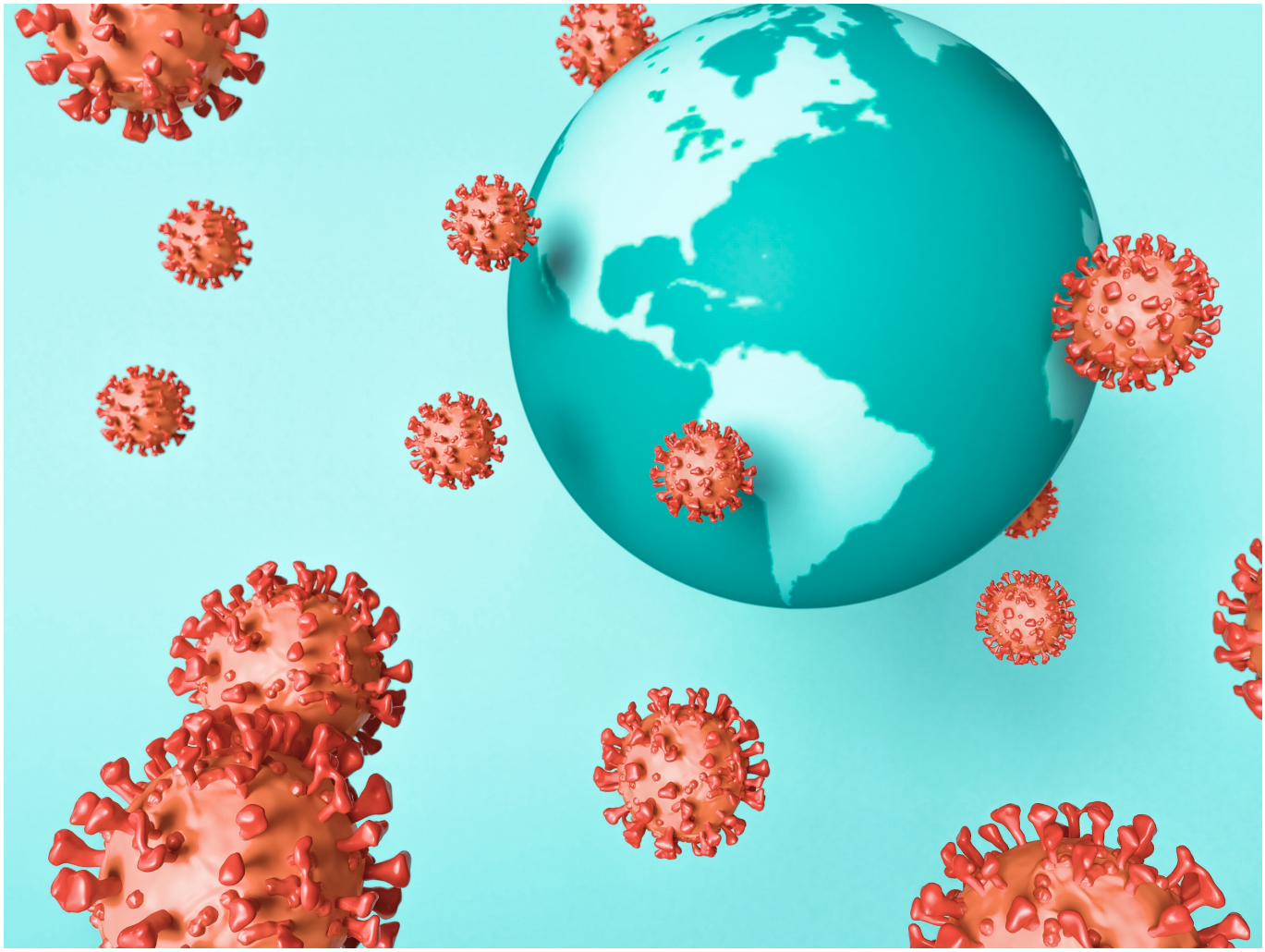
Kenali Virus COVID-19



Pandemi Covid-19 masih jauh dari selesai, hingga saat ini hampir 175 juta orang di seluruh dunia telah terinfeksi Covid-19 dan lebih dari 3,7 juta telah kehilangan nyawa.

