

Pertanyaan yang Sering Diajukan Mengenai Penyakit Virus Corona 2019 (COVID-19)

28 April 2022

1. Apa itu penyakit menular baru?

Penyakit menular baru adalah penyakit menular yang baru muncul di antara populasi manusia. Penyakit ini dapat diakibatkan oleh agen infeksius seperti virus, bakteri atau parasit yang belum ada kekebalannya pada manusia. Hal ini dapat berakibat pada kematian dan penyakit dengan keparahan bervariasi, serta dapat menyebabkan wabah berkepanjangan di kalangan masyarakat atau berujung pada pandemic.

2. Apa itu coronavirus baru?

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang ditemukan pada hewan maupun manusia. Beberapa menginfeksi manusia dan diketahui sebagai penyakit yang beragam, mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

3. Apa itu penyakit virus corona (COVID-19)?

"Coronavirus disease 2019 (COVID-19)" adalah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus baru yang disebut "SARS-CoV-2".

4. Apa saja gejala COVID-19?

Gejala COVID-19 yang paling umum terjadi adalah demam, batuk kering, dan kelelahan. Gejala lain, termasuk hilangnya kemampuan indra perasa atau bau, hidung tersumbat, konjungtivitis, sakit tenggorokan, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, ruam kulit, mual atau muntah, diare, menggigil atau pusing. Beberapa orang mungkin hanya mengalami gejala yang sangat ringan atau tidak spesifik, sementara beberapa mungkin mengalami perkembangan gejala yang parah seperti sesak napas, nyeri dada, atau kebingungan.

Komplikasi yang mungkin terjadi yaitu gagal napas, gangguan pernapasan akut (ARDS), sepsis dan syok septik, tromboemboli, dan/atau kegagalan multi-organ termasuk cedera jantung, hati atau ginjal. Terdapat laporan yang menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja pengidap COVID-19 dapat mengalami gejala yang jarang timbul tetapi berdampak serius, seperti sindrom inflamasi multisistem pada anak (MIS-C) yang dapat berakibat pada kegagalan sejumlah organ dan syok.

Orang yang berumur lebih tua dan mereka yang memiliki masalah medis utama (misalnya hipertensi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes, obesitas atau kanker) berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius.

Berdasarkan informasi yang dihimpun dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10 hingga 20% penyintas COVID-19 mungkin masih mengalami efek jangka menengah dan jangka panjangnya, termasuk kelelahan, gejala pernapasan, dan gejala neurologis. Menurut WHO, efek ini secara bersama-sama disebut sebagai “Kondisi pasca COVID-19,” atau “*Long COVID*”. Meskipun belum jelas berapa lama gejala tersebut akan berlangsung, penelitian terbaru menyatakan bahwa, seiring waktu, kondisi penyintas akan makin membaik.

5. Bagaimana cara penularan COVID-19?

Penyakit ini ditularkan melalui droplet dari saluran pernapasan, kontak dengan permukaan atau objek yang terkontaminasi, aerosol jarak pendek, atau transmisi melalui udara jarak pendek. Virus juga dapat menyebar dalam ruangan yang tak berventilasi baik dan/atau ramai.

6. Apa itu periode inkubasi? Berapa lama waktunya untuk COVID-19?

“Periode inkubasi” berarti waktu antara infeksi virus dan awal munculnya gejala penyakit. Sebagian besar perkiraan menyatakan bahwa periode inkubasi berlangsung antara 1 hingga 14 hari. Sementara itu, sejumlah varian, seperti Omicron, dapat memiliki periode inkubasi yang lebih singkat, yakni sekitar 3 hari.

7. Apa perawatan untuk COVID-19?

Tindakan perawatan mencakup terapi suportif, penanganan gejala, agen antiviral, dan obat-obatan Tiongkok.

8. Apakah tingkat kematian COVID-19 sangat tinggi?

Harap mengacu pada [“Analisis Data Sementara pada Kasus Kematian Terkonfirmasi”](#).

Vaksin COVID-19 efektif untuk melindungi publik dari penyakit COVID-19, khususnya gejala parah dan kematian.

Di sisi lain, baik Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) maupun Middle East Respiratory Syndrome (MERS), adalah penyakit saluran pernafasan yang diakibatkan oleh coronavirus. SARS memiliki tingkat kematian sekitar 9.6%, sedangkan MERS memiliki tingkat kematian lebih dari sepertiga.

