

## TEKS REFERENSI

Teks Referensi virALLanguages telah ditulis melalui kerja sama dengan Community for Global Health Equity (Universitas di Buffalo, SUNY, AS) dan tersedia dalam format berikut:

## TEKS REFERENSI PDF    TEKS REFERENSI EPUB

**Atau Anda dapat membacanya di bawah (diperbarui pada 20 April 2020)**

---

## TEKS REFERENSI INFORMASI VIRUS CORONA

20 April 2020

Teks komprehensif ini merangkum semua rekomendasi kesehatan dari WHO terkait virus corona ke dalam satu teks. Sebagai mitra proyek ini, pimpinan [Community of Excellence in Global Health Equity](#) di Universitas di Buffalo, Universitas Negeri New York, telah mengulas, mengedit, dan memberikan pendapat mereka tentang teks ini.

**Teks ini tidak dimaksudkan untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Anda secara keseluruhan. Sebaliknya, teks ini ditujukan untuk memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai situasi saat ini dan memberikan inspirasi untuk membuat konten Anda sendiri yang disesuaikan dengan komunitas Anda.**

## INFORMASI DASAR MENGENAI PENYAKIT TERSEBUT

- Penyakit ini disebut “penyakit virus corona” atau “COVID-19”. Penyebabnya adalah virus yang disebut SARS-CoV-2. Sejak awal epidemi, lebih dari dua juta orang di dunia telah terinfeksi COVID-19 (diperbarui pada 20 April 2020), puluhan ribu orang telah meninggal karena penyakit ini, dan jumlah tersebut semakin bertambah. Banyak negara telah melakukan penutupan atau ‘*shutdown*’ untuk mencoba membatasi penyebaran penyakit tersebut.
- Sampai saat ini belum ditemukan vaksin atau penyembuh penyakit tersebut. Untuk melindungi diri Anda, dan orang-orang yang Anda cintai, hal yang terpenting adalah menjaga agar tidak terinfeksi virus tersebut. Oleh sebab itu, pesan utama yang ingin disampaikan berfokus pada pencegahan.
- Setelah masuk ke dalam tubuh, virus tersebut dapat memasuki paru-paru, dan menyebabkan pneumonia. Pneumonia dan komplikasi lain yang terkait dengan pneumonia adalah sebab utama kematian di antara orang-orang yang terinfeksi.

- Risiko kematian akibat COVID-19 bergantung pada banyak faktor, termasuk lokasi geografis, usia, ada tidaknya penyakit lain yang diderita, dan gender. Di beberapa tempat, 1 dari 20 orang yang terinfeksi telah meninggal. Laki-laki dan orang tua yang berumur lebih dari 60 tahun memiliki risiko kematian yang lebih tinggi. Orang-orang yang memiliki masalah kesehatan seperti diabetes, penyakit jantung, HIV/AIDS, dan kanker lebih sulit melawan penyakit ini dan memiliki risiko kematian yang lebih tinggi. Namun, tidaklah mungkin untuk mengetahui lebih dahulu apakah seseorang akan sembuh setelah terinfeksi penyakit ini atau tidak: di seluruh dunia, terdapat beberapa kasus orang muda yang sebelumnya sehat, tetapi kemudian sakit dan meninggal akibat COVID-19.
  - Untuk melihat angka terbaru terkait COVID-19 klik di sini: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> (untuk koneksi lambat)
  - <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> (untuk koneksi cepat)

## **LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN UTAMA**

### **(INFORMASI TERPENTING)**

- Jika Anda merasa Anda terkena penyakit malaria, disertai batuk, Anda mungkin terinfeksi COVID-19.
- Tetaplah di rumah sebisa mungkin dan jangan kunjungi rumah orang lain, bahkan walaupun Anda tidak menunjukkan gejala apa pun.
- Seringlah mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer*, terutama saat pulang ke rumah setelah pergi ke luar.
- Jangan sentuh hidung, mulut, atau mata dengan tangan yang belum dicuci.
- Di rumah, semprotkan disinfektan pada permukaan dan benda-benda yang sering disentuh oleh Anda dan orang lain: piring, peralatan makan, meja, ponsel, dll.
- Jika bertemu dengan orang lain, janganlah berjabat tangan atau berpelukan dengan mereka, dan jagalah jarak paling tidak 2 meter dari mereka.
- Pakailah masker ketika pergi ke luar jika Anda punya. Masker buatan sendiri pun dapat membantu. Cucilah tangan sebelum memakai masker dan setelah melepaskannya. Jangan sentuh masker ketika berada di luar rumah.

