

# Pertanyaan & Jawaban - Coronavirus

## Apa itu coronavirus?

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang ditemukan pada hewan dan manusia. Beberapa tipe coronavirus menginfeksi manusia dan diketahui menyebabkan penyakit mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Sindrom Pernapasan Timur Tengah (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat (SARS).

## Apa itu “novel” coronavirus?

Novel coronavirus (CoV) adalah suatu turunan coronavirus yang sebelumnya tidak teridentifikasi pada manusia. Coronavirus baru (novel), yang kini dinamakan 2019-nCoV, sebelumnya belum pernah terdeteksi, hingga akhirnya wabah coronavirus dilaporkan terjadi di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019.

## Apakah virus baru ini sama dengan SARS?

Tidak, 2019-nCoV memang berasal dari kelompok virus yang sama dengan Sindrom Pernapasan Akut Berat (SARS-CoV) tetapi merupakan suatu virus yang berbeda.

## Apakah virus baru ini berbahaya?

Seperti penyakit pernapasan lainnya, infeksi 2019-nCoV dapat menyebabkan gejala ringan seperti pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Bagi beberapa orang, gejalanya dapat lebih parah, dan menimbulkan radang paru-paru (pneumonia) atau kesulitan bernapas. Sejumlah kecil kasus penyakit ini menyebabkan kematian. Orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang dimiliki sebelumnya

(seperti diabetes dan penyakit jantung) terindikasi lebih rentan menderita penyakit yang parah karena virus ini.

### **Apakah manusia dapat terinfeksi 2019-nCoV dari hewan?**

Penelitian membuktikan bahwa SARS-CoV ditularkan dari musang ke manusia di Tiongkok pada tahun 2002 dan MERS-CoV dari unta ke manusia di Arab Saudi pada tahun 2012. Beberapa jenis coronavirus tersebar dari hewan ke hewan dan belum mulai menginfeksi manusia. Seiring dengan meningkatnya surveilans (pemantauan) di seluruh dunia, jenis coronavirus lainnya kemungkinan akan ditemukan.

Hewan yang menjadi sumber penularan 2019-nCoV belum diketahui, tetapi hal ini bukan berarti seseorang dapat terkena 2019-nCoV dari segala jenis hewan atau dari binatang peliharaan. Kemungkinan hewan sumber penularan 2019-nCoV di Tiongkok berasal dari pasar hewan segar di Tiongkok. Untuk melindungi diri Anda saat berada di pasar hewan segar, hindari kontak langsung dengan hewan hidup dan permukaan yang bersentuhan dengan hewan, tanpa menggunakan alat pelindung.

Konsumsi produk hewani mentah atau tidak matang sempurna perlu dihindari. Daging mentah, susu, atau organ hewan mentah perlu ditangani dengan hati-hati dan disesuaikan dengan praktik keamanan pangan guna menghindari kontaminasi silang dengan makanan yang tidak dimasak.

## Minimalkan risiko terinfeksi **coronavirus**:



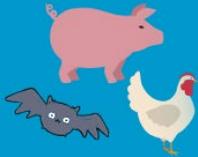
Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan pembersih tangan berbasis alkohol

Tutupi hidung dan mulut dengan tisu atau lengan ketika batuk dan bersin



Hindari kontak dengan orang yang menunjukkan gejala sakit flu

Masak daging dan telur sampai matang



Hindari kontak dengan hewan liar atau ternak tanpa menggunakan pelindung



World Health  
Organization

# Lindungi diri Anda dan orang lain agar tidak sakit

## Cuci tangan



- setelah batuk atau bersin
- ketika merawat orang sakit
- sebelum dan setelah mengolah makanan
- sebelum makan
- setelah ke toilet
- ketika tangan terlihat kotor
- setelah mengurus hewan atau kotoran hewan



World Health  
Organization

# Lindungi orang lain agar tidak sakit



**Hindari kontak** dengan orang lain jika Anda batuk-batuk dan demam.

Jangan meludah di tempat umum.



Jika Anda demam, batuk, dan susah bernapas, **segera minta pertolongan medis** dan informasikan riwayat perjalanan Anda kepada petugas medis.



