



PEDOMAN UNTUK TIDAK PANIK TERHADAP VIRUS CORONA



Corona-Virus

BERSIAPLAH DENGAN HATI-HATI TETAPI JANGAN PANIK

Panduan ini dibuat untuk menjawab berbagai macam pertanyaan seputar Novel Corona virus atau yang sering kita dengar dengan Virus Corona, berdasarkan diskusi dengan berbagai pakar dari institut terkenal dan analisis pedoman CDC, WHO, dan Kemenkes.





COVID 19:

COVID-19 adalah suatu kondisi infeksi, yang berarti dapat menular langsung atau tidak langsung, dari satu orang ke orang lain.

Melibatkan Saluran Pernapasan Bagian Atas Anda (Hidung, Tenggorokan, Saluran Udara, Paru-paru)

Disebabkan Oleh Coronavirus Yang Baru Ditemukan, Disebut Novel Corona Virus, Pertama Kali Diidentifikasi Di Wuhan, Cina, Pada Desember 2019.



SEBERAPA MEMATIKAN VIRUS CORONA?

**Coronavirus memiliki
“infektivitas tinggi tetapi
angka kematian rendah”**

Tingkat kematian berkisar antara 2-3%. Secara signifikan lebih parah daripada SARS tahun 2003 (10%) atau MERS tahun 2012 (35%)

Resiko kematian lebih tinggi pada orang tua (di atas usia ~ 60 tahun) dan orang dengan kondisi kesehatan yang sudah ada sebelumnya.

MENGAPA TERJADI BANYAK SEKALI KEPANIKAN?

Kurangnya fakta yang diverifikasi dan rumor yang mengambang menyebabkan muncul kepanikan.



APAKAH SAYA AKAN MATI JIKA TERKENA PENYAKIT INI? **TIDAK**



Hampir 80% orang memiliki gejala ringan, dan sembuh dari penyakit dalam 2 minggu.

Sebagian besar gejala dapat diobati dengan perawatan medis yang tepat waktu.

Jumlah yang Terkonfirmasi

121,061

Jumlah Kematian

4,368

Jumlah Kasus yang sembuh

66,216

Jumlah Kasus Aktif Perawatan Medis

57,463

Source: John Hopkins Center for System Science and Engineering (Live dashboard), as reported on March 11, 2020.

SIAPA YANG SAKIT DAN SEBERAPA PARAH?



- Orang tua dua kali lebih mungkin memiliki penyakit COVID-19 yang serius.
- Kebanyakan penyakit yang disebabkan oleh coronavirus umumnya ringan, terutama untuk anak-anak dan dewasa.

APAKAH ANAK-ANAK JUGA BERISIKO TERKENA INFEKSI CORONA VIRUS?

COVID-19 tampaknya relatif jarang dan ringan untuk anak-anak.

Kurang Lebih hanya 2% kasus berusia di bawah 18 tahun. Dari jumlah tersebut, kurang dari 3% berkembang menjadi parah atau kritis.



Bagaimana tepatnya penyebaran Virus Corona?

Orang yang terinfeksi dapat menyebarkan infeksi ke orang yang sehat.



Melalui mata, hidung, dan mulut, melalui tetesan yang dihasilkan saat batuk atau bersin.

Kontak dengan orang yang terinfeksi

Kontak dengan permukaan, benda, atau barang yang terkontaminasi untuk penggunaan pribadi.

Bisakah Virus Corona ditularkan melalui makanan?

TIDAK

Belum ada bukti seperti itu

Jika melihat dari pengalaman SARS dan MERS menunjukkan bahwa orang tidak akan terinfeksi melalui makanan.

