

COVID-19:

Apa yang harus
kamu ketahui

APA ITU COVID-19?



COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus dari golongan coronavirus, yaitu **SARS-CoV-2**

GEJALA

PALING UMUM

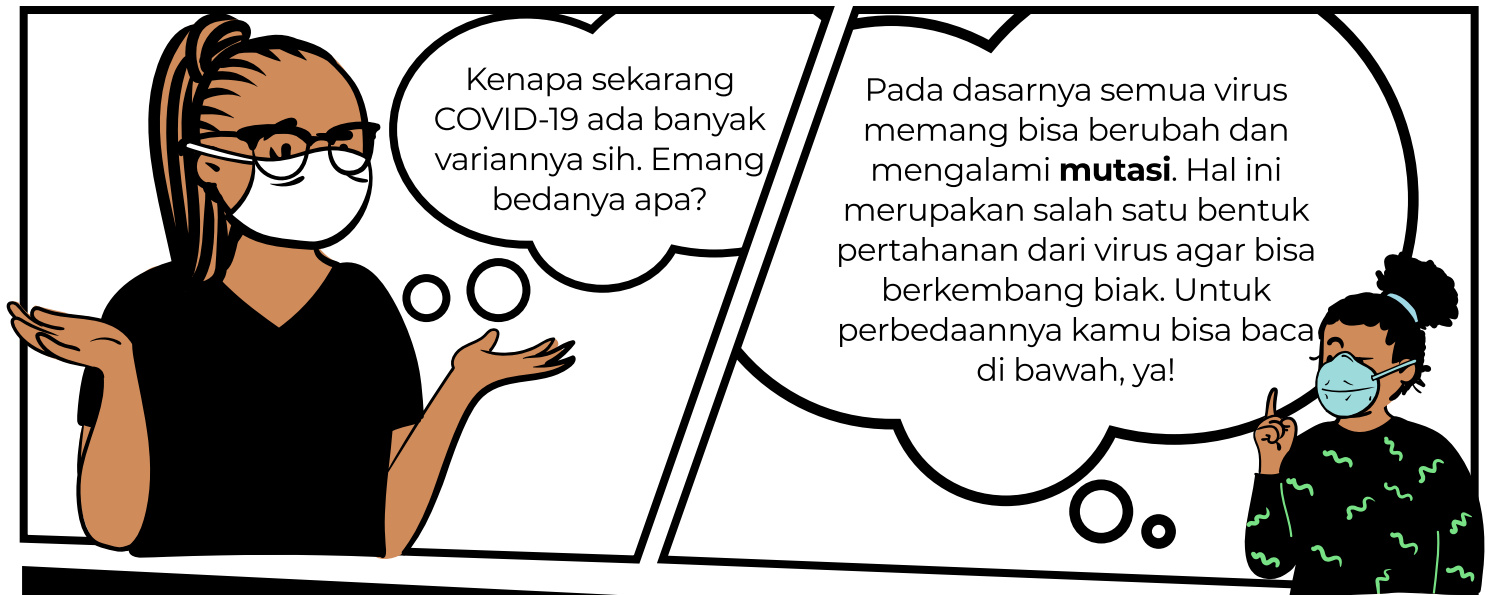
- Demam
- Batuk kering
- Kelelahan

SERIOUS

- Kesulitan untuk bernapas
- Sakit pada dada
- Sulit berbicara atau bergerak

KURANG UMUM

- Sakit dan nyeri
- Sakit tenggorokan
- Diare
- Mata merah
- Sakit kepala
- Kehilangan perasa dan penciuman
- Ruam pada kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki



VARIAN ALFA

- Kode varian: B. 1.1.7
- Kasus pertama kali ditemukan: Inggris, September 2020
- Tingkat penularan virus: 43-90% lebih mudah menular dari virus Corona sebelumnya
- Tingkat keparahan infeksi: lebih berpotensi menimbulkan gejala berat dan risiko peningkatan risiko rawat inap dari virus Corona jenis awal

VARIAN BETA

- Kode varian: B. 1.351
- Kasus pertama kali ditemukan: Afrika Selatan, Mei 2020
- Tingkat keparahan infeksi: lebih berisiko menyebabkan COVID-19 gejala berat
- Varian ini juga diketahui lebih mudah menular antarmanusia.
- Varian ini diketahui lebih kebal terhadap beberapa jenis pengobatan

VARIAN GAMMA

- Kode varian: P.1
- Kasus pertama kali ditemukan: Brazil, November 2020
- Tingkat keparahan infeksi: cenderung kebal terhadap pengobatan COVID-19