World Health  
Organization  
Indonesia

#COVID19

# **BERSIKAP BAIK** dengan mendukung orang-orang tercinta selama wabah #coronavirus



Cek keadaan orang-orang terdekat secara berkala, terutama mereka yang terdampak



Dukung mereka untuk tetap melakukan hal-hal yang mereka sukai



Bagikan informasi dari WHO untuk membantu mengendalikan rasa cemas



Berikan nasihat yang tepat kepada anak-anak Anda dan jaga agar mereka tetap tenang

Pelajari lebih banyak lagi untuk **BERSIAP** melawan #COVID19: [who.int/indonesia](https://www.who.int/indonesia)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization  
Indonesia

# **BERHATI-HATI** akan #coronavirus



Jika Anda berusia 60 tahun ke atas atau sudah memiliki kondisi medis, seperti:



**Penyakit jantung**



**Penyakit saluran pernapasan**



**Diabetes**

hindari keramaian atau tempat-tempat yang memungkinkan Anda berinteraksi dengan orang sakit.

Pelajari lebih banyak lagi untuk **BERSIAP** melawan #COVID19: [who.int/indonesia](https://www.who.int/indonesia)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization  
Indonesia

## Haruskah saya menghindari bersalaman karena coronavirus baru?

Ya. Virus saluran pernapasan dapat menyebar lewat bersalaman kemudian menyentuh mata, hidung, dan mulut Anda.

Untuk menyapa orang-orang sekitar, Anda dapat melambaikan tangan, mengangguk, atau membungkukkan badan.



# Mempersiapkan tempat kerja untuk mencegah #COVID19



Permukaan (seperti bangku, meja) dan benda-benda (telepon, keyboard komputer) harus dibersihkan dengan disinfektan secara teratur.



#Coronavirus



# Mempersiapkan tempat kerja untuk menghadapi #COVID19



**Karyawan Anda harus mematuhi larangan setempat mengenai perjalanan, pergerakan, atau perkumpulan dalam jumlah besar.**



**#Coronavirus**

# Mempersiapkan tempat kerja untuk menghadapi #COVID19



Jelaskan kepada karyawan, kontraktor, dan pelanggan Anda bahwa jika COVID-19 mulai menyebar di komunitas Anda, maka siapa pun yang menderita batuk atau demam ringan harus beristirahat di rumah.



#Coronavirus

# Mempersiapkan tempat kerja untuk menghadapi #COVID19



**Sarankan karyawan  
dan kontraktor untuk  
mengecek himbauan  
perjalanan dari  
pemerintah sebelum  
bepergian.**



World Health  
Organization



World Health  
Organization  
Indonesia

**#Coronavirus**

# Mempersiapkan tempat kerja untuk mencegah #COVID19



Ajak rekan-rekan kerja untuk menjaga kebersihan pernapasan yang baik. Pastikan masker medis dan/atau tisu tersedia di tempat kerja untuk mereka yang pilek atau batuk di tempat kerja – serta tempat sampah tertutup untuk membuangnya secara higienis.

# Mempersiapkan tempat kerja untuk mencegah #COVID19



Ajak rekan-rekan kerja untuk rajin mencuci tangan. Taruh cairan antiseptik berbahan dasar alkohol di tempat-tempat yang mudah terlihat di tempat kerja. Pastikan karyawan, pekerja kontrak, dan pelanggan memiliki akses untuk dapat mencuci tangan mereka dengan air bersih yang mengalir dan sabun.



#Coronavirus

# Mempersiapkan tempat kerja untuk mencegah #COVID19



- Jaga agar tempat kerja **tetap bersih dan higienis**
- Ajak semua rekan kerja **untuk mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh**
- Ajak semua rekan kerja **untuk menjaga kesehatan pernapasan**
- **Cek himbauan perjalanan dari pemerintah sebelum bepergian**
- **Sarankan mereka yang sakit untuk beristirahat di rumah**

# TETAP SEHAT SAAT BEPERGIAN

**Jangan bepergian jika  
Anda demam dan batuk-  
batuk.**



**Jika Anda demam, batuk, dan susah  
bernapas, segera minta pertolongan  
medis dan informasikan riwayat  
perjalanan Anda kepada  
petugas medis.**



World Health  
Organization  
Indonesia

# TETAP SEHAT SAAT BEPERGIAN

**Hindari kontak jarak dekat**  
dengan orang yang sedang  
demam dan batuk.



**Rajin mencuci tangan dengan air**  
bersih yang mengalir dan sabun,  
atau cairan antiseptik berbahan  
dasar alkohol.

**Hindari menyentuh mata,**  
hidung, atau mulut.



World Health  
Organization  
Indonesia

# TETAP SEHAT SAAT BEPERGIAN

Saat batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan yang ditekuk atau tisu - segera buang tisu bekas dan cuci tangan Anda.



