



Maret 2020

BUKU SAKU COVID-19

berisi 30 pertanyaan paling sering
dari diaspora Indonesia di Amerika Serikat
seputar pencegahan dan penanganan COVID-19

disusun oleh
Tim Pos Kesehatan KBRI Washington DC

SARS-Cov-2, virus penyebab penyakit COVID-19, adalah virus baru. Masih banyak hal yang masih belum diketahui oleh ahli di dunia. Ilmu yang sudah kita ketahui sampai saat ini pun dapat berubah. Rekomendasi yang sudah dibuat oleh institusi resmi juga dapat berubah sewaktu-waktu. Rajinlah membaca update setidaknya dari CDC dan WHO. Informasi di bawah secara umum disarikan dari CDC dan WHO.

1. Apa perbedaan SARS-Cov-2 dan COVID-19?

SARS-Cov-2 adalah nama virusnya, dan COVID-19 adalah nama penyakitnya.

SARS-Cov-2 adalah kepanjangan dari *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2*, di mana SARS-Cov pertama adalah penyebab epidemi SARS tahun 2002-2003.

COVID-19 adalah kepanjangan dari *Corona Virus Disease 2019* (tahun saat muncul kasus pertama).

2. Apa saja gejala COVID-19?

Gejala COVID-19 sampai saat ini tidak spesifik dan dapat bervariasi. Demam lebih dari 100.4F, batuk (terutama batuk kering), atau sesak napas adalah gejala yang sering ditemui. Seperti infeksi virus lainnya, gejala nyeri otot atau badan pegal-pegal, gangguan makan (anoreksia), lemas, dan sakit kepala umum ditemui. Gejala lain seperti diare, hidung meler, juga dapat ditemui. Jika ada riwayat **bepergian ke tempat dengan kasus COVID-19** atau **kontak dengan seseorang** yang COVID-19 positif atau dicurigai memiliki COVID-19, maka risiko menjadi lebih tinggi.

3. Berapa lama masa inkubasi COVID-19?

Masa inkubasi adalah periode saat terpapar virus hingga muncul gejala pertama. Biasanya berlangsung 1 hingga 14 hari, umumnya 4-5 hari. Pada masa ini, seseorang dapat bersifat infeksius (mampu menularkan virus walaupun tanpa gejala).

4. Apakah penyakit yang ditimbulkan dapat berakibat berat?

COVID-19 utamanya adalah penyakit saluran pernapasan. Dapat menyerang pernapasan atas saja atau dengan pernapasan bawah (paru-paru) yang disebut pneumonia (radang paru-paru). Spektrum penyakit COVID-19 dapat ringan dengan atau tanpa pneumonia, berat (sesak napas, hipoksia, atau keterlibatan paru-paru lebih dari 50% pada rontgen atau *CT scan* dada, dalam waktu 24-48 jam, atau kritis (seperti gagal napas, nyok, gagal organ lain). Sekitar 80% adalah ringan, sekitar 14% berat, dan sisanya kritis.

5. Mengapa virus ini cepat sekali menyebar?

Secara umum, virus adalah mikroorganisme yang sangat kecil. Seperti halnya penyakit influenza (yang disebabkan oleh virus influenza A dan B) atau *common cold* (yang disebabkan oleh virus corona jenis lain yang non-COVID-19), virus penyebab COVID-19 pun dapat dengan mudah menyebar melalui droplet saat kita bicara/batuk/bersin. Untuk SARS-Cov-2, lontarannya bisa hingga 2 meter dan virus ini dapat bertahan lama di permukaan benda. Ditambah lagi, mobilitas manusia mulai dari tingkat lokal, regional, hingga internasional, yang

mempermudah dan mempercepat penyebarannya. Di samping itu, karena virus ini cepat sekali menjadi pandemi, belum ada vaksin atau obat yang betul-betul terbukti efektif.

6. Apa yang harus dilakukan jika terdapat gejala COVID-19?

Jangan panik! Telpon dokter dan ikuti saran dokter dan saran pemerintah setempat. Jika gejala ringan, maka lakukan isolasi mandiri selama 2 minggu. Jika tanpa gejala namun ada riwayat paparan, maka lakukan karantina mandiri selama 2 minggu sambil memonitor jika ada muncul gejala. Jika gejala berat seperti sesak napas semakin parah, bibir dan kulit menjadi kebiruan (yang merupakan tanda hipoksia, dimana tubuh kekurangan oksigen), menjadi lebih bingung (sangat sering terjadi pada orang tua), gejala-gejala ini termasuk *emergency warning signs*, maka hubungi 911/EMS atau ke fasilitas gawat darurat terdekat.

