

Pengetahuan Dasar Penyakit Coronavirus 2019

Dari [CDC Frequently Asked Questions \(FAQs\)](#) - 28 Maret - 2 April, 2020

Tentang Penyakit Coronavirus 2019

Apakah arti dari coronavirus terbaru (novel coronavirus)?

Coronavirus terbaru (novel coronavirus) adalah coronavirus yang belum pernah diketahui sebelumnya. Virus tersebut menyebabkan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), tidak sama dengan coronavirus biasa yang tersebar antar manusia yang menyebabkan penyakit ringan, seperti batuk pilek ringan.

Diagnosa untuk coronavirus 229E, NL63, OC43 atau HKU1 berbeda dengan diagnosa COVID-19. Pasien yang terkena COVID-19 akan dievaluasi dan dirawat secara terpisah dari pasien yang terdiagnosa coronavirus biasa.

Kenapa penyakit ini disebut penyakit Coronavirus 2019, COVID-19?

Pada 11 Februari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (bahasa Inggris: World Health Organization, sering disingkat WHO) mengumumkan nama resmi untuk penyakit yang menyebabkan coronavirus baru 2019, yang diidentifikasi pertama kali di kota Wuhan, Negara Cina. Penyakit baru itu dinamakan penyakit coronavirus 2019, disingkat COVID-19. 'CO' diambil dari 'COrona,' 'VI' dari 'VIrus,' dan 'D' singkatan dari 'Disease' (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini dipanggil "2019 novel coronavirus" atau "2019-nCoV."

Virus corona terdapat banyak jenisnya, termasuk beberapa yang biasanya menyebabkan penyakit ringan saluran pernafasan bagian atas. COVID-19 adalah penyakit baru, yang disebabkan oleh virus corona terbaru yang belum pernah ditemukan pada manusia. Nama penyakit ini dipilih berdasarkan saran penggunaan istilah terbaik untuk penamaan penyakit menular baru yang disarankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization; WHO).

Kenapa orang menyalahkan atau menghindari individual dan kelompok tertentu (membuat stigma) karena COVID-19?

Masyarakat di Amerika Serikat mungkin khawatir atau cemas akan teman dan keluarga mereka yang tinggal atau mengunjungi area dimana COVID-19 sedang tersebar. Beberapa orang takut terkena penyakit ini dari orang-orang tersebut. Ketakutan dan kecemasan dapat menimbulkan stigma sosial, seperti terhadap masyarakat yang tinggal di tempat tertentu, orang-orang yang melakukan perjalanan ke negara lain, orang-orang yang telah dikarantina, atau mereka yang bekerja di bidang kesehatan.

Stigma adalah diskriminasi terhadap sekelompok manusia, tempat, atau negara tertentu. Stigma dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana COVID-19 tersebar, keinginan untuk menyalahkan orang lain, ketakutan terhadap penyakit dan kematian, serta gosip yang menyebarkan desas-desus dan mitos.

Stigma merugikan semua orang dengan menciptakan rasa takut berlebihan atau kemarahan terhadap orang-orang sekitar kita daripada berfokus untuk penyakit yang menyebabkan masalah tersebut.

Bagaimana kita bisa membantu menghentikan stigma terkait COVID-19?

Masyarakat dapat melawan stigma dengan memberikan dukungan sosial di area di mana stigma tersebut terjadi. Stigma mempengaruhi emosi dan kesehatan mental kelompok yang distigmakan dan lingkungannya. Upaya untuk memberhentikan stigma sangat penting diusahakan supaya komunitas dan anggota-anggotanya bisa lebih kuat. Mengatasi stigma dapat dilakukan dengan mempelajari dan berbagi fakta. Mari kita saling membantu menghentikan stigma dengan memberikan fakta bahwa virus tidak menargetkan kelompok ras atau etnis tertentu dan juga fakta atas cara penyebaran COVID-19..

Cara Penyebaran COVID-19

Apa sumber virus ini?

Coronavirus adalah keluarga virus yang besar. Beberapa menyebabkan penyakit pada manusia, dan yang lain, seperti virus corona anjing dan kucing, hanya menginfeksi hewan. Jarang sekali muncul coronavirus hewan, yang juga menginfeksi manusia dan bisa menyebar di antara manusia. Inilah virus yang diduga sebagai virus yang menyebabkan COVID-19. Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) adalah dua contoh lain dari keluarga coronavirus yang berasal dari hewan dan kemudian menyebar ke manusia. Informasi lebih lanjut tentang sumber dan penyebaran COVID-19 tersedia di [Ringkasan Situasi: Sumber dan Penyebaran Virus](#).

Bagaimana virus ini menyebar?

Virus ini pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Infeksi pertama dihubungkan dengan pasar hewan liar, tetapi sekarang virus ini menyebar dari manusia ke manusia. Penularan virus ini di dapat dari manusia ke manusia melalui cipratan tetesan pernafasan orang yang terinfeksi virus ketika mereka bersin atau batuk. Penyebaran secara berkelanjutan terjadi ketika virus secara tidak langsung terhirup oleh orang sekitar yang berada dekat dengan orang yang terinfeksi virus tersebut (sekitar 2 meter). Beberapa virus sangat menular (misalnya campak), sementara virus lainnya tidak.

Virus yang menyebabkan COVID-19 tampaknya menyebar dengan cepat dan berkembang di dalam komunitas (“penyebaran komunitas”) di beberapa daerah geografis tertentu. Penyebaran komunitas berarti masyarakat daerah tertentu yang telah terinfeksi virus tersebut, termasuk diantaranya beberapa yang tidak yakin bagaimana atau di mana mereka terinfeksi.

Pelajari apa yang diketahui tentang [penyebaran coronavirus yang baru muncul](#).

Kenapa sekarang kasus coronavirus meningkat?

Jumlah kasus COVID-19 yang dilaporkan di Amerika Serikat meningkat karena peningkatan data tes laboratorium dan pelaporan dari seluruh negara bagian yang semakin bertambah. Peningkatan jumlah kasus sebagian mencerminkan begitu cepatnya penyebaran COVID-19 ke banyak negara bagian dan wilayah-wilayah di AS melalui penyebaran komunitas. Data yang lebih rinci dan akurat akan memungkinkan kita untuk lebih memahami dan melacak ukuran dan ruang lingkup wabah dan memperkuat upaya pencegahan dan daya respon.

Apakah bisa seseorang yang terkena COVID-19 menyebarkan penyakitnya kepada orang lain?

Virus yang menyebabkan COVID-19 menyebar dari orang ke orang. Seseorang yang aktif dan terinfeksi dengan COVID-19 bisa menyebarkan penyakit tersebut secara cepat kepada orang lain. Itu lah alasan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (Bahasa Inggris: Centers for Disease Control and Prevention, disingkat CDC) merekomendasikan pasien tersebut diisolasi baik di rumah sakit atau di rumah mereka sendiri (tergantung dari tingkat penyakit mereka) sampai mereka dinyatakan sembuh dan tidak lagi menimbulkan risiko penularan terhadap orang lain.

Berapa lama seseorang jatuh sakit itu bervariasi, jadi keputusan mengenai kapan seseorang bisa keluar dari ruang isolasi harus dianalisa berdasarkan kasus per kasus melalui konsultasi dengan dokter, ahli pencegahan dan pengendalian infeksi, dan pejabat kesehatan masyarakat, serta melibatkan pertimbangan spesifik dari setiap situasi termasuk tingkat keparahan penyakit, tanda dan gejala penyakit, dan hasil pengujian laboratorium terhadap pasien tersebut.

Pedoman CDC saat ini mengenai kapan pasien diperbolehkan keluar dari ruang isolasi dilakukan berdasarkan kasus per kasus dan mencakup orang tersebut memenuhi semua persyaratan berikut:

- Pasien bebas dari demam selama 72 jam atau 3 hari penuh tanpa menggunakan obat penurun demam.
- Pasien tidak lagi menunjukkan gejala, seperti demam, batuk kering, sesak nafas.
- Setidaknya 7 hari telah mengisolasi diri sejak gejala pertama terdeteksi.
- Untuk pasien yang telah positif terkena COVID-19, pasien tersebut telah dites negatif pada dua tes spesimen pernapasan berturut-turut yang dikumpulkan setidaknya dalam 24 jam terpisah.

Seseorang yang telah diberi ijin untuk keluar dari ruang isolasi telah dianggap tidak menularkan risiko infeksi kepada orang lain.

Apakah bisa seseorang yang telah dikarantina untuk COVID-19 menyebarkan penyakit kepada orang lain?

Karantina berarti memisahkan seseorang atau sekelompok orang yang telah terjangkit penyakit menular tetapi belum mengembangkan penyakit (gejala) terhadap orang lain yang belum tertular, sebagai usaha pencegahan penyebaran penyakit tersebut. Karantina biasanya ditetapkan sebagai masa inkubasi penyakit menular, yang merupakan rentang waktu di mana penyakit telah berkembang biak dalam diri terinfeksi setelah pertama kali terjangkit. Untuk COVID-19, periode karantina adalah 14 hari dari tanggal terakhir pasien menunjukkan gejala sakit, karena 14 hari adalah periode inkubasi terpanjang yang diambil dari coronavirus yang serupa. Seseorang yang telah dibebaskan dari karantina COVID-19 telah dianggap tidak mempunyai resiko tinggi untuk menyebarkan virus kepada orang lain karena diyakinkan bahwa penyakit tersebut belum berkembang biak selama masa inkubasi.

