

Apakah flu babi pada manusia itu?

Flu Babi Pada Manusia (flu babi) disebabkan oleh virus baru Influenza A(H1N1). Sejak ditemukannya virus tersebut di Amerika Utara pada bulan April 2009, penyakit tersebut telah menyebabkan epidemi di berbagai belahan dunia. Sama seperti flu musiman, flu babi dapat dengan mudah ditularkan dari manusia ke manusia melalui batuk dan bersin. Seseorang juga bisa menjadi terinfeksi karena menyentuh benda yang tercemar virus tersebut dan kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata mereka. Gejala flu babi biasanya mirip dengan gejala flu musiman pada manusia termasuk demam, batuk, sakit tenggorokan, hidung berair, nyeri otot serta sakit kepala. Beberapa orang yang terinfeksi flu babi mungkin juga mengalami mual, muntah dan diare.

Strategi Mitigasi

Saat ini diperoleh sejumlah bukti baru yang menyatakan bahwa virus baru tersebut masih tergolong cukup ringan dengan tingkat mutabilitas terbatas, sejauh ini oseltamivir (juga dikenal dengan nama dagang Tamiflu) tetap dianjurkan sebagai obat dan berfungsi sebagai *chemoprophylaxis* (kemoprofilaksis) yang efektif terhadap flu babi. Dalam beberapa minggu terakhir, Hong Kong mengadopsi **Strategi Pembatasan** untuk mengurangi kemungkinan dan laju percepatan penyebaran penyakit tersebut di masyarakat. Hal ini diwujudkan dengan melakukan diagnosa dini melalui pengobatan dan isolasi pasien, melacak secara dini dan memberikan sejenis pengawasan dan bantuan medis bagi sejumlah orang yang melakukan kontak langsung dengan pasien, serta pemberian resep Tamiflu sebagai *prophylaxis* (profilaksis). Sejalan dengan meningkatnya penyebaran virus flu babi di masyarakat setempat, maka masyarakat perlu menyesuaikan diri dengan **Strategi Mitigasi** guna membantu mengurangi tingkat penyebaran penyakit sehingga dengan demikian akan meminimalkan beban masyarakat.

Rekomendasi ini berdasarkan atas informasi yang ada tentang flu babi pada manusia dan situasi epidemi setempat. Rekomendasi ini akan diperbaiki apabila tersedia informasi baru. Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan (Centre for Health Protection) www.chp.gov.hk untuk memperoleh informasi yang terbaru.

Masyarakat Umum – Bagaimana mencegah flu babi pada manusia?

Jadilah warga negara yang bertanggung jawab. Selalu waspada dan tingkatkan perilaku hidup sehat dan bersih (lihat Tabel 1). Meskipun risiko infeksi tidak dapat dihilangkan seluruhnya, namun dapat diminimalkan.

Tabel 1: Selama Fase Mitigasi, tingkatkan kewaspadaan dan perilaku hidup sehat dan bersih:

- Perbanyak mencuci tangan dengan sabun, perhatikan tata krama saat bersin dan batuk (menutup hidung dan mulut), jaga kebersihan rumah dan lingkungan, serta jaga ventilasi yang baik.
- Hindari menyentuh mulut, hidung dan mata.
- Hindari mengunjungi tempat ramai atau berventilasi buruk. Jika Anda harus ke tempat seperti itu, tingkatkan upaya perilaku hidup sehat dan bersih dan kenakan masker.
- Jika Anda mempunyai gejala seperti influenza, kenakan masker dan carilah pertolongan pertama sesegera mungkin. Jika Anda sakit, tetap tinggal di rumah, hindari kontak dengan orang lain dan jangan masuk kerja atau sekolah.
- Perhatikan nasihat dan arahan yang diterbitkan oleh Pemerintah setempat terkait dengan penyediaan layanan medis, perjalanan, pengendalian kesehatan di perbatasan, kebijakan meliburkan sekolah dan pembatalan acara publik/umum.

Apa yang harus saya lakukan jika saya memiliki gejala?

- Jika Anda mempunyai gejala seperti influenza, kenakan masker dan carilah pertolongan pertama sesegera mungkin.
- Dokter Anda akan memeriksa kondisi Anda dan mengatur tes diagnostik atau perawatan rumah sakit sebagaimana

diperlukan.

- Orang yang mempunyai gejala ringan bisa dirawat di rumah dan harus mengikuti petunjuk dokter.
- Tetap tinggal di rumah, kecuali Anda melakukan kunjungan tindak lanjut ke klinik. Jangan masuk kerja atau sekolah, serta hindari melakukan kontak dengan orang lain sampai Anda sudah sembuh selama setidaknya 48 jam.
- Jika mungkin, Anda hendaknya tinggal di ruang terpisah. Di samping itu, tingkatkan upaya perilaku hidup sehat dan bersih (lihat Tabel 1). Perhatikan tanda-tanda peringatan darurat (lihat Tabel 2) yang mungkin membutuhkan tindakan medis sesegera mungkin.

Tabel 2: Segera cari perawatan medis jika orang yang sakit mengalami:

- sulit bernafas atau sakit di dada
- bibirnya berubah warna menjadi biru atau menjadi ungu
- muntah dan tidak bisa menelan cairan
- mempunyai tanda-tanda dehidrasi seperti pusing ketika berdiri, tidak keluar urine, atau pada bayi tidak keluar air mata saat menangis
- kejang
- kurang responsif daripada biasanya atau menjadi bingung

Silakan berkonsultasi dengan dokter jika Anda ragu.

