

halodoc



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

MENGHADAPI COVID-19:

Buku Panduan Anti Panik
dari **#TemanHidupSehat**

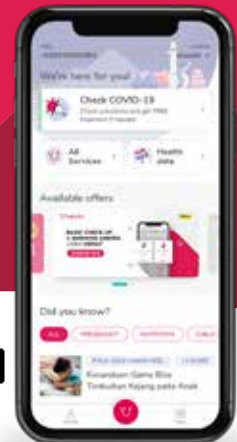


Layanan kesehatan dalam genggamammu!

- + Chat dengan **dokter asli** kapan pun dan di mana pun
- + Beli obat langsung diantar ke tempatmu



Dengan Halodoc, tak perlu keluar rumah sehingga mengurangi risiko tertular ataupun menularkan orang lain.



Download sekarang



Referensi:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

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

Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

Catatan: semua informasi dan angka tersedia dan dilaporkan per 7 Maret, 2020.

Disclaimer: Informasi yang tertera dalam buku panduan ini bukan sebagai pengganti nasihat dokter ataupun petugas medis lainnya.

Bagaimana mengalahkan virus Corona?

Salurkan kekhawatiranmu dan fokus kepada 3 hal ini:

- + Lindungi diri sendiri.
- + Lindungi orang-orang tercinta.
- + Lindungi komunitas.

Lindungi diri:



- + **Cuci tangan** sesering mungkin dengan air dan sabun.
- + Siapkan **hand sanitizer berbahan dasar alkohol** apabila air dan sabun sedang tidak tersedia.
- + **Jangan sentuh mata, mulut, ataupun hidung** dengan tangan yang kotor.
- + **Beri jarak** paling tidak 1 meter dengan siapapun yang batuk/bersin.
- + Beri salam **tanpa perlu bersentuhan** agar tidak terjadi pertukaran kuman. Daripada bersalaman, kamu bisa lakukan salam 'Namaste' atau cukup melambaikan tangan.

Lindungi orang-orang tercinta:



- + **Jangan batuk atau bersin langsung ke tangan.** Gunakan tisu dan langsung dibuang, atau bersin dan batuk ke bagian dalam sikut.
- + **Jangan bepergian** atau mengunjungi tempat ramai ketika kamu sedang tidak fit/sakit.
- + **Gunakan masker ketika kamu sakit** atau ketika kamu merawat seseorang yang bergejala.

Lindungi komunitas:



- + Jika kamu merasa sakit, langsung **hubungi/kunjungi layanan kesehatan** yang tersedia.
- + Jika kamu demam, batuk, atau sesak napas, **pastikan kamu tetap di dalam rumah/ruangan** dan tidak bepergian. Hubungi dokter/petugas kesehatan dan ikuti saran mereka.
- + **Jangan meneruskan/membagikan berita yang belum tentu valid.** Bagikan informasi faktual dari layanan kesehatan resmi.

Self Isolation: **Efektif cegah penularan**

Apa itu *Self Isolation*?

Self isolation atau isolasi diri adalah tindakan pencegahan yang efektif untuk melindungi orang-orang di sekitar kamu dari COVID-19. Langkah sederhana yang dapat kamu lakukan adalah **berdiam di rumah dan sebisa mungkin menghindari kontak langsung dengan orang lain.**

Kapan kamu perlu mengisolasi diri?

- + Jika **memiliki gejala** COVID-19.
- + **Sebelum dites** untuk mendeteksi COVID-19.
- + Ketika **menunggu hasil tes.**
- + Jika memiliki **hasil tes positif** untuk COVID-19.

Jika dalam isolasi, berarti bisakah kamu dirawat di rumah saja?

Ya!

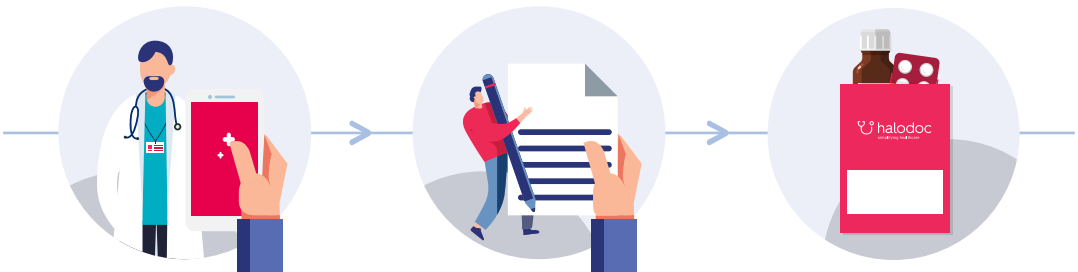
- + Jika kamu memiliki gejala ringan COVID-19, kamu **dapat dirawat dari rumah**.
Cek pedoman yang diterbitkan WHO dan Kementerian Kesehatan RI - Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit di sini :

<https://www.halodoc.com/who-gejala-ringan-corona-bisa-dirawat-di-rumah>

Bagaimana cara memastikan kondisi kesehatanmu saat di rumah?