Apakah virus penyebab COVID-19 dapat disebarkan lewat makanan, termasuk yang disimpan di kulkas atau di freezer?

Pada umumnya, penyebaran coronavirus dari orang ke orang dianggap terjadi lewat tetesan pernafasan. Sampai saat ini, belum ada bukti untuk mendukung penularan COVID-19 yang terkait

dengan makanan. Sebelum masak atau makan, diwajibkan cuci tangan memakai sabun cuci tangan dan air selama 20 detik. Jangan lupa selalu cuci tangan setelah membersihkan hidung, batuk, bersin, atau ke WC.

Terdapat kemungkinan bahwa seseorang terpapar COVID-19 setelah menyentuh permukaan atau benda yang sudah terkontaminasi, lalu orang tersebut menyentuh mulutnya atau hidungnya sendiri atau juga matanya, tetapi hal-hal tersebut tidak diyakini sebagai cara utama dari penyebaran virus ini.

Pada umumnya, coronavirus ini tidak dapat bertahan hidup lama pada permukaan barang, sehingga kemungkinan risiko penyebaran sangat rendah, dari produk makanan atau kemasan yang dikirim selama beberapa hari atau minggu pada suhu kamar, dingin (kulkas), atau beku (freezer).

Pelajari pengetahuan mengenai [tersebarnya COVID-19](#).

Akankah cuaca hangat menghentikan wabah COVID-19?

Belum diketahui jika cuaca dan suhu berpengaruh pada persebaran COVID-19. Kalau virus lainnya, seperti flu dan influenza, lebih gampang menular pada musim dingin, tapi terkadang orang juga mendapat penyakit tersebut pada musim lainnya. Jadi, belum diketahui untuk saat ini, apa yang akan terjadi kalau iklim sudah mulai panas. Masih banyak yang perlu diteliti tentang persebaran, tingkat keparahan, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan COVID-19 dan penelitian-penelitian saat ini sedang dilakukan.

Apakah “community spread” alias “persebaran lingkungan sosial” itu?

“Community spread” itu berarti, sekelompok orang yang telah terjangkit infeksi virus itu, berada di antara suatu wilayah tertentu, termasuk orang yang tidak mengetahui, bagaimana atau di mana dia terinfeksi virus tersebut.

Virus penyebab COVID-19 itu dapat dimatikan oleh suhu berapa?

Coronavirus pada umumnya tidak bertahan lama dalam suhu yang panas atau udaranya sangat lembab, dibanding di iklim yang sejuk atau kering udaranya. Namun demikian, belum ada data khusus untuk virus ini, dan belum ada data khusus tentang suhu tertentu yang dapat menetralkan virus tersebut. Suhu batasan itu juga tergantung bahan apa yang berada di bawah permukaan yang tersangkut, lingkungan, dsb. Pada suhu berapa pun, sangat diharapkan masyarakat mematuhi proses penekanan penyebaran virus yang sesuai dengan pedoman dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (Bahasa Inggris: Centers for Disease Control and Prevention, disingkat CDC): [CDC's guidance for cleaning and disinfection](#)

Apakah virus penyebab COVID-19 itu dapat disebarkan oleh nyamuk atau kutu?

Pada saat ini, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (Bahasa Inggris: Centers for Disease Control and Prevention, disingkat CDC) belum menemukan data yang menunjukkan bahwa coronavirus yang baru ini, dan coronavirus lainnya, dapat menular lewat nyamuk atau kutu. Cara utama persebaran

COVID-19 itu adalah secara langsung, dari orang ke orang. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan lihat [How Coronavirus Spreads](#).

Bagaimana Anda dapat Menjaga Diri

Apakah saya berisiko terkena COVID-19 di Amerika Serikat?

Situasi saat ini berkembang dengan pesat dan penilaian risiko dapat berubah setiap waktu. Pembaruan terbaru tersedia di situs web [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) CDC](#).

Berapa banyak kasus yang telah dilaporkan di Amerika Serikat?

Jumlah kasus COVID-19 untuk Amerika Serikat diperbarui secara online. [Lihat hitungan kasus AS COVID-19 saat ini](#).

Bagaimana saya bisa membantu melindungi diri saya sendiri?

Kunjungi halaman [COVID-19 Prevention and Treatment](#) untuk mempelajari cara melindungi diri dari penyakit pernapasan, seperti COVID-19.

Apa yang harus saya lakukan jika saya memiliki kontak dekat dengan seseorang yang memiliki COVID-19?

Informasi bagi masyarakat yang telah melakukan kontak langsung dengan seseorang yang dikonfirmasi memiliki, atau sedang dievaluasi untuk, COVID-19 tersedia secara online dalam link di atas.

Apakah CDC merekomendasikan penggunaan masker untuk mencegah COVID-19?

~~CDC tidak merekomendasikan bahwa orang yang memakai masker wajah baik untuk melindungi diri dari penyakit pernapasan, termasuk COVID-19. Masker harus digunakan oleh orang-orang yang memiliki COVID-19 dan menunjukkan gejala. Ini untuk melindungi orang lain dari risiko terinfeksi. Penggunaan sungkup muka juga sangat penting bagi [petugas kesehatan](#) dan [orang lain yang merawat seseorang yang terinfeksi COVID-19](#) dalam pengaturan yang dekat (di rumah atau di fasilitas perawatan kesehatan). **03/04/2020 [CDC akan merekomendasikan bahwa semua orang Amerika menggunakan masker wajah](#).**~~

Apakah saya berisiko COVID-19 dari paket atau pengiriman produk dari Cina?

Masih banyak yang tidak diketahui tentang COVID-19 dan bagaimana sistem penyebarannya. Virus corona ini dianggap paling sering menyebar melalui tetesan pernapasan. Meskipun virus dapat bertahan untuk waktu yang singkat di beberapa permukaan, virus ini tidak mungkin menyebar dari produk atau kemasan yang dikirim dalam beberapa hari atau minggu pada suhu ruangan. Saat ini tidak ada bukti untuk mendukung transmisi COVID-19 terkait dengan barang impor dan belum ada kasus COVID-19 di Amerika Serikat terkait dengan barang impor. Informasi akan diberikan di [situs web Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#) begitu tersedia.

Apakah saya tetap bisa menyumbangkan darah?

Dalam rangkaian pelayanan kesehatan di seluruh Amerika Serikat, darah yang disumbangkan adalah bagian penting yang dapat menyelamatkan nyawa pasien. Kebutuhan akan darah yang disumbangkan adalah konstan, dan pusat-pusat darah tetap membuka pintu mereka dan sangat membutuhkan sumbangan. CDC mendorong masyarakat yang sehat untuk terus menyumbangkan darah jika mereka

mampu, bahkan jika donor sedang menerapkan penjagaan jarak sosial karena COVID-19. CDC mendukung pusat darah dengan memberikan rekomendasi dalam menjaga donor dan staff mereka tetap aman. Contoh dari rekomendasi ini termasuk mengatur jarak kursi donor sejauh 2 meter, mengikuti praktek pembersihan lingkungan secara menyeluruh, dan mendorong donor untuk membuat janji donasi sebelumnya.

Risiko COVID-19 terhadap Anak-anak

Seberapa besar risiko anak saya untuk terkena COVID-19?

Berdasarkan bukti yang sudah ada, anak-anak, rupanya, lebih cenderung tidak terkena COVID-19 daripada orang dewasa. Walaupun sudah ada anak dan bayi yang terinfeksi COVID-19, sampai saat ini, pasien kebanyakan memang orang dewasa. Untuk informasi lebih lanjut tentang siapakah yang lebih rentan kesehatannya jika kena COVID-19, silahkan membuka situs web CDC pada halaman berikut: [Risk Assessment](#).

Bagaimana melindungi anak saya dari infeksi COVID-19?

Anda dapat memberikan bimbingan kepada anak anda untuk membantu menghambat penularan COVID-19 dengan mengajarkan mereka untuk melakukan hal-hal baik dan benar yang harus dilakukan setiap individu dalam menjaga kesehatan.

- Tangan sering dicuci, pakai sabun cuci tangan dan air selama 20 detik, atau menggunakan cairan pembersih tangan yang mengandung alkohol minimal 60%.
- Menjauhkan diri dari orang yang sedang sakit (batuk atau bersin).
- Tutup mulut dengan tissues ketika sedang batuk atau bersin, bila tidak ada tissues gunakan siku anda ketika batuk sebagai penutup mulut.
- Setiap hari membersihkan dan membasmi kuman dari tempat-tempat di rumah yang sering disentuh orang (misalnya meja, kursi, gagang pintu, saklar lampu, remote control, pegangan, meja kerja, kamar mandi, wastafel)
- Mencuci pakaian dan mainan dari kain atau yang berbulu, sesuai dengan peraturan dari si pembuat. Sedapat-dapatnya, gunakan air dengan ukuran panas yang disarankan, sesuai dengan sifat kain atau bulu tersebut, dan dikeringkan dengan sepenuhnya. Cucian dari orang sakit dapat dicampur dengan cucian orang lain, tidak akan bermasalah.

