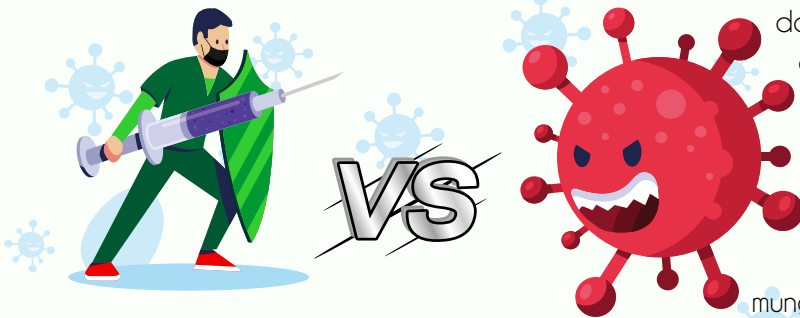


Hidup Bertetanggakan COVID-19 Bagaimana Menyasatinya?



Hidup Bertetanggakan COVID-19, Bagaimana Menyasatinya? Semasa kanak-kanak, mungkin kita pernah mendengar dongeng “Serigala dan 7 Anak Kambing”. Dikisahkan dalam cerita itu, adalah Ibu Kambing dan 7 ekor anaknya hidup bertetangga dengan seekor Serigala. Suatu hari, ketika Ibu Kambing harus pergi ke pasar, ia berpesan kepada 7 anaknya untuk tidak membukakan pintu bagi siapa pun selain ibu mereka. Serigala yang mengetahui kepergian Ibu Kambing mengambil kesempatan itu untuk masuk ke rumah dengan tujuan menerkam anak-anak kambing. Dengan berbagai tipu daya dan muslihat, Serigala berusaha agar dibukakan pintu.

Awalnya anak-anak kambing tidak terpedaya oleh akal si Serigala. Namun, karena lengah dan tidak berpikir panjang, akhirnya si Serigala berhasil juga memasuki rumah Ibu Kambing dan memakan anak-anaknya. Seperti anak-anak kambing dalam dongeng “Serigala dan 7 Anak Kambing”, kita juga sekarang “bertetangga” dengan COVID-19. “Tetangga” kita ini nyata, bukan dongeng. Ia ganas, agresif, cerdik, dan licik. Sangat disayangkan, banyak orang yang berwawasan dan berpendidikan tinggi masih menganggap COVID-19 hanya dongeng, sebuah fakta yang menyedihkan. COVID-19 bisa membunuh kita tanpa pandang bulu. Memiliki bermacam wajah (gejala), bisa batuk, pilek, diare, tifus, stroke, serangan jantung dan sebagainya. Bahkan sosok berparas tampan sekalipun bisa saja menjadi pembawa virus meski ia sendiri sudah terinfeksi tanpa menunjukkan gejala. Terlihat sehat, ternyata happy hipoksia, kadar oksigen dalam darahnya tinggal 3%. Ventilator pun sudah tidak bisa menolong. Sehingga, pertama-tama yang harus kita sadari adalah COVID-19 ini nyata dan ganas.

Akan tetapi, COVID-19 juga punya kelemahan. Virus ini tidak punya kaki dan sayap untuk menyebar mandiri. Bila tidak ada yang menyebarkan, COVID-19 tidak akan bisa kemana-mana. Ia akan mati bila ti

tidak ada inang yang membawanya, hancur apabila terkena sabun atau disinfektan, dan bisa dilumpuhkan oleh antibodi. Virus CORONA tidak tahan suhu panas, sehingga bisa kita asumsikan makanan yang dimasak dengan cara dan suhu yang benar, aman dari virus. Melawan COVID-19 mungkin masyarakat sudah paham bahkan hafal urutan prokes 5M.

Kenyataannya, masih terjadi pelanggaran atas prokes 5M ini sehingga tidak memutus rantai penyebaran virus ini. Pertanyaannya : “Mengapa masih ada pelanggaran-pelanggaran?” Pertama, kita terlalu naif sehingga kita menjadi lengah. Kita hanya mengidentifikasi “serigala” ini dari “kaki yang berkuku”. Serupa ketika bilang, “gak demam kok, aman..” Kita mengabaikan fakta bahwa ternyata virus corona juga mampu “updating” gejalanya. Kita harus mengerti bahwa penting untuk selalu *update* dan rasional. Jangan *manut grubuyuk*, menuruti kata orang, “Oh minum jahe, minum wedang pokak, beres.”. Begitu pula vitamin dan suplemen, mereka adalah pelengkap, bukan unsur utama pertahanan terhadap penularan COVID-19.