9. Apakah COVID-19 tidak memiliki gejala? Apakah penderitanya dapat mendadak meninggal?

Gejala COVID-19 yang paling umum mencakup demam, batuk kering, dan

kelelahan. Beberapa orang mungkin mengalami gejala yang sangat ringan atau tidak spesifik, sementara sebagian lainnya mungkin mengalami gejala yang serius, seperti sesak napas, nyeri dada, atau delirium. Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari pergi bekerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat keramaian dan segera cari bantuan dokter.

10. Apakah COVID-19 akan menghilang secara spontan saat udara mulai menghangat?

Suatu studi menemukan bahwa coronavirus umumnya bertahan lebih lama dan aktif lebih lama pada suhu rendah di lingkungan yang kering.

11. Bagaimana cara mencegah COVID-19?

Vaksinisasi COVID-19

- Vaksin COVID-19 efektif untuk melindungi orang dari penyakit COVID-19, khususnya penyakit serius dan kematian.
- Vaksinasi merupakan salah satu sarana dari keseluruhan respons kesehatan masyarakat terhadap COVID-19. Kombinasi intervensi non-farmasi (NPIs) dengan vaksinasi akan memberikan perlindungan maksimal terhadap virus.
- Dengan penyebaran vaksin COVID-19, NPIs perlu dilanjutkan, termasuk menjaga jarak, kebersihan tangan yang baik, dan penggunaan masker ketika berada di tempat umum guna mengurangi risiko penularan virus. NPIs harus terus dilaksanakan oleh individu yang divaksinasi, serta mereka yang belum divaksinasi.
- Untuk detail tentang vaksinasi COVID-19, silakan lihat situs web tematik untuk Program Vaksinasi COVID-19: www.covidvaccine.gov.hk

Saran kesehatan

Anggota masyarakat sangat dianjurkan untuk mengurangi berpergian ke luar rumah dan mengurangi aktivitas sosial seperti berkumpul untuk makan-makan atau tujuan lainnya, serta menjaga jarak sosial yang tepat dengan orang lain sedapat mungkin.

Senantiasa menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan secara ketat adalah hal penting dalam melindungi diri dari infeksi dan mencegah penyebaran penyakit di kalangan masyarakat:

- Masker bedah yang terpasang dengan benar dapat mencegah penularan virus melalui pernapasan dari orang yang sakit. Sangat penting bagi orang yang simtomatik (bahkan jika mengalami gejala ringan) untuk memakai masker bedah dengan benar;

- Mengenakan masker saat naik transportasi umum atau berada di tempat keramaian. Mengenakan masker dengan benar adalah hal penting, demikian juga menjaga kebersihan tangan sebelum mengenakan dan setelah melepaskan masker;
- Hindari menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan;
- Menjaga kebersihan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata; sebelum makan; setelah menggunakan toilet; setelah menyentuh instalasi umum seperti pegangan tangan atau pintu; atau ketika tangan terkontaminasi oleh cairan pernafasan setelah batuk atau bersin;
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih;
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk kertas sekali pakai. Saat tangan dibersihkan, jangan menyentuh keran air lagi secara langsung (misalnya, menggunakan tisu untuk melapisi keran sebelum memamatkannya). Jika fasilitas mencuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak tampak kotor, bersihkan tangan dengan 70 hingga 80% handrub berbasis alkohol adalah alternatif yang efektif;
- Setelah menggunakan toilet, tutup penutup toilet sebelum menyiram toilet untuk menghindari penyebaran kuman; dan
- Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari pergi bekerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat keramaian dan segera cari bantuan dokter.
- Jaga ventilasi ruangan agar tetap baik;
- Rumah harus dibersihkan secara menyeluruh setidaknya satu kali tiap minggu dengan menggunakan cairan pemutih dengan rasio 1 banding 99 (campuran 10 mL pemutih yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit dengan 990 mL air), diamkan selama 15 hingga 30 menit lalu bilas dengan air. Disinfeksi permukaan logam dengan alkohol 70%;
- Jika tempat terkontaminasi dengan sekresi pernapasan, muntah, atau tinja, gunakan serbet sekali pakai berkekuatan serap tinggi untuk membersihkan zat yang tampak. Lalu, disinfeksi permukaan dan area di sekitarnya dengan disinfektan yang sesuai. Untuk permukaan nonlogam, disinfeksi dengan pemutih yang diencerkan dengan rasio 1:49 (campuran 10 mL pemutih yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit dengan 490 mL air), diamkan selama 15 hingga 30 menit lalu bilas dengan air. Disinfeksi permukaan logam dengan alkohol 70%;
- Rawat saluran pembuangan dengan benar dan secara teratur (sekitar seminggu sekali) dengan menyiramkan setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan (pipa leher U) untuk memastikan kebersihan lingkungan;