Informasi lebih lanjut tentang cara pencegahan COVID-19 dapat ditemui pada situs web [Prevention for 2019 Novel Coronavirus](#) dan [Preventing COVID-19 Spread in Communities](#). Informasi tentang proses menularnya COVID-19 dapat dibaca pada [How COVID-19 Spreads](#).

Apakah gejala-gejala COVID-19 akan berbeda antara anak dengan orang dewasa yang sakit akibat virus tersebut?

Tidak. Gejala-gejala COVID-19 tetap sama, baik pada anak maupun orang dewasa. Namun demikian, gejala-gejala pada anak yang sudah dipastikan sakit COVID-19, biasanya tidak berat--hanya seperti masuk angin biasa,, seperti demam, pilek, batuk. Didapatkan laporan tambahan gejala seperti muntah dan diare. Belum diketahui secara pasti apakah dengan anak dengan situasi tertentu, risiko bisa lebih tinggi untuk tingkat keparahan sakitnya--misalnya, anak yang sudah memiliki penyakit lainnya atau mereka yang memerlukan perhatian khusus. Masih banyak yang belum diketahui tentang dampak penyakit ini terhadap anak.

Apakah anak seharusnya memakai masker?

Tidak. Kalau anak sehat, tidak perlu memakai masker. Yang perlu memakai masker itu, hanya orang-orang yang sudah kelihatan sakit atau orang-orang yang merawat orang sakit. [*Catatan: Rekomendasi ini sudah akan diubah (per tanggal 1 April, 2020). Orang yang belum kelihatan sakit tetap bisa menyebarkan virus itu, kalau sudah kena infeksi; maka, sebaiknya, kalau keluar rumah semua orang memakai masker, khususnya kalau mendekati orang lain. **03/04/2020 [CDC akan merekomendasikan bahwa semua orang Amerika menggunakan masker wajah.](#)**

Mempersiapkan Rumah Tangga Melawan COVID-19

Bagaimana cara paling baik supaya keluarga anda siap?

Siapkan rencana tindakan di dalam rumah tangga Anda, untuk membantu melindungi kesehatan Anda dan kesehatan orang-orang yang Anda sayangi jika terjadi wabah COVID-19 di komunitas Anda:

- Bicaralah dengan orang-orang yang perlu dimasukkan dalam rencana Anda, dan diskusikan bersama, apa yang harus dilakukan kalau lingkungan pemukiman terkena serangan COVID-19 (lihat pada [what to do if a COVID-19 outbreak occurs in your community](#)).
- Rencanakan cara-cara untuk merawat mereka yang mungkin berisiko lebih besar untuk komplikasi penyakit serius, khususnya para orang-orang tua yang sudah memiliki penyakit berat sebelumnya, seperti sakit jantung, paru-paru, diabetes atau ginjal ([older adults and those with severe chronic medical](#)).
- Persiapkan di rumah mereka, obat-obat, thermometer suhu tubuh dan keperluan lain yang cukup untuk beberapa minggu; mempunyai rencana bagi yang merawat apabila terpaksa tinggal lebih lama dan tidak bisa keluar rumah sendiri atau tidak sempat mengunjungi mereka.
- Kenalkan diri dengan para tetangga; bertanya apakah di lingkungan itu memiliki situs web khusus atau grup di media sosial (seperti Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), untuk memudahkan komunikasi antara tetangga dan agar saling tetap terhubung.
- Membuat daftar instansi-instansi yang bisa dihubungi dalam mencari informasi, pelayanan kesehatan, dukungan, atau bantuan lainnya.

- Membuat daftar orang yang bisa dikontak dalam keadaan darurat seperti keluarga, teman, tetangga, sopir, ahli kesehatan, guru, kepala kantor atau majikan, departemen kesehatan masyarakat setempat, dan sumber daya masyarakat lainnya.

Tindakan apa yang bisa diambil keluarga saya untuk menghindari COVID-19 itu?

Lakukan tindakan pencegahan setiap hari untuk membantu mengurangi risiko Anda sakit dan mengingatkan semua orang di rumah Anda untuk melakukan hal yang sama. Tindakan itu lebih penting lagi untuk kaum usia lanjut dan orang yang memiliki riwayat sakit kronis.

- Jauhkan diri dari orang yang sakit.
- Jangan keluar rumah kalau sakit, kecuali kalau harus ke dokter atau rumah sakit.
- Kalau batuk atau bersin, mulut dan hidung ditutup dengan tisu, lalu tisu dibuang ke tempat sampah, gunakan siku anda bila tidak ada tisu.
- Tangan sering dicuci pakai sabun cuci tangan dan air, setidaknya selama 20 detik, apalagi kalau habis membersihkan hidung, batuk, bersin; ke kamar mandi (wc); atau kalau mau makan atau masak.
- Kalau sabun dan air tidak ada, pakai cairan pembersih tangan (hand sanitizer) yang memiliki kandungan alkohol sebesar 60%. Kalau tangan kelihatan kotor, selalu dicuci dengan sabun dan air.
- Sering membersihkan dan membasmi kuman dari tempat-tempat di rumah yang sering disentuh (misalnya meja, saklar lampu, gagang pintu, dan pegangan)

Apa yang harus saya lakukan kalau seseorang di rumah saya menjadi sakit terkena COVID-19?

Kebanyakan orang yang terkena COVID-19 akan bisa sembuh di rumah. [CDC sudah menerbitkan instruksi](#) untuk orang yang sedang menyembuhkan diri di rumah serta penjaganya, yaitu:

- Jangan keluar rumah kalau merasa sakit, kecuali untuk mendapatkan perawatan medis.
- apabila memungkinkan, pisahkan kamar tidur dan kamar mandi khusus untuk orang sakit.
- Cuci tangan secara rutin menggunakan sabun dan air atau gunakan cairan pembersih tangan yang setidaknya mengandung 60% alkohol.
- Bagi yang sakit, sebaiknya memakai masker yang bersih, yang bisa dibuang ke tempat sampah dan diganti, supaya penyakit tidak menular kepada anggota keluarga lainnya yang tinggal di rumah.
- Membersihkan kamar tidur dan kamar mandi seperlunya, supaya tidak terlalu dekat dengan anggota keluarga yang sakit.
- Jangan menggunakan secara bersama berbagai peralatan (seperti gelas, garpu, sendok); Hindari berbagi makanan, minuman, dsb dengan orang lain.

Kapan Waktunya Mencari Perawatan Medis

Apabila anda mengalami gejala-gejala COVID-19 yang parah dimohon untuk segera mencari perawatan medis. Gejala-gejala COVID-19 yang parah meliputi*:

- Sesak nafas
- Rasa sakit atau tekanan yang terus-menerus pada dada
- Kebingungan yang baru muncul atau kesulitan untuk bangkit
- Wajah atau bibir kebiruan

*Daftar ini belum lengkap. Jangan ragu untuk bertanya kepada petugas medis apabila mengalami gejala lain yang mengkhawatirkan.

Bagaimana saya dapat mempersiapkan diri seandainya sekolah, fasilitas penitipan anak, atau universitas anak saya diliburkan?

Hubungi pihak sekolah secara langsung mengenai rencana darurat mereka. Memahami dengan baik rencana tersebut untuk melanjutkan pendidikan dan pelayanan sosial (misalnya program makanan murid) yang berlaku selama sekolah diliburkan. Jika anak anda mahasiswa di universitas atau sekolah tinggi, ia diharapkan untuk mempelajari rencana universitasnya mengenai penjangkitan COVID-19.

Bagaimana cara bersiap untuk menangani COVID-19 di tempat kerja?

Rencanakan kemungkinan perubahan-perubahan di tempat kerja anda. Bicarakan kepada atasan anda mengenai rencana darurat seperti kebijakan cuti sakit dan kemungkinan kerja di rumah. [Pelajari cara perusahaan dan instansi dapat menangani COVID-19.](#)

Apakah saya harus cuci tangan dengan sabun dan air atau cairan pembersih tangan untuk melindungi diri dari COVID-19?

Mencuci tangan adalah cara terbaik untuk melindungi diri dan keluarga dari penyakit. Sering-seringlah cuci tangan dengan sabun dan air, sedikitnya selama 20 detik, terutama setelah membersihkan hidung, batuk, atau bersin; setelah menggunakan kamar mandi; dan sebelum makan atau menyiapkan makanan. Jika sabun dan air tidak tersedia, maka gunakan cairan pembersih tangan yang mengandung sedikitnya 60% alkohol.

Pembersih apa saja harusnya digunakan untuk melindungi dari COVID-19?

Membersihkan dan membasmi kuman di permukaan yang sering disentuh seperti meja, gagang pintu, tombol lampu, meja dapur, meja kerja, layar telepon, papan ketik, kamar mandi, keran, dan wastafel. Jika permukaan tersebut dalam keadaan kotor, bersihkan dengan tisu pembersih / sabun dan air atau detergen sebelum dibasmi kumannya. Kebanyakan produk pembasmi kuman yang terdaftar di EPA dapat digunakan. Lihat rekomendasi CDC mengenai [pembersih dan disinfektan rumah tangga.](#)

Haruskah saya membuat cairan pembersih tangan sendiri jika saya tidak dapat menemukannya di toko?

