

# **Yuk Simak! Apa yang Perlu Dilakukan Jika Seseorang di Rumah Kena Virus Corona?**

Rabu, 01 April 2020 10:57 WIB



**HumasUPNV** - Mengutip dari laman Liputan6.com, Pandemi Virus Corona (<https://www.liputan6.com/global/read/4201157/tak-perlu-bingung-dan-panik-ini-jawaban-seputar-virus-corona-yang-perlu-diketahui>) COVID-19 telah memaksa masyarakat di sejumlah negara untuk lebih banyak melakukan aktivitas di dalam rumah. Sejumlah negara bahkan menutup akses keluar masuk wilayahnya atau *lockdown* demi membendung penyebaran Virus Corona jenis baru itu.

Di Indonesia, pemerintah tidak melakukan *lockdown*, namun meminta warganya untuk bekerja, belajar dan beribadah dari rumah.

Namun, tetap saja tidak ada jaminan orang yang telah melakukan aktivitas di rumah tidak akan tertular Virus Corona (<https://www.liputan6.com/global/read/4201157/tak-perlu-bingung-dan-panik-ini-jawaban-seputar-virus-corona-yang-perlu-diketahui>) COVID-19 bila tidak mengetahui cara melindungi diri.

Sejumlah pakar kesehatan masyarakat dari University of Nevada, Las Vegas School of Public Health, mengungkap bagaimana orang dapat melindungi diri dari infeksi Virus Corona (<https://www.liputan6.com/global/read/4201157/tak-perlu-bingung-dan-panik-ini-jawaban-seputar-virus-corona-yang-perlu-diketahui>) COVID-19 dalam situasi pandemi seperti ini dan apa yang harus dilakukan bila ada anggota keluarga di rumah yang positif COVID-19.

Berikut ulasannya, seperti dikutip dari *Science Alert*:

## **1. Bagaimana melindungi diri kita dari satu sama lain?**

Gagasan di balik menjaga jarak sosial adalah menciptakan pemisahan fisik yang mengurangi risiko infeksi pada setiap individu. Meskipun tinggal di rumah untuk membatasi kontak dengan orang lain adalah hal yang mudah, kontak Anda tidak benar-benar terbatas kecuali jika tinggal sendiri.

Meskipun tidak dapat menghindari anggota keluarga sama sekali, Anda harus memikirkan situasi kehidupan dan mengambil langkah-langkah wajar yang sesuai untuk diri sendiri dan keluarga.

Jika ada seseorang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah di rumah, anggota keluarga yang lain harus bertindak seolah-olah mereka berisiko terinfeksi oleh orang itu. Mereka harus membatasi kontak langsung dengan orang yang dikompromikan sebanyak mungkin dan mencuci tangan sebelum kontak, sama seperti pekerja kesehatan.

Anggota keluarga dengan sistem kekebalan tubuh yang terganggu juga harus menjaga jarak minimal 1 meter dari anggota keluarga lainnya jika memungkinkan. Mereka harus tinggal di rumah dan hanya mengizinkan anggota keluarga lainnya menjalankan tugas rumah tangga.

Selama masa-masa yang tidak pasti dan penuh tekanan ini, penting untuk menjaga interaksi emosional dengan orang lain. Anda masih dapat menggunakan pesan teks, panggilan telepon, atau obrolan video untuk menjadi bagian dari kehidupan satu sama lain.

Namun, ini bukan waktunya untuk menginap, bepergian untuk mengunjungi kerabat atau teman, bermain, pesta, atau pertemuan kelompok kecil. Ini juga bukan saatnya untuk mengunjungi anggota keluarga yang lebih tua atau teman-teman yang berisiko tinggi terkena penyakit.

## **2. Bagaimana jika seseorang di rumah telah terpapar COVID-19?**

Hanya karena seseorang telah terpapar Virus Corona COVID-19, bukan berarti mereka akan sakit. Tujuan dari karantina mandiri adalah untuk menjaga yang terpapar jauh dari orang-orang sehat, sehingga jika mereka menjadi sakit tidak menyebarkan penyakitnya.

Karena semua orang sekarang tinggal di rumah, Anda mungkin terpaksa menghabiskan lebih banyak waktu dalam kontak dekat dengan seseorang yang telah terpapar pada kasus Virus Corona yang diketahui.