- Tingkatkan ketahanan tubuh dan jalani gaya hidup yang sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, beristirahat dengan cukup, dan
- Jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol.

12. Upaya pencegahan apa yang perlu dilakukan saat bepergian ke luar Hong Kong?

Anggota masyarakat sangat didorong untuk meh Anggota masyarakat sangat didorong untuk menghindari perjalanan tidak perlu ke luar Hong Kong. Jika perjalanan ke negara/area di luar Hong Kong tidak dapat dihindari, mereka perlu mematuhi saran kesehatan di bawah ini:

- Lengkapi vaksinasi COVID-19 sebelum bepergian sesuai rekomendasi terbaru untuk melindungi diri secara efektif dari penyakit COVID-19 (Untuk rincian terkait vaksinasi COVID-19, harap merujuk pada situs web tematik untuk Program Vaksinasi COVID-19: www.covidvaccine.gov.hk);
- Hindari bepergian ke tempat yang ramai dan patuhi jaga jarak sosial dengan orang lain sebisa mungkin;
- Pakai masker bedah dan selalu jaga kebersihan diri dan tangan;
- Bersihkan tangan dengan rutin, cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk kertas sekali pakai. Jika fasilitas mencuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak tampak kotor, bersihkan tangan dengan 70 hingga 80% handrub berbasis alkohol adalah alternatif yang efektif
- Terapkan aturan keamanan dan kebersihan pangan seperti menghindari konsumsi produk hewani yang belum dimasak betul, termasuk susu, telur dan daging, atau makanan yang dapat terkontaminasi oleh cairan tubuh hewan, kotoran (seperti urin) atau produk yang terkontaminasi, kecuali telah dimasak dengan benar, dicuci atau dikupas;
- Jika merasa tidak sehat saat berada di luar Hong Kong, terutama jika mengalami gejala pernapasan, kenakan masker, dan cari bantuan dokter segera; dan
- Setelah kembali ke Hong Kong, segera berkonsultasi dengan dokter jika mengalami gejala lainnya, berinisiatiflah untuk memberitahukan dokter mengenai riwayat perjalanan terbaru, dan kenakan masker dengan benar untuk mencegah penyebaran penyakit.

13. Apa fungsi masker?

Masker merupakan penghalang fisik terhadap cairan dan titik-titik air besar yang membawa partikel. Masker bedah adalah jenis masker yang umum digunakan. Pilih ukuran masker yang sesuai untuk menutupi seluruh bagian hidung, mulut, dan dagu tanpa celah. Jaga agar masker terpasang ketat dengan meminimalkan celah udara dari samping.

Sebagian besar masker menggunakan desain tiga lapis yang terdiri atas lapisan luar tahan air, lapisan tengah yang berperan sebagai penghalang kuman, dan

lapisan dalam yang menyerap kelembapan. Masker tanpa fungsi di atas tidak direkomendasikan karena tidak dapat memberikan perlindungan yang cukup terhadap penyakit menular yang disebarkan melalui titik-titik cairan pernafasan. Masker yang dilengkapi dengan katup atau saluran udara yang memungkinkan keluarnya udara pernafasan tidak boleh digunakan karena udara yang diembuskan tidak difilter dan dapat menimbulkan risiko kesehatan pada publik di sekitar jika pengguna masker terinfeksi COVID-19 atau penyakit pernafasan menular lainnya.

Indikasi umum saat mengenakan masker meliputi:

- Untuk melindungi diri sendiri: Saat merawat orang yang mengalami infeksi pernafasan; atau mengunjungi rumah sakit atau klinik selama musim puncak penyakit pernafasan menular;
- Untuk mencegah penyebaran infeksi kepada orang lain: Saat mengalami gejala pernafasan, mis. demam, hidung berair, batuk atau bersin.

