

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

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)?

“Penyakit virus corona 2019 (COVID-19)” mengacu pada sekumpulan kasus pneumonia akibat virus yang terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, sejak Desember 2019. Menurut investigasi oleh otoritas kesehatan Cina, suatu coronavirus baru ditemukan sebagai agen penyebabnya.

4. Apa saja gejala COVID-19?

Gejala COVID-19 yang paling umum meliputi demam, kelelahan, batuk tidak berdahak dan sesak nafas. Gejala lain meliputi hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan kemampuan mengecap atau mencium, ruam kulit atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Beberapa orang dapat terinfeksi namun hanya mengalami gejala sangat ringan atau tidak spesifik. Menurut World Health Organization, sekitar 20% kasusnya dapat menyebabkan penyakit serius disertai kesulitan bernafas. Orang-orang berusia lanjut atau telah mengalami penyakit tertentu (mis. tekanan darah tinggi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes atau kanker) berisiko tinggi untuk mengalami kondisi parah.

5. Bagaimana cara penularan COVID-19?

Cara penularan utamanya adalah melalui titik-titik air dari saluran pernafasan, virus ini juga dapat ditularkan melalui kontak.

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

“Periode inkubasi” berarti waktu antara infeksi virus dan awal munculnya gejala penyakit. Kebanyakan orang memperkirakan bahwa periode inkubasi COVID-19 bervariasi antara 1 hingga 14 hari, dan umumnya sekitar 5 hari. Perkiraan ini akan diperbarui setelah tersedia lebih banyak data.

7. Apa perawatan untuk COVID-19?

Perawatan utama bersifat sebagai pendukung.

8. Coronavirus baru ditemukan sebagai penyebab COVID-19. Apakah tidak ada obatnya?

Tidak ada pengobatan spesifik. Akan tetapi, banyak gejalanya yang dapat diobati dan karena itu pengobatan akan dilakukan berdasarkan kondisi klinis pasien. Terlebih lagi, perawatan pendukung untuk orang yang terinfeksi dapat sangat efektif.

9. Apakah tingkat kematian COVID-19 sangat tinggi?

Menurut informasi terakhir yang ada, jumlah negara/wilayah yang terpengaruhi: 220, angka kumulatif kasus terkonfirmasi: setidaknya 40,513,570 kasus, angka kumulatif kematian di antara kasus terkonfirmasi: setidaknya 1,119,114 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.

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

Menurut informasi yang diberikan oleh otoritas kesehatan Cina, gejalanya meliputi demam, lemas, batuk tidak berdahak dan sesak nafas. Beberapa kasus kondisinya parah. Orang berusia tua atau yang tengah sakit beresiko lebih besar untuk mengalami kondisi yang lebih parah.

Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari pergi bekerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat keramaian dan segera cari bantuan dokter, berinisiatiflah untuk memberitahukan dokter tentang riwayat perjalanan baru-baru ini dan jika terjadi ekspos terhadap hewan, agar pengelolaan yang tepat dapat dilakukan sesegera mungkin.

11. 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.

12. Bagaimana cara mencegah COVID-19?

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 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;
- 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;
- 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;
- Rawat saluran pembuangan dengan benar dan secara teratur (sekitar seminggu sekali) siramkan setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan (pipa leher U) untuk memastikan kebersihan lingkungan;
- Tutup semua saluran pembuangan air jika sedang tidak digunakan;
- 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.

13. Upaya pencegahan apa yang perlu dilakukan saat berpergian ke luar Hong Kong?

Anggota masyarakat sangat didorong untuk menghindari perjalanan ke luar Hong Kong. Jika perjalanan ke negara/area di luar Hong Kong tidak dapat dihindari, mereka perlu mengenakan masker dan melanjutkannya hingga 14 hari setelah kembali ke Hong Kong. Anggota masyarakat perlu mematuhi saran kesehatan di bawah ini:

- Saat berpergian ke negara/area yang mengalami penyebaran aktif virus COVID-19 di kalangan masyarakat, anggota masyarakat perlu menghindari kontak dekat dengan orang yang menderita demam atau gejala pernafasan. Jika kontak dengan mereka tidak dapat dihindari, kenakan masker dan lanjutkan hingga 14 hari setelah kembali ke Hong Kong;
- Hindari mengunjungi rumah sakit. Jika perlu mengunjungi rumah sakit, kenakan masker dan jaga kebersihan pribadi dan tangan secara ketat;
- Hindari menyentuh hewan (termasuk hewan liar), unggas/burung atau kotorannya;
- Hindari mengunjungi pasar basah, pasar unggas hidup atau peternakan;
- Hindari kontak dekat dengan pasien, terutama yang mengalami gejala infeksi pernafasan akut;
- Jangan mengonsumsi daging hewan liar dan jangan mengunjungi tempat penjualan makanan yang menyajikan daging hewan liar;
- 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 demam atau batuk, kenakan masker, beritahukan staf hotel atau pemandu tur dan cari bantuan dokter segera; dan
- Setelah kembali ke Hong Kong, segera berkonsultasi dengan dokter jika mengalami demam atau gejala lainnya, berinisiatiflah untuk memberitahukan dokter mengenai riwayat perjalanan terbaru dan ekspos terhadap hewan, dan kenakan masker untuk mencegah penyebaran penyakit.

14. Apa fungsi masker?

Mengenakan masker dapat melindungi diri dan mencegah penyebaran infeksi kepada orang lain. Masker menutupi hidung dan mulut. Benda ini merupakan penghalang fisik terhadap cairan dan titik-titik air besar yang membawa partikel. Masker operasi (masker) adalah jenis masker yang umum digunakan. 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.

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 influenza;
- Untuk mencegah penyebaran infeksi kepada orang lain: Saat mengalami gejala pernafasan, mis. demam, hidung berair, batuk atau bersin.

15. 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 resiko tercekik atau resiko 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, serta hindari menyentuh benda-benda di sekitar.
- Perawat anak harus memastikan kebersihan pribadi sebelum menangani anak kecil. Jangan kebersihan tangan dan kenakan masker saat memberi makan bayi.

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

Upaya pencegahan berikut ini, selain menggunakan masker, 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;
- Disarankan untuk membersihkan 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:
 - Minimalkan kontak sosial jika tidak perlu dan hindari mengunjungi tempat keramaian. Terlebih lagi, orang yang beresiko tinggi mengalami komplikasi terkait infeksi, mis. wanita hamil atau penderita penyakit kronis disarankan untuk memakai masker; dan
 - Hindari kontak dekat dengan orang yang terinfeksi.

17. 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 memamatkannya.

18. 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, lalu punggung tangan, sela-sela jari, permukaan atas jari, ibu jari, ujung jari, lalu pergelangan tangan. Gosok-gosok setidaknya 20 detik hingga tangan kering. Biarkan alkohol pada tangan mengering, jangan lap dengan tisu. Periksa tanggal kadaluarsa handrub berbahan dasar alkohol sebelum digunakan.

19. 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.

20. 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 saran sanitasi perlu diperiksa secara teratur dan

segera diperbaiki jika ada yang rusak. Air juga perlu dibuang secara teratur ke dalam pipa leher U untuk memastikan bahwa pipa tersebut berfungsi baik.

21. 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.

22. 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 lakukan 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.

21 October 2020