VARIAN DELTA

- Kode varian: B.1.617.2
- Kasus pertama kali ditemukan: India, Oktober 2020
- Tingkat penularan virus: 30-100% lebih mudah menular dari varian Alfa
- Tingkat keparahan infeksi: potensi peningkatan risiko dibutuhkannya rawat inap hampir dua kali lipat dari varian alfa

VARIAN LAMBDA

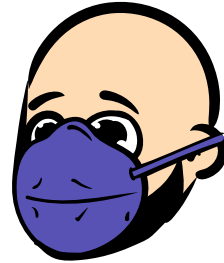
- Kode varian: C. 37
- Kasus pertama kali ditemukan: Peru, Desember 2020
- WHO menyatakan bahwa varian jenis ini sebagai varian of interest atau masih diteliti lebih lanjut tingkat penularan dan keparahan infeksi

VARIAN KAPPA

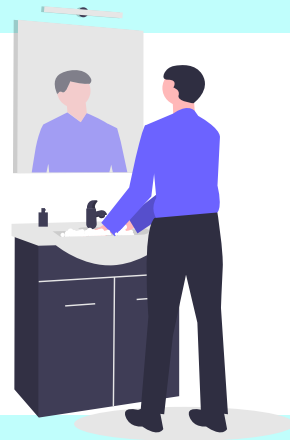
- Kode varian: 1.617.2
- Kasus pertama kali ditemukan: India, Oktober 2020
- Varian ini memiliki pola mutasi yang mirip dengan varian Delta, tetapi tingkat penularan dan keparahan infeksi belum diketahui.

Langkah Pencegahan Penyebaran Virus COVID-19 dengan **Menerapkan 5M**

Memakai Masker



Menjaga Jarak



Mencuci Tangan

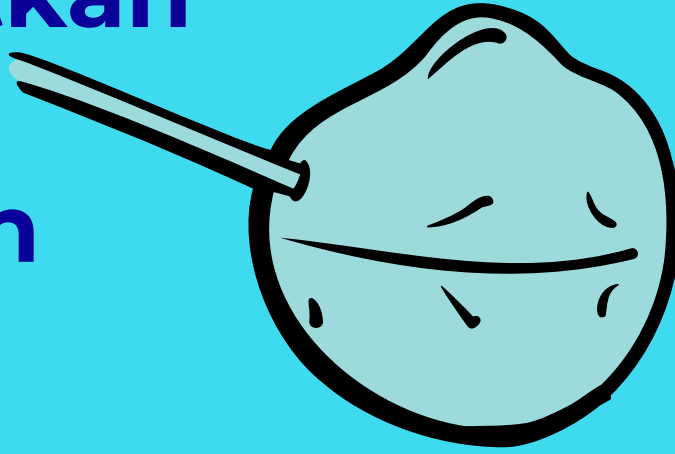


**Menghindari
Kerumunan**

**Mengurangi
Mobilitas**



Meningkatkan Efektivitas Penggunaan Masker



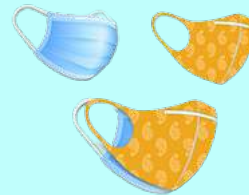
2 Langkah untuk memastikan masker yang digunakan bekerja dengan baik

1. Memastikan masker yang digunakan pas dengan wajah kita
2. Memilih masker berlayer untuk menahan droplet dari dalam maupun dari luar

Rekomendasi pemakaian masker



Pilih masker yang memiliki kawat pada bagian hidung



Menggunakan 3 lapis masker:
1. Masker medis
2. Masker kain



Menggunakan mask fitter atau brace



Memastikan tidak ada celah pada hidung, mulut, dan dagu



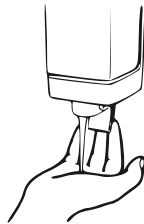
Membuat simpul pada kaitan masker

Cara Mencuci Tangan

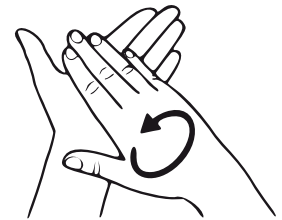
menurut WHO



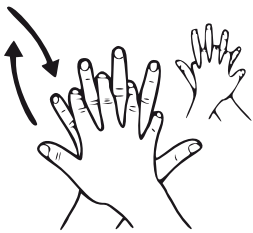
Basahkan tangan dengan air



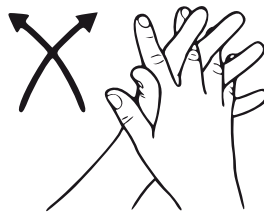
Berikan sabun ke seluruh permukaan tangan