## **LANGKAH-LANGKAH UTAMA UNTUK MELINDUNGI ORANG LAIN**

- Meskipun Anda tidak menunjukkan gejala-gejala, Anda mungkin telah tertular virus tersebut! Jadi, penting untuk tetap menjaga jarak dengan orang lain setiap saat. Anda bisa membuat mereka sakit walaupun Anda tidak merasa sakit.
- Jika memungkinkan, tutupilah batuk atau bersin dengan tisu sekali pakai (lalu segera buang tisuanya dan cucilah tangan Anda sesegera mungkin). Atau, batuklah di siku atau lengan baju Anda. Jangan batuk atau bersin di udara, atau ke arah orang lain. Jangan

batuk atau bersin di tangan Anda, karena Anda bisa menularkan virus tersebut ke orang lain melalui sentuhan tangan atau benda-benda yang Anda sentuh.

- Jika Anda merasa sakit, tetaplah di rumah dan jagalah jarak sejauh mungkin dengan anggota keluarga Anda.
- Jika Anda pernah berdekatan dengan seseorang yang kemudian jatuh sakit, berdiamlah di rumah untuk mencegah menularkan virus corona. Virus tersebut bisa berada dalam keadaan dorman di dalam tubuh Anda selama 14 hari.

## **BAGAIMANA VIRUS CORONA MENYEBAR?**

- Virus corona terdiri dari partikel-partikel yang sangat kecil dan tidak terlihat yang memasuki tubuh Anda melalui mulut, hidung, dan mata. Virus corona kebanyakan menyebar melalui tetesan pernapasan, yang merupakan tetesan air liur yang tidak terlihat yang dikeluarkan di udara setelah bernapas, batuk, atau bersin. Tetesan pernapasan dapat ditemukan di tangan, baju, dan badan seseorang dan benda-benda seperti bantal, selimut, telepon, dan handuk. Virus tersebut juga dapat ditemukan di feses (kotoran) orang yang tertular.
- Virus tersebut juga bertahan di udara selama 3 jam dalam bentuk tetesan-tetesan kecil yang disebut “aerosol”. Tetesan tersebut dapat ditemukan di ruang tertutup seperti bus, kantor, supermarket, dan rumah sakit. AC dapat memperburuk keadaan karena AC dapat mensirkulasikan aerosol ke seluruh ruangan.
- Virus tersebut dapat bertahan selama beberapa saat di permukaan yang terbuat dari plastik dan logam atau bahan lainnya, seperti kardus.
- Virus tersebut tidak dapat menembus kulit yang sehat.

## **INFORMASI LEBIH LANJUT MENGENAI GEJALA-GEJALA**

- Gejala yang paling sering muncul adalah demam, batuk kering, kelelahan dan, untuk kasus yang lebih parah, kesulitan bernapas.
- Gejala yang lebih jarang muncul tetapi pernah terjadi adalah diare, nyeri tulang atau sendi, sakit kepala, dan hidung berair. Hilangnya kemampuan untuk mencium atau mengecap rasa juga pernah dilaporkan oleh orang-orang yang terjangkit.
- Dalam kebanyakan kasus, gejala yang pertama terjadi adalah demam, diikuti batuk kering. Setiap orang yang memiliki suhu tubuh melebihi 37,5°C atau batuk kering atau keduanya harus tetap berada di rumah dan mengurangi kontak dengan orang-orang yang tinggal serumah.

- Banyak gejala COVID-19 mirip dengan gejala malaria: demam, sakit kepala, sakit dan nyeri, dan kelelahan. Perbedaan yang utama adalah orang-orang dengan COVID-19 biasanya mengalami batuk kering atau kesulitan bernapas.
- Gejala dapat muncul selama 2 sampai 14 hari setelah terekspos dengan orang yang terkena penyakit.
- Parahnya gejala setiap orang berbeda-beda. Dalam kasus yang parah, orang menjadi sakit dengan cepat: kebanyakan kematian terjadi di antara 8 dan 14 hari setelah gejala pertama muncul.
- Ada banyak kasus tentang orang-orang yang memiliki virus tetapi tidak menunjukkan gejala-gejala. Mereka dapat menularkan virus tersebut kepada orang lain.

