ZINEKESMAS

VOL 2

MARET 2020



BERPERANG DALAM KEGELAPAN: CORONA VS KITA

31 Desember 2019
Pemerintah Wuhan melaporkan kasus adanya peningkatan kasus radang paru (pneumonia) yang tidak diketahui sebabnya.

8 Januari 2020
Ilmuwan di China berhasil mengidentifikasi virus baru yang dikenal sebagai virus Corona Baru atau SARS-CoV-2 sebagai penyebab pneumonia. Penyakitnya disebut dengan COVID-19.

20-25 Januari 2020
Kasus infeksi Corona mulai ditemukan di luar China (Jepang, Korea Selatan, Hongkong, Filipina, Thailand, Australia, Vietnam dan United States). Belum ada tanda-tanda kehadiran Corona di Indonesia.

30 Januari 2020
WHO (World Health Organization) menetapkan infeksi virus Corona sebagai 'Global Health Emergencies'. Beberapa negara memberlakukan travel restrictions kepada wisatawan yang berasal dari China atau transit di China.

Beberapa hari sebelumnya, Gubernur Sumatera Barat menyambut kedatangan turis China di Bandara.

2 Februari 2020
Pemerintah Indonesia mengevakuasi 243 WNI dari Wuhan, China dan diisolasi di Pulau Natuna selama 2 minggu. Seluruh WNI dinyatakan sehat.

5 Februari 2020
Kapal cruise, Diamond Princess, yang berlayar mengelilingi Asia Tenggara mengarantina 3.600 penumpang beserta awak kapal di Yokohama, Jepang. Diantaranya terdapat 77 WNI, dimana 9 orang dinyatakan positif infeksi virus Corona. Penderita dirawat di Jepang.

15 Februari 2020
Kasus infeksi virus Corona di Indonesia = 0. Menurut Menteri Kesehatan, dr. Terawan, ini semua terjadi karena doa.

Kasus infeksi virus Corona semakin meningkat di banyak negara. Seperti Iran, Italia, Korea Selatan, dan di benua Eropa.

25 Februari 2020
Pemerintah mengatakan virus Corona menginfeksi ekonomi domestik dan menyiapkan budget 72 Miliar rupiah untuk 'Social Media Influencer' untuk meningkatkan ekonomi dari sektor pariwisata.

2 Maret 2020
Dua kasus pertama positif Infeksi virus Corona di Indonesia diumumkan Jokowi. Penyebaran melalui Turis Jepang yang berkunjung ke Indonesia

6 Maret 2020
Hanya 450 Individu yang dites untuk deteksi virus Corona dari 270 juta populasi di Indonesia

9 Maret 2020
Total kasus infeksi Corona di Indonesia naik menjadi 13 kasus. Belajar dari sebelumnya, dimana data pribadi pasien 01 dan 02 tersebar, Pemerintah tidak memberitahukan lokasi infeksi dan riwayat perjalanan pasien Corona.

11 Maret 2020
Total 34 Kasus ditemukan di Indonesia. 1 Pasien positif virus Corona, merupakan WNA dari Inggris, meninggal di RS Sanglah Bali.

Pemerintah Bali tidak mengetahui pasien sudah positif Corona sampai pasien meninggal. Pasien hanya diketahui suspek infesi virus Corona. Tidak pernah ada laporan hasil uji laboratorium yang dikirim ke kementerian kesehatan mengenai status Corona pasien tersebut.

WHO menetapkan infeksi Virus Corona sebagai Pandemi Global.

14 Maret 2020
Beberapa wilayah di Indonesia telah memberlakukan larangan terhadap beberapa kegiatan yang melibatkan kumpulan massa, termasuk kegiatan pembelajaran dan perkantoran. Serta menutup beberapa tempat wisata.

Anies Baswedan melakukan konferensi pers, yang menjelaskan persebaran pasien Corona di Jakarta (belum dilakukan pemerintah pusat) sebagai bentuk transparansi informasi. Untuk pertama kalinya Anies Baswedan dipuji oleh warga Jakarta.

