



Q & A TENTANG CORONAVIRUS (COVID-19)

1. Apa itu Coronavirus?

Coronavirus adalah bagian dari virus-virus penyebab penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia, beberapa coronavirus dikenal sebagai penyebab infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti MERS dan SARS. Coronavirus terbaru adalah yang menyebabkan COVID-19.

2. Apa itu COVID-19?

COVID—19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit ini yang belum diketahui sebelum terjadi wabah di Wuhan, China pada Desember 2019.

3. Apa saja gejala COVID-19?

Gejala paling umum COVID-19 adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Sebagian pasien merasakan sakit dan nyeri, hidung mampet, pilek, sakit tenggorokan dan diare. Gejala-gejala ini biasanya ringan dan terjadi bertahap. Sebagian orang terinfeksi tapi tidak menunjukkan gejala apapun dan tidak merasa sakit. Sebagian besar orang (80%) sembuh dari penyakit ini tanpa memerlukan perawatan khusus. Sekitar 1 dari 6 orang yang terkena COVID-19 mengalami sakit yang serius serta kesulitan bernafas. Orang-orang yang berusia lebih lanjut, serta mereka yang mempunyai masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung atau diabetes akan cenderung mengalami tingkat infeksi lebih serius. Orang-orang yang mengalami demam, batuk dan susah bernafas harus mendapatkan perawatan medis.

4. Bagaimana COVID-19 menyebar?

Kita bisa terjangkit COVID-19 dari orang lain yang sudah terinfeksi. Penyakit ini bisa menyebar dari satu orang ke orang lain melalui cairan dari hidung atau mulut saat orang yang terinfeksi COVID-19 batuk atau bersin. Cairan ini bisa menempel pada benda atau permukaan di sekitar orang itu. Orang lain bisa tertular karena menyentuh benda atau



permukaan tersebut, lalu menyentuh mata, hidung atau mulutnya. Orang juga bisa terkena COVID-19 jika mereka menghirup cairan dari orang yang terinfeksi COVID-19 yang batuk atau bersin atau mengeluarkan cairan dari hidungnya. Inilah mengapa sangat penting untuk menjaga jarak kira-kira 1 meter dari orang yang sakit.

WHO akan melakukan asesmen pada riset yang sedang berjalan tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan terus memberikan update.

Bisakah virus penyebab COVID-19 menular lewat udara?

Riset terbaru menunjukkan bahwa virus penyebab COVID-19 terutama ditularkan melalui kontak dengan cairan respiratori, dan bukan melalui udara.

Bisakah COVID-19 ditularkan orang yang tidak menunjukkan gejala apapun?

Cara utama penyebaran COVID-19 adalah melalui cairan yang dikeluarkan orang yang sedang batuk. Resiko tertular COVID-19 dari orang yang tidak menunjukkan gejala apapun sangatlah rendah. Akan tetapi, banyak orang terinfeksi COVID-19 dan hanya mengalami gejala ringan. Ini biasanya terjadi pada fase awal penyakit. Maka, tetap ada kemungkinan tertular COVID-19 dari seseorang yang, misalnya, hanya mengalami batuk ringan dan tidak merasa sakit. WHO terus melakukan riset tentang periode penularan COVID-19 dan akan terus memberikan update.

Bisakah tertular kotoran orang yang terinfeksi COVID-19?

Resiko tertular COVID-19 dari kotoran orang yang terinfeksi sepertinya kecil. Meskipun penyelidikan awal menunjukkan bahwa virus bisa terdapat di kotoran juga, jalur ini bukanlah merupakan bentuk penyebaran yang utama. WHO akan terus membagikan temuan-temuan baru. Karena tetap mengandung resiko, ini merupakan alasan lain kenapa kita dianjurkan mencuci tangan secara teratur, setelah memakai Kamar Mandi dan sebelum makan.