7. Apakah yang dimaksud dengan *self-limiting disease*?

Seperti infeksi virus lain, COVID-19 adalah *self-limiting disease* atau dapat sembuh sendiri, jika gejala ringan dan sistem imun tubuh baik. Tidak perlu ke rumah sakit, hanya istirahat cukup di rumah disertai makan dan minum memadai.

8. Apakah ada perbedaan risiko tertular virus antara orang yang muda dan sehat dengan orang yang memiliki penyakit penyerta/komorbid (seperti pneumonia, asma, diabetes, hipertensi) atau usia lanjut?

Setiap orang memiliki risiko yang sama untuk terkena virus, mulai dari anak-anak hingga usia lanjut, dari yang sehat hingga yang memiliki penyakit penyerta. Yang membedakan adalah spektrum atau tingkat keparahannya.

Penyakit penyerta di sini termasuk kondisi kronik, seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, autoimun, kanker, termasuk orang-orang yang mendapatkan terapi seperti steroid atau anti kanker. Penyakit/kondisi ini mempengaruhi tingkat kekebalan seseorang. Orang dengan gangguan paru-paru, seperti asma, PPOK/COPD (penyakit paru obstruktif kronik), pneumonia berulang, dsb, tentu akan sangat rentan jika terkena virus ini. Karena fungsi paru-paru mereka sudah berkurang, ditambah pula dengan infeksi COVID-19.

9. Apakah SARS-Cov-2 menyebar melalui *droplet* atau *airborne*? Berapa meter jarak bisa tertular?

Menurut WHO, penyebaran SARS-Cov-2 adalah *droplets* (yang keluar saat batuk/bersin/bicara dari saluran napas). Disarankan untuk menjaga jarak setidaknya 2 meter (atau 6 kaki). Penyebaran melalui udara, atau "*airborne*" pada SARS-Cov-2 adalah saat melakukan tindakan medis, seperti nebulizer atau intubasi (pemasangan selang bantu pernapasan), di mana pada situasi ini virus dapat bertahan selama 3 jam di udara.

10. Bagaimana seseorang bisa tertular COVID-19?

Penularan dapat melalui:

- a. Kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, baik orang tersebut bergejala atau tidak, melalui *droplets*.

- b. Kontak langsung dengan permukaan benda yang terkontaminasi, karena virus dapat bertahan beberapa jam pada permukaan benda. Rajinlah cuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer*. Selain permukaan hidung, virus juga dapat masuk melalui mukosa mata atau mulut, oleh karena itu hindari menyentuh wajah, terlebih sebelum cuci tangan.

11. Apakah SARS-Cov-2 bisa menyebar melalui air, seperti di kolam renang?

Tidak. Kolam renang mengandung *chlorine* yang disesuaikan kadarnya untuk membunuh kuman. Namun, dalam situasi pandemi seperti ini, dianjurkan untuk menghindari keramaian termasuk menggunakan kolam renang umum.

12. Apakah yang dimaksud dengan “carrier”?

“Carrier” artinya pembawa. Yang dimaksud di sini adalah seseorang dapat terinfeksi dan membawa virus, namun tidak bergejala, tetapi mampu menularkan virus tersebut. Sayangnya, status *carrier* ini tidak dapat diketahui. Oleh karena itu penting untuk “social distancing”.

13. Apakah perbedaan antara “self quarantine”, “self isolation”, dan “physical distancing”?

“Self quarantine” atau karantina mandiri dilakukan selama setidaknya 2 minggu jika tidak ada gejala namun ada riwayat bepergian atau paparan dengan orang lain dengan COVID-19 positif atau dicurigai memiliki COVID-19. Selama karantina, lakukan monitor rutin seperti pemeriksaan suhu tubuh 2x sehari dan monitor gejala lainnya. “Self isolation” atau isolasi mandiri dilakukan jika sudah ada gejala di atas. “Physical distancing” atau jarak fisik adalah upaya untuk menekan penularan COVID-19 secara cepat, dengan tinggal di rumah dan jika harus bepergian atau bertemu orang, untuk menjaga jarak setidaknya 2 meter.

