

# PANDEMI COVID-19



**Pada awal tahun 2020, virus Korona atau SARS-CoV-2 teridentifikasi merebak di China.** Penyebaran virus yang berdampak pada penyakit *Coronavirus disease 2019* (COVID-19) akhirnya memasuki wilayah dan menginfeksi masyarakat Indonesia. Badan Kesehatan Dunia PBB (WHO) telah menetapkan penyebaran virus ini sebagai pandemi pada 11 Maret 2020.

Pemerintah melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di tingkat nasional, provinsi dan kabupaten/kota melakukan upaya penanganan dan pemutusan mata rantai penyebaran di seluruh nusantara. Pada perkembangannya di Juli 2020, organisasi ini menjadi Satuan Tugas Penanganan COVID-19.

Upaya preventif dan kuratif dilakukan berbagai pihak (pentaheliks) dalam penanganannya, seperti pembatasan sosial, penerapan protokol kesehatan, hingga jaga imunitas hingga pengobatan bagi mereka yang sakit.

Penanganan lebih lanjut dalam konteks kesehatan masyarakat, pemerintah menerapkan zonasi wilayah berdasarkan tingkat risiko. Zonasi dengan tingkat risiko terbagi dalam 4 warna, yakni hijau, kuning, oranye dan merah. Pada masa transisi menuju zona dengan risiko rendah, masyarakat dapat kembali beraktivitas dengan aman COVID-19 dan produktif. Aman COVID-19 yaitu berorientasi dengan protokol kesehatan maupun situasi lain yang tidak berdampak pada keamanan diri.



Dalam buku saku ini, hanya akan dijelaskan mengenai prabencana sebagai salah satu upaya preventif sederhana untuk mencegah COVID-19. Informasi lebih lanjut dapat diakses pada laman khusus yaitu **[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)**.

## Cara Penularan



Penyebaran virus Korona dapat terjadi melalui transfer droplet atau tetesan/percikan saat individu batuk, bersin atau berbicara. Virus tersebut terbawa angin dan masuk ke mukosa mata, hidung dan mulut.



Cara penularan lain yaitu saat orang yang terinfeksi virus melakukan kontak erat individu lain, seperti jabat tangan, cium tangan atau pipi atau pun berpelukan.



Di samping itu, potensi terpapar virus dapat terjadi saat tangan menyentuh pada permukaan benda yang sebelumnya sudah terdapat droplet. Virus ini dapat bertahan beberapa jam hingga hari pada permukaan benda, seperti handel pintu, permukaan meja dan kursi. Kemudian tangan ini memegang mukosa mata, hidung dan mulut.

# Gejala

Penderita COVID-19 mengalami gejala, pada umumnya, panas atau demam hingga 38°C, diikuti batuk kering dan kelelahan. Gejala yang dialami penderita seperti nyeri otot dan nyeri sendi, hidung tersumbat, sakit kepala, radang mata, sakit tenggorokan, diare, kehilangan penciuman atau rasa, ruam kulit dan perubahan warna pada jari tangan atau kaki.



Kewaspadaan dibutuhkan khususnya mengantisipasi terhadap kasus konfirmasi tanpa gejala (asimtomatik). Karena imunitas yang baik, seseorang dapat menjadi pembawa virus ke orang lain tanpa diketahui hingga pembawa virus tadi melakukan uji sampel swab.

# Prabencana

Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan panduan kesehatan masyarakat untuk mencegah terinfeksi virus SARS-CoV-2. Tiga langkah utama yang harus dilakukan yaitu:



**1** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan bersiap dengan *hand sanitizer* apabila tidak segera menemukan fasilitas air dan sabun untuk cuci tangan.



**2** Menjaga jarak, baik *physical distancing* dan *social distancing*. Jaga jarak minimal 1 meter dari orang lain.



**3** Menggunakan masker, khususnya di tempat umum.

## Langkah pencegahan lain yang perlu dilakukan yaitu:

1. Menghindari kerumunan di ruang publik.
2. Menerapkan etika batuk dan bersin. Di ruang publik, batuk dan bersin tetap menutup dengan siku atau tisu, meskipun saat menggunakan masker. 
3. Menghindari kontak langsung, seperti berjabat tangan.
4. Menahan diri untuk tidak beraktivitas di ruang publik apabila merasakan kondisi tidak sehat.
5. Mengganti baju dan menempatkan baju dari jangkauan orang lain setelah bepergian, dan segera mandi. 
6. Menyemprot disinfektan dan mengeringkan dengan lap setelah beberapa saat pada permukaan benda yang sering disentuh.
7. Meningkatkan imunitas tubuh dengan berolah raga dan mengonsumsi makanan bernutrisi. 
8. Mewaspada dan berkonsultasi melalui telemedis apabila ada gejala sakit dan mengisolasi diri.
9. Melakukan perilaku hidup sehat, seperti tidak merokok dan minum alkohol.
10. Mengunduh aplikasi Peduli Lindungi dan Bersatu Lawan COVID pada penyedia aplikasi Android maupun IOS. 
11. Memperhatikan peraturan yang berlaku di ruang publik atau yang ditetapkan oleh pihak tertentu, seperti pengelola pasar, perkantoran atau
12. Memantau kebijakan atau peraturan di setiap wilayah administrasi yang penerapannya berbeda antara satu dengan yang lain, seperti peraturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB).