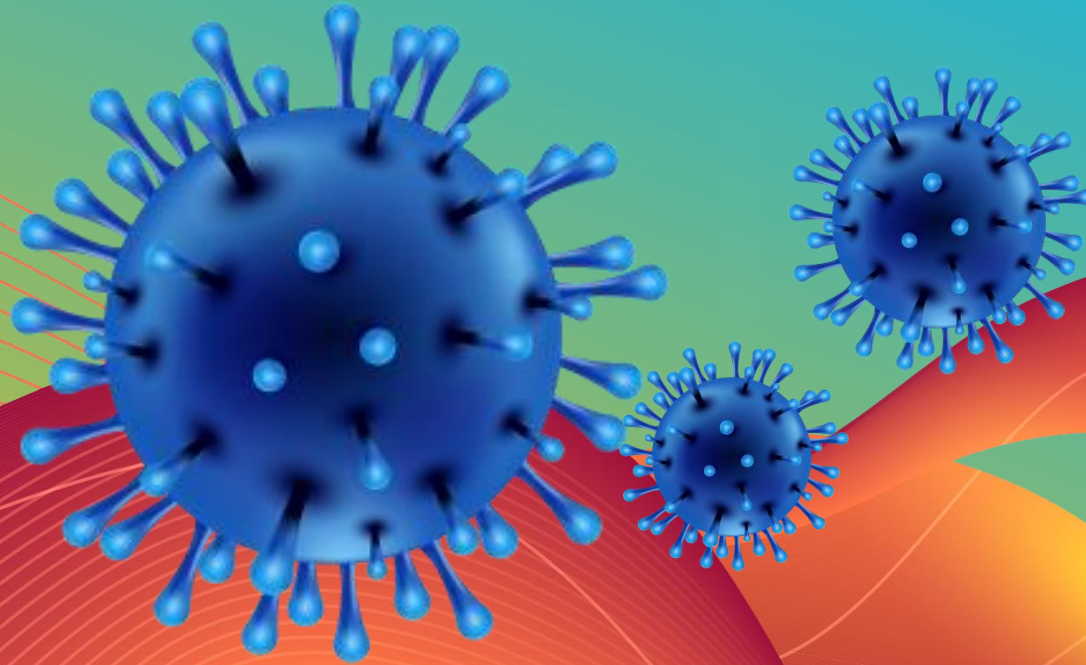




# KESIAPSIAGAAN MENGHADAPI CORONA VIRUS **DISEASE 2019** **(COVID-19)**



<https://www.kemendagri.go.id/>

## VIRUS CORONA BARU ( **NOVEL CORONAVIRUS** ) ?

- 1 Virus corona berhubungan dengan infeksi pernapasan. Virus dapat menyerang dan berkembang biak di sel epitel saluran pernapasan yang dapat menyebabkan gejala sistemik.
- 2 Virus korona baru teridentifikasi pertama kali cluster kasus di kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019 kemudian penyakitnya disepakati disebut Covid-19 (Coronavirus disease 2019). Kasusnya terus bertambah banyak hingga menyebar ke banyak negara.
- 3 Virus yang menyebabkan Covid-19 memiliki 88% kemiripan genom dengan 2 jenis SARS CoV pada kelelawar dan 50% tingkat kemiripan dengan MERS-Cov

# BAGAIMANA COVID-19 BISA EPIDEMI ?



Karena mutasi antigenik virus corona ini baru bagi manusia, populasi umum tidak memiliki kekebalan terhadap strain baru. Selain itu, ada lebih dari satu rute penularan untuk virus ini. Faktor-faktor ini mengakibatkan novel coronavirus menjadi epidemi.



- **Wabah** (Kecil, tapi luar biasa.)
- **Epidemi** (Lebih besar dan menyebar) adalah wabah yang menyebar di area geografis yang lebih luas.
- **Pandemi** (Internasional dan di luar kendali).

