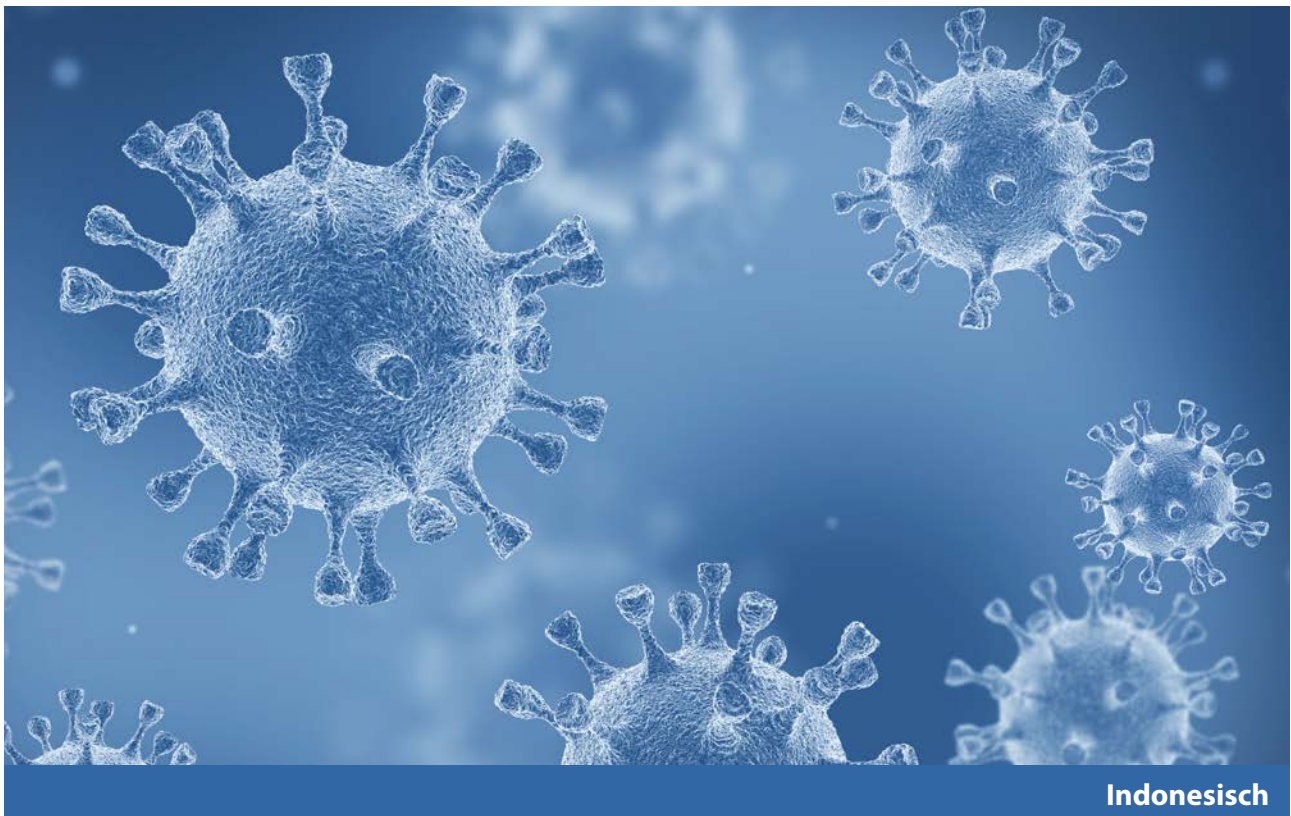




www.covid-information.org

Virus SARS-CoV-2

Informasi dan tips praktis



**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

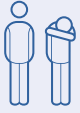
Bertindak aman dan patuhlah!