Tanyakan langsung kondisi kesehatanmu ke dokter melalui aplikasi **Halodoc**.

- + **Chat dokter** berpengalaman kapan pun kamu butuhkan untuk memastikan gejala dan risiko.
- + **Rekomendasi obat** akan diberikan untuk membantu kondisimu.
- + **Obat langsung diantarkan ke tempat**, tak perlu keluar dari rumah.



Cek risiko Covid-19 dan penanganannya dari rumah

Berikut langkahnya:

1. Cek faktor risiko di aplikasi Halodoc (menu: COVID-19) atau kunjungi <http://bit.ly/HalodocCekCOVID-19>
2. Dapatkan hasil kategori:
Risiko Rendah, Sedang, dan Tinggi
3. Verifikasi risiko dengan tanya dokter berpengalaman Halodoc, **GRATIS** di kategori Covid-19
- 4a. Berdasarkan hasil verifikasi, dokter akan **mengarahkan pasien** ke rumah sakit terdekat
- 4b. Kategori rendah dan sedang:
 - Diarahkan untuk **self isolation**
 - Diberikan rekomendasi obat dan **obat diantar ke rumah**

Persiapkan diri sebaik-baiknya, tapi tak perlu panik

Berikut adalah informasi seputar **virus Corona** berdasarkan analisa panduan CDC, WHO, dan MoHFW.



Dasar-dasar

COVID-19 adalah kondisi infeksi, yang artinya dapat menyebar secara langsung atau tidak langsung dari satu orang ke orang lain.

- + Infeksinya meliputi **saluran pernapasan atas** (hidung, tenggorokan, saluran udara, dan paru-paru).
- + Disebabkan oleh coronavirus baru bernama **novel coronavirus**, pertama kali diidentifikasi di Wuhan, China pada Desember 2019.



Apakah virus Corona mematikan?

Virus Corona (SARS-CoV-2) memiliki tingkat penularan yang tinggi, dan kematian yang rendah.


- + Tingkat kematiannya berkisar antara 2-3%. Jauh di bawah wabah 2003 SARS (10%) atau 2012 MERS (35%).
- + Risiko kematian lebih tinggi bagi lansia (di atas 60 tahun) dan orang-orang dengan riwayat penyakit pendamping.

MENGAPA BEGITU BANYAK KEPANIKAN?



Minimnya fakta dan terlalu banyak rumor menjadi penyebab utama kepanikan.

Hal yang terjadi saat menghadapi virus baru adalah kita pun tidak tahu bagaimana virus ini akan mempengaruhi orang-orang.



Apakah virus ini pasti mematikan bagi yang tertular?

Tidak.

- + Hampir 80% orang yang tertular memiliki gejala ringan dan sembuh/pulih dalam waktu 2 minggu.
- + Sebagian besar gejalanya dapat diobati dengan **perawatan medis yang tepat waktu.**

Jumlah total kasus terkonfirmasi	Jumlah kematian	Jumlah kasus sembuh/pulih	Jumlah kasus aktif dalam penanganan medis
121.061	4.368	66.216	57.463

Sumber: John Hopkins Center for System Science and Engineering (Live dashboard), sebagaimana dilaporkan pada 11 Maret, 2020.

Siapa saja yang sakit, dan seberapa parah sakitnya?



- + **Orang lanjut usia** (lansia) memiliki risiko 2x lipat memiliki penyakit COVID-19 yang serius.
- + Kebanyakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona umumnya bersifat ringan, terutama untuk anak-anak dan orang dewasa muda.

Apakah anak-anak juga berisiko terkena infeksi virus Corona?

COVID-19 relatif jarang dan bersifat ringan pada anak-anak.

- + Hanya sekitar 2% kasus yang ada di bawah usia 18 tahun.
- + Dari persentase di atas, kurang dari 3% berkembang menjadi penyakit kritis.