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (Bahasa Inggris: Centers for Disease Control and Prevention, disingkat CDC) menyarankan mencuci tangan dengan sabun dan air selama sedikitnya 20 detik atau menggunakan cairan pembersih tangan yang mengandung sedikitnya 60% alkohol jika sabun tidak tersedia. Tindakan tersebut merupakan bagian dari cara pencegahan sehari-hari yang bisa dilakukan setiap orang untuk mengurangi penyebaran penyakit pernafasan seperti COVID-29

- Pakai sabun biasa atau sabun anti-bakteri saat mencuci tangan. Sabun biasa sama efektifnya dengan sabun anti-bakteri untuk membasmi kuman.
- Jika sabun dan air tidak tersedia, [hand sanitizer](#) yang mengandung sedikitnya 60% alkohol serta diakui FDA dapat digunakan. Baca tulisan di label produk untuk mengetahui kandungan alkoholnya.

CDC tidak mendorong produksi dan penggunaan cairan pembersih tangan buatan sendiri karena ada kekhawatiran tentang ketepatan bahan yang dipakai dan kondisi steril yang dibutuhkan untuk membuat cairan pembersih tangan dengan benar. Industri lokal yang tertarik dengan memproduksi cairan pembersih tangan untuk memenuhi kekurangan dari produsen cairan pembersih tangan komersial dapat membaca petunjuk [World Health Organization](#). Organisasi harus kembali ke penggunaan produk yang disetujui secara komersial yang diproduksi Food and Drug Administration (FDA) atau Badan Pengawas Obat dan Makanan, setelah persediaan tersebut tersedia kembali.

- Agar efektif melawan serta membunuh beberapa jenis kuman, cairan pembersih tangan harus mengandung setidaknya 60% alkohol dan digunakan ketika tangan tidak tampak kotor atau berminyak.
- Jangan menggunakan resep cairan pembersih tangan buatan sendiri yang hanya mengandung minyak esensial atau yang diracik secara tidak tepat.
- Jangan gunakan cairan pembersih tangan untuk mendesinfeksi permukaan dan benda yang sering disentuh. Lihat keterangan CDC mengenai [membersihkan dan mendesinfeksi rumah anda](#).

Lihat FAQs mengenai kebersihan tangan untuk pekerja kesehatan yang sedang menanggapi COVID-19.

Apabila Lingkungan Anda Terjangkit

Bagaimana cara menangani penjangkitan di lingkungan saya?

Jika penjangkitan terjadi, diharap tetap tenang dan melaksanakan rencana yang sudah disiapkan. Ikutilah langkah-langkah berikut ini:

[Melindungi sendiri dan orang lain.](#)

- Diam di rumah jika merasa sakit. Jaga jarak dari orang yang sedang sakit. Kurangi interaksi dekat dengan orang lain sebisa mungkin (jaga jarak sekitar 6 kaki atau 2 meter).

Melaksanakan rencana rumah tangga anda.

- Mengetahui informasi terkini mengenai situasi COVID-19 di lingkungan anda. Memperhatikan perubahan dalam jadwal sekolah di lingkungan anda. Perubahan tersebut bisa mempengaruhi rutinitas rumah tangga anda.
- Melanjutkan melakukan tindakan preventif sehari-hari. Tutup mulut dan hidung dengan tisu jika batuk atau bersin dan sering cuci tangan dengan sabun selama sedikitnya 20 detik. Jika sabun tidak tersedia, pakai cairan pembersih tangan yang mengandung sedikitnya 60% alkohol. Membersihkan permukaan dan benda yang sering disentuh sehari-hari menggunakan deterjen rumah tangga biasa dan air.
- Kabari tempat kerja anda secepatnya jika jadwal kerja anda mengalami perubahan. Minta untuk kerja di rumah atau cuti jika anda atau seseorang di rumah anda [bergejala COVID-19](#), atau jika sekolah anak anda diliburkan sementara. Mempelajari bagaimana [perusahaan dan instansi bisa menanggapi COVID-19](#).
- Jaga hubungan dengan orang lain lewat telepon atau surat. Jika anda memiliki kondisi medis kronis dan tinggal sendirian, harap minta keluarga, teman, dan/atau pelayan kesehatan untuk mengecek keadaan anda selama masa penjangkitan. Jaga hubungan dengan keluarga dan teman, terutama yang berisiko tinggi terkena penyakit parah, seperti orang lanjut usia atau orang yang memiliki kondisi medis kronis yang parah.

Bagaimana cara mempersiapkan anak-anak saya apabila penularan COVID-19 terjadi di lingkungan kami?

Wabah bisa membuat orang dewasa dan anak menjadi tertekan (stres). Bicarakan wabah dengan anak-anak anda, berusaha tetap tenang, dan yakinkan bahwa mereka aman. Jika diperlukan, jelaskan bahwa kebanyakan penyakit disebabkan COVID-19 seperti ringan. [Anak-anak merespon kepada situasi penuh stres dengan cara yang berbeda dari orang dewasa](#).

Langkah apa saja yang seharusnya diambil untuk melindungi anak-anak selama masa penularan lingkungan?

Virus corona adalah virus yang baru dan masih banyak yang belum diketahui, tapi, selama ini, sepertinya tidak banyak anak-anak yang kena. Kebanyakan penyakit dari virus ini, termasuk yang parah, menginfeksi orang dewasa usia kerja atau orang berusia lanjut. Jika ada kasus COVID-19 yang terjadi di sekolah anak anda, sekolah tersebut bisa menghentikan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Ikuti informasi sekolah di lingkungan anda. Baca atau tonton sumber media lokal yang melaporkan info kegiatan sekolah. Jika sekolah dihentikan sementara, gunakan alternatif pengaturan pengasuhan anak, jika perlu.

Jika anak anda terkena penyakit COVID-19, kabari penitipan anak atau sekolahnya. Bicara dengan guru-gurunya soal pekerjaan rumah dan kegiatan lain yang bisa dilakukan di rumah.

Demi mengurangi persebaran COVID-19, menghimbau anak dan remaja untuk tidak berkumpul di tempat umum selama kegiatan tatap muka di sekolah dihentikan.

Apakah kegiatan tatap muka di sekolah akan dihentikan jika terjadi penularan di lingkungan saya?

Tergantung keadaan, pejabat kesehatan masyarakat bisa menyarankan tindakan kepada komunitas untuk secara bersama-sama mengurangi kemungkinan paparan COVID-19, seperti menghentikan tatap muka di sekolah. Baca atau tonton sumber media lokal yang melaporkan penutupan kegiatan di sekolah dan/atau memperhatikan komunikasi yang diterbitkan sekolah anak anda. Jika sekolah ditutup sementara, himbuan murid dan staf sekolah untuk tidak berkumpul atau *nongkrong bareng* dimanapun, seperti rumah teman, restoran kesukaan, atau pusat belanja (mall).

Apakah saya harusnya masuk kerja jika terjadi penularan di lingkungan saya?

Turut saran dari pejabat kesehatan masyarakat lokal. Sebisa mungkin, diam di rumah. Bicara dengan atasan anda tentang kemungkinan bekerja di rumah, dan kemungkinan cuti jika anda atau seseorang dalam rumah anda [bergejala COVID-19](#), atau jika kegiatan di sekolah anak anda dihentikan sementara. Para atasan perusahaan harusnya sadar bahwa akan ada banyak karyawan harus tetap di rumah untuk menjaga anak atau anggota keluarga lain yang sakit saat terjadi penularan di komunitas.

Apakah bisnis dan sekolah di lingkungan saya tetap tutup? Berapa lama lagi ditutup? Apakah akan ada perintah “diam di rumah” atau “menetap di tempat” di lingkungan saya?

CDC mengeluarkan rekomendasi, mengedarkan informasi, dan memberikan petunjuk untuk membantu mengurangi persebaran COVID-19 di Amerika, termasuk petunjuk untuk sekolah dan bisnis. CDC mengedarkan informasi secara teratur dan memberikan bantuan kepada pihak kesehatan masyarakat pada tingkat negara bagian, lokal, teritorial, dan suku. Pihak lokal ini yang bertanggung jawab membuat keputusan seperti “diam di rumah” atau “menetap di tempat.” Isi dan cara kerja perintah ini juga diputuskan oleh pihak lokal. Keputusan-keputusan tersebut juga tergantung pada banyak faktor, seperti cara virus menyebar di lingkungan tertentu.

Silakan [hubungi departemen kesehatan lokal](#) untuk informasi lebih lanjut.

Gejala dan Pemeriksaan

Gejala dan komplikasi apa saja bisa disebabkan COVID-19?

Gejala-gejala dari pasien COVID-19 yang sudah dilaporkan termasuk penyakit pernafasan baik ringan maupun berat disertai demam, batuk, dan sesak nafas. Baca tentang [gejala-gejala COVID-19](#).

Apakah saya harusnya diperiksa untuk COVID-19?

Tidak semua orang butuh diperiksa untuk COVID-19. Untuk informasi tentang pemeriksaan, lihat [Pemeriksaan untuk COVID-19](#).

Dimana saya dapat diperiksa untuk COVID-19?