14. Bagaimana cara pencegahan penularan SARS-Cov-2?

- Cuci tangan dengan air dan sabun selama minimal 20 detik
- Hindari memegang mata, hidung, mulut, jika terpaksa, cuci tangan terlebih dahulu
- Ketika bersin/batuk, gunakan tisu sekali pakai atau tutup mulut menggunakan lengan
- Bersihkan permukaan benda-benda di rumah, terlebih yang sering digunakan, seperti meja, permukaan dapur, wastafel, dsb
- Hindari keramaian, jaga jarak setidaknya 2 meter jika harus berinteraksi sosial
- Jika memiliki gejala, gunakan masker, dan sedapat mungkin, alokasikan kamar terpisah untuk si sakit
- Hindari pemakaian bersama barang-barang yang sifatnya personal seperti sendok, piring, gelas, dan handuk
- Makan, minum, istirahat cukup, olahraga dalam rumah seperti yoga, untuk menjaga stamina dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Hindari stres

Hal tersebut di atas juga dilakukan saat self quarantine dan self isolation.

15. Saya tinggal serumah dengan jumlah lebih dari 5 orang, bahkan bisa hingga 10 orang. Bagaimana cara menerapkan *social or physical distancing*?

Tentu hal ini tidak ideal. Namun, sebisa mungkin tidak berkumpul bersamaan dalam satu waktu dan menjaga jarak. Dinding ruangan adalah pelindung yang efektif. Jaga kebersihan pribadi dan ruang komunal seperti ruang makan, kamar mandi, dan ruang keluarga. Jika dimungkinkan, jadwalkan penggunaan ruang-ruang komunal tersebut. Terapkan etika saat batuk/bersin. Jika ada yang memiliki gejala, alokasikan kamar terpisah untuk orang tersebut. Hindari bepergian ke luar rumah jika tidak diperlukan.

16. Apakah penggunaan masker diperlukan dalam mencegah penularan SARS-Cov-2? Jika iya, masker seperti apa yang efektif?

Jika sehat, penggunaan masker tidak dianjurkan, yang terpenting adalah melakukan tindakan pencegahan seperti di atas. Masker tidak akan 100% melindungi orang sehat dari terkena virus. Masker hanya digunakan bagi yang bergejala atau terbukti positif COVID-19 karena masker dapat menahan *droplets* yang keluar saat orang sakit bersin/berbicara/bernafas.

Ingat, saat ini tenaga medis sedang berjuang menangani pasien yang jumlahnya diprediksi akan terus bertambah. PPD (perlengkapan pelindung diri), termasuk masker, semakin sulit ditemui. Gunakanlah dengan bijak!

17. Apakah perbedaan masker N95 dan masker biru?

Masker N95 menyaring setidaknya 95% partikel besar dan kecil di udara. Masker N-95 bersifat "*tight fitting*". Ukurannya pun harus disesuaikan berdasarkan ukuran wajah si pemakai dan harus melewati "*fit test*", sehingga pemakaian masker N95 dengan ukuran tidak sesuai akan percuma. Masker biru, atau surgical mask, menyaring partikel dengan ukuran lebih besar daripada N95 dan bersifat "*loose fitting*". Masker biru disarankan untuk dipakai oleh si sakit karena akan menyaring *droplet* si sakit agar tidak beterbangan di udara.

Di dunia kesehatan saat ini, karena keterbatasan jumlah, masker N95 pun hanya digunakan pada saat-saat tertentu, seperti jika pasien COVID-19 mendapatkan terapi pernapasan dengan inhalasi atau saat intubasi pemasangan selang bantu pernapasan).

18. Apakah kain berlapis atau cadar jilbab dapat menggantikan masker?

Tidak. Masker medis telah didesain sedemikian rupa agar dapat menyaring partikel-partikel dalam jumlah tertentu. Tindakan pencegahan jauh lebih efektif.

19. Jika demam, apakah perlu minum obat?

Demam adalah tanda bahwa sistem kekebalan tubuh sedang bekerja. Oleh karena itu demam tidak selalu berarti buruk. Jika demam di atas 38.3 derajat Celcius atau di atas 101 derajat Fahrenheit, dapat minum obat anti-demam. Kompres air atau berendam dengan air suam-suam kuku dan menggunakan baju tipis juga dapat membantu mengurangi demam. Jangan lupa minum cairan yang cukup di saat demam. Nutrisi seimbang pun dapat membantu melawan penyakit. Jika demam semakin tinggi, tidak terkontrol, berlangsung sehari-hari, hubungi dokter.

20. Mana yang lebih aman, paracetamol (Tylenol) atau ibuprofen?

Terkait paracetamol vs ibuprofen, memang banyak tersebar di media sosial bahwa ibuprofen tidak aman untuk COVID-19. Hal ini belum dibuktikan secara ilmiah. WHO pun tidak melarang penggunaan ibuprofen selama terdapat indikasi. Ibuprofen adalah golongan obat NSAIDs (*non-steroidal anti-inflammatory drugs*, artinya obat anti-inflamasi yang bukan steroid).