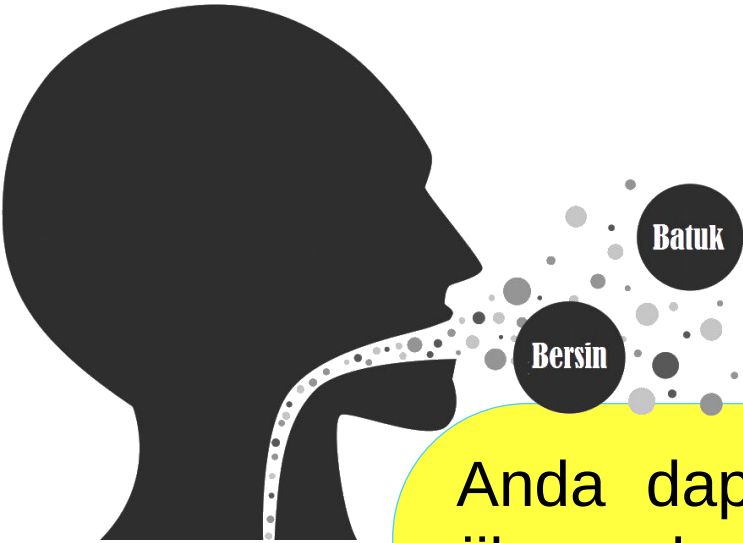


Bisakah makan ayam atau telur
menyebabkan terkena Virus
Corona? **TIDAK**

Belum ada bukti seperti ini



Virus Corona belum diketahui
secara pasti menyebar langsung
melalui Unggas, akan tetapi para
ahli menyarankan untuk
mengonsumsi daging yang
dimasak dengan benar



Apakah saya menderita
coronavirus jika batuk atau
bersin? **TIDAK**

Belum ada bukti seperti ini

Anda dapat menduga anda terinfeksi, hanya jika anda memiliki gejala (demam, batuk, sesak napas) + salah satu dari ini:

- Sejarah perjalanan ke daerah yang terkena virus corona (seperti China, Iran, Italia, Republik Korea, dll).
- Kontak dengan orang yang terinfeksi.
- Mengunjungi fasilitas kesehatan / laboratorium tempat pasien virus corona dirawat.

LACAK APA SAJA GEJALANYA

Gejala Virus Corona: seperti demam, batuk, sesak napas. Hampir mirip dengan flu biasa dan mungkin muncul 2-14 hari setelah paparan.

Keparahan penyakit dapat bervariasi kepada orang yang berbeda dari gejala ringan hingga berat.

Jika Anda demam, dingin, atau sakit tenggorokan, jangan panik. Jaga dirimu baik-baik:



Tarik napas di uap 2-3 kali sehari untuk menghilangkan kemacetan.



Tetap terhidrasi dan cukup istirahat



Mencuci tangan sesering mungkin dapat mengurangi penyebaran virus |



Kunjungi Dokter jika sakit berlanjut



Minum Obat sesuai yang disarankan Dokter

DEMAM VS FLU VS VIRUS CORONA

Jika Anda sakit tenggorokan, kemungkinan besar itu hanya Flu biasa bukan Corona.



	Demam	Flu	Corona
Waktu Gejala Virus	1-3 Hari	1-4 Hari	2-14 Hari
Gejala	Bertahap	Mendadak	Bertahap
Berapa Lama Gejala	7-12 Hari	3-7 Hari	Kasus Ringan:~2 Minggu.Kasus Berat: 3-6 Minggu
Gejala Utama			
Demam	Terkadang	Umum	Umum
Hidung Beringus	Umum	Terkadang	Kurang Umum
Sakit Tenggorokan	Umum	Terkadang	Kurang Umum
Batuk	Umum	Terkadang	Umum
Sakit Badan	Langka	Umum	Kurang Umum
Sulit Bernafas	Langka	Langka	Umum

Haruskah saya diuji untuk coronavirus jika saya demam tinggi, batuk dan kesulitan bernafas? Atau bisakah saya melakukan tes coronavirus hanya demi kepuasan?