Orang yang terinfeksi mungkin dapat menyebarkan virus sebelum gejalanya dimulai, tetapi para ahli belum tahu seberapa besar kemungkinan mereka menulari orang lain dan kapan mereka menjadi menular. Inilah sebabnya mengapa penting orang yang terpapar membatasi kontak dengan orang lain di rumah mereka.

Sementara anggota keluarga lain tidak perlu melakukan apa-apa khususnya, orang-orang di bawah karantina mandiri harus melakukan:

- Berlatih menjauhkan jarak sosial dengan anggota rumah tangga lain, yang berarti tinggal setidaknya enam kaki jauhnya. Jika memungkinkan, tinggal di kamar yang terpisah.
- Lakukan kebersihan yang baik dan cuci tangan secara teratur.
- Hindari berbagi barang-barang rumah tangga atau peralatan makan.
- Bersihkan permukaan benda, termasuk telepon, pengontrol permainan, remote, sakelar lampu, keran, dan gagang toilet, secara teratur. Tetapi berhati-hatilah dalam menggunakan bahan kimia yang kuat di ruang tertutup, karena bahan kimia yang digunakan secara tidak benar dapat menyebabkan iritasi mata atau tenggorokan atau masalah pernapasan.

Jika orang tersebut tidak terserang penyakit dalam waktu 14 hari setelah terpapar, risikonya telah berlalu dan orang tersebut tidak perlu lagi melakukan karantina mandiri.

## **3. Salah satu dari anggota keluarga sakit. Apa yang harus dilakukan?**

Jika harus merawat anggota keluarga yang sakit, Anda juga harus melindungi diri sendiri. Ada beberapa hal tambahan yang dapat dilakukan untuk melindungi kesehatan Anda:

- Isolasi orang sakit dari orang lain di rumah dalam ruang terpisah jika memungkinkan.
- Hanya satu anggota keluarga yang merawat orang itu, meminimalkan risiko terhadap anggota keluarga lainnya.
- Selain setiap orang melakukan cuci tangan secara teratur, pengasuh juga harus mencuci tangan setelah kontak langsung dengan yang sakit.
- Orang yang sakit harus menutup mulut dan hidung mereka dengan tisu ketika batuk atau bersin, kemudian membuangnya.
- Jangan berbagi barang-barang rumah tangga atau peralatan makan.
- Jika cuaca memungkinkan, buka jendela untuk menambah ventilasi.

Anda harus melanjutkan praktik ini sampai orang tersebut tidak lagi menular. Karena pengujian sulit diperoleh, Anda dapat menghentikan langkah-langkah ini 72 jam setelah gejalanya hilang dan setidaknya tujuh hari berlalu sejak gejalanya pertama kali muncul.

## **4. Bagaimana jika tidak dapat melakukan semua hal ini?**

Banyak dari tindakan ini, seperti mencuci tangan dan membersihkan, dapat dilakukan siapa saja, bahkan jika beberapa orang tinggal di rumah kecil. Meskipun menempatkan kerabat yang sakit di ruang terpisah sangat ideal, itu mungkin bukan pilihan di rumah yang kecil.

Dalam hal ini, orang yang sakit harus tinggal setidaknya 1 meter dari orang lain. Orang yang sakit harus mengenakan masker untuk membatasi penyebaran infeksi mereka.

Jika tidak memiliki masker, bandana atau syal dapat memberikan perlindungan terhadap penyebaran penyakit kepada anggota keluarga lainnya juga.

*\*\*Semua tips ini diberikan oleh para pakar, antara lain: Brian Labus, Asisten Profesor Epidemiologi dan Biostatistik, Universitas Nevada, Las Vegas; Casey Barber, Asisten Peneliti, Sekolah Kesehatan Masyarakat, Universitas Nevada, Las Vegas, dan Shawn Gerstenberger, Dekan, Sekolah Kesehatan Masyarakat Universitas Nevada Las Vegas, Universitas Nevada, Las Vegas.*

---

Export tanggal : Selasa, 17 Februari 2026 Pukul 15:56:01 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/berita/2020/04/yuk-simak-apa-yang-perlu-dilakukan-jika-seseorang-di-rumah-kena-virus-corona.html> ]  
(<https://www.upnvj.ac.id/berita/2020/04/yuk-simak-apa-yang-perlu-dilakukan-jika-seseorang-di-rumah-kena-virus-corona.html>) ]

---