Proses dan lokasi pemeriksaan dilakukan berbeda dari satu tempat ke tempat lain. Hubungi departemen negara bagian, lokal, suku, atau teritorial untuk informasi lebih lanjut, atau hubungi pelayanan medis. Departemen kesehatan masyarakat pada tingkat negara bagian dan lokal sudah menerima tes dari CDC sementara pelayanan medis mendapat tes yang dibuat oleh pabrik komersial. Meski stok tes ini kian meningkat, masih ada kemungkinan kesulitan dalam menemukan tempat pemeriksaan. Lihat [Pemeriksaan untuk COVID-19](#) untuk informasi lebih lanjut.

Apakah mungkin orang yang sudah dites, hasilnya negatif kemudian di kesempatan lain, dites positif untuk COVID-19?

Penggunaan tes diagnostik yang dikembangkan oleh CDC, hasil negatif berarti virus yang menyebabkan COVID-19 tidak terdeteksi dalam sampel yang diambil. Di tahap awal infeksi, ada kemungkinan virusnya tidak akan terdeteksi.

Hasil tes negatif dari sampel yang diambil pada pasien yang mengalami gejala, berarti kemungkinan besar penyakit yang dialami bukan disebabkan oleh COVID-19.

Kenapa seseorang bisa menyalahkan atau menghindari individu atau kelompok (menciptakan stigma) karena COVID-19?

Orang-orang di Amerika bisa jadi khawatir atau gelisah dengan teman-teman atau saudara yang sedang tinggal atau berkunjung ke daerah tempat COVID-19 sedang menyebar. Banyak orang sedang khawatir dengan penyakit ini. Ketakutan atau kegelisahan bisa mengarah ke stigma sosial, misalnya terhadap orang Tiongkok atau orang Asia-Amerika yang lain atau orang yang pernah dikarantina.

Stigma merupakan diskriminasi terhadap kelompok orang, suatu tempat, atau suatu bangsa tertentu yang dapat diidentifikasi. Stigma berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang cara persebaran COVID-19, kebutuhan untuk mengkampanye hitamkan seseorang, ketakutan tentang penyakit dan kematian, dan gosip yang menyebarkan rumor dan hoax.

Stigma hanya akan menyakiti semua orang dengan menciptakan ketakutan atau kemarahan terhadap rakyat biasa walaupun penyakitlah yang sebenarnya menyebabkan masalah ini.

Bagaimana cara ikut membantu menghentikan stigma terkait dengan COVID-19?

Orang-orang bisa melawan stigma dan menolong, daripada menyakiti, orang lain dengan memberikan dukungan sosial. Lawan stigma dengan belajar dan berbagi fakta-fakta. Mengkomunikasikan fakta bahwa

virus tidak menasar kaum ras atau etnis tertentu beserta mengkomunikasikan cara persebaran COVID-19 yang benar bisa ikut membantu menghentikan stigma tersebut.

Orang Orang Yang Resiko Tinggi Untuk Penyakit COVID-19

Siapa yang beresiko lebih tinggi untuk penyakit COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit baru dan informasi mengenai faktor risiko untuk tingkat keparahan penyakit masih terbatas. Berdasarkan informasi yang tersedia saat ini dan keahlian klinis, orang dewasa yang lebih tua dan orang-orang dari segala usia yang memiliki kondisi medis awal yang serius mungkin beresiko lebih tinggi untuk penyakit parah dari COVID-19.

Berdasarkan informasi yang sudah tersedia, individu yang beresiko tinggi untuk penyakit parah dari COVID-19 termasuk:

- Orang berusia di atas 65 tahun.
- Orang yang tinggal di panti jompo atau fasilitas perawatan jangka panjang.
- Kondisi beresiko tinggi yang lain termasuk:
 - Orang yang memiliki penyakit paru-paru kronis atau asma baik ringan maupun berat
 - Orang yang memiliki penyakit jantung dengan komplikasi
 - Orang yang rawan sakit karena sistem imunnya sudah dilemahkan, termasuk orang yang dirawat karena kanker
 - Orang berusia berapapun yang obesitas (indeks massa tubuh sama dengan atau di atas 40) atau memiliki kondisi medis laten tertentu, terutama jika tidak diurus, seperti diabetes, gagal ginjal, atau penyakit hati.
- Orang-orang yang hamil harus dipantau karena mereka diketahui beresiko dengan penyakit virus yang parah, namun, hingga saat ini data COVID-19 belum menunjukkan peningkatan risiko.

Kondisi yang Mendasarinya

Bagaimana kondisi mendasar yang dipilih?

Daftar ini didasarkan pada:

- Apa yang kita pelajari dari wabah di negara lain dan di Amerika Serikat.
- Apa yang kita ketahui tentang risiko dari infeksi pernapasan lainnya, seperti flu.

Karena CDC mendapatkan informasi lebih lanjut tentang kasus COVID-19 di Amerika, kami akan memperbarui daftar ini sesuai kebutuhan.

Bagaimana dengan kondisi medis mendasar yang tidak termasuk dalam daftar ini?

Berdasarkan informasi yang tersedia, orang dewasa berusia 65 tahun ke atas dan orang-orang dari segala usia dengan kondisi medis yang termasuk dalam daftar ini berisiko lebih tinggi untuk penyakit parah dan hasil yang lebih buruk dari COVID-19. CDC mengumpulkan dan menganalisis data secara teratur dan akan memperbarui daftar sehingga kita belajar lebih banyak. Orang-orang dengan kondisi medis dasar yang tidak ada dalam daftar, mungkin juga berisiko lebih tinggi dan harus berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan mereka jika mereka khawatir.

Kami menganjurkan semua orang, apapun risikonya, untuk:

- [Melindungi](#) diri sendiri dan orang lain.
- Hubungi penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda [sakit](#) demam, batuk, atau sesak napas.
- Ikuti petunjuk [perjalanan](#) dari CDC dan rekomendasi dari pejabat kesehatan negara bagian dan lokal Anda.

Apa artinya terkontrol dengan baik?

Terkontrol dengan baik berarti kondisi Anda stabil, tidak mengancam nyawa, dan penilaian laboratorium dan temuan lainnya kurang lebih sama dengan orang yang tanpa kondisi kesehatan. Anda harus berbicara dengan penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memiliki pertanyaan tentang kesehatan Anda atau bagaimana mengelola kondisi kesehatan Anda.

Apa artinya penyakit yang lebih parah?

Keparahan biasanya berarti seberapa besar dampak penyakit atau kondisi pada fungsi tubuh Anda. Anda harus berbicara dengan penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memiliki pertanyaan tentang kesehatan Anda atau bagaimana mengelola kondisi kesehatan Anda.

Apakah penyandang disabilitas berisiko lebih tinggi?

Sebagian besar penyandang disabilitas tidak secara berhubungan erat dengan risiko lebih tinggi untuk terinfeksi atau memiliki penyakit parah akibat COVID-19. Beberapa orang dengan keterbatasan fisik atau disabilitas lain mungkin berisiko lebih tinggi terkena infeksi karena kondisi medis yang mendasarinya.

- Orang-orang dengan disabilitas tertentu mungkin mengalami tingkat kondisi kesehatan kronis yang lebih tinggi yang menempatkan mereka pada risiko penyakit serius yang lebih tinggi dan hasil yang lebih buruk dari COVID-19.
- Orang dewasa penyandang disabilitas tiga kali lebih mungkin memiliki penyakit jantung, stroke, diabetes, atau kanker daripada orang dewasa tanpa disabilitas.

Anda harus berbicara dengan penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memiliki pertanyaan tentang kesehatan Anda atau bagaimana mengelola kondisi kesehatan Anda.

Tenaga Profesional Kesehatan dan Departemen Kesehatan

Apa yang harus dilakukan oleh tenaga profesional kesehatan dan departemen kesehatan?

Untuk saran dan panduan tentang orang yang sedang dalam pengawasan; pengendalian infeksi, termasuk panduan peralatan perlindungan pribadi; perawatan di rumah dan isolasi; dan investigasi kasus, lihat [Informasi untuk Tenaga Profesional Kesehatan](#). Untuk informasi tentang pengumpulan dan pengiriman spesimen, lihat [Informasi untuk Laboratorium](#). Untuk informasi untuk tenaga profesional kesehatan masyarakat pada COVID-19, lihat [Informasi untuk Tenaga Profesional Kesehatan Masyarakat](#).

Lihat juga: [FAQ untuk Profesional Kesehatan](#)

COVID-19 dan Pemakaman

Apakah beresiko jika saya pergi ke pemakaman atau melakukan kunjungan penghormatan terakhir untuk orang yang meninggal karena COVID-19 ?

Saat ini belum diketahui apakah ada resiko terkait dengan berada di ruang yang sama dalam sebuah pemakaman atau dalam acara penghormatan terakhir untuk seseorang yang meninggal karena COVID-19.

Apakah beresiko untuk saya jika saya menyentuh seseorang yang telah meninggal karena COVID-19 ?

COVID-19 adalah sebuah penyakit yang masih baru, kita masih mempelajari bagaimana penyakit tersebut menyebar. Virus yang menyebabkan COVID-19 utamanya menyebar melalui kontak jarak dekat (i.e., dalam jarak 6 kaki = 1.8 meter) dengan seorang penderita COVID-19. Virus tersebut kemungkinan utamanya menyebar melalui cairan nafas yang keluar dari penderita yang telah terinfeksi seperti dari batuk atau bersin, sama halnya dengan influenza atau penyakit infeksi pernafasan yang lain. Cairan-cairan ini dapat menempel di mulut atau hidung orang-orang yang berjarak dekat lalu dihirup dan masuk ke dalam paru-paru. Infeksi macam ini tidak menjadi kekhawatiran jika korban telah meninggal. Namun, juga ada kemungkinan bahwa seseorang dapat terkena COVID-19 dengan menyentuh suatu permukaan atau objek yang telah terkena virus lalu kemudian menyentuh mulut, hidung atau kemungkinan mata mereka, bagaimana pun ini bukan kemungkinan utama cara virus dapat menyebar.