### **DETAIL LEBIH LANJUT MENGENAI CARA MENCUCI TANGAN**

- Cucilah tangan Anda menggunakan sabun, jika mungkin, selama paling tidak 20 detik (atau, untuk yang beragama Kristen, durasi 2 kali Doa Bapa Kami yang diucapkan dalam kecepatan normal: sesuaikan dengan budaya). Gosokkan tangan Anda dengan sabun sampai berbusa. Ingatlah untuk mencuci punggung tangan, pergelangan tangan, celah-celah jari, dan daerah di bawah kuku tangan Anda supaya tangan Anda bersih seluruhnya. Lalu bilaslah dengan air bersih.
- Jika Anda tidak mempunyai air atau sabun, cara lain untuk mencuci tangan Anda dan membersihkan partikel virus adalah dengan menggunakan alkohol. Kadar alkohol yang paling efektif adalah 75%. Minuman keras dan beralkohol lainnya tidak akan efektif karena kadar alkoholnya umumnya kurang dari 50%. **PENTING:** Jangan gunakan pemutih atau cairan dengan kadar alkohol lebih tinggi dari 80% karena hal ini dapat mengakibatkan kulit Anda menjadi kering, sehingga membuat retakan-retakan kecil tempat virus dapat bersarang.
- Alternatif lain adalah dengan menggunakan **abu** kayu. Tuangkan sedikit air di tangan, lalu gosokkan tangan Anda dengan abu yang banyak, lalu bilaslah dengan air mengalir (misalnya, dari botol atau kaleng) selama paling tidak 20 detik, walaupun dilakukan dengan sangat perlahan.
- Jagalah kuku tangan Anda tetap pendek dan bersih karena virus tersebut dapat bersembunyi di ruang antara kulit dan kuku jari.

### **DETAIL LEBIH LANJUT MENGENAI PENYEMPROTAN DISINFEKTAN PADA PERMUKAAN DAN BENDA-BENDA**

- Tetesan pernapasan akan menempel untuk sementara waktu pada permukaan dan dapat bertahan selama berjam-jam atau berhari-hari.
- Tangan yang membawa partikel virus juga dapat memindahkan partikel tersebut ke benda-benda atau permukaan.

- Virus tersebut dapat bertahan selama sehari pada kardus dan bertahan sampai 3 hari pada permukaan plastik dan logam.
- Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk selalu membersihkan dan menyemprotkan disinfektan pada permukaan-permukaan (seperti meja, wastafel, bak mandi...) dan benda-benda yang keras (seperti gagang pintu, saklar lampu, kursi, gagang, kunci, telepon...) di rumah.
- Cara paling efektif untuk menyemprotkan disinfektan pada permukaan dan benda-benda adalah menggunakan pemutih yang dicampur dengan air dan diamkan selama paling tidak 10 menit pada permukaan.
- Campuran pemutih dengan air yang disarankan bergantung pada tingkat konsentrasi pemutih. Umumnya, campuran pemutih dan air sebanyak 1 banding 50 sudah cukup untuk mendapatkan disinfektan yang efektif. Misalnya, Anda dapat mencampur dua sendok teh pemutih dengan 1 liter air. **Jangan lupa untuk memberikan label pada botol yang mengandung cairan ini agar tidak terminum oleh anak-anak atau orang lain.**
- **PENTING:** Pemutih bisa beracun! Jangan membersihkan sesuatu dengan pemutih yang berasal langsung dari wadahnya. Jika Anda menggunakannya pada permukaan atau benda-benda yang mungkin akan bersentuhan langsung dengan makanan atau anak-anak, pastikan untuk membersihkan permukaan atau benda yang telah disemprot disinfektan dengan handuk bersih.
- **PENTING:** Kotoran dapat mengurangi kekuatan pemutih untuk membunuh kuman. Jika permukaan atau benda kotor (berminyak, berlemak, berdebu, dll.), pastikan untuk membersihkannya terlebih dahulu, dan kemudian gunakanlah cairan pemutih untuk membunuh kuman pada permukaan atau benda tersebut.
- **PENTING:** Hanya alkohol yang dapat digunakan untuk membersihkan dan membunuh kuman pada telepon.

## **MENYESUAIKAN KEHIDUPAN SOSIAL ANDA DAN MERAWAT YANG SAKIT**

- Ada banyak tempat yang memiliki risiko lebih tinggi untuk menularkan virus tersebut kepada Anda. Tempat-tempat tersebut adalah:
  - tempat umum yang banyak orang berkumpul, seperti pasar, kantor, dan rumah ibadah;
  - rumah sakit;
  - transportasi umum, termasuk taksi dan motor yang digunakan bersama.