14. Apakah anak kecil boleh mengenakan masker?

Pilih ukuran masker yang benar. Ukuran anak-anak tersedia sesuai yang ditunjukkan:

- Masker (termasuk masker operasi dan masker kain) tidak direkomendasikan untuk anak berusia di bawah 2 tahun tanpa pengawasan.
- Untuk bayi dan anak berusia di bawah 2 tahun, ada risiko tercekik atau risiko Kesehatan lainnya jika masker tidak digunakan dengan benar. Selain itu, anak kecil senang memegang atau menarik masker pada wajahnya, yang dapat meningkatkan peluang penularan.
- Orang tua disarankan untuk menjaga agar bayi dan anak kecil tetap di rumah sedapat mungkin dan hindari membawa mereka ke acara perkumpulan sosial atau tempat bermain jika tidak perlu. Jika perlu keluar rumah, pilih tempat yang tidak ramai dan ingat untuk selalu menjaga jarak sosial antara anak dan orang lain, hindari menyentuh benda-benda di sekitar atau bersihkan tangan segera setelah menyentuh benda tersebut.
- Perawat anak harus memastikan kebersihan pribadi sebelum menangani anak kecil. Jangan bersihkan tangan dan kenakan masker saat memberi makan bayi.

15. Apa saja cara lain untuk mencegah infeksi saluran pernafasan selain mengenakan masker?

Upaya pencegahan berikut ini, selain menggunakan masker bedah yang terpasang dengan benar, perlu ditekankan:

- Menjaga kebersihan tangan adalah cara terpenting untuk mencegah penyebaran penyakit. Anggota masyarakat perlu menjaga kebersihan tangan dengan benar dan sering, terutama sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut; sebelum makan atau menyiapkan makanan; setelah

menggunakan toilet; saat tangan terkontaminasi sekresi pernapasan, misal setelah batuk atau bersin; dan setelah menyentuh tempat atau instalasi publik, seperti pegangan eskalator, tombol elevator, panel, atau gagang pintu.

- Bersihkan tangan dengan sabun cair dan air jika tangan tampak kotor atau mungkin terkontaminasi darah dan cairan tubuh. Saat tangan tidak tampak kotor, dapat dibersihkan dengan handrub berbahan dasar 70 hingga 80% alkohol;
- Jaga tata krama saat bersin dan batuk;
- Tetap di rumah jika sakit dan minimalkan kontak dengan orang lain;
- Menjauh dari kemungkinan sumber infeksi dan hindari kontak dengan pasien terinfeksi dengan mengurangi kontrak sosial yang tidak perlu serta hindari mengunjungi tempat ramai atau mempersingkat durasi menginap sebisa mungkin, terutama bagi individu dengan risiko tinggi akan komplikasi terkait infeksi, misal wanita hamil atau individu dengan penyakit kronis.

16. Setelah mencuci tangan dengan air dan sabun cair, bagaimana sebaiknya keran dimatikan?

Saat tangan sudah selesai dicuci, jangan menyentuh keran air secara langsung lagi. Misalnya, seseorang dapat menggunakan handuk kertas untuk melapisi keran sebelum memamatikannya.

17. Jika tidak ada air dan sabun cair, apakah saya dapat menggunakan handrub berbahan dasar alkohol sebagai penggantinya?

Jika tangan tidak terlihat kotor, Anda dapat menggunakan handrub berbahan dasar alkohol 70 hingga 80%.

Cara ini dapat secara efektif mencegah penularan penyakit melalui tangan. Teknik mengusap tangan dengan handrub berbahan dasar alkohol mirip dengan mencuci tangan. Gunakan handrub yang cukup, sekitar 3 hingga 5 ml hingga membaluri seluruh permukaan tangan. Gosok-gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, permukaan atas jari, ibu jari, ujung jari, dan pergelangan tangan. Gosok-gosok tangan setidaknya 20 detik hingga tangan kering. Biarkan alkohol pada tangan mengering, jangan lap dengan tisu. Periksa tanggal kadaluarsa handrub berbahan dasar alkohol sebelum digunakan.

18. Bagaimana tata cara batuk yang benar?

Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih. Jika tidak tersedia tisu, Anda dapat menutup mulut dan hidung dengan blus atau lengan baju.