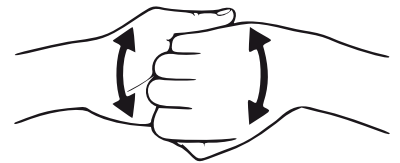
Gosok kedua telapak tangan



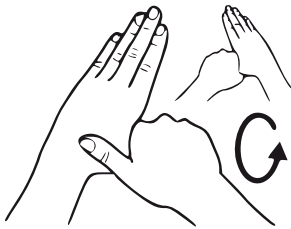
Gosokkan sela-sela jari melalui punggung tangan



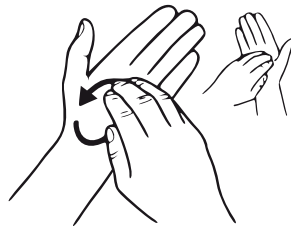
Gosokkan sela-sela jari melalui telapak tangan



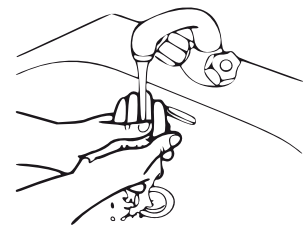
Lakukan gerakan mengunci tangan



Gosok area jari memutar



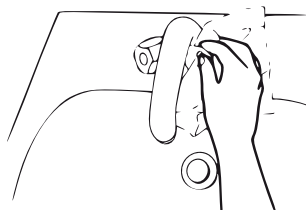
Gosok memutar ujung-ujung jari tangan



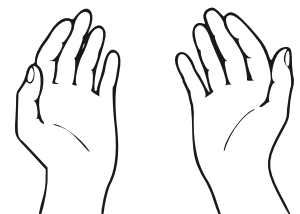
Bilas tangan dengan air



Keringan tangan dengan handuk



Gunakan handuk untuk menutup keran



Tangan anda sudah bersih

BAGAIMANA VAKSIN BEKERJA?

Vaksin bekerja dengan melatih dan mempersiapkan sistem imun kita untuk mengenali dan menyingkirkan virus dan bakteri yang ditargetkan.

Setelah vaksinasi, jika tubuh kita terpapar oleh kuman penyebab penyakit, tubuh kita sudah siap untuk menghancurkannya dan mencegah penyakit yang dapat ditimbulkan



Vaksin BUKAN pengganti 5M
Vaksin TIDAK memberikan proteksi 100%

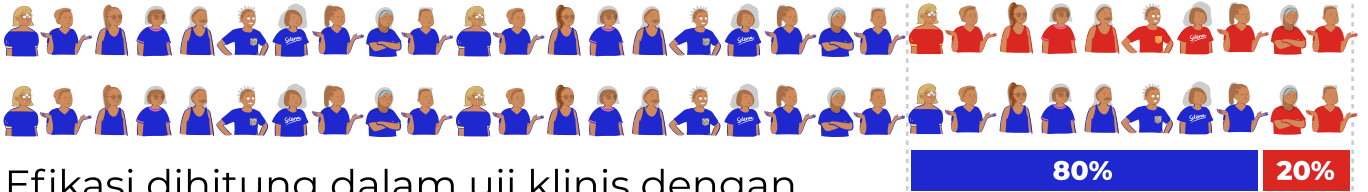


“

Dalam masa kedaruratan pandemi, vaksin yang tersedia adalah yang terbaik untuk digunakan

—
Siti Nadia Tarmizi,
Juru Bicarar Vaksinasi COVID-19 dari Kementerian
Kesehatan

EFIKASI & EFEKTIVITAS VAKSINASI



Efikasi dihitung dalam uji klinis dengan membandingkan orang yang terkena penyakit diantara 2 kelompok: orang yang mendapatkan vaksin dan orang yang mendapatkan placebo*

**80% Pengurangan
= 80% Efikasi**



*Placebo adalah “obat palsu” yang bentuknya dibuat mirip dengan obat asli. Obat ini sering digunakan untuk menguji efektivitas suatu obat dalam uji klinis.

Efikasi

Efikasi Vaksin mengacu pada bagaimana vaksin bekerja di kondisi ideal, yaitu uji klinis yang terkontrol.

VS

Efektivitas Vaksin mengacu pada bagaimana vaksin bekerja dalam populasi yang lebih besar, yaitu masyarakat luas.