Orang-orang sebaiknya mempertimbangkan untuk tidak menyentuh tubuh seseorang yang telah meninggal karena COVID-19. Orang-orang yang lebih tua dan orang dengan segala usia dengan gangguan kesehatan serius lain, memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena dampak serius dari COVID-19. Ada kemungkinan kecil virus dapat menyebar melalui aktivitas bersentuhan yang lain seperti berpegangan tangan atau berpelukan setelah tubuh dipersiapkan untuk diperlihatkan. Kontak yang lain seperti mencium, memandikan atau menutup dengan semacam kain (mengkafani) seharusnya dihindari selama atau sebelum tubuh dipersiapkan, jika memungkinkan. Jika memang memandikan atau menutup tubuh dengan kain (mengkafani) adalah hal yang sangat penting dan merupakan bagian dari tradisi atau tuntutan agama, maka keluarga harus mengigatkan agar komunitas tradisional dan pemuka agama serta karyawan rumah duka untuk menghindari kontak sedapat mungkin untuk mengurangi paparan virus. Setidaknya orang-orang yang

terlibat dalam aktivitas ini harus menggunakan sarung tangan sekali pakai. Jika penggunaan air yang mengakibatkan percikan (misal dalam memandikan) memang diperlukan, maka diperlukan alat perlindungan diri (ADP) tambahan (seperti gaun sekali pakai, pelindung wajah atau pelindung mata dan masker wajah.)

Pembersihan harus diurus berdasarkan standar instruksi pabrik untuk segala produk pembasmi kuman / desinfektan. (misalnya, tingkat konsentrasi, metode pemakaian dan waktu pemakaian, dsb). [Produk-produk dengan persetujuan EPA untuk membasmi virus](#) harusnya efektif untuk melawan COVID-19 berdasarkan atas data bahwa dapat membunuh virus yang lebih sulit. Setelah melepas ADP, lakukan [pembersihan tangan](#) dengan mencuci tangan selama setidaknya 20 detik atau menggunakan cairan pembersih tangan yang mengandung paling tidak 60% alkohol jika sabun dan air tidak tersedia. Sabun dan air harus digunakan jika tangan memang terlihat kotor.

Apa yang perlu diketahui oleh petugas rumah pemakaman/duka tentang penanganan mayat yang meninggal akibat COVID-19 ?

Pemakaman atau penghormatan terakhir pada seorang yang telah meninggal karena COVID-19 dapat diselenggarakan. Petugas rumah duka harus mengikuti prosedur rutin tindakan pencegahan penularan infeksi saat mengurus jenazah yang meninggal akibat COVID-19. Jika diperlukan untuk memindahkan jenazah ke dalam sebuah pembungkus, ikutilah [Standar Tindakan Pencegahan](#), termasuk tambahan alat perlindungan diri (ADP) jika penggunaan air harus digunakan. Untuk mengangkut jenazah setelah di masukkan dalam pembungkus, bagian luar dari pembungkus tersebut harus didesinfektan dengan sebuah [produk yang telah disetujui oleh EPA untuk membunuh virus](#) yang seharusnya efektif melawan COVID-19 berdasarkan data bahwa dapat membunuh virus yang lebih sulit. Ikutilah semua petunjuk pabrik dalam penggunaan segala produk pembersih dan desinfektan (e.g., konsentrasi, metode pemakaian dan waktu pemakaian, dsb). Pakailah sarung tangan nitril sekali pakai untuk mengangkat kantong jenazah.

Pembalseman dapat juga dilaksanakan. Selama pembalseman, ikutilah standar tindakan pencegahan termasuk pemakaian alat perlindungan diri (ADP) jika penggunaan air diperlukan (misal: gaun sekali pakai, pelindung wajah atau pelindung mata dan masker wajah). Gunakanlah pelindung pernafasan yang lengkap jika akan melakukan prosedur aerosol atau penggunaan bahan kimia lain yang memerlukan petunjuk dari pabrik dalam pemakaiannya. Pakailah sarung tangan sekali pakai yang dipakai untuk heavy-duty dengan nitril jika ada resiko harus memotong, luka tusukan, atau luka-luka lain yang sekiranya merusak kulit. Informasi tambahan tentang bagaimana melakukan prosedur aerosol dengan aman dapat dilihat di [CDC's Postmortem Guidance](#). Pembersihan harus dilakukan sesuai standar petunjuk pabrik. [Produk-produk yang telah disetujui EPA untuk membunuh virus](#) yang seharusnya efektif melawan COVID-19 berdasarkan atas data bahwa dapat membunuh virus yang lebih sulit. Ikutilah semua petunjuk pabrik dalam penggunaan segala produk pembersih dan desinfektan (misal: konsentrasi, metode pemakaian dan waktu pemakaian, dsb).

Setelah melepas alat perlindungan diri (ADP), lakukan [pembersihan tangan](#) dengan mencuci tangan selama setidaknya 20 detik atau menggunakan cairan pembersih tangan yang mengandung paling tidak 60% alkohol jika sabun dan air tidak tersedia. Sabun dan air harus digunakan untuk membersihkan jika tangan memang terlihat kotor. Jenazah dengan COVID-19 dapat dikuburkan atau dikremasi, tapi harus dilakukan cek aturan di

provinsi atau daerah untuk hal-hal khusus yang mungkin diperlukan untuk proses tata cara penanganan orang yang meninggal karena infeksi penyakit tertentu.

Apa yang harus saya lakukan jika anggota keluarga saya meninggal karena COVID-19 di luar negeri?

Ketika seorang warga negara Amerika meninggal di luar Amerika, orang yang terdekat dengan almarhum atau perwakilan resminya harus memberitahu kantor konsulat Amerika. Pegawai konsulat ada selama 24 jam, 7 hari dalam seminggu, untuk membantu kondisi darurat warga Amerika yang berada di luar negeri. Jika anggota keluarga, pasangan, atau perwakilan resmi ada di negara yang berbeda, maka dia harus menelpon Department of State's Office of Overseas Citizens Services di Washington, DC, pukul 8-15 waktu EST, Senin-Jumat, di nomor 888-407-4747 (toll-free) atau 202-501-4444. Untuk bantuan darurat setelah jam kerja atau di akhir minggu dan hari libur, maka telepon ke Department of State switchboard di nomor 202-647-4000 dan mintalah untuk bicara pada Overseas Citizens Services duty officer. Sebagai tambahan, [US embassy](#) terdekat atau di negara tempat warga Amerika telah meninggal dan memberikan pelayanan.

Anggota keluarga saya meninggal karena COVID-19 saat di luar negeri. Persyaratan apa saja yang diperlukan untuk mengembalikan jasad nya ke United States ?

CDC tidak mensyaratkan otopsi untuk seseorang yang meninggal di luar negeri sebelum dipulangkan ke Amerika. Bergantung pada kondisi di sekitar kematian, beberapa negara mungkin memerlukan otopsi. Dokumen pendukung dari keluarga termasuk konsulat lokal atau kedutaan, agen asuransi perjalanan, agen operator, organisasi keagamaan dan pertolongan, dan atasan tempat pihak yang meninggal bekerja. Juga diperlukan identifikasi resmi terhadap jasad dan dokumen-dokumen resmi yang dikeluarkan oleh kantor konsulat.

Ketentuan CDC untuk mengimpor jenazah adalah dalam kondisi telah dibalsem, di kremasi, atau jika seseorang telah meninggal karena [penyakit menular yang dapat di karantina](#).

Saat ini COVID-19 adalah termasuk dalam penyakit menular yang dapat di karantina di United States. Maka jenazah harusnya sudah masuk di dalam standar pengimporan sesuai 42 Code of Federal Regulations Part 71.55 dan boleh di bersihkan, di segel dan resmi untuk masuk United States dengan kondisi-kondisi sebagai berikut:

- Jenazah telah di kremasi; ATAU
- Jenazah telah dibalsem dengan benar dimasukkan kedalam peti mati yang tertutup rapat; ATAU
- Jenazah telah dengan izin yang dikeluarkan oleh Direktur CDC. Izin CDC (jika berlaku) harus menemani jenazah manusia setiap saat selama pengiriman.
 - Izin untuk mengimpor jenazah seseorang yang diketahui atau diduga telah meninggal karena penyakit menular yang dapat dikarantina dapat diperoleh melalui Divisi Migrasi dan Karantina Global CDC dengan menghubungi Pusat Operasi Darurat CDC di 770-488-7100 atau mengirim email ke dgmqpolicyoffice@cdc.gov.

Lihat juga: [CDC's guidance](#) buat informasi tambahan.

Tindakan dari CDC

Apa yang dilakukan CDC dengan COVID-19?