TIDAK

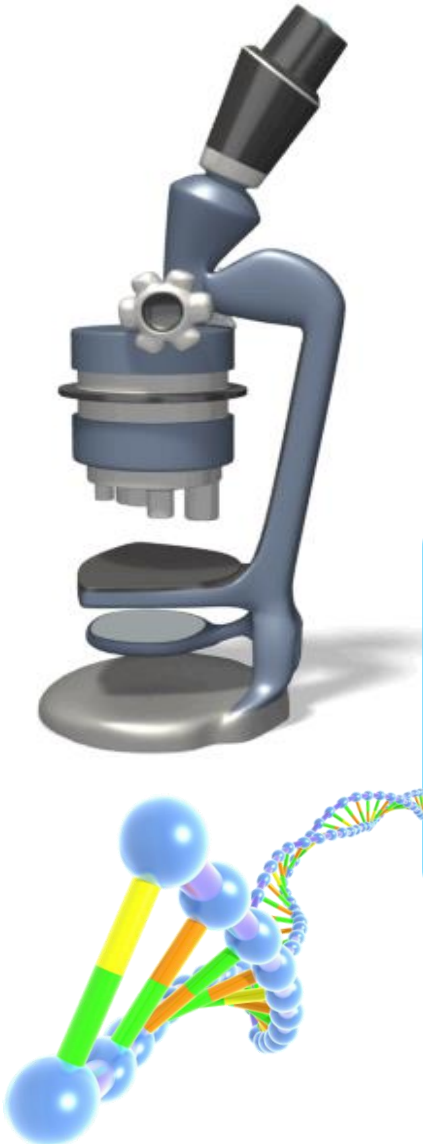
Pengujian untuk coronavirus hanya akan dilakukan sesuai anjuran dokter hanya jika seseorang masuk dalam definisi "kasus yang diduga".



**Mengapa hanya dapat menguji di
Laboratorium yang ditunjuk untuk
menangani coronavirus?**

**Mengapa saya tidak bisa mendapatkan
koleksi sampel di rumah untuk
pengujian coronavirus?**

karena virus ini sangat menular dan hanya dapat diuji oleh laboratorium khusus yang dilengkapi untuk menangani patogen menular tersebut. Sampai sekarang, hanya laboratorium dengan tingkat keamanan 4 (BSL4) yang dapat menangani sampel COVID-19.



**Bisakah seseorang yang terinfeksi
coronavirus sembuh total dan tidak
lagi menular? **BISA****

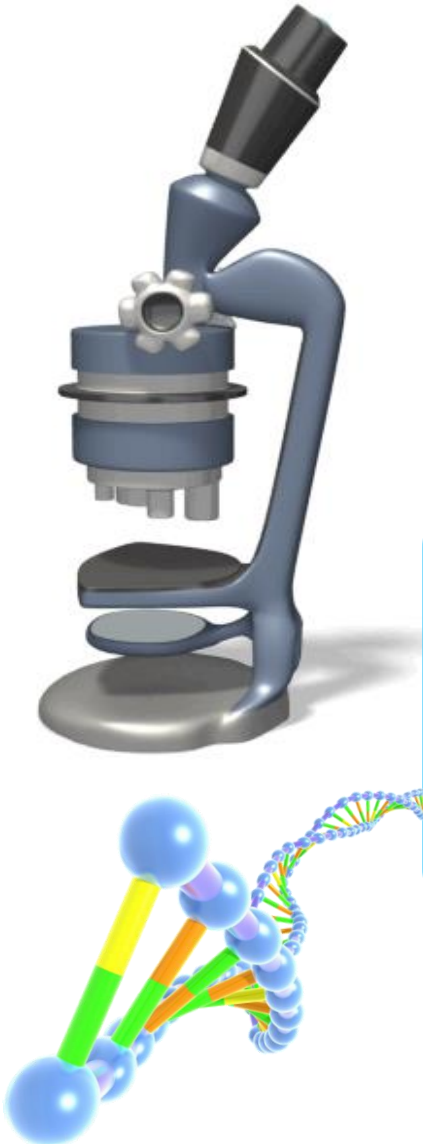


Faktanya, sekitar 80% orang telah pulih dari penyakit
tanpa perlu perawatan khusus.