- Kita harus bertindak dengan **disiplin** dan **solider**. Hal ini akan membantu melindungi kesehatan Anda dan memperlambat penyebaran virus lebih lanjut.
- Percayalah hanya pada **sumber informasi** yang akurat dan terpercaya.
- Lihat juga informasi teraktual dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). WHO menawarkan informasi yang aktual dan akurat dalam berbagai bahasa.
- Di Jerman, Anda dapat memperoleh **informasi teraktual dan terpercaya** dari Institut Robert Koch (RKI), Pusat Federal untuk Pendidikan Kesehatan (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA), atau Kementerian Kesehatan Federal (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Mari jaga kesehatan kita serta kesehatan tenaga medis dan perawat dengan cara lebih waspada. Mereka adalah para pahlawan-pahlawan yang mempertaruhkan kesehatan mereka sendiri untuk melindungi kita dari penyakit dan menyediakan perawatan medis.
- **Kami memohon agar penderita atau mereka yang terkena dampak COVID-19** untuk mengikuti persyaratan dari tenaga medis dan perawat.
- Pastikan Anda mematuhi semua **instruksi, seruan, serta pemberitahuan terbaru yang dikeluarkan oleh otoritas nasional dan daerah**.

Jaga kesehatan!

Bagaimana saya melindungi diri saya sendiri?

Langkah-langkah pencegahan utama berikut ini mudah dan sangat efektif! Pedoman kebersihan dan pencegahan saat batuk, bersin, mencuci tangan, dan menjaga jarak harus menjadi kebiasaan. Beri tahu juga keluarga, teman-teman, dan kenalan Anda tentang langkah pencegahan ini.



Pedoman kebersihan dan pencegahan saat batuk atau bersin

- Saat batuk atau bersin, jaga jarak setidaknya 1,5 meter dari orang lain dan berpalinglah dari mereka.
- Batuk atau bersin menggunakan tisu. Gunakan tisu hanya sekali. Buang tisu di tempat sampah dengan penutup.
- Bila tidak ada tisu, tutuplah mulut dan hidung Anda dengan lengan (bukan dengan tangan!) saat batuk atau bersin
- Jika ada yang bertamu, buka jendela sepenuhnya selama 10 menit untuk sirkulasi udara pada ruangan.



Mencuci tangan

- Cuci tangan dengan sering dan menyeluruh menggunakan sabun, termasuk bagian sela-sela jari dan ujung jari Anda. Disarankan selama setengah menit dan menggunakan sabun cair. Bilas tangan Anda dengan air mengalir.
- Keringkan tangan Anda dengan seksama, termasuk di sela jari-jari Anda. Di rumah, setiap orang harus menggunakan handuk masing-masing. Di toilet umum, paling baik menggunakan tisu. Tutuplah keran di toilet umum dengan tisu atau gunakan siku Anda.



Jaga jarak

- Hindari kontak seperti berjabat tangan, berciuman, dan berpelukan. Ini bukanlah sikap tidak sopan; Anda melindungi diri sendiri dan orang lain.
- Jika Anda sakit, tinggallah di rumah untuk memulihkan diri dan mencegah penyebaran kuman penyebab penyakit.
- Orang yang terinfeksi tanpa menunjukkan gejala penyakit juga dapat menginfeksi orang lain. Jaga jarak setidaknya 1,5 meter untuk menghindari penularan kuman secara langsung.
- Orang yang sakit terutama harus berjauhan dengan kelompok rentan, seperti orang lanjut usia atau dengan riwayat penyakit.

Fakta penting tentang virus corona

Virus corona telah menyebar secara global.

Nama resmi virus ini adalah "SARS-CoV-2". Penyakit saluran pernapasan yang disebabkan virus ini bernama "COVID-19". Virus corona ditularkan lewat percikan atau butiran cairan tubuh. Ini dapat terjadi antarmanusia melalui selaput lendir, atau secara tidak langsung melalui tangan. Hal ini terjadi karena tangan dapat bersentuhan dengan selaput lendir mulut, hidung, atau mata, sehingga memungkinkan penularan virus.

Virus ini menyebabkan infeksi saluran pernapasan. Selain gejala penyakit ringan, gejala yang mungkin terjadi antara lain demam, batuk, sesak napas, serta sakit kepala dan nyeri otot. Pada kasus yang parah, radang paru-paru dapat terjadi.

Orang lansia dan mereka yang menderita penyakit kronis sangat rentan. Pada anak-anak, gejala penyakit biasanya jauh lebih ringan.