- Benda-benda seperti uang kertas dan koin dapat menyebarkan virus tersebut. Jangan sentuh mata, hidung, dan mulut setelah menyentuh uang kertas dan koin. Cuci atau semprotkan *hand sanitizer* ke tangan Anda setelah menyentuh uang kertas dan koin.
- Bantal, selimut, dan baju yang dipakai saat keluar rumah harus sering dicuci. Jika bisa, semprotkan alkohol dan diamkan sampai kering. Lalu cucilah. Jangan mengibas-ibaskan kain kotor karena dapat menyebarkan virus.
- Jika seseorang yang tinggal di rumah Anda menunjukkan gejala-gejala virus corona (lihat di atas), orang lain yang tinggal di rumah yang sama disarankan untuk tidak melakukan kontak langsung dengan mereka atau benda yang mereka sentuh seperti selimut, baju, kacamata, peralatan makan, telepon, dan komputer, kecuali benda-benda tersebut telah disemprotkan disinfektan.
- Anak-anak memiliki kemungkinan meninggal yang lebih kecil daripada orang dewasa tetapi mereka dapat menyebarkan virus tersebut seperti orang lain. Ajari anak-anak cara menutupi batuk atau bersin dengan siku mereka, dan cara mencuci tangan yang benar. Jelaskan kepada anak-anak bahwa, untuk beberapa saat, jangan berpelukan atau berdekatan dengan orang lanjut usia atau orang lain yang memiliki masalah kesehatan.
- Jika ada pertemuan yang tidak dapat dibatalkan (seperti pertemuan arisan), batasi jumlah orang yang berkumpul pada waktu yang sama. Orang-orang harus berdiri atau duduk dengan jarak 2 meter dari orang lain selama pertemuan. Orang-orang dianjurkan untuk tidak makan dan minum selama pertemuan. Orang-orang yang memiliki demam atau gejala COVID-19 harus berdiam di rumah.

## **MENGGUNAKAN MASKER**

- Virus corona tetap berada di udara selama beberapa jam, jadi masker wajah dapat melindungi agar orang yang sakit tidak menularkan penyakitnya ke orang lain.
- Masker wajah dapat membantu perawat saat berinteraksi dengan orang sakit, tetapi masker tidak memberikan perlindungan 100%.
- Banyak negara yang kekurangan masker wajah, yang penting bagi tenaga medis: jika tenaga medis jatuh sakit, siapakah yang akan membantu orang sakit? Kita harus melindungi para perawat dan dokter medis.
- Masker buatan sendiri yang dibuat dari handuk teh (kain katun yang cukup kuat) memberikan tingkat perlindungan tertentu.
- Meskipun memakai masker, tetaplah menjaga jarak dengan orang yang Anda tolong.

- Ada beberapa hal yang harus diperhatikan terkait penggunaan masker saat Anda sakit atau mengurus orang sakit:
  - Jika Anda memiliki penyakit jantung, Anda dianjurkan untuk tidak memakai masker (kesulitan bernapas).
  - Pastikan Anda tidak menyentuh masker saat memakainya. Sentuh masker hanya untuk melepaskan dan membuangnya (atau mencucinya jika dapat dicuci).
  - Pastikan masker menempel ke wajah Anda. Pakailah kacamata untuk melindungi mata Anda dan menutupi jarak antara masker dan kulit di sekitar hidung Anda.
  - Masker paling efektif (dalam batas mereka) saat jam-jam pertama penggunaan. Semakin lama Anda memakai masker, semakin tidak efektif masker tersebut akan melindungi Anda.

**Praktik-praktik terbaik yang dicantumkan dalam dokumen ini hanya efektif apabila semua anggota komunitas mengikutinya. Seluruh komunitas, bukan individu tunggal, dapat menang melawan pandemi virus corona.**

## SUMBER-SUMBER TAMBAHAN

Untuk informasi lebih lanjut mengenai apa yang COVID-19 lakukan terhadap paru-paru, klik di sini:

- <https://www.theguardian.com/world/2020/apr/07/what-happens-to-lungs-coronavirus-covid-19>

Tautan bagus untuk informasi lebih lanjut mengenai pencegahan COVID-19:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bPITHEiFWLc>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Di sini ada dua gambar yang dapat Anda sebarkan melalui media sosial:

- [Lindungi orang lain agar tidak sakit 1](#)
- [Lindungi orang lain agar tidak sakit 2](#)

Artikel ilmiah terbaru mengenai penyebaran virus corona sebagai aerosol dan pada permukaan benda:

- [https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured\\_home](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured_home)

Untuk informasi lebih lanjut mengenai gejala COVID-19:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Untuk informasi lebih lanjut mengenai cara mencuci tangan:

- [VIDEO](#) dari BBC, dan
- artikel mengenai ilmu tentang mencuci tangan: <https://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html>

Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan sabun dan pemutih:

- <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/03/why-soap-preferable-bleach-fight-against-coronavirus/>

Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan abu kayu untuk membersihkan tangan:

- <https://unicefethiopia.org/2014/03/05/undsg-jan-eliasson-washes-hands-with-ashes-in-ethiopia/>

Untuk informasi lebih lanjut mengenai cara merawat orang yang diduga sakit di rumah, klik di sini:

- [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Jika Anda ingin membaca artikel ilmiah mengenai efek COVID-19 terhadap sejumlah anak di Tiongkok, klik di sini:

- <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2020/03/16/peds.2020-0702.full.pdf>

Untuk informasi lebih lanjut mengenai masker buatan sendiri, klik di sini:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>