**Mengapa hanya dapat menguji di
Laboratorium yang ditunjuk untuk
menangani coronavirus?**

**Mengapa saya tidak bisa mendapatkan
koleksi sampel di rumah untuk
pengujian coronavirus?**

karena virus ini sangat menular dan hanya dapat diuji oleh laboratorium khusus yang dilengkapi untuk menangani patogen menular tersebut. Sampai sekarang, hanya laboratorium dengan tingkat keamanan 4 (BSL4) yang dapat menangani sampel COVID-19.

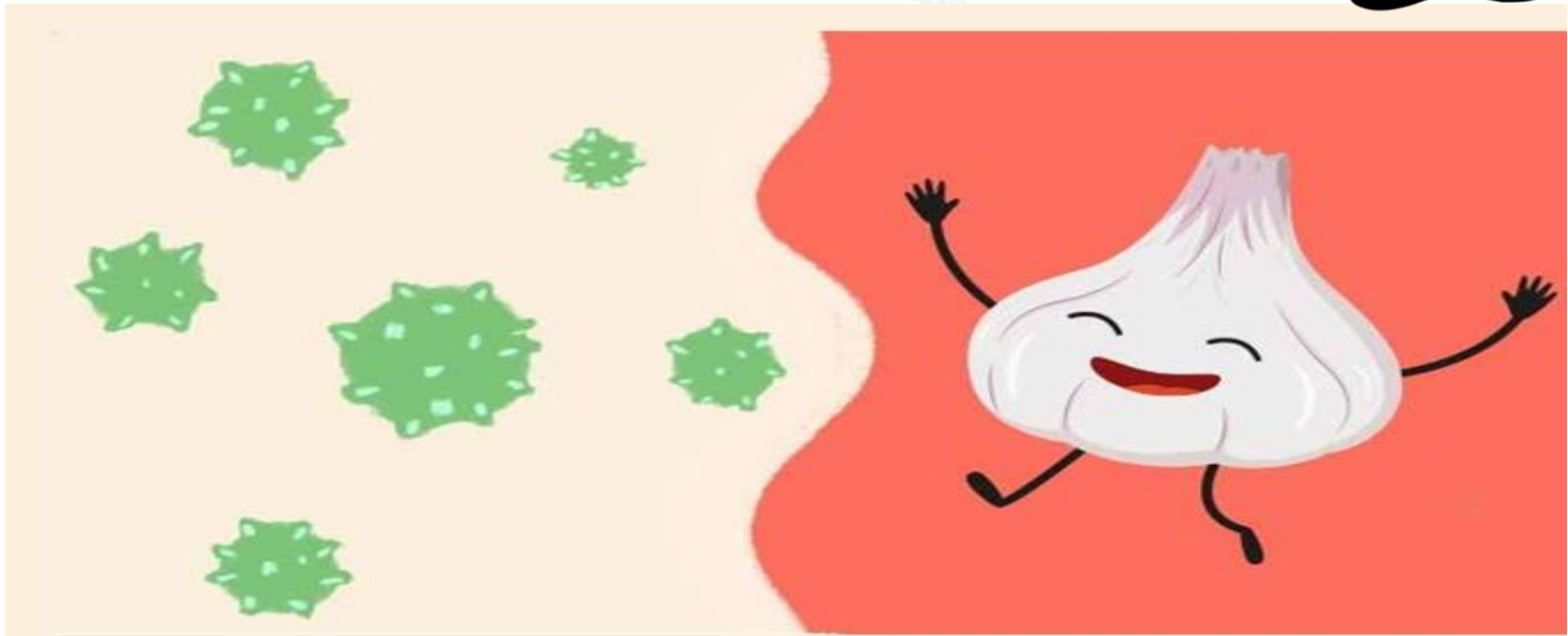


Bisakah coronavirus diobati? **BISA**

- Perawatan Medis berbasis Gejala telah terbukti efektif efektif untuk pengobatan Virus Corona
- Tidak ada pengobatan khusus atau vaksin belum tersedia untuk coronavirus novel.