Saat ini diasumsikan bahwa waktu antara saat terinfeksi dan timbulnya gejala penyakit dapat membutuhkan waktu hingga 14 hari.

Hanya tes laboratorium yang dapat memastikan seseorang telah terinfeksi virus corona.

Apakah saya terinfeksi virus corona?

Jika Anda datang dari daerah berisiko, Anda sadar memiliki gejala tersebut, atau melakukan kontak langsung dengan seseorang yang telah dikonfirmasi memiliki virus corona jenis baru:

- **Jika Anda memiliki gejala, hubungi dokter Anda. Jika dokter Anda tidak dapat dihubungi, silakan kontak layanan dokter jaga di 116 117. Dalam keadaan darurat, hubungi 112.**
- **Jika Anda memiliki kontak dengan orang yang terinfeksi, tetapi tidak memiliki gejala, atau jika Anda telah kembali dari daerah berisiko, harap informasikan kepada otoritas kesehatan masyarakat setempat (Gesundheitsamt)*.**
- **Beri tahu dokter jika Anda memiliki riwayat gangguan kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit kardiovaskular, penyakit saluran pernapasan kronis, atau jika Anda memiliki penyakit atau sedang menjalani terapi yang melemahkan sistem kekebalan tubuh.**
- **Cari tahu siapa yang harus dihubungi dan tindakan pencegahan apa yang harus Anda ambil agar Anda tidak menulari orang lain.**
- **Harap untuk tidak pergi ke tempat praktik dokter Anda tanpa membuat janji terlebih dahulu. Dengan cara ini Anda melindungi diri sendiri dan orang lain!**
- **Hindari kontak yang tidak perlu dengan orang lain dan tinggal di rumah jika memungkinkan.**

Apakah ada vaksinnya?

Hingga saat ini, belum ditemukan vaksin untuk virus corona. Seluruh upaya sedang dilakukan agar vaksin tersedia.

Apakah vaksinasi lain membantu?

Vaksinasi penyakit saluran pernapasan lainnya tidak melindungi Anda dari virus corona.

Namun, vaksinasi tersebut dapat mencegah infeksi pernapasan lainnya (influenza, radang paru-paru karena pneumokokus) dan membantu menghindari infeksi ganda.

Apakah barang impor dapat menularkan virus?

Tidak ada bahaya diketahui pada barang-barang, kiriman pos, atau bagasi. Objek di sekitar orang yang sedang sakit harus dijaga kebersihannya.

Apakah penggunaan masker diperlukan?

Tidak ada bukti yang cukup bahwa memakai penutup mulut dan hidung oleh orang sehat pada dasarnya mengurangi risiko infeksi. Jauh lebih penting untuk mengikuti pedoman kebersihan dan pencegahan, seperti saat batuk dan bersin, serta mencuci tangan. Namun, mereka yang terinfeksi dapat menggunakan penutup mulut dan hidung untuk mengurangi risiko menularkan orang lain.

Orang yang terinfeksi tanpa gejala juga dapat menularkan virus. Ada situasi tertentu di mana menjaga jarak 1,5 meter seperti yang direkomendasikan tidak dapat diterapkan. Dalam situasi ini, pemakaian masker dapat membantu menekan penyebaran SARS-CoV-2.

Penting: masker harus pas dan diganti ketika sudah lembap. Masker lembap tidak membantu menghalangi virus.

* Anda dapat menemukan otoritas kesehatan masyarakat setempat di www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Jika Anda memiliki gejala, hubungi dokter Anda. Jika dokter Anda tidak dapat dihubungi, silakan kontak layanan dokter jaga. Layanan ini tersedia di seluruh Jerman melalui nomor telepon **116 117**, termasuk di malam hari, di akhir pekan, dan pada hari libur nasional.

Apakah perlu menggunakan disinfektan?

Mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh lazimnya melindungi Anda dari infeksi. Jika orang-orang di sekitar Anda sangat rentan terhadap infeksi, disinfeksi tangan bisa jadi patut dilakukan.

Apa yang harus saya perhatikan di tempat tinggal/akomodasi bersama?

