PEDOMAN UNTUK TIDAK PANIK TERHADAP VIRUS CORONA



LEMDIKLAT POLRI

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

BERSIAPLAH DENGAN HATI-HATI TETAPI JANGAN PANIK

Panduan ini dibuat untuk menjawab berbagai macam pertanyan 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.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com



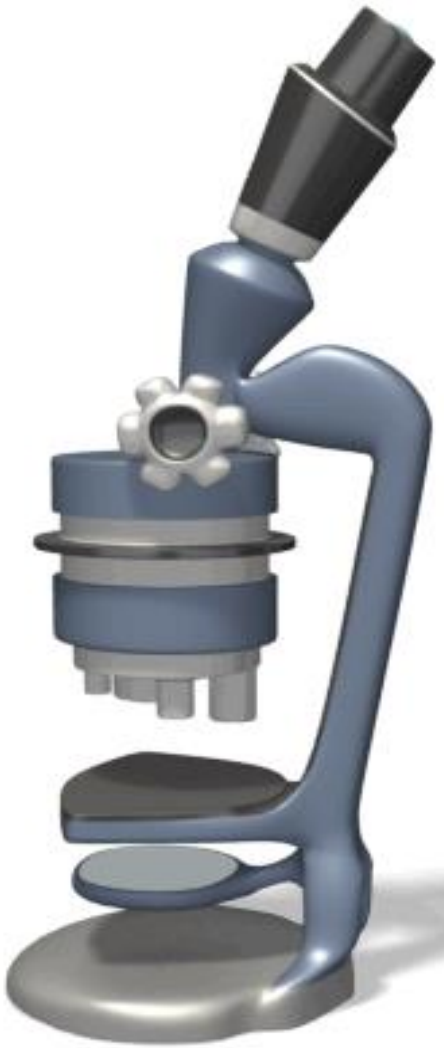
COVID 19:

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com



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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

MENGAPA TERJADI BANYAK SEKALI KEPANIKAN?

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



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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	Jumlah Kematian	Jumlah Kasus yang sembuh	Jumlah Kasus Aktif Perawatan Medis
121,061	4,368	66,216	57,463

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

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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

Belum ada bukti seperti ini



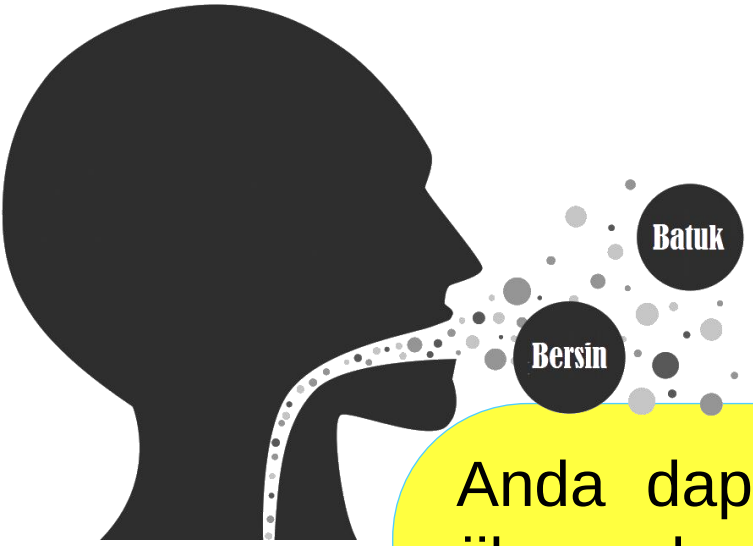
Virus Corona belum diketahui secara pasti menyebar langsung melalui Unggas, akan tetapi para ahli menyarankan untuk mengkonsumsi daging yang dimasak dengan benar

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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:



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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".

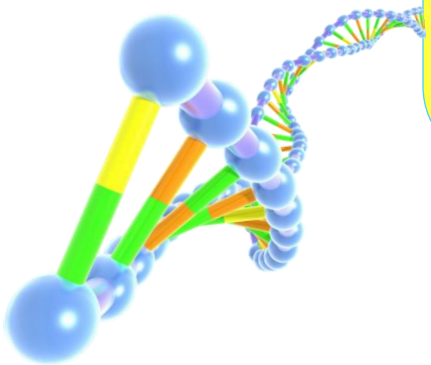
Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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



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

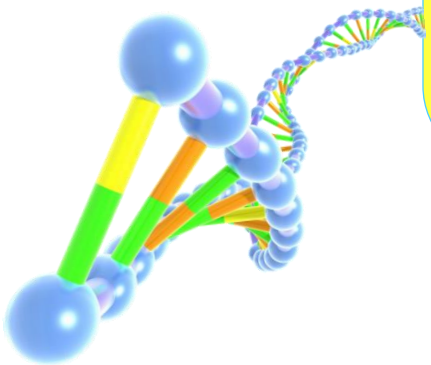
Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