Jadi, bagaimana sebenarnya virus Corona menyebar?

Orang yang terinfeksi dapat menyebarkan virus ini ke orang yang sehat.

- + Melalui mata, hidung, dan mulut, lewat **tetesan cairan** saat batuk atau bersin.
- + **Kontak/bersentuhan dekat** dengan orang yang terinfeksi.
- + **Bersentuhan dengan permukaan**, benda, atau barang pribadi yang terkontaminasi.

Dapatkah virus Corona ditularkan melalui makanan?

Tidak.

Sejauh ini belum ada bukti perihal ini.

- + Pengalaman yang lalu dengan virus Corona lainnya seperti SARS dan MERS menunjukkan bahwa **orang tidak tertular melalui makanan.**

Apakah memakan daging ayam atau telur menyebabkan COVID-19?

Tidak.

Sejauh ini belum ada bukti perihal ini.

- + Virus Corona **diketahui tidak dapat menyebar melalui produk/makanan unggas**. Namun, para ahli menyarankan untuk memakan daging yang telah diolah/dimasak dengan baik.

Apakah kamu memiliki COVID-19 jika batuk dan bersin?

Belum tentu. Kamu hanya dapat **menduga** kamu memiliki COVID-19 **jika** disertai dengan gejala lainnya (demam, batuk, sesak napas) dan juga **hal-hal berikut ini**:

- + Kamu baru saja **bepergian ke negara terjangkit** (seperti China, Iran, Italia, Jepang, Korea Selatan, dll).
- + Kamu **bersentuhan** dengan orang yang telah didiagnosa positif.
- + Kamu baru saja **mengunjungi fasilitas kesehatan** di mana pasien coronavirus sedang ditangani.

Perhatikan terus gejalamu

Coronavirus dapat memberikanmu gejala seperti **demam, batuk, napas pendek/sesak napas**. Gejalanya mirip dengan batuk/pilek dan flu biasa dan muncul 2-14 hari setelah terpapar virus. Tingkat gejalanya dapat berbeda-beda bagi tiap orang, dari yang ringan hingga parah.

Jika kamu memiliki demam, batuk, dan sesak napas, tak perlu panik. Jaga dirimu sebaik mungkin:



Hirup uap panas 2-3 kali sehari untuk melegakan hidung tersumbat



Minum air dan istirahat secukupnya



Cuci tangan sesering mungkin untuk mengurangi risiko penularan virus



Kunjungi dokter jika kondisimu tidak membaik/memburuk



Minum obat sesuai dengan rekomendasi dokter

Batuk Pilek Vs. Flu Vs. Virus Corona

Jika kamu sakit tenggorokan, kemungkinan besar penyakitmu adalah batuk pilek/flu dibandingkan dengan virus Corona.

	BatPil	Flu	Virus Corona
Waktu dari terkena virus hingga menunjukkan gejala	1-3 hari	1-4 hari	2-14 hari
Gejalanya	Bertahap	Mendadak/ langsung	Bertahap
Lamanya gejala	7-12 hari	3-7 hari	Kasus ringan: 2 minggu Kasus kritis: 3-6 minggu

Gejala Utama

Demam	Terkadang	Umum	Umum
Hidung meler	Umum	Terkadang	Tidak umum
Sakit tenggorokan	Umum	Terkadang	Tidak umum
Batuk	Umum	Terkadang	Umum
Nyeri persendian	Jarang; jika ada sangat ringan	Umum	Tidak umum
Sesak napas	Jarang	Jarang	Umum

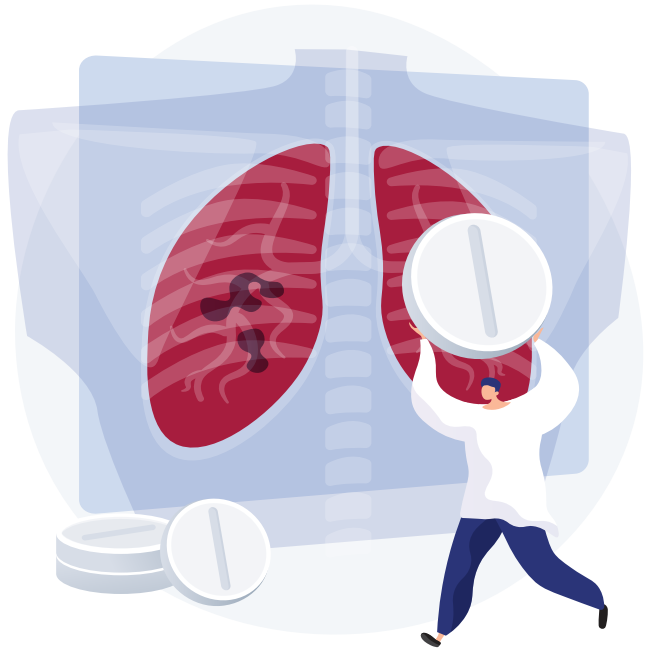
Bisakah orang yang telah terinfeksi COVID-19 sembuh total dan tidak berisiko menularkannya virusnya?