Apakah Anda datang dari daerah berisiko, apakah Anda sadar memiliki gejala penyakit, atau apakah Anda telah melakukan kontak dengan seseorang yang telah dikonfirmasi memiliki virus corona jenis baru? Jika Anda tinggal di fasilitas akomodasi bersama, beri tahu manajemen fasilitas atau layanan sosial sekitar. Informasikan juga sekolah Anda, tempat kursus bahasa, kampus, atau tempat Anda bekerja.

Kapan tindakan karantina diperlukan?

Jika Anda telah dikonfirmasi memiliki infeksi virus Corona. Jika Anda memiliki kontak dekat dengan seseorang yang terinfeksi. Jika pihak yang berwenang memerintahkan untuk karantina.

Berapa lama karantina berlangsung?

Jika penyakitnya ringan, karantina biasanya berlangsung selama 2 minggu. Selama masa ini, Anda harus tinggal di rumah. Ini juga berlaku untuk orang-orang yang memiliki kontak dekat dengan orang yang sakit.

Dua minggu sesuai dengan perkiraan jarak waktu antara kemungkinan infeksi virus corona jenis baru SARS-CoV-2 sampai timbulnya gejala atau konfirmasi virus dari spesimen tenggorokan.

Jika karantina diberlakukan, Anda akan mendapatkan instruksi dari otoritas kesehatan tentang apa yang harus dilakukan jika gejala muncul, jika Anda harus mengukur suhu tubuh, atau kapan masa karantina berakhir.

Apa yang harus saya perhatikan selama karantina di rumah?

- Hindari kontak dekat dengan orang yang tinggal bersama Anda.
- Mintalah bantuan anggota keluarga, kenalan, atau teman untuk berbelanja, yang kemudian harus diletakkan di luar pintu Anda.
- Perhatikan bahwa Anda membiarkan udara segar masuk ke apartemen atau rumah secara teratur.
- Peralatan makan, piring/gelas, serta barang-barang kebersihan pribadi tidak boleh dipakai oleh anggota keluarga lain atau orang yang tinggal di tempat tinggal Anda. Peralatan makan dan piring/gelas harus dicuci secara teratur dan menyeluruh. Ini juga berlaku untuk pakaian.
- Hubungi dokter umum atau spesialis Anda jika Anda secara mendesak membutuhkan obat atau perawatan medis.
- Beri tahu dokter Anda jika Anda menderita batuk, pilek, sesak napas, atau demam.
- Hubungi layanan sosial setempat jika Anda memerlukan bantuan untuk merawat anak-anak Anda.

Di mana saya dapat mendapatkan informasi lebih lanjut?

Otoritas kesehatan masyarakat setempat Anda (Gesundheitsamt)

menawarkan informasi dan bantuan. Anda dapat menemukan nomor telepon otoritas kesehatan masyarakat setempat di situs:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Kementerian Kesehatan Federal (BMG)

memberikan informasi pusat tentang virus corona jenis baru di situs:

www.zusammengegencorona.de

Layanan masyarakat: 030 346 465 100

Layanan bagi orang dengan gangguan pendengaran:

Faks: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Video telepon dengan bahasa isyarat:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Institut Robert Koch (RKI)

memberikan informasi tentang virus corona jenis baru di situsnya:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Pusat Federal untuk Kesehatan (BZgA)

telah menyusun jawaban atas pertanyaan yang sering muncul tentang virus corona baru dalam situs:

www.infektionsschutz.de

Menteri Negara dan Komisar Federal untuk Migrasi, Pengungsi, dan Integrasi

memberikan informasi

dalam hingga 18 bahasa:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Kementerian Luar Negeri Jerman

memberikan informasi keselamatan bagi wisatawan ke daerah yang terkena dampak:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

memberikan informasi tentang situasi global:

www.who.int

Penerbit:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Sumber: BMG, RKI, BZgA

Terbitan: 20.4.2020 · Versi: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Konten halaman eksternal apapun pada halaman ini adalah tanggung jawab penyedia masing-masing.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net



Konsulat Jenderal RI mendukung pembuatan brosur informasi ini.



In collaboration with Covid Alliance Interchange