Bisakah coronavirus diobati? BISA

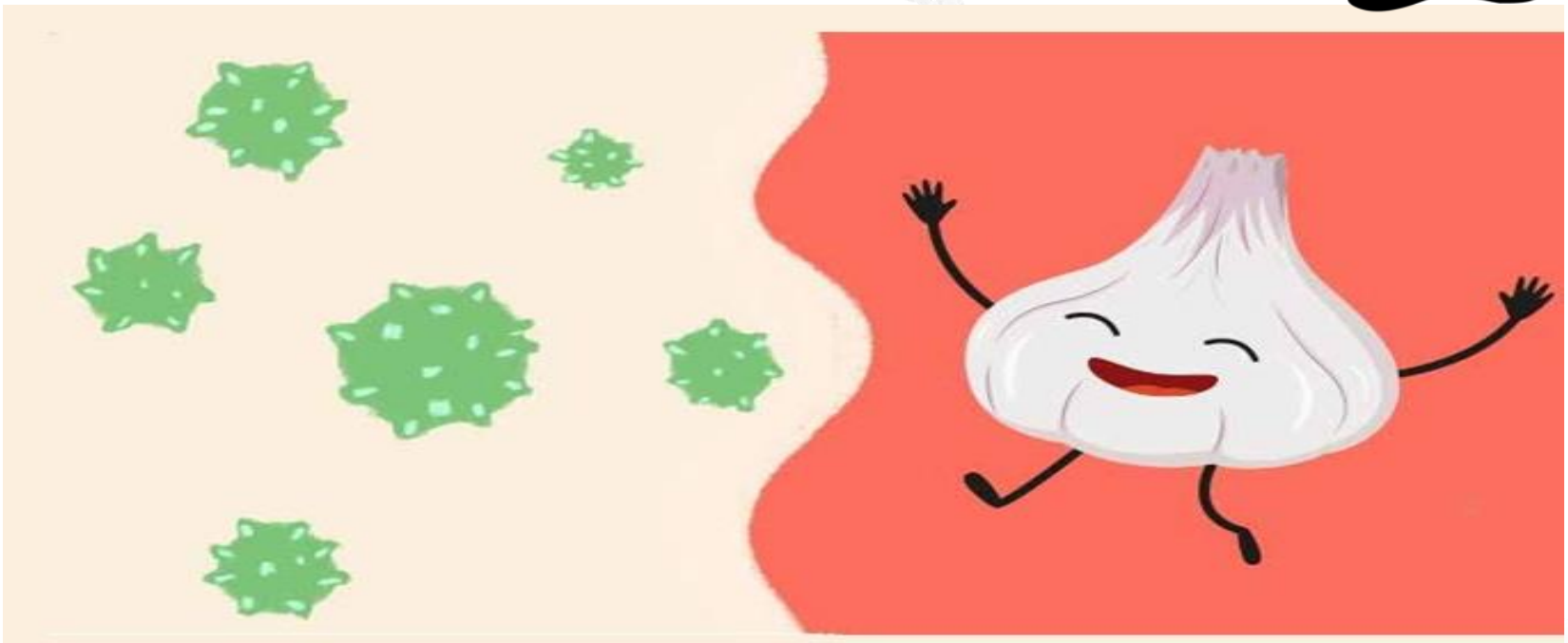
- Perawatan Medis berbasis Gejala telah terbukti efektif efektif untuk pengobatanVirus Corona
- Tidak ada pengobatan khusus atau vaksin belum tersedia untuk coronavirus novel.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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



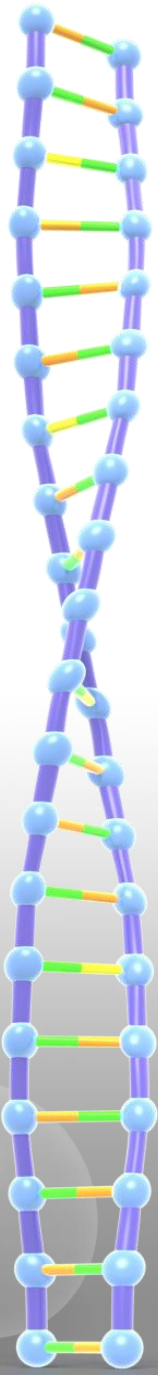


Tidak ada sains yang membuktikan kemampuan bawang putih dapat melawan virus corona.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

Akankah cuaca hangat menghentikan wabah COVID-19?