Jika Anda memilih untuk memakai masker, pastikan untuk menutup mulut dan hidung – hindari menyentuh masker saat dikenakan. Segera buang masker sekali-pakai setelah digunakan, dan cuci tangan Anda setelah melepas masker.



World Health  
Organization  
Indonesia

# TETAP SEHAT SAAT BEPERGIAN

Jika Anda jatuh sakit saat bepergian, informasikan kru perjalanan dan segera minta pertolongan medis.



Jika meminta pertolongan medis, informasikan riwayat perjalanan Anda kepada petugas medis.

# Mengatasi stres selama wabah COVID-19



Wajar jika kita merasa sedih, stres, bingung, takut atau marah ketika terjadi krisis.

Berbicara dengan orang yang Anda percayai dapat membantu dalam keadaan ini. Hubungi teman dan keluarga Anda.

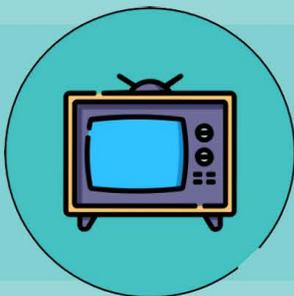
Jika Anda harus tetap tinggal di rumah, jaga gaya hidup-sehat - termasuk pola makan, tidur, olahraga yang baik dan hubungan sosial dengan orang-orang terkasih di rumah dan melalui komunikasi elektronik dengan anggota keluarga dan teman-teman di luar.



Jangan merokok, minum alkohol atau menggunakan obat-obatan lain untuk mengatasi perasaan Anda.

Jika sudah merasa tidak sanggup, hubungilah tenaga kesehatan atau konselor. Buatlah rencana, petugas mana yang dituju dan bagaimana cara mencari pertolongan kesehatan fisik dan jiwa jika diperlukan.

Dapatkan fakta yang tepat. Cari informasi yang akan membantu Anda menentukan secara akurat risiko yang dihadapi sehingga Anda dapat melakukan pencegahan yang sesuai. Cari sumber yang dapat dipercaya seperti situs web WHO atau dinas kesehatan setempat atau Kemenkes.



Keluarga dan Anda dapat mengurangi rasa takut dan resah dengan cara mengurangi menonton atau mendengarkan laporan media yang tidak menyenangkan bagi Anda.

Gunakan cara-cara yang telah membantu Anda menangani kesulitan-kesulitan hidup sebelumnya dan gunakan cara-cara tersebut untuk membantu mengelola emosi Anda dalam situasi sulit menghadapi kejadian wabah saat ini.



## Membantu anak-anak mengatasi stres selama wabah COVID-19



Anak-anak dapat merespons stres dengan berbagai cara seperti menjadi manja, gelisah, menyendiri, marah atau resah, mengompol, dll.

Tanggapi reaksi anak Anda dengan cara yang mendukung, dengarkan kekhawatiran mereka dan berikan kasih sayang serta perhatian lebih.

Anak-anak memerlukan kasih sayang dan perhatian orang dewasa dalam masa-masa sulit. Karena itu, berikanlah kasih sayang serta perhatian lebih.

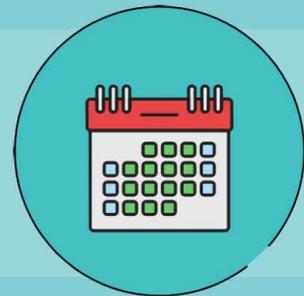
Jangan lupa mendengarkan anak Anda, berbicaralah dengan lembut dan hibur mereka.

Jika memungkinkan, buatlah peluang bagi anak untuk bermain dan bersantai.



Usahakan untuk menjaga agar anak-anak tetap dekat dengan orang tua dan keluarganya dan sebisa mungkin jangan memisahkan anak-anak dengan orang yang mengasuh mereka. Jika harus terpisah (misalnya karena masuk rumah sakit) pastikan hubungan tetap terjaga (misalnya lewat telepon) dan tetap hibur anak-anak.

Sebisa mungkin, tetap jalankan rutinitas dan jadwal seperti biasa, atau bantulah membuat rutinitas atau jadwal baru di lingkungan yang baru, termasuk sekolah/tempat pembelajaran dan juga waktu bermain dan bersantai dengan aman.



Sampaikan fakta tentang apa yang sudah terjadi, jelaskan apa yang sedang terjadi dan berikan informasi yang jelas tentang cara mengurangi risiko infeksi penyakit ini dengan kata-kata yang mudah dipahami sesuai umur oleh anak-anak.