Secara umum, NSAIDs memiliki efek samping seperti meningkatkan asam lambung, risiko perdarahan lambung, dan risiko kerusakan ginjal terutama pada orang dengan penyakit ginjal. Oleh karena itu, dari dulu NSAIDs memang tidak dianjurkan untuk orang dengan penyakit lambung dan ginjal. Namun, pernyataan bahwa ibuprofen akan memperparah COVID-19 itu belum terbukti.

Paracetamol sendiri juga bukan dengan tanpa efek samping. Secara umum memang merupakan obat anti-demam yang relatif lebih aman. Namun, hindari pemakaian lebih dari 4 gram sehari karena dapat menyebabkan kerusakan hati yang berakibat gagal hati permanen.

21. Berapa lama SARS-Cov-2 dapat bertahan di udara dan permukaan benda-benda?

Menurut WHO, belum dapat dipastikan. Namun, seperti virus corona lainnya, SARS-Cov-2 dapat bertahan di permukaan benda selama beberapa jam bahkan hari, tergantung jenis permukaan, suhu, kelembaban lingkungan. Disarankan untuk membersihkan permukaan benda dengan cairan disinfektan dan mencuci tangan dengan rutin. Hindari memegang mata, hidung, mulut.

22. Bagaimana cara membuat cairan disinfektan sendiri?

Cairan pemutih pakaian atau cairan pembersih lantai yang dilarutkan dapat dipakai. Menurut WHO, etanol dan sodium hipoklorit (pemutih) dapat dipakai. Kebanyakan larutan bahan pemutih rumah tangga mengandung 5% sodium hipoklorit. Cairan pemutih dilarutkan dengan air biasa dengan perbandingan 1:100. Misalkan ingin membuat 1.000ml atau 1Liter cairan disinfektan, gunakan 10ml cairan pemutih dan 990ml air biasa.

23. Saat berbelanja, apakah yang harus dilakukan agar terhindar dari penularan virus?

Belanja dalam jumlah cukup sehingga mengurangi jumlah kunjungan ke supermarket. Namun, hindari *panic shopping*! Di saat pandemi seperti ini, penting untuk menjaga toleransi antar sesama.

Tidak perlu menggunakan sarung tangan saat berbelanja! Hal tersebut tidak efektif dan juga dapat membuat kita lengah sehingga membuat kita lupa cuci tangan. Sarung tangan tersebut jika tidak digunakan atau dibuang dengan benar, malah akan menjadi sumber infeksi. Cuci tangan dengan air dan sabun tetap merupakan cara terbaik.

24. Untuk warga Indonesia di USA yang tidak memiliki asuransi, apakah bisa mendapatkan tes COVID-19?

Bisa. Langkah pertama jika merasa ada gejala COVID-19 adalah menghubungi primary care physician melalui telepon untuk skrining gejala dan rekomendasi selanjutnya. Rekomendasi dapat berupa self isolation selama 14 hari sambil melakukan monitor gejala. Jika gejala semakin berat, dapat menghubungi 911/ambulans atau pergi ke fasilitas terdekat.

25. Konsumsi makanan seperti apa yang baik untuk tubuh?

Yang seimbang. Konsep “*healthy plate*” dapat dipakai, dimana piring dibagi menjadi 4 bagian: buah, sayuran, grain, dan protein, ditambah minyak seperti minyak kanola atau zaitun. Bila itu bisa dipenuhi dan kondisi tubuh kita sehat, maka suplemen tambahan tidak diperlukan.

Selain itu, banyak orang Asia dengan defisiensi vitamin D, yang dapat membuat kita menjadi lemah, lesu, dan tidak bersemangat. Vitamin D juga penting untuk sel-sel imun tubuh. Oleh karena itu lakukan pengecekan vitamin D saat kontrol ke dokter.



Gambar 1. Isi piringku. Sumber: Kementerian Kesehatan RI.

26. Apakah dianjurkan untuk melakukan perjalanan dari dan ke Indonesia?

Tidak dalam waktu dekat. Transportasi publik lokal pun sebaiknya dihindari. Kita harus kompak dalam menjaga social distancing dan mengikuti anjuran CDC, WHO, dan pemerintah setempat.