Ya!

- + Faktanya, sekitar **80% orang telah pulih** dari penyakitnya tanpa perlu perawatan khusus.

Apakah COVID-19 bisa diobati?

Ya!



- + Perawatan medis berbasis gejala diberikan dan telah terbukti sangat efektif.
- + Belum ada perawatan atau vaksin khusus yang tersedia untuk virus Corona.

Benarkah mengonsumsi bawang putih dapat mencegah COVID-19?

- + Belum ada bukti secara ilmiah yang membuktikan kemampuan bawang putih dalam melindungi dari infeksi virus Corona.



Apakah udara panas/hangat dapat menghentikan penyebaran COVID-19?



- + Menurut para ahli di lapangan, panas dan cuaca hangat **cenderung mengurangi** penyebaran COVID-19.

Berapa lama virus Corona bertahan di permukaan benda?



- + Virusnya dapat bertahan **8-10 jam di permukaan yang berpori** (kertas, kayu tanpa pelapis, kardus, spons, dan kain) dan sedikit lebih lama pada permukaan tidak berpori (kaca, plastik, metal, kayu dengan pernis).

Tipe masker seperti apa yang harus kamu pakai untuk melindungi diri dari virus Corona?

- + **Masker bedah 3 lapis** sekali pakai cukup baik untuk menahan virus.
- + Tidak harus menggunakan masker N-95 atau N-99.



Perluah kamu mengkhawatirkan binatang peliharaan/hewan lainnya dalam penyebaran virus ini?

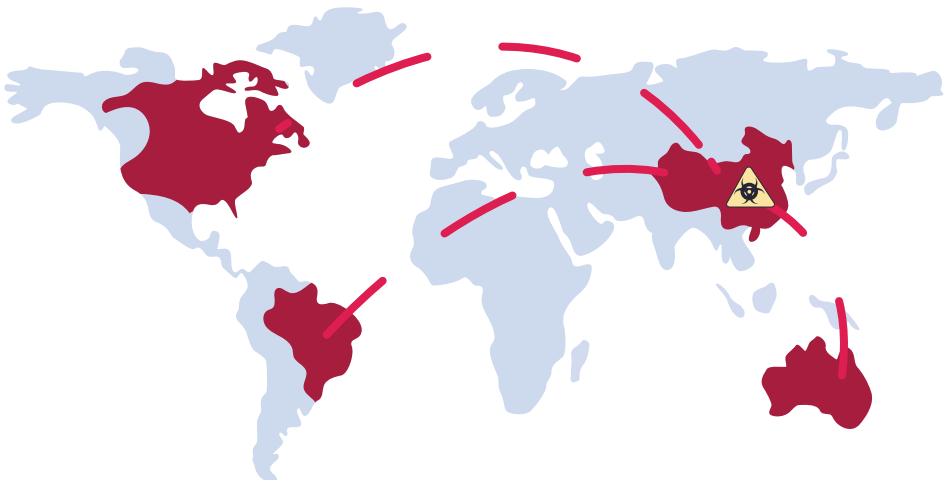
Hingga hari ini, tidak ada kasus binatang peliharaan/hewan lainnya yang dilaporkan sakit karena COVID-19.

- + **Mencuci tangan sebelum dan sesudah** berinteraksi dengan binatang peliharaan tetap direkomendasikan. Bisa saja bulu binatang peliharaanmu terkena percikan cairan yang terinfeksi.



Seberapa mudahkah virus ini menyebar?

- + Virus yang menyebabkan COVID-19 ini tampak menyebar dengan mudah dan terus menerus.
- + Penyebaran komunitas terjadi di beberapa wilayah geografis yang terkena dampak seperti China, Korea, Iran, Italia, Hong Kong, dll.





 halodoc

#TemanHidupSehat