5. Apa yang bisa dilakukan untuk menjaga diri sendiri dari penyebaran virus ini?

- **Langkah proteksi untuk setiap orang**



Tetap ikuti informasi terkini tentang wabah COVID-19, tersedia di situs WHO dan otoritas kesehatan lokal maupun nasional. Banyak negara yang telah mengalami kasus COVID-19 dan ada yang sudah mewabah. Otoritas di China dan beberapa negara lain telah berhasil memperlambat maupun menghentikan penyebaran virus. Meski demikian, situasi ini sangat tidak bisa diprediksi jadi penting untuk terus memantau perkembangan terkini.

Anda dapat mengurangi resiko tertular COVID-19 dengan memperhatikan peringatan berikut:

- Bersihkan tangan secara teratur dengan sabun pembersih berbasis alkohol dan cusi tangan dengan sabun dan air. Mengapa? Karena mencuci tangan dengan sabun akan membunuh kuman yang mungkin menempel di tangan.
- Jaga jarak sejauh 1 meter antara anda dengan orang lain yang batuk atau bersin. Mengapa? Karena saat mereka batuk atau bersin, mereka memercikkan cairan dari hidung atau mulut yang mungkin mengandung virus. Jika anda berada terlalu dekat dengan mereka, anda bisa menghirup cairan tersebut beserta COVID-19 jika orang tadi terinfeksi.
- Hindarkan menyentuh mata, hidung dan mulut. Mengapa? Karena tangan anda menyentuh banyak benda dan bisa tertempel virus. Saat terkontaminasi, tangan bisa menransfer virus ke mata, hidung atau mulut. Dari sana, virus bisa masuk ke tubuh dan membuat anda sakit.
- Pastikan anda dan orang-orang di sekitar anda menerapkan pola pernapasan higienis. Maksudnya, kita harus menutup mulut dan hidung dengan siku atau tissue saat batuk atau bersin. Buang tissue segera setelah dipakai. Mengapa? Karena cairan bisa menyebarkan virus. Dengan mengikuti langkah ini, kita melindungi orang disekitar kita dari demam, flu, dan COVID-19
- Tetap di rumah jika merasa kurang sehat. Jika demam, batuk, dan susah nafas, segera mencari perawatan kesehatan. Ikuti petunjuk otoritas kesehatan lokal. Mengapa? Karena otoritas lokal dan nasional mempunyai informasi terupdate terkait situasi di daerah anda.



- Tetap mengupdate tentang lokasi penyebaran COVID-19. Jika memungkinkan, hindari bepergian, terutama jika anda berusia lanjut atau punya riwayat diabetes, penyakit paru atau jantung. Mengapa? Karena anda mempunyai resiko tertular COVID-19 yang lebih tinggi.
- **Langkah proteksi untuk orang-orang yang belum lama mengunjungi are yang terjangkit COVID-19**
- Lakukan langkah-langkah di atas (Langkah proteksi untuk setiap orang)
 - Isolasi diri dengan tetap tinggal di rumah jika mulai merasa tidak enak badan, meskipun gejalanya ringan seperti sakit kepala, demam ringan (37.3 C ke atas) sedikit pilek, hingga anda sudah sembuh. Sebaiknya ada seseorang yang membawakan keperluan anda seperti membelikan makanan, dan pakailah masker untuk menghindarkan penularan pada orang lain. Mengapa? Menghindarkan kontak dengan orang lain dan mengunjungi fasilitas kesehatan akan memudahkan petugas kesehatan merawat anda dan orang lain dari resiko COVID-19 atau virus lainnya.
 - Jika demam, batuk dan susah nafas, segera mencari bantuan kesehatan karena bisa jadi ini disebabkan infeksi pernafasan atau penyakit serius lainnya. Segera berobat dan ceritakan riwayat perjalanan anda ataupun kontak yang anda lakukan selama melakukan perjalanan. Mengapa? Segera berobat akan memungkinkan penyedia bantuan kesehatan untuk memberikan fasilitas kesehatan yang diperlukan. Ini juga akan mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 dan virus lain

6. Seberapa besar kemungkinan saya terkena COVID-19?

Risikonya tergantung pada dimana Anda berada dan khususnya apakah ada wabah COVID-19 yang terjadi di sana.