27. Apakah jika sudah terkena virus akan kebal selamanya? Bagaimana perkembangan pembuatan vaksinasi untuk COVID-19.

Terlalu dini untuk mengambil kesimpulan apakah infeksi virus ini akan memberikan kekebalan penuh permanen atau parsial (sebagian) atau bahkan tidak sama sekali. Memang ada kasus-kasus re-infeksi yang dilaporkan, namun belum dapat disimpulkan. Jika sifat virus ini nantinya disimpulkan seperti influenza, maka kekebalan bersifat parsial atau sebagian. Virus influenza dapat terus bermutasi. Oleh karena itu mengapa vaksinasi rutin per tahun untuk virus influenza dianjurkan. Vaksinasi influenza pun tidak memberikan kekebalan penuh, namun jika terinfeksi, maka vaksinasi mengurangi risiko penyakit menjadi berat atau dengan komplikasi. Vaksinasi virus COVID-19 sedang dikembangkan dan diujicobakan. Menurut ahli, masa tunggu pembuatan vaksinasi ini tercepat 15-18 bulan.

28. Apakah obat-obatan yang sedang ramai dibicarakan, seperti Avigan, chloroquine, hydroxychloroquine, azithromycin, Remdesivir, tocilizumab, lopinavir-ritonavir, efektif untuk mengobati COVID-19?

Obat-obatan tersebut berpotensi untuk mengobati COVID-19 secara in-vitro (di laboratorium). Saat ini, terlalu cepat untuk mengambil kesimpulan apakah obat tersebut dapat mengobati COVID-19. Di berbagai negara saat ini tengah dilakukan uji klinis atau clinical trial pada sejumlah pasien. Perlu diingat, bahwa kebanyakan obat ini diujicobakan pada pasien kritis. Obat ini BUKAN untuk mencegah penularan virus COVID-19.

Tidak perlu panik dan berupaya untuk mendapatkan akses terhadap obat-obat tersebut. Obat-obat tersebut pun memiliki efek samping, sehingga penggunaannya harus diawasi dan hanya boleh diresepkan oleh dokter pada situasi tertentu.

Ingat, pencegahan lebih baik. Jika tertular pun, 80% adalah kasus ringan dengan potensi sembuh sendiri, selama menjaga tidur, makan, minum, dan kesehatan mental.

29. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama periode pandemi ini?

- Batasi *social media*, sebelum meneruskan informasi dari social media, lakukan konfirmasi melalui sumber berita terpercaya seperti dari CDC dan WHO, jangan menyebarkan hoax! berikut adalah situs resmi untuk COVID-19 di Indonesia:
 1. Nasional <https://www.covid19.go.id/>
 2. Jawa barat <https://pikobar.jabarprov.go.id/>
 3. DKI Jakarta <https://corona.jakarta.go.id/>
 4. DIY <https://corona.jogjaprov.go.id/>
 5. Jawa Tengah <https://corona.jatengprov.go.id/>

- Jangan menjadi sedenter (non-aktif) dengan hanya menonton TV atau berbaring di kasur. Bermain dengan anak, bermain board-game, bertanam, melukis dsb dapat dilakukan.
- Istirahat yang cukup, makan dan minum dengan jumlah gizi dan kalori seimbang.
- Idealnya tidur selama 7-9 jam, namun tentu tidak semua orang dapat tidur selama ini dikarenakan berbagai faktor. Yang lebih utama adalah kualitas tidur dibanding lama tidur. Tidur juga membantu menjaga sistem kekebalan tubuh kita. Seiring bertambahnya usia, akan semakin sulit untuk tidur. Pertama, cari tahu apa penyebab sulit tidur. Kemudian coba lakukan sleep hygiene, yaitu hanya menggunakan kasur untuk tidur, bukan untuk bekerja. Jangan olahraga tepat sebelum tidur, karena akan meningkatkan adrenalin hingga sulit tidur. Hindari kopi dan teh yang mengandung kafein menjelang tidur. Hindari kebiasaan minum alkohol (bagi yang minum) menjelang tidur. Hindari makanan yang merangsang lambung, seperti makanan pedas dan bersantan, saat makan malam.
- Jaga kebersihan diri, dengan tetap mandi, gosok gigi, cuci muka.
- Jaga komunikasi dengan orang terdekat melalui telpon atau video call. Social distancing bukan berarti memutus hubungan.
- Keluar rumah sesaat untuk mencari udara segar dengan menjaga social distancing dapat dilakukan.

30. Apakah ada contoh olahraga yang bisa dilakukan di rumah?

- Jalan cepat mengelilingi rumah atau naik turun tangga 10-15 menit. Lakukan 2-3 kali sehari.
- Senam aerobik (dari *youtube*), lompat tali
- Yoga, senam lantai
- Squat, lunges, push-up
- Hindari duduk berkepanjangan, lakukan *stretching* setiap 2 jam

Ada pertanyaan lain ?

Silahkan hubungi +1 443 868 5448