Efektivitas



Jika sebuah Vaksin memiliki efikasi 80%:

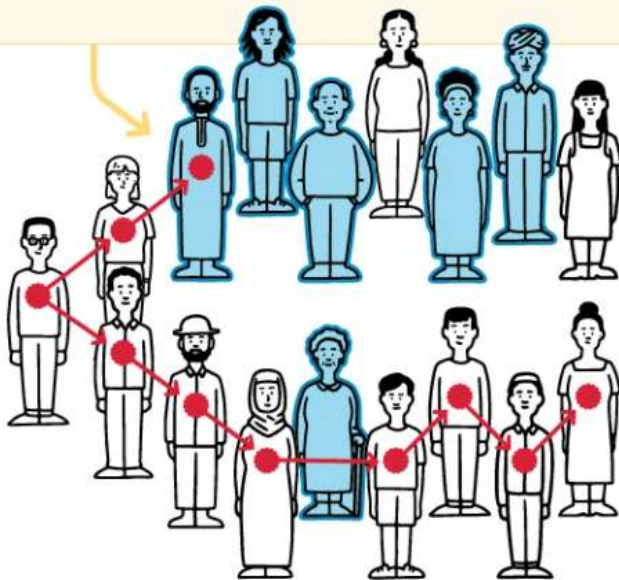
Itu tidak berarti vaksin hanya bekerja pada 80% orang.

Itu berarti dalam populasi yang sudah tervaksinasi, Orang yang terkena penyakit hanya 80% dari orang yang terkena virus

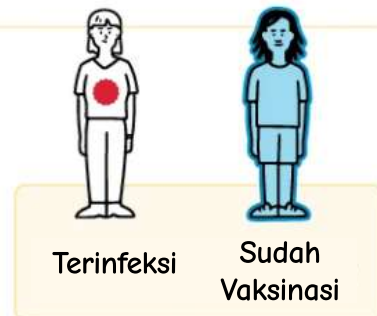


Infografis dari WHO: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

Vaksin tidak memberikan proteksi 100%, jadi infeksi masih dapat terjadi



Tapi, semakin banyak orang yang mendapatkan vaksinasi, maka diperkirakan akan lebih sedikit orang yang akan terkena COVID-19



Maka, Meskipun sudah mendapatkan vaksinasi, tetap laksanakan 5M:

1. Memakai Masker
2. Menjaga Jarak
3. Mencuci Tangan
4. Menghindari Kerumunan
5. Mengurangi Mobilitas

Panduan Isolasi Mandiri

Alat yang Perlu Disiapkan



Oxymeter
(pengukur saturasi oksigen)



Termometer
(pengukur suhu)

Protokol Isoman

1. Tetap di rumah
2. Gunakan Masker
3. Jaga Jarak
4. Cuci Tangan
5. Menerapkan Etika batuk
6. Periksa suhu tubuh pagi dan sore
7. Periksa saturasi oksigen dan frekuensi nadi
8. Pantau laju napas
9. Konsumsi makanan bergizi

Lama Perawatan

Tanpa Gejala

10 hari isolasi sejak terkonfirmasi positif

Gejala Ringan

10 hari isolasi sejak timbul gejala ditambah 3 hari bebas gejala

Kegiatan Harian

1. Buka jendela kamar untuk cahaya matahari masuk dan sirkulasi udara
2. Berjemur matahari 10-15 menit antara jam 10.00-13.00
3. Rutin cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
4. Olahraga rutin 3-5 kali seminggu
5. Makan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga
6. Pisahkan Cucian kotor dengan pakaian kotor keluarga lainnya
7. Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD (minimal masker)
8. Cuci alat makan sendiri setelah selesai digunakan
9. Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap pagi dan malam
10. Tidur di kamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lain)

Sumber

1. Apa itu COVID-19?:

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

2. Komik Varian COVID-19:

<https://www.alodokter.com/kenali-perbedaan-covid-19-varian-alfa-beta-gamma-dan-delta>

3. Menerapkan 5M:

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

4. Meningkatkan Efektivitas

Penggunaan Masker:

<https://www.kompas.com/sains/read/2021/07/13/203000623/cegah-penularan-covid-19-ketahui-5m-dan-titik-lengah>

5. Cara Mencuci Tangan:

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf

6. Bagaimana Vaksin Bekerja:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/advice>;

<https://katadata.co.id/anchar/infografik/60e28e2a96ee2/ke-menkes-vaksin-yang-tersedia-adalah-yang-terbaik-untuk-digunakan>

7. Efikasi & Efektivitas Vaksinasi &

Komik Dampak Vaksin:

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

8. Panduan Isolasi Mandiri:

<https://www.papdi.or.id/pdfs/1056/Buku%20Panduan%20Isolasi%20Mandiri%20-%20PAPDI.pdf>