Dalam pengertian yang paling klasik, ketika sebuah epidemi menyebar ke beberapa negara atau wilayah di dunia, ia sudah dianggap pandemi.



# BAGAIMANA PENULARAN COVID-19 ?



Penularan droplet pernapasan

Penularan secara tidak langsung  
(melalui droplet yang mengandung  
virus yang terdapat pada permukaan  
objek/benda/kulit)

Penularan melalui feses-oral

Penularan melalui aerosol (inti droplet  
di udara)

Penularan dari ibu ke anak (infeksi .1  
neonatal)



\*Droplet : partikel yang mengandung air dengan diameter lebih besar dari 5  $\mu\text{m}$ . Tetesan dapat memasuki permukaan mukosa dalam jarak tertentu (biasanya 1 m).

# VIRUS COVID-19 BERTAHAN BERAPA LAMA DI LINGKUNGAN BERBEDA?



UDARA : 3-4 Jam



75% alcohol : < 5Menit



Kertas : 4-5 Hari



Droplet : 24 Jam



Tembaga : 4 Jam



Kain bukan tenunan : < 8 Jam



Tangan : < 5 Menit



Besi/baja nirkarat : 2-3 Hari



Kayu : 4 Hari



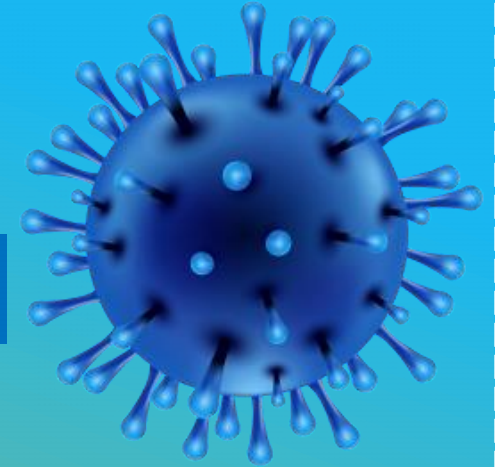
Kaca : 5 Hari



Aluminium : 2-8 Jam



Plastik : 9 Hari



**Virus** maj aparebeb amales nahatreb tapad aynmumu sulah naged permukaan. Jika suhu dan kelembaban memungkinkan, mereka dapat bertahan selama beberapa hari. Novel coronavirus sensitif terhadap sinar ultraviolet dan panas. Panas yang berkelanjutan pada 56 derajat celsius selama 30 menit, eter, alkohol ,75% ,tatesarep masa ,nirolk gnudnagnem gmay natkefnised fitkefe araces tapad aynnial dipil turalep nad ,mroforolk .suriv nakfitkanonem

Sources :

- Kampf G, et al. 2020. J. Hosp. Infect. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>
- 2020. The Coronavirus Prevention Handbook. Hubei Science and Technology Press, Wuhan, Cina. Publisher : Skyhores Publishing, New York

# GEJALA COVID-19

## GEJALA UMUM PENDERITA COVID-19



Batuk

Demam

Sesak nafas

Sakit kepala

Lemas/lelah

- Masa inkubasi untuk coronavirus biasanya 3 sampai 7 hari. 2019-nCoV adalah coronavirus yang mengalami mutasi antigenik.
- Masa inkubasi virus adalah sesingkat 1 hari tetapi umumnya dianggap tidak lebih dari 14 hari. Tetapi perlu dicatat bahwa
- beberapa kasus yang dilaporkan memiliki masa inkubasi hingga 24 hari.