Kebanyakan orang di sebagian besar lokasi, risiko terkena COVID-19 masih rendah. Namun, saat ini ada beberapa tempat di seluruh dunia (kota atau daerah) dimana penyakit ini sedang menyebar. Bagi orang yang tinggal atau mengunjungi daerah-daerah tersebut risiko terkena COVID-19 akan lebih tinggi. Pemerintah dan otoritas kesehatan mengambil tindakan



tegas setiap kali ada kasus baru COVID-19 yang teridentifikasi. Pastikan untuk mematuhi larangan dan aturan setempat tentang perjalanan, pergerakan atau kegiatan pertemuan yang ramai. Bekerja sama dengan upaya pengendalian penyakit akan mengurangi risiko Anda terkena atau menyebar COVID-19.

Wabah COVID-19 dapat diatasi dan dihentikan penyebarannya, seperti yang telah ditunjukkan di Cina dan beberapa negara lain. Sayangnya, wabah baru dapat muncul dengan cepat. Penting untuk tetap waspada terhadap situasi di tempat anda atau di tempat yang akan anda kunjungi. WHO menyediakan update harian terkait situasi COVID19 di seluruh dunia.

Anda dapat melihatnya di <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

7. Haruskah saya khawatir tentang COVID-19?

Penyakit akibat infeksi COVID-19 umumnya ringan, terutama untuk anak-anak dan remaja. Namun, tetap dapat menyebabkan penyakit serius: sekitar 1 dari setiap 5 orang yang tertular membutuhkan perawatan di rumah sakit. Oleh karena itu sangat normal bagi orang untuk khawatir tentang bagaimana wabah COVID-19 akan mempengaruhi mereka dan orang yang mereka cintai.

Kita dapat menyalurkan rasa peduli kita ke dalam beberapa tindakan untuk melindungi diri kita sendiri, orang-orang yang kita cintai dan masyarakat di sekitar kita. Yang pertama dan terutama adalah mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh serta kebersihan udara pernapasan yang baik. Kedua, tetap mengikuti informasi dan ikuti saran dari otoritas kesehatan setempat termasuk pembatasan yang diberlakukan pada perjalanan, pergerakan dan pertemuan.

Pelajari lebih lanjut tentang cara melindungi diri Anda di

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

8. Siapa yang berisiko terserang penyakit parah?



Sementara kita masih mempelajari tentang bagaimana COVID-2019 para orang tua dan orang yang mempunyai riwayat beberapa penyakit (seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit paru-paru, kanker atau diabetes) cenderung akan mengalami keadaan sakit lebih serius daripada orang lainnya.

9. Apakah antibiotik efektif dalam mencegah atau mengobati COVID-19?

Tidak. Antibiotik tidak bekerja melawan virus, antibiotik hanya bekerja pada infeksi bakteri. COVID-19 disebabkan oleh virus, jadi antibiotik tidak berfungsi. Antibiotik tidak boleh digunakan sebagai sarana pencegahan atau pengobatan COVID-19. Mereka hanya boleh digunakan seperti yang diarahkan oleh dokter untuk mengobati infeksi bakteri.

10. Adakah obat atau terapi yang dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19?

Adapun beberapa pengobatan tradisional atau rumahan dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi gejala COVID-19, tidak ada bukti bahwa obat saat ini dapat mencegah atau menyembuhkan penyakit. WHO tidak merekomendasikan pengobatan sendiri dengan obat apa pun, termasuk antibiotik, sebagai pencegahan atau penyembuhan untuk COVID-19. Namun, ada beberapa uji klinis yang sedang berlangsung yang mencakup obat-obatan barat dan tradisional. WHO akan terus memberikan informasi terbaru segera setelah temuan klinis tersedia.

