Hasan Basri

IAIC

**BAHAYA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN**

Kasus corona di Indonesia masih terus bertambah, bahkan memecahkan rekor harian yaitu 2.657 kasus. WHO memperingatkan bahwa pandemi ini masih jauh dari "akhir". Oleh karena itu, mereka mengimbau orang-orang untuk selalu waspada dan menjaga protokol kesehatan. Lantas kapan pandemi akan berakhi? Epidemiolog dari Universitas Griffith, Dicky Budiman mengaku tidak bisa memprediksi kapan tepatnya pandemi akan berakhir. Namun Dicky memberikan tanda-tanda kapan pandemi akan mereda. "Pandemi di mana pun dan kapan pun hanya akan selesai atau berakhir jika terpenuhi salah satu dari tiga pilihan (tanda)," ujarnya.

1. Cara Menangani Serangan Pandemi

Pertama, ditemukannya obat definitif yang efektif untuk menyembuhkan penyakit Covid-19 atau setidaknya mencegah terjadinya infeksi (profilaksis atau PreP). Kedua, ditemukannya vaksin yang dapat memberikan kekebalan efektif terhadap serangan virus SARS-CoV-2. "Lalu ketiga yakni terjadinya kekebalan alamiah yang timbul setelah sebagian besar manusia terinfeksi Covid-19," katanya lagi.

Dicky optimistis memprediksi akhir tahun ini atau awal tahun obat Covid-19 akan ditemukan. Sementara itu untuk vaksin paling cepat diperkirakan pertengahan atau akhir tahun depan. Namun, dirinya memperkirakan paling cepat vaksin ditemukan awal tahun atau pertengahan tahun depan. Melihat kebijakan pemerintah RI saat ini dan masih banyaknya orang yang tidak taat protokol kesehatan, hal itu bisa berpengaruh dalam meningkatkan potensi jumlah kasus, baik kasus positif maupun meninggal.

Rekomendasinya untuk pencegahan adalah dengan cara meningkatkan tes lacak dan isolasi. Selain itu 3M dan 3R. Yang dimaksud 3M adalah Mencuci tangan, Memakai masker, dan Menjaga jarak. Selain itu hindari 3R, yaitu Ramai, Ruangan, dan Rapat (jarak orang terlalu banyak dan dekat) agar aman. Direkomendasikan juga bagi para pegawai atau karyawan yang memiliki komorbid agar diperhatikan oleh pemerintah/BUMN/perusahaan untuk tetap bekerja di rumah sampai setidaknya Oktober.

Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Saat Virus Corona Agar Tidak Tertular

Dengan mengenal karakteristik virus corona di atas, maka ada sejumlah langkah yang bisa kamu lakukan agar tidak tertular COVID-19. Langkah ini bisa kamu terapkan mulai dari diri sendiri atau sedang berada di tempat umum. Apa saja cara menjaga kesehatan tubuh saat virus corona atau covid-19 agar tidak tertular?

1. Langkah Yang Harus Dilakukan

1. Mencuci tangan

Mencuci tangan dengan sabun menjadi salah satu cara menjaga kesehatan tubuh saat virus corona atau covid-19 paling efektif untuk mencegah penyebaran atau penularan virus ini. Awali dengan membasahi kedua telapak tangan menggunakan air mengalir. Lalu sabuni telapak tangan dan gosok semua permukaan kulit tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari, minimal selama 20 detik. Kemudian bilas hingga bersih dengan air mengalir dan keringkan menggunakan kain bersih atau tisu.

Sering-seringlah cuci tangan dengan sabun, seperti sebelum makan, setelah batuk atau bersin, setelah memegang barang di tempat umum seperti pegangan pintu, tangga, dll. Kamu juga perlu cuci tangan setelah dari luar rumah.

2. Siap sedia hand sanitizer

Jika tidak ada tempat untuk cuci tangan, kamu bisa menggantikannya dengan hand sanitizer. Ada banyak ragam produk hand sanitizer di pasar dengan kandungan alkohol mulai dari 30%. WHO merekomendasikan masyarakat menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%. Sebab, hand sanitizer dengan kandungan 60% atau lebih bisa membunuh virus COVID-19 yang punya ukuran cukup besar, yakni 400-500 mikrometer. Jika kandungan alkohol pada hand sanitizer tidak sampai 60%, maka ini hanya efektif membunuh bakteri yang berukuran lebih kecil, yakni 0,5-5 mikrometer. Oleh karena itu, jangan lupa untuk selalu membawa sebotol kecil hand sanitizer dengan alkohol 60% atau lebih saat bepergian.

3. Jangan sentuh wajah

Ini sepele tapi sulit, karena dikutip dari CNN Indonesia, Maret 2020, penelitian Sydney University tahun 2015 menyatakan seseorang menyentuh wajah rata-rata 23 kali per jam. WHO menyebutkan virus corona bisa masuk ke tubuh manusia melalui mulut, hidung, dan mata. Oleh karena itu,cara menjaga kesehatan tubuh saat virus corona, kamu harus berlatih untuk mendiamkan tangan agar tidak menyentuh wajah selama minimal satu menit. Jika sudah berhasil, tambahkan menjadi 5 menit, dan latih terus, sehingga kamu bisa benar-benar meminimalkan kebiasaan sentuh wajah.

4. Konsumsi makanan bergizi

Minum vitamin atau suplemen bisa meningkatkan daya tahan tubuh guna mencegah paparan virus corona. Namun para ahli gizi sepakat, kita lebih baik mendapatkan vitamin dan mineral secara langsung dari sumbernya daripada konsumsi dari obat atau cairan olahan.

Vitamin C berperan penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena bisa memacu produksi sel darah putih yang berguna untuk melawan infeksi. Sayuran yang kaya vitamin C antara lain brokoli (dalam semangkuk) sebanyak 50mg, 1 buah paprika seberat 45 g mengandung 109.1 mg, bayam sebanyak 28 miligram (mg) per 100 g. Kamu juga bisa menemukan vitamin C di buah-buahan seperti jeruk dengan kandungan 59-83 mg vitamin C per buahnya, jambu biji dengan kandungan 200 mg, pepaya 94 mg, kiwi 84 mg, stroberi 52 mg, dan nanas 39-49 mg. Konsumsi minuman berbahan rempah-rempah seperti jahe merah juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh manusia.

5. Jaga kebersihan lingkungan

Membersihkan rumah dan sekitar meja kerja di kantor bisa meminimalkan paparan virus. Gunakan disinfektan untuk membersihkan permukaan benda yang sering disentuh, seperti gagang pintu, keyboar dan mouse, alat dapur, sakelar lampur, gagang laci, pegangan tangga.

Untuk mendisinfeksi, gunakan air dan sabun, atau cairan yang mengandung alkohol. Jangan lupa menggunakan sarung tangan sekali pakai saat bersih-bersih dan mendisinfeksi.

6. Bawa alat makan sendiri

Bawalah selalu alat makan sendiri. Pastikan alat makan dicuci dengan sabun hingga bersih. Karena virus corona memiliki daya tahan yang kuat di permukaan logam. Dengan membawa alat makan sendiri, kamu akan lebih mengetahui kebersihan peralatan tersebut. Pastikan jangan sampai terjadi penggunaan alat makan bersama-sama. Karena virus corona bisa menyebar lewat percikan air liur yang menempel di sendok.