

WASPADA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN

A. PENGERTIAN PENDEMI

Jumlah kasus positif virus Covid-19 yang terkonfirmasi di Indonesia masih bertambah setiap harinya. Tak ada yang tahu kapan pandemi ini akan berakhir.

Berdamai dengan keadaan seperti ini menjadi satu-satunya cara bijak yang mau tak mau mesti kita lakukan untuk beberapa waktu ke depan, sampai vaksin virus Covid-19 ditemukan.

Hal tersebut diungkapkan Presiden Joko Widodo di Istana Merdeka, Kamis (7/5/2020) setelah sebelumnya Pemerintah telah melonggarkan beberapa kebijakannya, seperti membuka kembali akses layanan transportasi umum dan rancangan New Normal yang penerapannya sudah di depan mata.

Terkait New Normal, menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Indonesia Wiku Adisasmita, ini adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, namun dengan tambahan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

1. Melindungi diri

Protokol kesehatan pertama adalah menggunakan masker. Ini wajib dipatuhi oleh siapa saja, baik itu dalam kondisi sehat maupun tidak. Terlebih ketika berada di luar rumah atau fasilitas umum.

Meski diwajibkan, penggunaan masker tak bisa sembarangan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan Misalnya, untuk orang sakit atau orang dalam masa pemulihan. Masker yang direkomendasikan adalah masker medis satu kali pakai dan bukan jenis masker N95. Sementara itu, bagi yang sehat, cukup gunakan masker kain (non medis).

Perlindungan diri selanjutnya adalah mencuci tangan sesuai standar Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu menggosok seluruh bagiannya, mulai dari telapak, punggung, sela-sela, dan pangkal jari, hingga kuku. Durasinya sekitar 20-30 detik.

Jika tak memungkinkan untuk mencuci tangan karena ketidaktersediaan sabun dan air, Center of Disease Control and Prevention (CDC) menyarankan untuk menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60 persen sebagai alternatifnya.

Dikutip dari *Kompas.com*, Sabtu (4/4/2020), ada beberapa momen di mana seseorang harus segera mencuci tangannya. Misalnya, setelah batuk atau bersin, sesudah dari toilet, menekan tombol lift atau gagang pintu, sebelum dan sesudah makan, serta selepas pulang dari bepergian.

Protokol kesehatan selanjutnya adalah menerapkan *physical distancing* untuk meminimalisir terjadinya kontak fisik. Jarak amannya, yaitu satu hingga dua meter.

Tak hanya itu, implementasi lain dari menjaga jarak adalah dengan tidak berada di kerumunan dan tidak menyelenggarakan acara yang mengundang banyak orang.

2. Menjaga kebersihan rumah

Sebuah penelitian yang diterbitkan Lembaga Biologi Molekuler Eijkman menemukan kebertahanan virus corona pada benda.

Sebagai contoh di bahan jenis alumimium, virus yang menyerang sistem pernafasan ini mampu bertahan dua hingga delapan hari. Sementara itu, pada benda plastik, kertas, kayu, dan kaca mampu bertahan empat sampai lima hari.

Oleh karena itu, selain kebersihan tubuh, Anda juga wajib menjaga kebersihan rumah. Apalagi, beberapa benda di rumah seringkali tersentuh tanpa sadar sepanjang kita dari bepergian. Contohnya, pintu, sofa, atau meja.

Membersihkan rumah, terlebih di tengah situasi pandemi ini, menyapu dan mengepel saja belum cukup. Disinfeksi juga perlu dilakukan, khususnya pada permukaan dan benda yang sering disentuh.

B. PENGERTIAN MASA DEPAN