11. Apakah ada vaksin, obat, atau perawatan untuk COVID-19?

Belum. Hingga saat ini, tidak ada vaksin dan tidak ada obat antivirus khusus untuk mencegah atau mengobati COVID-2019. Namun, mereka yang terkena harus mendapatkan perawatan untuk meredakan gejala. Orang dengan penyakit serius harus dirawat di rumah sakit. Sebagian besar pasien pulih berkat perawatan suportif.

Kemungkinan vaksin dan beberapa perawatan obat tertentu sedang diselidiki. Mereka sedang diuji melalui uji klinis. WHO sedang mengoordinasikan upaya untuk mengembangkan vaksin dan obat-obatan untuk mencegah dan mengobati COVID-19.



Cara paling efektif untuk melindungi diri sendiri dan orang lain terhadap COVID-19 adalah dengan sering membersihkan tangan, menutupi batuk dengan tikungan siku atau tisu, dan menjaga jarak setidaknya 1 meter (3 kaki) dari orang yang batuk atau bersin. (Lihat Tindakan perlindungan dasar terhadap coronavirus baru).

12. Apakah COVID-19 sama dengan SARS?

Tidak. Virus yang menyebabkan COVID-19 dan yang menyebabkan berjangkitnya Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS) pada tahun 2003 terkait satu sama lain secara genetik, tetapi penyakit yang mereka sebabkan sangat berbeda.

SARS lebih mematikan tetapi jauh lebih tidak menular daripada COVID-19. Tidak ada wabah SARS di mana pun di dunia sejak tahun 2003.

13. Haruskah saya memakai masker untuk melindungi diri saya sendiri?

Hanya gunakan masker jika Anda sakit dengan gejala COVID-19 (terutama batuk) atau merawat seseorang yang mungkin menderita COVID-19. Masker wajah sekali pakai hanya bisa digunakan sekali. Jika Anda tidak sakit atau tidak sedang merawat seseorang yang sakit maka Anda membuang-buang masker. Ada kekurangan masker di seluruh dunia, jadi WHO mendesak orang untuk menggunakan masker dengan bijak.

WHO menyarankan penggunaan masker medis secara rasional untuk menghindari pemborosan sumber daya berharga yang tidak perlu dan penyalahgunaan masker (lihat Nasihat tentang penggunaan masker).

Cara paling efektif untuk melindungi diri sendiri dan orang lain terhadap COVID-19 adalah dengan sering membersihkan tangan, menutupi batuk dengan lengkungan siku atau jaringan dan menjaga jarak setidaknya 1 meter (3 kaki) dari orang yang batuk atau bersin. . Lihat langkah-langkah perlindungan dasar terhadap coronavirus baru untuk informasi lebih lanjut.

14. Bagaimana cara memakai, menggunakan, melepas dan membuang masker?

1. Ingat, masker hanya boleh digunakan oleh petugas kesehatan, perawat, dan individu dengan gejala pernapasan, seperti demam dan batuk.



2. Sebelum menyentuh masker, bersihkan tangan dengan sabun atau air berbasis alkohol
3. Ambil masker dan periksa apakah ada robekan atau lubang.
4. Perhatikan sisi mana yang merupakan sisi atas (tempat strip logam berada).
5. Pastikan sisi masker yang tepat menghadap ke luar (sisi berwarna).
6. Tempatkan masker ke wajah Anda. Jepit strip logam atau tepi kaku masker sehingga membentuk hidung Anda.
7. Tarik ke bawah masker sehingga menutupi mulut dan dagu Anda.
8. Setelah digunakan, lepas masker; lepaskan loop elastis dari belakang telinga sambil menjaga masker dari wajah dan pakaian Anda, untuk menghindari menyentuh permukaan masker yang berpotensi terkontaminasi.
9. Buang masker di tempat sampah segera setelah digunakan.
10. Bersihkan tangan segera setelah menyentuh atau membuang masker - Gunakan hand-rub (hand sanitizer/hand antiseptic) berbasis alkohol atau, jika terlihat kotor, cuci tangan Anda dengan sabun dan air.