Hal ini termasuk memberikan informasi tentang hal-hal yang dapat terjadi dengan tetap menghibur mereka (misalnya, ada anggota keluarga dan/atau anak itu sendiri yang bisa saja mulai merasa tidak enak badan dan harus ke rumah sakit agar dokter dapat membantu pemulihannya).

# Apakah merokok dapat melindungi dari COVID-19?



**Merokok tidak melindungi Anda dari COVID-19. Bahkan, merokok terbukti mematikan.** Lebih dari 8 juta orang meninggal setiap tahun akibat merokok. Mereka yang sudah memiliki kondisi kesehatan seperti penyakit jantung (yang dapat memburuk karena merokok), berisiko tinggi menderita COVID-19 yang lebih parah.

## JIKA MINUM AIR PUTIH DAPAT MENGHILANGKAN RADANG TENGGOROKAN, APAKAH ARTINYA INI JUGA MELINDUNGI KITA DARI COVID-19?



Meskipun minum air putih agar tetap terhidrasi itu penting bagi kesehatan kita, namun hal ini tidak dapat mencegah COVID-19. Jika Anda demam, batuk-batuk, dan mengalami kesulitan bernapas, segera minta pertolongan medis dan informasikan riwayat perjalanan kepada petugas medis. Jika memungkinkan, hubungi sebelumnya, agar petugas medis dapat menyiapkan hal-hal yang diperlukan.



World Health  
Organization  
Indonesia

**#COVID19**

## Apakah ada obat-obatan tertentu untuk mencegah atau mengatasi coronavirus baru?

Hingga saat ini, masih belum ada obat tertentu yang direkomendasikan untuk mencegah atau mengatasi coronavirus baru (COVID-19).

Namun, mereka yang terinfeksi virus ini harus mendapatkan perawatan yang sesuai untuk mengatasi gejalanya. Dan mereka yang menderita sakit parah karena virus ini harus mendapatkan perawatan yang optimal. Beberapa pengobatan tertentu masih dalam tahap pengembangan dan akan dilakukan percobaan klinis. WHO bekerja sama dengan berbagai mitra untuk mempercepat proses riset dan pengembangan.



#Coronavirus



## Apakah antibiotik efektif dalam mencegah dan mengatasi coronavirus baru?

Tidak, antibiotik tidak bisa mengobati virus, antibiotik hanya untuk bakteri.

Coronavirus baru (COVID-19) adalah virus, dan oleh karena itu antibiotik seharusnya tidak digunakan untuk pencegahan atau pengobatan.

Namun, jika Anda dirawat di rumah sakit karena COVID-19, Anda mungkin menerima antibiotik karena infeksi sekunder yang diakibatkan oleh bakteri juga dapat terjadi.

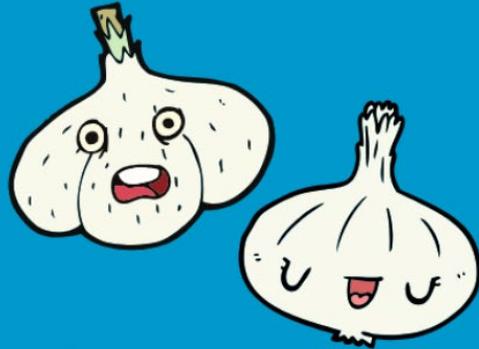


#Coronavirus



## Apakah mengonsumsi bawang putih dapat mencegah infeksi coronavirus baru (COVID-19)?

Bawang putih adalah makanan sehat yang mungkin memiliki beberapa unsur antimikroba. Namun, berdasarkan wabah yang sedang berlangsung saat ini belum ada bukti bahwa mengonsumsi bawang putih dapat melindungi kita dari coronavirus baru (COVID-19).



#COVID19



## Apakah aman menerima surat atau paket dari Tiongkok?

Menerima paket tidak akan membuat Anda tertular coronavirus baru (COVID-19). Berdasarkan analisa kami sebelumnya, coronavirus tidak akan bertahan lama pada benda-benda, seperti surat atau paket.



#COVID19



## Apakah berkumur dengan obat kumur dapat melindungi Anda dari infeksi coronavirus baru (COVID-19)?

**Belum ada bukti bahwa menggunakan obat kumur akan melindungi Anda dari infeksi coronavirus baru (COVID-19).**

Beberapa merek obat kumur dapat menghilangkan beberapa jenis mikroba tertentu pada air liur di mulut Anda selama beberapa menit. Namun, hal ini tidak berarti obat kumur dapat melindungi Anda dari infeksi COVID-19.



