetapi ketika beberapa tindakan diambil, risiko yang mengancam bertambah berkali lipat. Pastikan bahwa pengambilan hikmah adalah yang terpenting ketimbang menuduh, saling menyalahkan, atau pemberian sanksi.