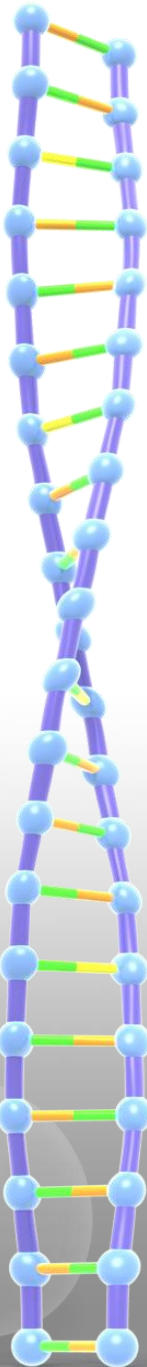
Bisakah makan bawang putih mencegah infeksi dengan coronavirus? Tidak bisa dibuktikan



Tidak ada sains yang membuktikan kemampuan bawang putih dapat melawan virus corona.

Akankah cuaca hangat menghentikan wabah COVID-19?

Menurut pendapat ahli, panas dan cuaca hangat cenderung mengurangi penyebaran COVID-19.



Berapa lama koronavirus bertahan di permukaan atau benda?



Bertahan hingga 8-10 jam di atas permukaan berpori (seperti kertas, kayu yang tidak diolah, kardus, spons, dan kain) dan sedikit lebih dari ini di atas permukaan yang tidak keropos (seperti kaca, plastik, logam, kayu yang dipernis).

Jenis Masker apa yang harus dipakai seseorang untuk melindungi dari coronavirus?



- Masker bedah sekali pakai 3 lapis cukup baik untuk mengandung virus.
- Masker N-95 atau N-99 tidak diamankan.

Haruskah kita khawatir wabah Corona terhadap hewan peliharaan atau hewan lain?

Sampai saat ini, tidak ada kasus yang dilaporkan tentang hewan peliharaan atau hewan lain yang sakit dengan COVID-19.

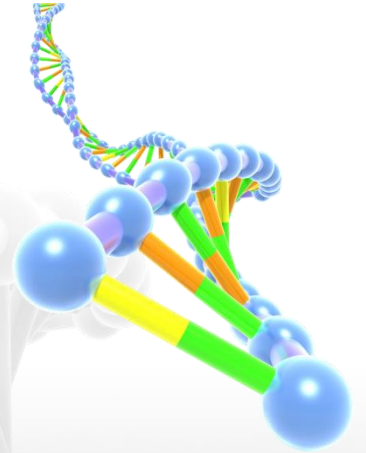


Kami masih menyarankan untuk mencuci tangan sebelum dan setelah Anda berinteraksi dengan hewan peliharaan Anda karena Anda mungkin tidak tahu apakah beberapa tetesan yang terinfeksi menyentuh bulu hewan peliharaan Anda.

Perhatian utama: Seberapa mudah menyebar?



- Virus yang menyebabkan COVID-19 menyebar dengan mudah dan terus menerus.
- Beberapa wilayah geografis yang terkena dampak seperti Cina, Republik Korea, Iran, Italia, Hong Kong, Eropa, dll.



Semua yang diperlukan untuk mengalahkan Coronavirus!



1. Lindungi dirimu.
2. Lindungi orang yang Anda cintai.
3. Lindungi komunitas Anda.



Lindungi dirimu:

- **Cuci tangan** Anda secara teratur dengan banyak sabun dan air.
- Selalu siapkan pembersih berbasis **alkohol** saat sabun dan air tidak tersedia.
- Jangan menyentuh mata, mulut, atau hidung Anda dengan tangan yang tidak bersih.
- **Jaga jarak** Anda setidaknya 1 meter dari orang yang batuk atau bersin.
- Ikuti sapaan tanpa sentuhan untuk tidak ada kuman yang kontak. Lebih suka "**Namaste**" atau cukup melambaikan tangan.



Lindungi komunitas Anda:

- Jika Anda merasa tidak sehat, carilah bantuan medis.
- Jika Anda demam, batuk, atau sulit bernapas, **tetap berada di dalam rumah.**
- Hubungi pakar kesehatan dan ikuti saran mereka.
- **Jangan share** “sembarang pesan yang diteruskan”. Hanya bagikan informasi otentik yang datang melalui pakar medis.



Terima Kasih !