Situasi ini berkembang cepat, dan CDC akan terus memberikan informasi terbaru saat tersedia. CDC bekerja 24/7 untuk melindungi kesehatan orang. Informasi lebih lanjut tentang [CDC dan COVID-19](#) tersedia *online*.

Covid-19 dan Hewan

Bisakah saya mendapatkan COVID-19 dari hewan peliharaan atau binatang lain?

Saat ini, tidak ada alasan untuk berpikir bahwa hewan apapun, termasuk hewan peliharaan, di Amerika Serikat bisa menjadi sumber infeksi virus corona baru yang menyebabkan COVID-19. Hingga saat ini, CDC belum menerima laporan tentang hewan peliharaan atau hewan lain yang sakit dengan COVID-19 di Amerika Serikat.

Hewan peliharaan memiliki coronavirus jenis lain yang bisa membuatnya sakit, seperti coronavirus anjing dan kucing. Coronavirus lain ini tidak dapat menginfeksi orang dan tidak terkait dengan wabah COVID-19 saat ini.

Tetapi, karena hewan dapat menyebarkan penyakit lain kepada manusia, Anda lebih baik mempraktikkan [kebiasaan sehat](#) di sekitar hewan peliharaan dan hewan lain, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan. Untuk informasi lebih lanjut tentang manfaat dari kepemilikan hewan peliharaan, serta tetap aman dan sehat di sekitar hewan termasuk hewan peliharaan, ternak, dan satwa liar, kunjungi [situs web Healthy Pets, Healthy People](#) dari CDC.

Apakah saya perlu menguji hewan peliharaan saya untuk COVID-19?

Tidak. Saat ini, pengujian rutin hewan untuk COVID-19 tidak dianjurkan.

Bisakah hewan membawa virus yang menyebabkan COVID-19 pada kulit atau bulunya?

Pada saat ini, tidak ada bukti bahwa virus yang menyebabkan COVID-19 dapat menyebar ke orang-orang dari kulit atau bulu binatang peliharaan.

Bicaralah dengan dokter hewan Anda tentang cara terbaik untuk merawat hewan peliharaan Anda.

Haruskah saya menghindari kontak dengan hewan peliharaan atau hewan lain jika saya sakit dengan COVID-19?

Anda harus membatasi kontak dengan hewan peliharaan dan hewan lain saat Anda sakit dengan COVID-19, seperti yang Anda lakukan pada orang lain. Meskipun belum ada laporan tentang hewan peliharaan atau hewan lain yang sakit dengan COVID-19, masih direkomendasikan bahwa orang yang sakit dengan COVID-19 membatasi kontak dengan hewan sampai lebih banyak informasi diketahui tentang coronavirus baru. Jika memungkinkan, mintalah anggota rumah tangga Anda yang lain merawat hewan Anda saat Anda sakit. Jika Anda sakit dengan COVID-19, hindari kontak dengan hewan peliharaan Anda, termasuk mengelus, meringkuk, dicium atau dijilat, dan berbagi makanan. Jika Anda harus merawat hewan peliharaan Anda atau

berada di dekat binatang saat Anda sakit, cuci tangan Anda sebelum dan setelah Anda berinteraksi dengan hewan peliharaan.

Apakah hewan peliharaan dari penampungan hewan aman untuk diadopsi?

Tidak ada alasan untuk berpikir bahwa hewan apapun, termasuk hewan peliharaan tempat penampungan, di Amerika Serikat mungkin menjadi sumber COVID-19.

Bagaimana dengan hewan impor atau produk hewani?

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (Bahasa Inggris: Centers for Disease Control and Prevention, disingkat CDC) tidak memiliki bukti yang menunjukkan bahwa hewan impor atau produk hewan menimbulkan resiko penyebaran COVID-19 di Amerika Serikat. Ini adalah situasi yang berkembang pesat dan informasi akan diperbarui begitu tersedia. CDC, Departemen Pertanian AS (USDA), dan Layanan Ikan dan Margasatwa AS (FWS) memainkan peran yang berbeda namun saling melengkapi dalam mengatur impor hewan hidup dan produk hewan ke Amerika Serikat . [CDC mengatur](#) hewan dan produk hewani yang menimbulkan ancaman bagi kesehatan manusia, [USDA mengatur](#) hewan dan produk hewani yang menimbulkan ancaman bagi pertanian; dan [FWS mengatur](#) impor spesies langka dan satwa liar yang dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan manusia, kepentingan pertanian, hortikultura, atau kehutanan, dan kesejahteraan dan kelangsungan hidup sumber daya satwa liar.

Bolehkan saya melakukan perjalanan ke Amerika Serikat dengan anjing atau mengimpor anjing ke Amerika Serikat selama wabah COVID-19?

Silakan merujuk [persyaratan CDC untuk membawa anjing ke Amerika Serikat](#). Persyaratan saat ini untuk [vaksinasi rabies berlaku](#) untuk anjing yang diimpor dari Cina, negara berisiko tinggi untuk rabies.

Tindakan pencegahan apa yang harus diambil untuk hewan yang baru diimpor dari luar Amerika Serikat (misalnya, oleh penampungan hewan, penyelamatan hewan, atau sebagai hewan peliharaan pribadi)?

Hewan yang diimpor harus memenuhi persyaratan [CDC](#) dan [USDA](#) untuk memasuki Amerika Serikat. Pada saat ini, tidak ada bukti bahwa hewan pendamping, termasuk hewan peliharaan dan hewan pelayan, dapat menyebarkan COVID-19. Seperti halnya hewan yang diperkenalkan ke lingkungan baru, hewan yang baru diimpor harus diamati setiap hari untuk tanda-tanda penyakit. Jika seekor hewan sakit, hewan tersebut harus diperiksa oleh dokter hewan. Hubungi klinik hewan setempat sebelum membawa hewan itu ke klinik dan beritahu mereka bahwa hewan itu baru saja diimpor dari negara lain.

Ini adalah situasi yang berkembang pesat dan informasi akan diperbarui begitu tersedia.

[Lihat juga: Hewan dan COVID-19](#)

Pemberhentian Sekolah dan Anak-Anak

Saat tidak ada sekolah, bisakah anak saya bertemu dengan teman-temannya?

- Untuk memperlambat penyebaran COVID-19, batasi sebanyak mungkin kontak langsung sama orang lain. Saat sekolah tidak ada, anak-anak Anda tidak boleh bermain dengan anak-anak dari rumah lain. Jika anak-anak bermain di luar rumah harus berjarak 6 kaki (1.8 meter) dari siapapun yang tidak tinggal di rumah mereka
- Hindari pertemuan besar dan kecil di tempat-tempat pribadi dan ruang publik, seperti rumah teman, taman, restoran, toko atau tempat lain sejenisnya. Himbauan ini berlaku untuk semua usia, termasuk anak muda dan dewasa. Pastikan anak-anak Anda mempraktikkan perilaku pencegahan setiap hari, seperti dengan sering-sering mencuci tangan dengan sabun dan air. Ingat, jika anak-anak bertemu di luar sekolah dalam kelompok yang besar, hal ini dapat membahayakan semua orang.
 - Selain perjalanan yang penting; dihimbau untuk mengubah rencana liburan musim semi.
- Informasi tentang [COVID-19 kepada anak-anak](#) saat ini terbatas, tetapi data menunjukkan anak-anak dengan COVID-19 mungkin hanya memiliki gejala ringan. Tetapi, mereka masih dapat menularkan virus ini ke orang lain yang mungkin berisiko lebih tinggi, termasuk orang dewasa yang lebih tua dan [orang-orang yang memiliki kondisi medis serius yang mendasarinya](#)

Saat sekolah ditutup, bagaimana saya bisa membantu anak saya terus belajar?

- Tetap terhubung dengan sekolah anak anda.
 - Banyak sekolah menawarkan pelajaran *online* (pembelajaran virtual). Tinjau tugas dari sekolah, dan bantu anak Anda membuat langkah yang masuk akal untuk menyelesaikan pekerjaan. Anda mungkin perlu membantu anak Anda menghidupkan perangkat, membaca instruksi, dan mengetik jawaban.
 - Komunikasikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi ke sekolah Anda. Jika Anda menghadapi masalah teknologi atau konektivitas, atau jika anak Anda kesulitan menyelesaikan tugas, beri tahu sekolah.
- Membuat jadwal dan rutin untuk belajar di rumah, tetapi tetap fleksibel
 - Memiliki waktu tidur yang konsisten, dan bangun pada waktu yang sama, Senin hingga Jumat.
 - Struktur hari untuk belajar, waktu luang, makanan dan camilan sehat, dan aktivitas fisik.
 - Izinkan fleksibilitas dalam jadwal — tidak apa-apa untuk beradaptasi berdasarkan hari Anda.
- Pikirkan kebutuhan dan penyesuaian yang diperlukan untuk kelompok usia anak Anda
 - Transisi menjadi di rumah akan berbeda untuk anak-anak prasekolah, SD, SMP, dan SMA. Bicaralah dengan anak Anda tentang harapan dan bagaimana mereka menyesuaikan diri untuk berada di rumah dibandingkan di sekolah.
 - Pertimbangkan cara-cara anak Anda dapat tetap terhubung dengan teman-teman mereka tanpa menghabiskan waktu secara pribadi.
- Carilah cara untuk membuat belajar menjadi menyenangkan
 - Miliki kegiatan langsung, seperti *puzzle*, melukis, menggambar, dan membuat sesuatu.
 - Bermain mandiri juga dapat digunakan sebagai pengganti pembelajaran terstruktur. Dorong anak-anak untuk membangun benteng dari lembaran atau berlatih berhitung dengan menumpuk balok.