Kedua, kita juga harus kritis, kita tidak bisa melawan COVID-19 dengan “budaya sungkan”, rasa kasihan, kekeluargaan, kebersamaan. Kita harus tegas dan konsisten terhadap penerapan protokol kesehatan. Virus ini bisa ikut bersama keluarga yang lama tidak berjumpa yang kemudian bertamu ke rumah. Tidak boleh ada kunjungan, berarti kita sama sekali tidak menerima tamu atau pengunjung sekalipun mereka adalah keluarga dan kerabat dekat. Bukan hanya keluarga jauh, keluarga di rumah yang mesti keluar bekerja dan lain sebagainya juga harus dipastikan sudah aman ketika kembali masuk ke dalam rumah. Dengan demikian, virus ini tidak punya kesempatan untuk mendompleng dan malah “dibukakan pintu” oleh kita sendiri. Kita harus berani, tegas, dan konsisten agar jangan sampai terdapat celah sekecil

Fakta-Fakta Celah Masuknya Covid-19

Berdasarkan pengalaman sehari-hari “bertetangga” dengan tempat perawatan COVID, didapatkan fakta bahwa virus ini bisa masuk dari berbagai celah. Fakta pertama adalah kerumunan dapat mengundang datangnya virus ini. Acara pernikahan, pemakaman, merupakan tempat favoritnya. Apalagi reuni, dimana orang bergembira dan menjadi lengah sehingga melonggarkan prokes seperti menurunkan masker dan berinteraksi tanpa menjaga jarak. Kemudian perjalanan, apalagi dengan kendaraan umum juga menjadi celah masuknya virus ini ke kehidupan kita. “Lho, Saya pulang pergi gak kemana-mana, pake kendaraan pribadi, bertemu orang dengan menjaga jarak, tidak turun dari kendaraan waktu mengisi bensin,” mungkin begitu kata kita. Bagaimana dengan uang kembalian saat kita membayar di pom bensin? Apakah sudah teliti dan yakin tidak terpapar?



Begitu juga halnya dengan dokumen, perlengkapan di kantor selama kita bekerja bisa saja telah berpindah dari meja ke meja. Ternyata kita tidak sadar masih ada peluang bagi virus ini bila tidak benar-benar teliti menjalankan prokes. Sumber-sumber terjadinya kluster COVID-19 adalah ketika kita berinteraksi sosial. Makan bersama, foto bersama, berjabat tangan, tanpa penerapan prokes 5M. Kepatuhan kita terhadap prokes menentukan derajat kerentanan kita terhadap paparan virus.

Cara mengurangi resiko



Jika kita terpaksa harus berkerumun, seperti misalnya ada rapat penting dan semacamnya, maka kita harus berupaya mengurangi resiko terpapar. Pertama yang harus diperhatikan adalah memastikan kapasitas udara segar yang maksimal. Buka pintu dan jendela untuk sirkulasi. Matikan pendingin ruangan agar terjadi pergantian udara.

Ruang Isolasi di RKZ Surabaya jika pintu dibuka langsung mendapat udara segar dari area terbuka, karena di RKZ tamannya luas. Waktu pertemuan juga diupayakan sesingkat-singkatnya. Misalnya, rapat diadakan tidak lebih dari satu jam, bahkan cukup setengah jam dengan materi yang optimal. Selama rapat juga harus melakukan prokes seketat-ketatnya, karena virus ,menyebarkan melalui droplet. Secara singkat, tips mencegah terpapar virus COVID-19 ini adalah dengan “menutup pintu rumah”, jaga diri, jaga orang lain, dan jaga lingkungan. Semua bisa dilakukan dengan *best practices*. Apa saja yang termasuk *best practise*?

Silahkan ikuti lengkapnya dengan, menonton tayangan di channel youtube kami dengan memindai QR Code berikut ini.