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



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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).

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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 diamanatkan.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.

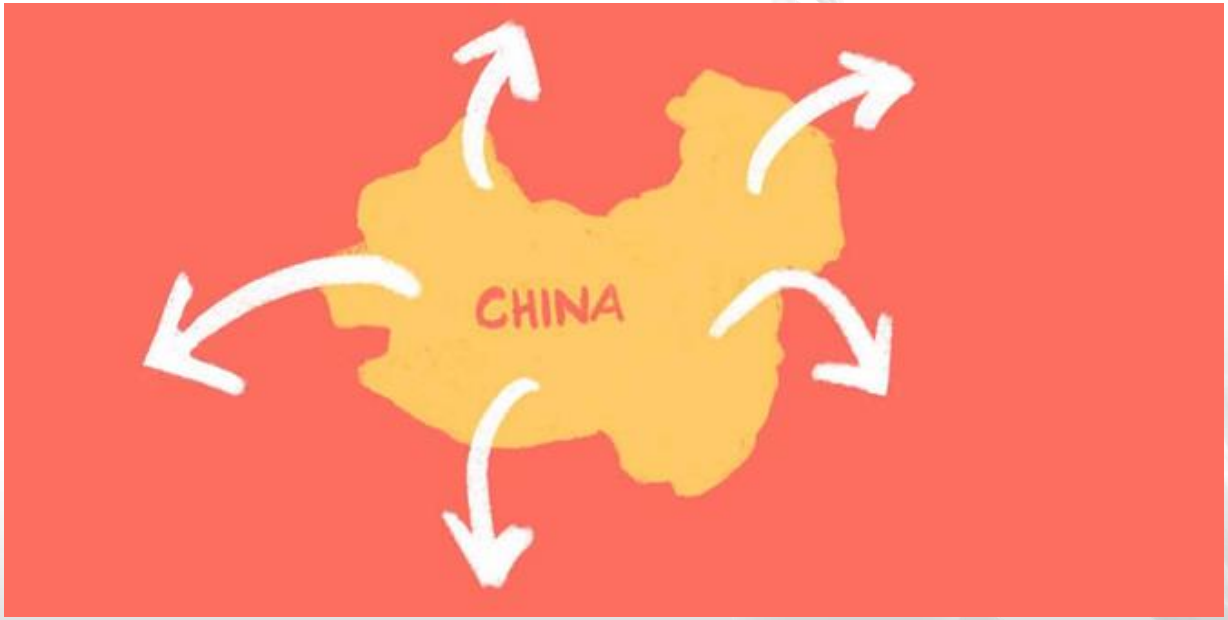


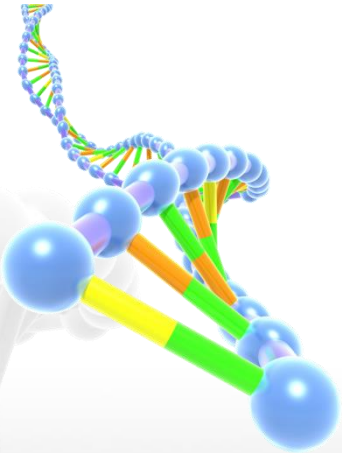
Kami masih menyarankan untuk mencuci tangan sebelum dan setelah Anda berinteraksi dengan hewan peliharaan Anda karena Anda mungkin tidak tahu apakah beberapa tetesan yang terinfeksi menyentuh bulu hewan peliharaan Anda.

Sumber/disadur dari: www.1mg.com

Perhatian utama:

Seberapa mudah menyebar?





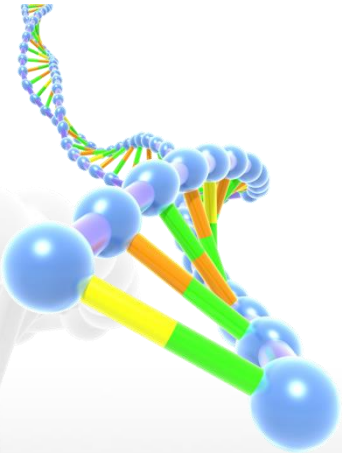
- Virus yang menyebabkan COVID-19 menyebar dengan mudah dan terus menerus.
- Beberapa wilayah geografis yang terkena dampak seperti Cina, Republik Korea, Iran, Italia, Hong Kong, Eropa, dll.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

Semua yang diperlukan untuk mengalahkan Coronavirus!





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



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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 dikontak. Lebih suka "**Namaste**" atau cukup melambaikan tangan.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

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.



Sumber/disadur dari: www.1mg.com

Terima Kasih !