15. Berapa lama masa inkubasi COVID-19?

"Masa inkubasi" berarti waktu antara terkena virus dan mulai memiliki gejala penyakit. Sebagian besar perkiraan masa inkubasi untuk COVID-19 berkisar antara 1-14 hari, paling umum sekitar lima hari. Perkiraan ini akan diperbarui saat lebih banyak data tersedia.

16. Bisakah manusia terinfeksi COVID-19 dari sumber hewan?

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang umum pada hewan. Kadang-kadang, orang terinfeksi virus ini yang kemudian dapat menyebar ke orang lain. Misalnya, SARS-CoV dulu dikaitkan dengan kucing luwak dan MERS-CoV ditularkan oleh unta dromedaris. Belum dikonfirmasi adanya kemungkinan sumber COVID-19 yang berasal dari hewan.

Untuk melindungi diri Anda, seperti ketika mengunjungi pasar hewan hidup, hindari kontak langsung dengan hewan dan permukaan yang bersentuhan dengan hewan. Pastikan praktik keamanan pangan yang baik setiap saat. Tangani daging mentah, susu, atau organ hewani



dengan hati-hati untuk menghindari kontaminasi makanan mentah dan menghindari konsumsi produk hewani mentah atau kurang matang.

17. Apakah hewan peliharaan dapat menyebarkan virus COVID-19?

Walaupun ada satu contoh anjing yang terinfeksi di Hong Kong, sampai saat ini tidak ada bukti bahwa seekor anjing, kucing, atau hewan peliharaan apa pun dapat menularkan COVID-19. COVID-19 terutama menyebar melalui tetesan yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin, atau berbicara. Untuk melindungi diri Anda, bersihkan tangan anda secara teratur dan menyeluruh.

WHO terus memantau penelitian terbaru tentang ini dan topik COVID-19 lainnya dan akan memperbarui informasi apabila ada temuan baru.

18. Berapa lama virus bertahan di permukaan benda?

Sampai saat ini belum diketahui dengan pasti berapa lama COVID-19 mampu bertahan di permukaan suatu benda, meskipun studi awal menunjukkan bahwa COVID-19 dapat bertahan hingga beberapa jam, tergantung jenis permukaan, suhu, atau kelembaban lingkungan. Namun disinfektan sederhana dapat membunuh virus tersebut sehingga tidak mungkin menginfeksi orang lagi. Dan membiasakan cuci tangan dengan air dan sabun,

atau hand-rub berbasis alkohol, serta hindari menyentuh mata, mulut atau hidung akan lebih efektif melindungi diri Anda.

19. Apakah aman menerima paket dari area mana pun yang telah melaporkan positif COVID-19?

Ya, aman. Kemungkinan orang yang telah terinfeksi mencemari barang-barang dagangan sangat rendah dan resiko tertular COVID-19 dari paket yang telah berpindah, menempuh perjalanan jauh, dan terkena berbagai suhu serta udara yang berbeda pun juga rendah.



20. Adakah hal yang seharusnya tidak saya lakukan?

Tindakan berikut ini TIDAK efektif terhadap COVID-19 dan dapat berbahaya:

- Merokok
- Menggunakan banyak masker
- Mengonsumsi antibiotik (Lihat pertanyaan 10 "Apakah ada obat terapi yang dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19?")

Dalam kasus apa pun, jika Anda demam, batuk, dan sulit bernapas, cari perawatan medis sejak dini untuk mengurangi risiko terkena infeksi yang lebih parah dan pastikan untuk membagikan riwayat perjalanan terakhir Anda dengan penyedia layanan kesehatan Anda.

21. Referensi Tanya & Jawab

Situs COVID-19 ([https://www.who.int/redirect-pages/page/novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/redirect-pages/page/novel-coronavirus-(2019-ncov)))

Saran perjalanan WHO (<https://www.who.int/ith/en/>)

Diterjemahkan oleh: Entusiastik, Mike Kripilia, & Cindy Irvida (English Massive)