Apa yang harus saya perhatikan jika saya harus merawat orang sakit?

Pasien dengan gejala ringan bisa dianjurkan untuk istirahat di rumah dan dirawat oleh anggota keluarganya. Di bawah ini adalah sejumlah saran yang dapat bermanfaat:

Dalam merawat pasien,

- Dapatkan pemahaman dari penyedia layanan kesehatan mengenai kondisi kesehatan dan perawatan kesehatan yang dibutuhkan pasien.
- jika mungkin, tugaskan orang dewasa untuk merawat pasien guna meminimalkan penyebaran penyakit ke anggota keluarga lainnya.
- jauhkan pasien dari orang lain sejauh mungkin, misalnya dengan menempatkan pasien di ruangan terpisah.
- ingatkan pasien untuk tidak melakukan kontak dengan orang lain dan tetap tinggal di rumah.
- ingatkan/bantu pasien untuk mengonsumsi obat sesuai dengan resep dokter.
- perhatikan tanda-tanda peringatan darurat (lihat Tabel 2) yang mungkin membutuhkan tindakan medis sesegera mungkin.

Untuk melindungi diri Anda sendiri,

- perhatikan dan ingatkan penghuni rumah lainnya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih (lihat Tabel 1).
- pelihara kebersihan rumah dan lingkungan sekitar dengan membersihkan menggunakan pemutih yang telah dilarutkan (1 bagian 5,25% pemutih rumah tangga dalam 99 bagian air), khususnya di tempat pasien tinggal guna mencegah penyebaran penyakit.
- jika perlu melakukan kontak dengan pasien (misalnya, masuk ke kamar pasien),
 - kenakan masker
 - hindari kontak langsung dengan pasien guna mencegah tertular penyakit melalui percikan air ludah/bersin yang dikeluarkan pasien saat batuk atau bersin
- hindari merawat orang yang rentan, seperti bayi, wanita hamil dan orang lanjut usia sekaligus guna mencegah penyebaran penyakit, karena dikhawatirkan Anda dapat menularkan infeksi.
- perhatikan kondisi kesehatan Anda sendiri. Jika terjadi gejala seperti demam, batuk, hidung berair, sakit tenggorokan, sulit

bernafas atau diare, Anda harus mengenakan masker dan segera mencari nasihat medis, karena Anda mungkin terinfeksi.

Apa yang seharusnya saya lakukan jika saya adalah kontak pasien flu babi?

Kontak yang mempunyai hubungan dekat:

Jika Anda pernah merawat atau tinggal dengan pasien yang menderita flu babi, atau pernah terkena percikan pernafasan dan/atau cairan tubuh mereka, Anda harus mengikuti penilaian risiko dan nasihat yang diberikan oleh Departemen Kesehatan atau penyedia layanan kesehatan. Selama tahap awal Fase Mitigasi, pengaturan berikut bisa dilakukan untuk mendeteksi dan mengobati infeksi dengan segera:

- Pengawasan medis selama 7 hari dengan pemantauan melekat pada kondisi kesehatan dan penghindaran kontak dengan orang lain.
- Penggunaan obat antivirus untuk mencegah penyakit.
- Masker harus dikenakan selama pengawasan medis. Harus dipastikan bahwa penjagaan kesehatan pribadi dan lingkungan dilakukan dengan baik.

Selama Fase Mitigasi bagian berikutnya, ketika ada penyebaran penyakit yang lebih luas, disediakan obat antivirus bagi pasien yang berisiko tinggi atau yang menderita penyakit parah. Kontak yang mempunyai hubungan dekat tidak perlu lagi menggunakan obat antivirus atau pengawasan medis.

Kontak Sosial:

Selama fase mitigasi, penyakit akan terlanjur mengakar di masyarakat. Jika Anda pernah melakukan kontak dengan pasien flu babi tetapi tidak termasuk dalam definisi kontak yang mempunyai hubungan dekat, risiko Anda hampir sama dengan masyarakat pada umumnya. Tidak akan ada lagi pelacakan 'kontak sosial'. Seperti anggota masyarakat lainnya, Anda harus meningkatkan kewaspadaan dan perilaku hidup sehat dan bersih (lihat Tabel 1).

Kesimpulan

Setiap warga negara Hong Kong mempunyai peran penting yang harus dilaksanakan dalam Fase Mitigasi. Setiap orang harus meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih, termasuk sering mencuci tangan, menghindari menyentuh mata, mulut dan hidung, serta memperhatikan tata krama bersin dan batuk; orang yang sakit mengenakan masker; dan juga meningkatkan kebersihan serta pembasmian hama di tempat dan kendaraan umum guna mengurangi kemungkinan penyebaran penyakit melalui benda yang tercemar. Dengan meningkatkan tindakan penjagaan kesehatan dan merespons himbauan pemerintah tentang pemisahan secara fisik seperti penutupan sekolah serta pembatalan acara publik/umum apabila perlu dilakukan, maka akan aman untuk dapat melanjutkan kehidupan seperti biasa.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan (*Centre for Health Protection*) www.chp.gov.hk atau hubungi Hotline 24 jam Pendidikan Kesehatan **2833 0111**.

Dicetak pada bulan Juni 2009