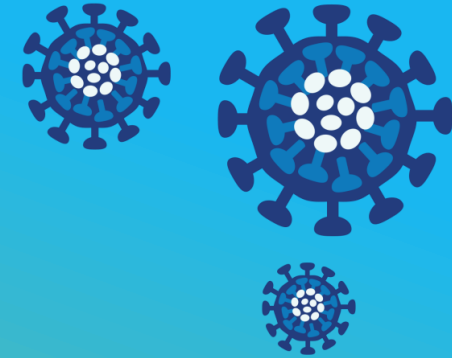


Gejala spesifik pada penderita lansia >60 thn/memiliki penyakit penyerta :

- Sesak nafas
- Nyeri dada

Kelompok rentan :

- Penderita berumur >60 th
- Memiliki Penyakit penyerta/bawaan “ gangguan pernapasan kronis, gangguan jantung kronis, gangguan syaraf kronis
- Kelebihan berat badan serius BMI>40
- Ibu hamil



# CEGAH PENULARAN COVID-19 DENGAN 7 LANGKAH :



**1**  
Cucilah tangan sesering mungkin



**2**  
Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut



**3**  
Ketika bersin gunakan tisu, atau siku untuk menutupnya



**4**  
Hindari pusat keramaian dan menjaga jarak dengan orang yang batuk/bersin



**5**  
Tetaplah berada di rumah apabila kurang sehat



**6**  
Bila anda demam tinggi, batuk hingga susah bernafas, segera periksakan diri ke RS



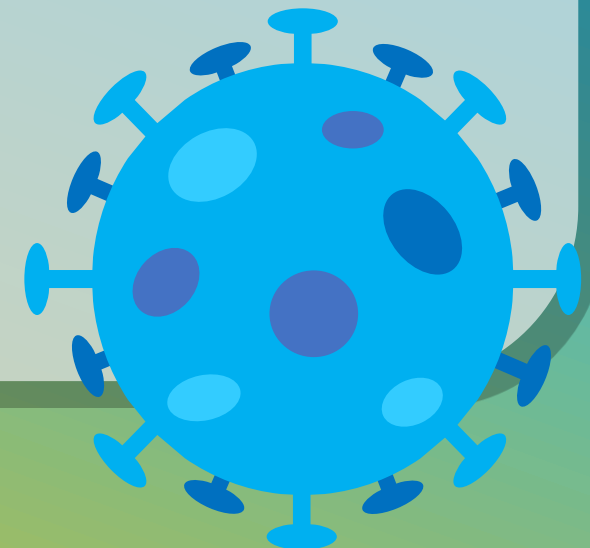
**7**  
Bila anda demam tinggi, batuk hingga susah bernafas, segera periksakan diri ke RS





## 10 HAL YANG DAPAT DILAKUKAN **UNTUK MANANGANI COVID-19** DI RUMAH

1. Tetap tinggal di rumah
2. Amati gejala utamanya suhu tubuh (normal : 36-37 derajat celcius). Jika memburuk hubungi tenaga medis
3. Istirahat dan stay hydrated atau menjaga kondisi tubuh tetap cukup kandungan air dengan cara minum air yang banyak
4. Jika ada janji perawatan, informasikan bahwa kondisi anda kemungkinan gejala Covid-19
5. Jika kondisi makin memburuk, hubungi 119 ext 9 (hotline Covid-19)
6. Ketika batuk dan bersin tutupi dengan tisu
7. Cuci tangan sesering mungkin
8. Gunakan kamar mandi terpisah
9. Hindari berbagi menggunakan barang personal
10. Bersihkan semua permukaan (objek) yang sering disentuh

