

Penyakit Virus Corona 2019 (COVID-19)

Agen penyebab

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

Fitur klinis

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. 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 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 dari Lembaga Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 10-20% orang dapat terus mengalami efek COVID-19 jangka menengah dan jangka panjang, yang secara kolektif dikenal sebagai "Kondisi paska COVID-19", atau "Long COVID". Gejala umum dari long COVID antara lain kelelahan, sesak napas, disfungsi kognitif, sakit kepala, nyeri (misalnya nyeri dada, nyeri persendian) dan mungkin dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari. Kemungkinan adanya efek multi organ atau kondisi autoimun terutama pada anak-anak. Gejala mungkin baru timbul setelah pemulihan awal dari serangan COVID-19 akut atau berasal dari penyakit awal. Gejala juga dapat berfluktuasi (berubah dari waktu ke waktu) atau kambuh (kembali gejala setelah masa penyembuhan) dari waktu ke waktu. Meskipun masih belum jelas berapa lama gejala ini dapat bertahan, penelitian saat ini menunjukkan bahwa pasien dapat membaik seiring berjalannya waktu. Beberapa studi melaporkan bahwa long COVID lebih banyak ditemukan pada orang yang menderita COVID-19 yang parah, tapi siapa pun (termasuk mereka yang mengalami sakit ringan) dapat mengalami kondisi ini setelah terinfeksi COVID-19. Berdasarkan WHO, vaksin COVID-19 dapat mengurangi kejadian long COVID. Beberapa studi juga menunjukkan orang yang telah divaksinasi lebih kecil kemungkinannya terkena long COVID meskipun mereka terinfeksi, dibandingkan orang yang belum divaksinasi.

Cara penularan dan periode inkubasi

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. 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.

Pengelolaan

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

Pencegahan

Vaksinisasi COVID-19

- Vaksin COVID-19 efektif untuk melindungi orang dari penyakit COVID-19, khususnya penyakit parah dan kematian.
- Vaksinasi adalah salah satu alat paling efektif dalam respons kesehatan masyarakat secara keseluruhan terhadap COVID-19. Kombinasi intervensi non-farmasi (NPI) dengan vaksinasi akan memberikan perlindungan maksimal terhadap virus.
- Dengan penyebaran vaksin COVID-19, NPIs perlu dilanjutkan, termasuk kebersihan tangan yang baik, ketika berada di 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: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

Saran kesehatan

Anggota 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;
 - c. orang berisiko tinggi (misalnya orang dengan kondisi medis yang mendasarinya atau orang dengan gangguan sistem kekebalan tubuh) yang pergi ke tempat ramai seperti transportasi umum; Dan
 - d. ketika tren peningkatan aktivitas virus pernapasan termasuk virus SARS-CoV-2 diperkirakan, orang dengan risiko tinggi disarankan untuk menggunakan masker bedah saat mengunjungi tempat-tempat umum, sementara masyarakat umum juga disarankan untuk menggunakan masker bedah saat menggunakan transportasi umum atau berada di tempat yang ramai.
- Penting untuk memakai masker dengan benar, termasuk kebersihan tangan sebelum memakai dan setelah melepas masker. Untuk perincian tentang pemakaian masker yang benar, silakan kunjungi situs web CHP di www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- 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 kedalam 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 mematakannya). 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;
- Merawat 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%;
- 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 - 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;
- Membangun 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 mengonsumsi alkohol.

Anjuran bepergian

Wisatawan harus memperhatikan saran kesehatan berikut:

- Lengkapi vaksinasi COVID-19 sebelum bepergian berdasarkan rekomendasi terbaru agar dapat terlindung secara efektif dari paparan COVID-19 (Perincian terkait vaksinasi COVID-19 dapat dilihat di situs web tematik Program Vaksinasi COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Jika Anda merasa tidak enak badan di luar Hong Kong, terutama jika Anda mengalami gejala pernapasan, kenakan masker bedah yang pas dan segera dapatkan bantuan medis;

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 immunosupresi, 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 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;
- Memantau 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

Situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

22 Desember 2023