

## Kapan harus cuci tangan menggunakan air dan sabun?

**SARS-CoV 2** memiliki selubung protein yang mudah larut dalam air sabun. Mencuci tangan dengan sabun membantu mengurangi risiko terpapar virus Corona.



## Bagaimana cara menjaga Imunitas Tubuh?



Mengonsumsi protein lebih banyak (dada ayam, kacang-kacangan, ikan).



Mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak.



Tidur cukup 8 jam.



Rutin berolahraga.



Pastikan air putih tercukupi.

## LANGKAH ANTISIPASI

WHO menyatakan tidak akan mengeluarkan imbauan bepergian karena merupakan kewenangan masing-masing Negara.

Anda yang bepergian keluar negeri diimbau memantau status Negara tujuan di aplikasi *Safe Travel*.

**Hindari bepergian ke daerah terdampak bagi:** Lansia, penderita penyakit kronis & yang sedang tidak fit.

### Apa saja mitos soal Corona?

**Q** Apakah pengering tangan efektif membunuh virus?  
**A** Tidak. Membunuh virus hanya efektif dilakukan dengan mencuci tangan.

**Q** Apakah vaksin pneumonia efektif menghadapi virus ini?  
**A** Tidak. Vaksin untuk virus ini khusus dan masih dalam pengembangan.

**Q** Apakah mencuci hidung dengan *saline* (air garam) bisa mencegah penyebaran virus?  
**A** Tidak. Belum terbukti.

**Q** Apakah minyak wijen dapat membunuh virus?  
**A** Tidak.

**Q** Apakah menyiram tubuh dengan desinfektan seperti alkohol dan klorin mampu membunuh virus?  
**A** Cara ini tidak bisa membunuh virus yang sudah masuk ke tubuh.

**Q** Apakah memakan bawang putih bisa mencegah infeksi?  
**A** Bawang putih mengandung *antibiotic* yang baik untuk tubuh, namun tidak ada bukti bisa mencegah infeksi COVID-19.

**Q** Seberapa efektif *thermal scanner* dalam mendeteksi orang yang terinfeksi?  
**A** *Thermal scanner* hanya bisa membaca demam, tapi tidak bisa mendeteksi apabila orang yang terinfeksi belum menunjukkan gejala.

**Q** Apakah aman untuk menerima kiriman dari cina?  
**A** Aman, karena virus tidak bisa bertahan dipermukaan benda dalam jangka waktu yang lama.

**Q** Apakah hewan peliharaan dapat menular virus?  
**A** Untuk saat ini, belum ada bukti yang menyatakan bahwa hewan peliharaan bisa menular, tapi sebaiknya tetap cuci tangan setelah menyentuh hewan.

**Q** Apakah *antibiotic* bisa mencegah dan membunuh virus corona?  
**A** Tidak. Antibiotik efektif melawan bakteri, bukan virus.

## PENGAWASAN & PENANGANAN



### Orang dalam Pemantauan (ODP)



☑ Seseorang yang mengalami demam  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  atau riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek, sakit tenggorokan dan batuk.

☑ Tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala, memenuhi salah satu kriteria berikut:

- Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di luar negeri yang melaporkan transmisi lokal.
- Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di area transmisi lokal di Indonesia.

### Pasien dalam Pengawasan (PDP)



☑ Seseorang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam  $38^{\circ}\text{C}$  atau riwayat demam; disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, pilek dan pneumonia ringan hingga berat.

☑ Tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala dan memenuhi salah satu kriteria berikut:

- Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di luar negeri yang melaporkan transmisi lokal. Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di area transmisi lokal di Indonesia.
- Seseorang dengan demam ( $38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam atau ISPA dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau probabel COVID-19;
- Seseorang dengan ISPA/pneumonia berat di area transmisi lokal di Indonesia yang membutuhkan perawatan di rumah sakit dan tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

## KENALI DAN CEGAH CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)







# APA ITU CORONAVIRUS?

## CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

Istilah Virus Corona merujuk pada kelompok virus yang sering ditemukan menginfeksi binatang dan bisa menyebar ke manusia. Virus corona yang saat ini mewabah adalah jenis *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus (SARS-Cov-2)* dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease (COVID-19)* merupakan jenis virus corona ke-7 yang menginfeksi manusia. SARS-CoV-2 bekerja dengan menginfeksi saluran pernafasan.