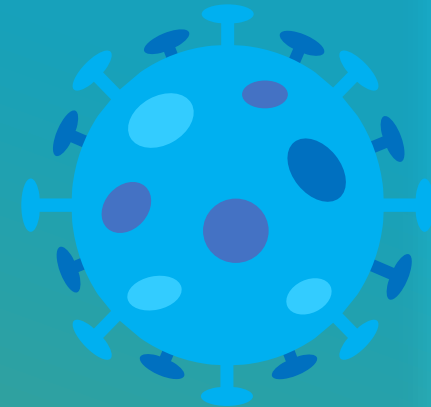




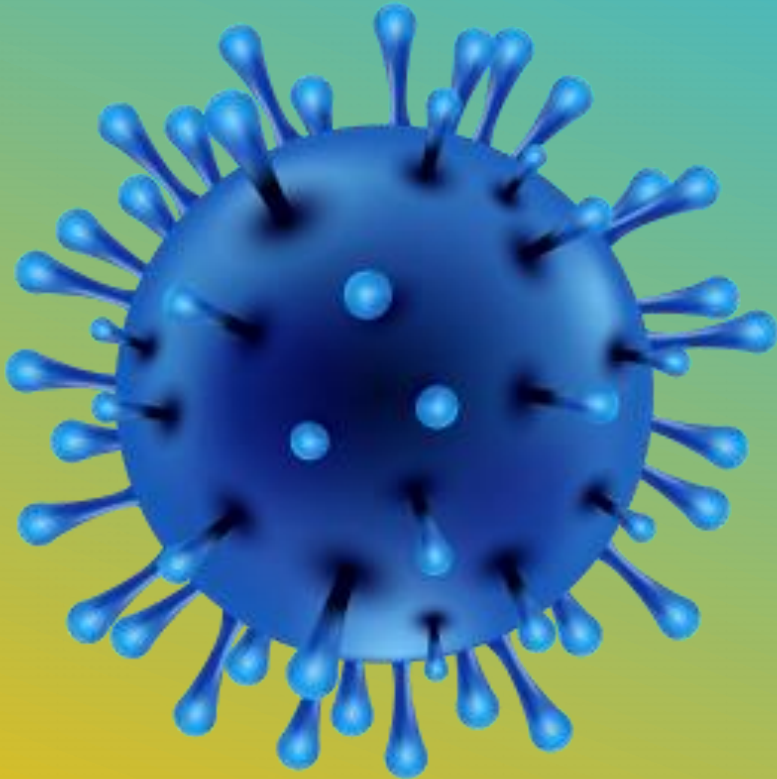
# BAGAIMANA MEMPERSIAPKAN MENTAL SELAMA WABAH COVID-19



1. Sesuaikan sikap anda dan lihat COVID-19 dari perspektif yang ilmiah.
2. Akui kecemasan dan ketakutan anda. Itu wajar. Terima status dan hindari menyalahkan diri sendiri yang berlebihan karena merasakan emosi.
3. Pertahankan gaya hidup yang teratur dan sehat: tidur yang cukup, pola makan yang sehat dan gizi seimbang, rutinitas kerja teratur yang dapat membantu mengalihkan diri kita dari epidemi
4. Biarkan diri anda melepaskan sejenak tenaga saat merasa perlu. Seseekali tertawa, menangis, berteriak, berolahraga, bernyanyi, berbicara, mengobrol, menulis dll., dapat membantu melepaskan kemarahan dan kecemasan, mengalihkan perhatian Anda, dan menenangkan diri secara efektif.
5. Santai dan atasi emosi Anda. Teknik relaksasi dapat membantu Anda melepaskan emosi negatif.
6. Mencari dukungan profesional (khusus masalah yang belum terselesaikan).



# COVID-19 DIKLASIFIKASIKAN SEBAGAI PENYAKIT MENULAR KELAS B SEMENTARA TINDAKAN KONTROL KELAS A TELAH DIAMBIL ?



1

Novel coronavirus belum separah penyakit menular kelas A lainnya (wabah dan kolera). Namun, karena ini adalah penyakit yang baru ditemukan, dengan risiko kesehatan masyarakat yang relatif besar, setiap orang perlu waspada dan terlindungi dengan baik.

Mengambil tindakan kontrol Kelas A menghasilkan notifikasi dan publikasi yang lebih cepat; hal ini memfasilitasi petugas kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit serta masyarakat dalam memperoleh informasi terbaru untuk tanggapan yang lebih baik terhadap epidemi.

2



## Referensi

The Coronavirus Prevention Handbook. 2020. Hubei Science and Technology Press, Wuhan, Cina. Publisher : Skyhores Publishing, New York

