

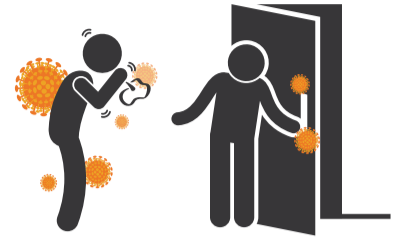
CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

PERLU UNTUK KITA KETAHUI

Disebabkan oleh virus baru;
situasi masih terus berkembang.

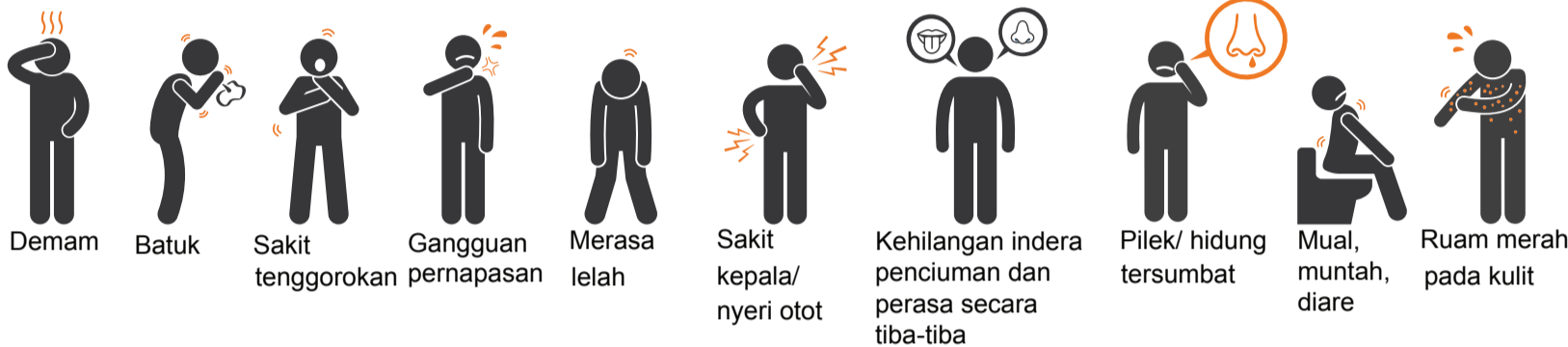
PENULARAN

- Menyebarkan di antara orang-orang yang melakukan kontak erat.
- Orang-orang yang terinfeksi mengeluarkan **droplet (percikan)** ketika mereka berbicara, batuk, bersin/ bernapas dengan kuat. *Droplet* ini dapat masuk ke mata / hidung / mulut Anda.
- Droplet tersebut dapat berpindah ke tangan kita ketika kita menyentuh **benda yang terkontaminasi**. Jika kemudian kita menyentuh area wajah dengan tangan terkontaminasi tersebut, maka virus dapat masuk ke tubuh melalui hidung / mata / mulut
- Droplet (percikan) yang sudah terinfeksi dapat **terhirup**
- Orang yang terinfeksi dan memiliki gejala **ringan atau bahkan tanpa gejala** masih dapat menyebarkan COVID-19



GEJALA KLINIS

Beberapa orang mungkin tidak memiliki gejala apapun namun masih dapat menyebarkan virus



Sebagian kasus bersifat **RINGAN**, namun beberapa kasus dapat menjadi **PARAH** bahkan dapat menyebabkan kematian.

Jika Anda telah terpapar virus atau memiliki gejala, **ikuti prosedur daerah setempat** mengenai karantina/ isolasi mandiri/ mencari bantuan medis.

TIPS PENCEGAHAN



Pakai masker:

- Ketika melakukan kontak langsung dengan orang lain.
- Ketika tidak bisa menjaga jarak fisik.
- Jika Anda termasuk di grup berisiko tinggi.
- Ketika berada dalam ruangan tertutup, bahkan ketika Anda telah menjaga jarak.

Pakai masker medis:

- Jika Anda sakit, walaupun hanya bergejala ringan.
- Jika Anda telah terkonfirmasi positif COVID-19 atau sedang menunggu hasil tes.
- Ketika merawat orang sakit.
- Jika Anda berada dalam kelompok risiko tinggi untuk terjangkit COVID-19 yang berat.

Vaksin flu – tidak dapat mencegah seseorang terinfeksi virus korona namun dapat melindungi seseorang dari virus flu dan mencegah kerancuan gejala flu dan COVID-19.



Mengurangi penyebaran virus:

- Jika Anda memiliki gejala walaupun hanya gejala ringan, tetap tinggal di rumah dan cari saran medis. Ikuti panduan daerah setempat.
- Seringlah mencuci tangan Anda. Gunakan cairan pembersih tangan berbasis alkohol jika tidak tersedia sabun dan air
- Jika Anda batuk dan bersin, tutuplah dengan siku, jangan menggunakan tangan
- Hindari menyentuh wajah Anda (mata, hidung dan mulut) – terutama setelah Anda menyentuh barang-barang yang sering disentuh orang lain (seperti pegangan tangga, gagang pintu)
- Jangan berbagi makanan, minuman dan barang pribadi termasuk ponsel.
- Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh.
- Jangan berpergian bila Anda sakit.

Hindari potensi pajanan:

- Sebisa mungkin, tetap tinggal di rumah saja.
- Di tempat umum, jaga jarak 1-2 meter (3-6 kaki) dari orang lain. Hindari tempat ramai.
- Jangan memeluk, mencium atau berjabat tangan saat menyapa orang lain.
- Persingkat interaksi tatap muka.
- Kurangi pertemuan langsung dengan teman dan keluarga
- Jaga jarak dari orang sakit. Hindari pajanan batuk atau bersin dari orang lain.
- Hindari fasilitas kesehatan kecuali Anda membutuhkan layanan medis
- Sebisa mungkin, gunakan kendaraan pribadi. Kurangi pertemuan langsung dengan teman dan keluarga

PENANGANAN: Tidak ada penanganan yang spesifik. Terapi suportif akan membantu meringankan gejala.

Beberapa negara telah memulai proses **vaksinasi** untuk beberapa kelompok yang diprioritaskan.



Dapatkan berita dan informasi terkini dari situs pandemi International SOS:
<https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>

Infografik ini dikembangkan untuk keperluan edukasi semata dan benar pada saat dipublikasikan. Ini bukan merupakan pengganti saran medis profesional. Jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran terkait topik dimaksud, silakan konsultasikan dengan tenaga kesehatan Anda.

pindai kode QR untuk menonton video
COVID-19 Top 10 Preventative Measures
atau kunjungi: <https://vimeo.com/442298528>

