

E-Health Info

Perilaku *New Normal*



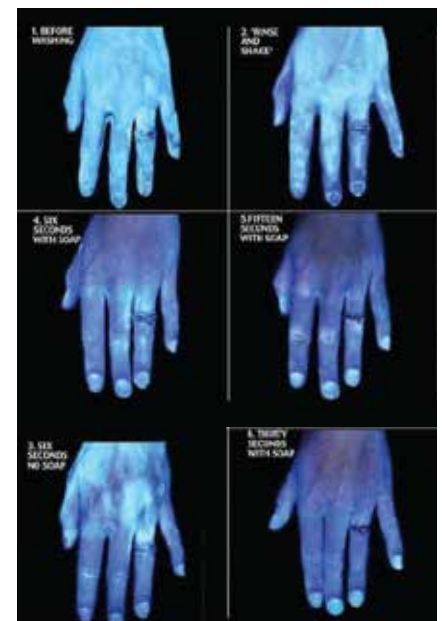
Pemerintah telah mengimbau untuk *New Normal* alias hidup “berdampingan” dengan COVID-19 sambil menjalani aktivitas seperti biasa. Namun, tetap ada batasan-batasannya. Sejak pandemi COVID-19 muncul, hampir semua orang mengalami kendala untuk menjalani kehidupan normal akibat pembatasan yang perlu dilakukan untuk mencegah penularan virus tersebut. Namun, dengan usainya pembatasan tersebut, Pemerintah menganjurkan untuk mulai melakukan kegiatan seperti biasa, tentunya sambil mematuhi protokol pencegahan COVID-19. Hal ini mendorong untuk lebih gencar dalam menerapkan langkah pencegahan dasar COVID-19.



Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan New Normal:

1 Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau dengan *hand sanitizer*

Dibandingkan menggunakan *hand sanitizer*, mencuci tangan dengan sabun ternyata lebih efektif dalam mencegah infeksi virus termasuk Covid-19. *Hand sanitizer* tidak membersihkan bakteri di tangan dengan baik karena hanya sedikit bakteri yang menghilang dari tangan, dan dinilai hanya menetralkan bakteri dan tidak membersihkannya dari tangan sehingga bisa muncul kembali. Penggunaan *hand sanitizer* yang terlalu sering justru akan menimbulkan beberapa efek samping, termasuk tangan yang kering hingga luka. Mencuci tangan dengan sabun selama 15 detik, tampak masih ada beberapa bakteri yang menempel di kerutan dan sela-sela jari dibandingkan dengan 30 detik. Sementara mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik, dan dibilas 5-10 detik hanya ada sedikit kuman menempel pada tangan ketimbang menggunakan *hand sanitizer*.





2

Menggunakan masker dalam setiap aktivitas terutama di tempat umum

Masker Non Medis/Masker kain

Masker ini bisa digunakan oleh orang yang sehat di tempat umum dengan tetap menjaga jarak 1-2 meter. Masker kain tidak bisa memproteksi secara penuh karena 40-90 persen partikel dapat menembus masker ini. Namun masker ini dapat dipakai berulang kali dan mencucinya dengan menggunakan deterjen dan air hangat. Masker kain yang direkomendasikan adalah masker yang memiliki 3 lapisan kain: Lapisan pertama adalah lapisan kain hidrofilik seperti katun, kemudian dilapisi oleh kain yang bisa mendukung filtrasi lebih optimal. Untuk lapisan kedua ini bisa juga menggunakan katun atau polyester. Lapisan ketiga atau bagian masker paling luar menggunakan lapisan hidrofobik atau bersifat anti air seperti terbuat dari *polypropylene*. Masker kain dapat dipakai maksimal hanya 4 jam dan harus ganti dengan masker baru dan bersih. Apabila masker yang dipakai basah atau lembab harus segera diganti. Maka disarankan membawa beberapa masker untuk beraktivitas, penggunaan maskerpun harus tepat seperti menutup hidung dan mulut.

Face Shield

Pilihan masker dan *face shield* untuk mengurangi risiko penyebaran virus corona, terutama orang tanpa gejala. penggunaan *face shield* cenderung dianggap lebih aman karena melindungi mata, hidung, dan mulut. Sedangkan masker hanya melindungi hidung dan mulut. Sehingga dipersilahkan mengenakan *face shield* sebagai perlindungan ekstra saat beraktivitas di luar rumah. Beberapa kelebihan *face shield* seperti memberikan perlindungan yang membentang di seluruh bagian wajah, bahan plastik pada *face shield* susah ditembus virus dan cairan, tidak seperti masker berbahan serat kain, mencegah penggunaanya menyentuh wajah secara langsung, tidak mengganggu pernapasan, terlebih bagi yang kesulitan memakai masker wajah seperti bayi atau anak kecil, mudah dibersihkan atau didisinfeksi, tidak menghalangi suara, tidak menghalangi komunikasi nonverbal, dapat dipakai bersamaan dengan masker, memperpanjang umur masker jika digunakan secara bersamaan. Sedangkan kekurangannya gampang berembun, terasa panas dan pengap jika dipakai terlalu lama, tidak memiliki segel yang baik atau rapat, sehingga memudahkan *droplet* atau aerosol masuk lewat celah yang terbuka, tidak diperuntukkan sebagai pelindung pernapasan primer.

Jaga Jarak/Physical Distancing

Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat, kita harus bisa menjaga jarak setidaknya 6 kaki untuk menghindari paparan virus corona baru. 6 kaki setara dengan 1,8288 meter atau bisa dibulatkan menjadi 2 meter. Hal ini penting diperhatikan karena virus dapat berpindah melalui kontak dekat dengan orang lain, yakni dalam jarak 6 kaki (2 meter). Risiko penularan tersebut bisa meningkat dari *droplet* individu yang batuk dan bersin di dekat orang lain. Studi terbaru juga menyebutkan virus corona baru bisa berpindah dari orang tanpa gejala. Hal senada juga disampaikan oleh Krys Johnson yang merupakan seorang ahli epidemiologi di Temple University Amerika Serikat menyebutkan bahwa standar 6 kaki (2 meter) bisa dijadikan titik referensi untuk mengantisipasi penularan, bukan penentu yang akan 'benar-benar' melindungi kita. Krys Johnson menyebutkan, 6 kaki (2 meter) tersebut merupakan jarak aman yang baik saat kita melewati orang lain di luar ruangan, apabila kita memang tak bisa menciptakan jarak yang lebih jauh. Sementara itu, saat berada di dalam ruangan seperti di supermarket, 6 kaki tersebut merupakan jarak yang sangat minimum. Sehingga apabila kita bisa menjaga jarak melebihi 2 meter, hal tersebut tentu akan jauh lebih baik.



Artikel diatas ini merupakan informal untuk para pembaca dan didapatkan dari berbagai sumber serta referensi yang sudah ada sebelumnya. Untuk informasi lebih lanjut, harap menghubungi dokter anda.