## Bagaimana Virus Corona Menyebar?



Dalam kasus MERS, ditularkan dari unta ke manusia.



Dalam kasus SARS, ditularkan dari musang ke manusia.



Dalam kasus COVID-19, diduga ditularkan dari ular ke kelelawar.



Penularan dari manusia ke manusia lewat *droplet* (Partikel air liur) ketika penderita bersin atau batuk.

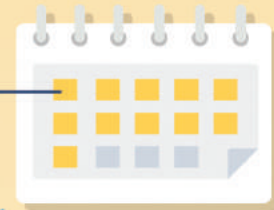
## Siapa yang paling beresiko terkena Corona?

- ✓ Lansia berusia 70 tahun ke atas.
- ✓ Orang yang memiliki riwayat penyakit lain, seperti diabetes atau sakit jantung.
- ✓ Orang yang memiliki riwayat penyakit pneumonia/sakit pernapasan.

## Berapa lama inkubasi Corona?

Masa inkubasi virus corona adalah

# 2-14 hari



Masa inkubasi adalah saat pasien pertama kali tertular/terpapar virus hingga menunjukkan gejala awal.

## Apa sudah ada yang sembuh dari Corona?

Hingga awal Maret, 126 ribu



penderita

66 ribu



penderita

sudah di nyatakan sembuh. Jumlah pasien sembuh bertambah setiap harinya.

WHO menyatakan

# 80 persen

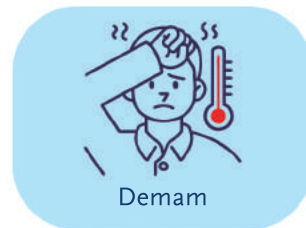


pasien sembuh tanpa membutuhkan perawatan khusus.

## Apa sudah ada obat atau vaksinnya?

Sampai saat ini belum ada vaksin atau pengobatan spesifik. Namun, gejala yang disebabkan virus dapat diobati. Pengobatan harus didasarkan pada kondisi klinis pasien.

## Gejala yang paling umum ditemukan



Demam



Batuk



Sesak nafas berat



Sakit kepala

## Gejala lainnya pada pasien COVID-19 diantaranya

Sakit tenggorokan

Pilek

Muntah-muntah



## Apa yang harus dilakukan jika memiliki Gejala?



Periksakan diri Anda di klinik/puskesmas terdekat. Informasi lebih lanjut silakan buka tautan di bawah ini:

- <https://covid19.go.id/>
- <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



# PENCEGAHAN



- Jaga pola makan sehat dan olahraga teratur.
- Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin.
- Hindari kontak dengan orang yang sedang atau gejala sakit.
- Jangan berbagi minuman, makanan, atau peralatan atau barang pribadi.
- Hanya makan makanan yang dimasak dengan baik.
- Rutin cuci tangan dengan sabun.
- Jika tidak memungkinkan cuci tangan, gunakan *hand sanitizer* dengan kadar alkohol minimal 60 persen.
- Pertahankan jarak minimal 1 meter dari orang yang batuk-batuk atau bersin.
- Hindari menyentuh tangan, hidung, dan mulut jika belum membersihkan tangan.
- Hindari acara kumpul-kumpul.
- Gunakanlah masker dalam keadaan sehat ataupun sakit, Lindungi diri Anda, Lindungi orang-orang di sekitar Anda.

## Gunakan masker

Penelitian menunjukkan, ada orang yang terinfeksi COVID-19 tanpa menunjukkan gejala. Oleh karena itu, perlu memperkuat perlindungan diri dengan menggunakan masker.

## Tingkat Penularan Virus COVID-19

