

Penularan dan Pencegahan Covid-19



Sumber Foto : Unsplash

Saat pandemi sedang berlangsung, masyarakat harus lebih berhati – hati saat melakukan aktivitas diluar rumah, karena penularan COVID – 19 sangat mudah terjadi. Simak artikel berikut ini untuk mengetahui beberapa cara pencegahan penularan COVID – 19!

Penyakit COVID -19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 merupakan penyakit menular yang sedang melanda dunia. Virus corona ini sangat mudah menyebar antara orang ke orang lain dengan beberapa cara yang berbeda. Setiap orang harus melakukan pencegahan dengan menaati protokol kesehatan agar terhindar dari penularan virus corona.

Bagaimana cara penularannya?

Secara umum virus corona menular saat seseorang mengeluarkan *droplet* yang mengandung virus saat mereka berbicara, bersin atau batuk kemudian orang yang berada di sekitarnya menghirup udara yang mengandung partikel virus tersebut.

Ketika seseorang batuk atau bersin partikel droplet yang mengandung virus juga bisa langsung mengenai mata, mulut atau hidung oleh karena itu menjaga jarak dan menggunakan masker sangat dianjurkan untuk mencegah penularan.

Selain itu saat seseorang menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan yang terkontaminasi virus juga merupakan cara penularan yang sering terjadi.

Bagaimana cara melakukan pencegahan?

- **Menggunakan masker**

Ketika angka kasus COVID – 19 tinggi, semua orang harus selalu menggunakan masker saat melakukan aktivitas diluar rumah, walaupun sudah mendapatkan vaksin lengkap

- **Menjaga jarak**

Selalu menjaga jarak 2 meter antara orang lain baik sedang sakit ataupun tidak sedang sakit karena orang yang menderita COVID -19 juga bisa tidak memiliki gejala namun tetap bisa menularkan virus.

- **Menjauhi kerumunan**

Pemerintah berupaya sebisa mungkin untuk mencegah terjadinya kerumunan seperti memberlakukan *Work from Home* (WFH) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) agar aktivitas diluar rumah bisa diminimalisir, semua upaya ini dilakukan untuk mencegah terjadinya penularan COVID -19

- **Menjauhi tempat yang memiliki ventilasi yang buruk**

Sebisa mungkin jauhi tempat di dalam ruangan yang memiliki ventilasi yang buruk karena dapat meningkatkan risiko penularan COVID– 19

- **Selalu mencuci tangan**

Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air paling tidak 20 detik atau gunakan *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol paling tidak 60% saat berada di tempat umum atau setelah batuk dan bersin

- **Lakukan etika batuk dan bersin**

Jika menggunakan masker tetap gunakan masker saat batuk atau bersin dan segera ganti masker yang digunakan. Jika tidak menggunakan masker gunakanlah tisu dan segera buang tisu ke tempat sampah atau tutupi mulut dengan lengan baju bagian dalam. Selalu cuci tangan setelah batuk dan bersin.

- **Lakukan desinfeksi**

Bersihkan dan desinfeksi ruangan atau permukaan yang sering disentuh. Dan lakukan desinfeksi pada permukaan yang disentuh apabila seseorang menderita COVID – 19.

- **Lakukan vaksinasi**

Sebisa mungkin dapatkan vaksinasi difasilitas kesehatan terdekat, karena semakin banyak orang mendapatkan vaksin, ketahanan tubuh masyarakat secara umum terhadap virus corona juga akan semakin meningkat.

- **Pantau kesehatan**

Waspada jika terjadi gejala COVID –19 seperti demam, batuk, sesak napas. Segera periksakan diri untuk segera mendapatkan penanganan dan mencegah terjadinya penularan terhadap orang di sekitar.

Referensi :

- Center for Disease Control and Prevention (2021). How to Protect Yourself and Other
- World Health Organization (2020). Coronavirus disease (COVID – 19): How is it transmitted?
- Mayo clinic (2021). What is it and how can I protect my self?

- Harvard Health Publishing (2021). Preventing the spread of the coronavirus