> Virus Corona atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah kumpulan virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit yang disebabkan infeksi virus ini disebut COVID-19. Karenanya, infeksi virus Corona disebut juga infeksi COVID-19.

Virus Corona atau COVID-19 ini merupakan jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui.

Infeksi COVID-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan menyebar ke wilayah lain di Cina dan sebagian besar negara di dunia ini, termasuk Indonesia. Hal ini membuat beberapa negara menerapkan kebijakan lockdown untuk mencegah penyebarannya.

Penyebab

Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), Middle-East Respiratory Syndrome (MERS), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), bahkan bisa menimbulkan kematian.

Ada dugaan, virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Tapi kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang bisa tertular COVID-19 melalui berbagai cara, di antaranya:

- Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin.
- Memegang mulut, hidung atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19.
- Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan.

Virus Covid-19 dapat menginfeksi siapa saja. Efeknya akan lebih berbahaya bahkan fatal, jika terjadi pada lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakita tertentu (komorbid), perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah.

Gejala

Gejala Coronavirus bervariasi, mulai dari flu biasa hingga gangguan pernapasan berat menyerupai pneumonia. Gejala Corona yang umum dialami mereka yang mengalami infeksi coronavirus adalah:

- Demam tinggi disertai menggigil
- Batuk kering
- Pilek
- Hidung berair dan bersin-bersin
- Nyeri tenggorokan
- Sesak napas

Gejala virus corona tersebut dapat bertambah parah secara cepat dan menyebabkan gagal napas hingga kematian. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) gejala infeksi virus 2019-nCoV dapat muncul mulai dua hari hingga 14 hari setelah terpapar virus tersebut.

Siapa saja yang berisiko terinfeksi COVID-19?

Orang yang tinggal atau bepergian di daerah dimana virus COVID-19 bersirkulasi sangat mungkin berisiko terinfeksi. Mereka yang terinfeksi adalah orang-orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala melakukan perjalanan dari negara terjangkit,

atau yang kontak erat, seperti anggota keluarga, rekan kerja atau tenaga medis yang merawat pasien sebelum mereka tahu pasien tersebut terinfeksi COVID-19.

Petugas kesehatan yang merawat pasien yang terinfeksi COVID-19 berisiko lebih tinggi dan harus konsisten melindungi diri mereka sendiri dengan prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat.

Bagaimana Manusia Bisa Terinfeksi COVID-19?

Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter dari orang yang sakit.

Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, dan cara penularannya. Tetap pantau sumber informasi yang akurat dan resmi mengenai perkembangan penyakit ini.

Bagaimana Cara Mencegah Penularan Virus Corona?

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini adalah:

- Pemberian Vaksin Covid-19 yang saat ini sudah berjalan di Indonesia
- Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat.
- Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.
- Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut Anda dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).
- Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum.
- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.
- Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika Anda sakit atau saat berada di tempat umum.
- Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan Anda.
- Menunda perjalanan ke daerah/ negara dimana virus ini ditemukan.
- Hindari bepergian ke luar rumah saat Anda merasa kurang sehat, terutama jika Anda merasa demam, batuk, dan sulit bernapas. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat, dan mintalah bantuan mereka. Sampaikan pada petugas jika dalam 14 hari sebelumnya Anda pernah melakukan perjalanan terutama ke negara terjangkit, atau pernah kontak erat dengan orang yang memiliki gejala yang sama. Ikuti arahan dari petugas kesehatan setempat.
- Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat. Informasi dari sumber yang tepat dapat membantu Anda melindungi dari Anda dari penularan dan penyebaran penyakit ini.