- Berlatih tulisan tangan dan tata bahasa dengan menulis surat kepada anggota keluarga. Ini adalah cara yang bagus untuk tetap berkomunikasi juga membatasi kontak atau tatap muka.
- Memulai menulis buku harian bersama anak Anda untuk mendokumentasikan kali ini dan diskusikan pengalaman yang dituliskan.
- Gunakan buku audio atau lihat apakah perpustakaan setempat Anda mengadakan acara membaca virtual atau *live-streamed*.

Saat sekolah ditutup, akankah anak-anak memiliki akses ke makanan?

Tanyakan ke sekolah anak Anda tentang rencana mereka akan kelanjutan layanan makan selama pemberhentian sekolah. Banyak sekolah menjaga fasilitas sekolah tetap terbuka untuk memungkinkan keluarga mengambil makanan atau menyediakan makanan yang bisa dibawa pulang di lokasi terpusat.

Saat sekolah ditutup, bagaimana saya bisa menjaga kesehatan keluargaku?

- Amati anak Anda jika ada tanda-tanda penyakit.
 - Kalau Anda melihat tanda-tanda penyakit yang konsisten dengan [gejala COVID-19](#), terutama demam, batuk, atau sesak napas, hubungi penyedia layanan kesehatan dan jauhkan anak Anda dari orang lain sebanyak mungkin dengan diam di rumah. Ikuti panduan CDC tentang "[Apa yang harus dilakukan jika Anda sakit.](#)"
- Amati anak Anda jika ada tanda-tanda tertekan (stres).
 - Beberapa perubahan mendasar yang harus diperhatikan termasuk kekhawatiran atau kesedihan yang berlebihan, kebiasaan makan atau tidur yang tidak sehat, dan kesulitan dalam fokus dan konsentrasi. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian "Untuk Orang Tua" di situs web CDC, [Kelola Kecemasan dan Stres](#).
 - Luangkan waktu untuk berbicara dengan anak atau remaja Anda tentang wabah COVID-19. Jawab pertanyaan dan [bagikan fakta](#) tentang COVID-19 dengan cara yang bisa dipahami anak atau remaja Anda.
 - Silakan baca [Membantu Anak Mengatasi Keadaan Darurat](#) atau [Berbicara dengan Anak Tentang COVID-19](#) dari CDC untuk informasi lebih lanjut.
- Mengajar dan mempertegas tindakan [pencegahan dalam kehidupan sehari-hari](#).
 - Orang tua dan pengasuh memainkan peran penting dalam mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan. Jelaskan bahwa mencuci tangan dapat menjaga mereka untuk tetap sehat dan menghentikan penyebaran virus ke orang lain.
 - Jadilah teladan yang baik — jika Anda sering mencuci tangan, mereka cenderung melakukan hal yang sama.
 - Buat [kegiatan mencuci tangan sebagai kegiatan keluarga](#).
- Bantu anak Anda untuk tetap aktif.
 - Ajak anak Anda main di luar - itu bagus untuk kesehatan fisik dan mental. Jalan-jalan bersama atau naik sepeda bersama.
 - Gunakan waktu luang saat berada di dalam rumah untuk aktivitas ringan (longgar, tari) untuk membantu anak Anda agar tetap sehat dan fokus.
- Bantu anak Anda tetap terhubung secara sosial.

- Mengobrol dengan teman-teman atau keluarga melalui telepon atau video.
- Tulis kartu atau surat kepada anggota keluarga yang mereka tidak bisa kunjungi.
- Beberapa sekolah dan LSM, seperti [Kolaboratif untuk Akademik, Sosial, dan Pembelajaran Emosional](#) dan [The Yale Centre for Emotional Intelligence](#), memiliki beberapa paduan untuk pelatihan sosial dan emosional. Tanyakan sekolah anak Anda jika mereka memiliki tips dan pedoman untuk membantu dukung kebutuhan sosial dan emosional anak Anda.

Saat sekolah tidak ada, batasi waktu dengan orang dewasa yang lebih tua, termasuk saudara, dan orang-orang dengan kondisi medis kronis.

Orang dewasa yang lebih tua dan orang-orang yang memiliki kondisi medis serius yang mendasari beresiko paling tinggi untuk sakit akibat COVID-19.

- Kalau orang lain di rumah Anda beresiko sangat tinggi untuk mendapat penyakit parah akibat COVID-19, pertimbangkan tindakan pencegahan ekstra dengan memisahkan anak Anda dari mereka.
- Kalau Anda tidak bisa tinggal di rumah bersama anak Anda selama masa belajar dari rumah, pertimbangkan dengan cermat siapa yang paling mungkin untuk mengasuh anak Anda. Jika seseorang yang beresiko lebih tinggi untuk COVID-19 akan memberikan perawatan (orang dewasa yang lebih tua, seperti kakek nenek atau seseorang dengan kondisi medis serius), batasi kontak anak-anak Anda dengan orang lain.
- Pertimbangkan untuk menunda bertamu atau berpergian untuk melihat anggota keluarga yang lebih tua. Berhubungan secara virtual atau menulis surat sangat dianjurkan.

Catatan Kaki

1 Demam bisa bersifat subjektif atau dikonfirmasi

2 Kontak langsung didefinisikan sebagai—

a) berada dalam jarak kira-kira 6 kaki (2 meter) dari kasus COVID-19 untuk periode waktu yang lama; kontak langsung dapat terjadi saat merawat, tinggal bersama, mengunjungi, atau berbagi ruang tunggu perawatan kesehatan atau kamar dengan kasus COVID-19.

- atau -

b) melakukan kontak langsung dengan sekresi menular dari kasus COVID-19 (misal, terkena batuk dari orang lain)

Jika kontak tersebut terjadi saat tidak mengenakan alat pelindung diri atau APD yang direkomendasikan (mis., Gaun, sarung tangan, respirator N95 sekali pakai bersertifikasi NIOSH, pelindung mata), kriteria untuk pertimbangan orang dalam investigasi (*People Under Investigation* - PUI) sudah terpenuhi "

Lihat [Rekomendasi Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Interim Kesehatan CDC untuk Orang yang Dinvestigasi untuk Virus 2019 Coronavirus](#) yang terbaru.

Data yang mendefinisikan kontak langsung sangat terbatas. Pertimbangan saat menilai kontak langsung meliputi durasi paparan (misal, waktu paparan yang lebih lama cenderung meningkatkan risiko paparan virus) dan gejala klinis orang dengan COVID-19 (misal, batuk cenderung meningkatkan risiko paparan seperti halnya paparan pada pasien yang sakit parah). Pertimbangan khusus harus diberikan kepada mereka yang terpapar dalam pengaturan perawatan kesehatan.

Disclaimer dan Ucapan Terima Kasih

Informasi ini diterjemahkan dari "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Frequently Asked Questions" yang dapat diakses di <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html> dari 28 Maret sampai 2 April, 2020.

Dokumen ini ditulis sebagai tanggapan terhadap laporan bahwa [masyarakat di Elmhurst, Queens, New York, USA terkena COVID-19 pada tingkat yang sangat mengkhawatirkan](#). Tanggal 25 Maret 2020, 280 orang di Kota New York meninggal karena COVID-19. Dalam waktu satu minggu, tanggal 1 April 2020, 1.374 orang meninggal dari COVID-19.

"We don't have the staff to cope with our in-patients but we need people like translators to get the message out to people, we don't think the message is getting through,"

"Pekerja kami tidak memadai untuk menangani pasien yang dirawat di rumah sakit, tetapi kami membutuhkan masyarakat seperti penerjemah untuk menyampaikan pesan kepada semua yang mungkin kurang mengerti,"

Di Amerika Serikat, [ada sekitar 113.000 orang Amerika-Indonesia, dan hanya sekitar 68% yang dapat berbicara bahasa Inggris dengan sangat baik \("English Proficient"\)](#). Elmhurst, Queens ada populasi Indonesia-Amerika yang besar tetapi CDC tidak memberikan informasi tentang Coronavirus dan COVID-19 dalam Bahasa Indonesia. Sekelompok penterjemah sukarela yang dipimpin oleh Antonius (Oki) Wiriadjaja bekerja sama secara online untuk menterjemahkan informasi untuk saudara-saudari kita yang berbahasa Indonesia dan tinggal di Queens, New York.

Diterjemahkan seluruhnya oleh para sukarelawan, yaitu: Pak Marc Benamou, Mas Daniel Owen, Mbak Diyah, Mbak Nana Islamiyatun, Pak Wayne Forrest, Bu Anne Stebinger, Mbak Maho Ishiguro, Mas Darsono, Bu Caroline Peni, Christiany Suwartono, Josephine Wiriadjaja, Agatha Hirst, dan komunitas Gamelan Kusuma Laras. Terima kasih kepada semua, dan minta maaf kalau ada nama yang tidak ditulis.

Untuk terjemahan bahasa lain, lihat <https://covid19-translations-nyc.info/>

Untuk informasi lebih lanjut silahkan hubungi antonius@nyu.edu atau WA: + 1 (347) 926 3267