19. Apa pentingnya merawat saluran pembuangan dan mengisi ulang pipa leher U secara teratur?

Pipa leher U berfungsi untuk mencegah aroma tidak sedap dan mencegah agar partikel tidak higienis (termasuk bakteri dan virus) dalam sistem pembuangan tidak mengontaminasi bagian luar pembuangan.

Buang setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan setiap minggu. Selain itu, pipa pembuangan, pipa leher U dan sarana sanitasi perlu diperiksa secara teratur dan segera diperbaiki jika ada yang rusak.

20. Apakah desinfeksi dengan ozon efektif?

Ozon dapat mengakibatkan iritasi mata dan saluran pernafasan. Senyawa ini dapat mengakibatkan kerusakan parah pada paru-paru jika terhirup dalam konsentrasi tinggi.

Jika digunakan dalam konsentrasi yang tidak melebihi standar kesehatan masyarakat, ozon yang digunakan untuk udara dalam ruangan tidak dapat memusnahkan virus, bakteri, kapang atau polutan biologis lainnya secara efektif.

21. Apakah konsumen perlu melakukan sanitasi kemasan makanan?

Resiko tertular coronavirus baru melalui kemasan makanan sangat rendah. Faktanya, kontaminasi dari tangan berperan besar dalam memfasilitasi penularan akibat kontak tidak langsung, dengan cara transfer virus menular dari satu permukaan ke yang lain dan bahkan ke dalam tubuh. Bukannya melalui kemasan makanan, penularan malah lebih mungkin terjadi akibat kontak dengan titik-titik yang sering disentuh, seperti pegangan pintu, pegangan kereta belanja dorong dan keran air – semakin sering disentuh oleh berbagai orang, semakin besar kemungkinan kontaminasinya. Karena itu, walaupun beberapa orang dapat terus memilih untuk melakukan desinfeksi permukaan kemasan makanan dengan desinfektan umum seperti tisu basah atau semprotan yang mengandung alkohol jika perlu, lebih penting untuk mencuci tangan hingga bersih, terutama sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut, setelah pulang dari berbelanja, dan setelah menangani dan menyimpan produk yang dibeli.

Poin yang perlu diingat sebelum melakukan disinfeksi pada kemasan:

- Desinfektan harus (i) terbukti efektif terhadap SARS-CoV-2; (ii) Tidak berdampak buruk pada material kemasan, (iii) digunakan sesuai dengan rekomendasi produsen.
- Bersihkan tangan setelah membersihkan dan mendisinfeksi kemasan.

22. Apa yang harus diperhatikan saat menggunakan desinfektan?

Penggunaan yang tidak sesuai dapat berujung pada dampak yang merugikan kesehatan dan kontaminasi lingkungan.

Perhatikan informasi terkait penggunaan dan keamanan, seperti penggunaan yang direkomendasikan, konsentrasi larutan dan waktu kontak, benda dan permukaan yang dibolehkan untuk disinfektan tertentu, stabilitas produk, peringatan bahaya, petunjuk penyimpanan, dan perlengkapan pelindung diri yang diperlukan saat menggunakan produk. Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, jangan tuangkan disinfektan ke dalam wadah dengan label berbeda.

Penggunaan disinfektan dan peralatan terkait yang tidak benar dapat menimbulkan dampak kesehatan yang buruk kepada pemakainya. Disinfektan dapat menimbulkan dampak buruk pada paru-paru jika terhirup, atau bahkan berdampak fatal jika tidak digunakan dengan benar.

Jaga ruangan agar tetap terventilasi dengan baik saat menggunakan disinfektan.

Tidak direkomendasikan untuk menyemprotkan disinfektan pada orang lain. Tindakan ini dapat membahayakan kesehatan dan tidak akan mengurangi kemampuan penyebaran virus individu yang terinfeksi.

Untuk tempat dalam ruangan, tidak direkomendasikan untuk disinfeksi permukaan lingkungan secara rutin dengan cara menyemprotkan disinfektan karena hal ini tidak efektif untuk melenyapkan kontaminan di luar area semprotan dan dapat menyebabkan iritasi mata, pernapasan, dan kulit, serta efek beracun lainnya. Lakukan disinfeksi dengan kain atau lap yang direndam dalam disinfektan.