#COVID19



**Hingga saat ini, masih belum ada informasi atau bukti yang menunjukkan bahwa coronavirus baru ini dapat ditularkan melalui gigitan nyamuk.**

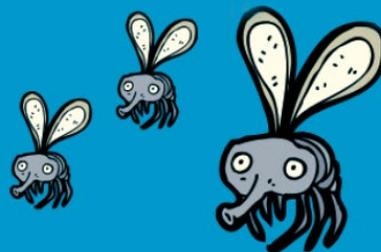
Coronavirus baru merupakan virus saluran pernapasan yang umumnya menyebar melalui percikan yang keluar saat seseorang yang telah terinfeksi batuk atau bersin, atau melalui percikan air liur, atau ingus.

Untuk melindungi diri Anda, cuci tangan secara teratur dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Juga hindari kontak jarak dekat dengan mereka yang batuk-batuk atau bersin-bersin.



#Coronavirus #COVID19

**FAKTA:  
Coronavirus baru  
TIDAK DAPAT ditularkan  
melalui gigitan nyamuk**



**Tidak, pengering tangan tidak efektif untuk membunuh coronavirus baru.**

Untuk melindungi diri Anda dari coronavirus baru, Anda harus sering mencuci tangan Anda dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Ketika tangan Anda sudah bersih, Anda harus mengeringkannya dengan tisu atau pengering tangan bersuhu hangat.



**Apakah pengering tangan efektif untuk membunuh coronavirus baru?**



Meskipun coronavirus baru dapat tertinggal di permukaan hingga beberapa jam atau beberapa hari (tergantung dari jenis permukaan), namun sangatlah tidak mungkin virus ini dapat bertahan di permukaan setelah dipindahkan, dikirim, dan terpapar berbagai kondisi dan temperatur yang berbeda. Gunakan disinfektan untuk membersihkan permukaan yang menurut Anda telah terkontaminasi. Setelah menyentuhnya, cuci tangan Anda dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol.



**FAKTA:**  
**Coronavirus baru tidak dapat ditularkan melalui barang-barang yang dibuat di Tiongkok atau negara-negara tempat terjadinya wabah COVID-19**



**#Coronavirus #COVID19**

**Berendam air hangat tidak akan melindungi Anda dari COVID-19.** Suhu badan normal Anda akan tetap di antara 36.5°C hingga 37°C, berapa pun temperatur air yang Anda gunakan untuk berendam atau mandi. Bahkan sebenarnya, berendam dengan air yang sangat panas bisa melukai kulit dan mencederai diri Anda.

Cara terbaik untuk melindungi diri Anda dari COVID-19 adalah dengan sering mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Dengan melakukan hal ini, Anda menghilangkan virus yang mungkin berada di tangan Anda dan mencegah infeksi yang dapat terjadi jika Anda kemudian menyentuh mata, mulut, dan hidung Anda.



#Coronavirus #COVID19

**FAKTA:  
Berendam di air hangat tidak dapat melindungi Anda dari COVID-19**



**Sejauh ini menurut bukti-bukti, coronavirus baru dapat menyebar di SEMUA DAERAH, bahkan yang beriklim panas dan lembap sekalipun.**

Apa pun iklimnya, tetap ikuti beberapa tindakan pencegahan jika Anda tinggal di atau akan berkunjung ke daerah yang telah melaporkan terjadinya wabah COVID-19.

Cara terbaik untuk melindungi diri Anda dari COVID-19 adalah dengan mencuci tangan secara berkala untuk menghilangkan virus di tangan Anda dan hindari menyentuh mata, mulut, dan hidung untuk mencegah terinfeksi.

#Coronavirus #COVID19

**FAKTA:  
Coronavirus baru dapat menyebar di daerah dengan iklim panas dan lembap**



## Apakah vaksin pneumonia bisa melindungi dari COVID-19?

**Tidak. Vaksin pneumonia, misalnya *pneumococcal vaccine* dan *Haemophilus influenzae type B (Hib) vaccine* tidak melindungi dari coronavirus baru.**

Coronavirus jenis ini sangat baru dan berbeda, sehingga membutuhkan vaksinnya sendiri. WHO terus mendukung para ahli yang sedang berusaha mengembangkan vaksin untuk coronavirus baru ini. Meskipun vaksin pneumonia tidak efektif untuk melindungi dari COVID-19, pada umumnya vaksinasi untuk penyakit pernapasan sangat direkomendasikan untuk melindungi kesehatan Anda.

