

## Penyakit Virus Corona 2019 (COVID-19)

### Agen penyebab

"Coronavirus disease 2019 (COVID-19)" adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2.

### Fitur klinis

Gejala COVID-19 yang paling umum terjadi adalah demam dan sakit tenggorokan. Gejala lain, di antaranya kelelahan yang luar biasa, hilangnya atau berubahnya indra perasa dan/atau penciuman, hidung tersumbat, konjungtivitis, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, ruam kulit, mual atau muntah, diare dan pusing. Sebagian orang mungkin hanya mengalami gejala yang sangat ringan atau tidak spesifik, sementara sebagian lainnya 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. Ada laporan yang mengatakan bahwa anak-anak dan remaja yang terjangkit COVID-19 mungkin mengalami perkembangan kondisi langka yang serius, dikenal sebagai sindrom inflamasi multisistem pada anak (MIS-C), yang menyebabkan kegagalan multi-organ dan syok.

Orang yang berumur di atas 60 tahun dan mereka yang memiliki masalah medis, di antaranya hipertensi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes, obesitas, kanker dan kehamilan berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius.

Kondisi pasca COVID-19, yang umum dikenal sebagai long COVID, dapat memengaruhi siapa saja yang terpapar SARS-CoV-2, tanpa memandang usia atau tingkat keparahan gejala awal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan long COVID sebagai kelanjutan atau munculnya gejala baru tiga bulan setelah infeksi awal SARS-CoV-2, di mana gejala tersebut berlangsung setidaknya selama dua bulan tanpa penjelasan lain.

Gejala umum long COVID di antaranya kelelahan, sesak napas, gangguan kognitif, sakit kepala, nyeri dada, nyeri sendi, dan dapat berdampak pada fungsi sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa sekitar 10–20% orang yang terinfeksi COVID-19 dapat mengalami gejala yang dapat didiagnosis sebagai long COVID. WHO merekomendasikan bahwa perlindungan dari long COVID berarti melindungi diri sendiri dan orang lain dari infeksi COVID-19 sejak awal. Beberapa langkah sederhana dan terbukti efektif untuk melakukannya antara lain:

- Menerima tawaran vaksin/booster COVID-19
- Memakai masker yang pas
- Membersihkan tangan secara teratur
- Memastikan adanya ventilasi yang baik untuk ruang dalam ruangan

Untuk informasi lebih lanjut tentang long COVID, silakan lihat [halaman long COVID di bawah situs](#)

tematik COVID-19.

## Cara penularan

Cara penularan meliputi tetesan air dari saluran pernafasan, menyentuh permukaan atau benda yang terkontaminasi, penularan lewat aerosol jarak dekat atau yang mengapung di udara jarak dekat. Virus itu juga dapat menyebar di tempat yang berventilasi buruk dan/atau dalam ruangan yang ramai.

## Masa inkubasi

Masa inkubasi dapat berbeda-beda tergantung pada varian SARS-CoV-2. Kebanyakan orang memperkirakan bahwa periode inkubasinya bervariasi antara 1 hingga 14 hari, dan beberapa varian, seperti varian Omicron, mungkin memiliki masa inkubasi yang lebih pendek sekitar 3 hari.

## Penanganan

Perawatan meliputi terapi suportif secara emotional, pengobatan simptomatis, agen antivirus dan pengobatan Cina.

## Pencegahan

### Vaksinasi COVID-19

- Masyarakat disarankan untuk memperhatikan rekomendasi terbaru mengenai penggunaan vaksin COVID-19 di Hong Kong guna melindungi diri dari dampak serius akibat COVID-19.
- Untuk detail tentang vaksinasi COVID-19, silakan lihat situs web tematik untuk Program Vaksinasi COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

## Saran kesehatan

Masyarakat juga disarankan untuk menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan yang ketat setiap saat untuk perlindungan pribadi terhadap infeksi dan pencegahan penyebaran penyakit di masyarakat:

- Pemakaian masker disarankan untuk situasi berikut -
  - a. setiap orang dengan gejala demam atau pernapasan;
  - b. setiap orang yang mengunjungi atau bekerja di tempat-tempat berisiko tinggi seperti panti jompo, panti jompo penyandang disabilitas, dan area klinis fasilitas kesehatan; dan
  - c. orang berisiko tinggi (misalnya orang dengan kondisi medis yang mendasarnya atau orang dengan gangguan sistem kekebalan tubuh) yang pergi ke tempat ramai seperti transportasi umum.
  - d. Ketika tren peningkatan aktivitas virus pernapasan termasuk virus SARS-CoV-2 diperkirakan terjadi, individu berisiko tinggi disarankan untuk mengenakan masker bedah saat mengunjungi tempat umum, sementara masyarakat umum juga sebaiknya mengenakan masker bedah saat menggunakan transportasi umum atau berada di tempat yang ramai.
- Penting untuk memakai masker dengan benar, termasuk membersihkan tangan sebelum memakai dan setelah melepas masker bedah. Untuk perincian tentang pemakaian masker yang benar, silakan kunjungi situs web CHP di [www.chp.gov.hk/files/pdf/use\\_mask\\_properly.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf);
- Hindari menyentuh mata, mulut dan hidung sebelum mencuci tangan;
- Jaga kebersihan tangan secara rutin, 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 mematikannya). Jika fasilitas mencuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak tampak kotor, membersihkan tangan dengan 70 hingga 80% handrub berbasis alkohol juga merupakan alternatif yang efektif;
- Setelah menggunakan toilet, tutup penutup toilet sebelum menyiram toilet untuk menghindari penyebaran kuman;
- Rawat ventilasi dalam ruangan dengan baik;
- Rumah harus dibersihkan secara menyeluruh setidaknya sekali seminggu dengan 1 banding 99 pemutih rumah tangga yang diencerkan (campurkan 10 ml pemutih yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15 - 30 menit lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%; Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan pemutih (bleach), silakan kunjungi halaman web berikut.: [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_use\\_of\\_bleach.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf);
- Jika ada bagian yang terkontaminasi oleh embusan pernapasan, muntahan atau kotoran, gunakan handuk sekali pakai dengan daya serap kuat untuk membersihkan benda yang terlihat. Kemudian, desinfeksi permukaan dan area sekitarnya dengan disinfektan yang sesuai. Untuk permukaan bukan logam, desinfeksi dengan 1 banding 49 pemutih rumah tangga yang diencerkan (campuran 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% larutan hipoklorit dengan 490 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%;
- 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;
- Bangun daya tahan tubuh yang baik dan menjaga gaya hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara diet yang seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup
- Jangan merokok dan hindari mengkonsumsi alcohol.

### **Saran kesehatan untuk orang yang dites positif COVID-19**

Orang yang dites positif COVID-19 harus memperhatikan saran kesehatan di bawah ini:

- Orang yang berisiko lebih tinggi (misalnya orang dengan imunosupresi, orang lanjut usia, orang dengan kondisi medis yang mendasarinya) dan orang yang mengalami gejala yang jelas disarankan untuk segera mencari nasihat medis;
- Orang yang menunjukkan gejala disarankan untuk tinggal di rumah dan menghindari keluar rumah. Orang yang tidak menunjukkan gejala bisa keluar rumah atas kehendak sendiri atau pergi bekerja.

- Siswa yang memiliki gejala tidak boleh bersekolah;
- Orang yang terinfeksi disarankan untuk memakai masker bedah yang pas, masker KF94, masker KN95, atau respirator (seperti respirator N95) selama lima hari pertama setelah hasil tes positif. Mereka juga harus menghindari kontak dengan orang-orang yang berisiko lebih tinggi, kontak dengan orang lain dalam situasi tanpa masker (misalnya berbagi meja dengan orang lain untuk makan), pergi ke tempat keramaian dan pertemuan massal;
- Pantau kondisi kesehatan dengan cermat dan segera mencari nasihat medis jika gejala muncul atau semakin parah;
- Jaga agar rumah Anda berventilasi baik dengan membuka jendela sejauh mungkin; dan
- Perhatikan kebersihan pribadi dan lingkungan setiap saat. Bersihkan dan desinfeksi barang dan fasilitas bersama (misalnya toilet) di rumah sesering mungkin dan setelah digunakan

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Versi terjemahan hanya sebagai rujukan. Jika terjadi perbedaan antara versi terjemahan dengan versi bahasa Inggris, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 Januari 2025 (28 January 2025)