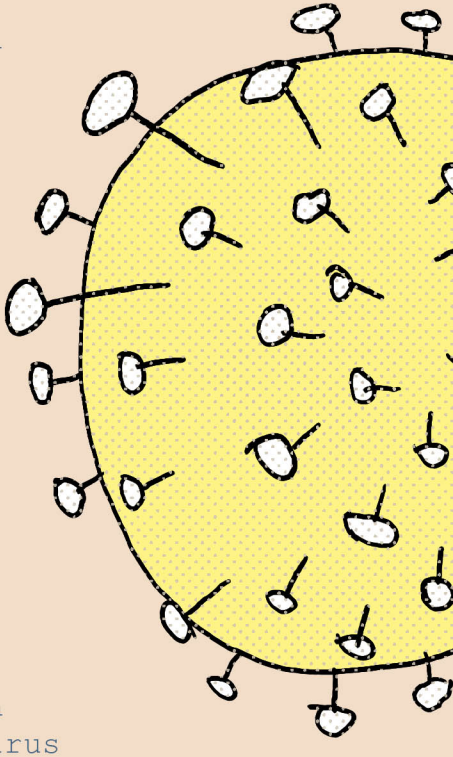
21 Maret 2020
Total positif corona di Indonesia berjumlah 450, 38 meninggal dunia, 20 dinyatakan sembuh.

FAKTA-FAKTANYA

Jahe dan temulawak **tidak** memiliki bukti kuat untuk mencegah ataupun mengobati infeksi virus corona/SARS-CoV-2 (penyakit covid-19).

SARS-CoV-2 **dapat menyebar** di cuaca panas maupun dingin.

Penyebaran virus dapat melalui *droplets* atau air liur kecil yang keluar saat menghembuskan napas, batuk atau bersin.



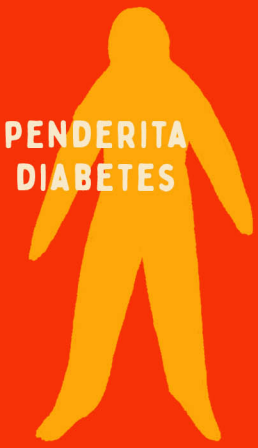
Virus yang menempel pada permukaan benda **dapat bertahan hidup** beberapa jam hingga 9 hari. Virus juga **dapat bertahan di udara** selama beberapa jam.

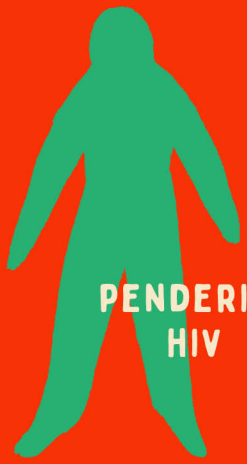
Semua usia **dapat terinfeksi** covid-19.

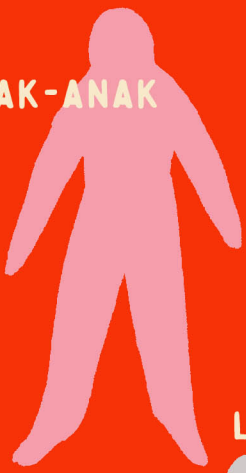
Gejala tersering covid-19 adalah **demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan dan sesak.**

Orang yang postif covid-19 tanpa gejala masih **dapat menularkan** virus ke orang lain.

Virus corona ini masih sangat baru. Penelitian mengenai virus ini masih **belum cukup** sehingga ketidaktahuan kita membuat karakteristik dan perkembangan virus ini **sulit untuk diprediksi.**









MEREKA YANG RENTAN







YANG RENTAN ADALAH MEREKA DENGAN IMUNITAS RENDAH

MEREKA SEMUA ADA DI SEKITAR KITA, DAN TIDAK BERBEDA DENGAN KITA.

PRIHATIN.

Sejak awal tahun 2020 ini, manusia dihadapkan dengan kondisi yang sangat tidak biasa, yang merubah bentuk kebiasaan dari manusia di masa kini. Yaitu merebaknya virus Corona atau Covid-19 yang terjadi hampir di seluruh belahan dunia. Di Indonesia, hal ini memang sedikit terlambat terjadi. Entah karena sistem tubuh masyarakat Indonesia yang berbeda dari negara lain, atau pemerintah yang acuh tidak seperti beberapa negara lain (karena masih ada Amerika Serikat dengan Trumpnya).

Saat ini, netizen Indonesia seperti sedang setuju bahwa Indonesia tidak siap dalam memasuki peperangan biologis ini. Dalam beberapa hari, kasus virus Corona di Indonesia berkembang menjadi ratusan, dengan tingkat kematian nomor 2 di dunia. Hal yang tidak lazim ini memperlihatkan ketidaksigapan pemerintah dalam menangani pandemi ini. Sejak awal pemerintah tidak transparan dalam pemberian informasi penyebaran virus Corona, menunjukkan kurangnya langkah pencegahan berkembangnya angka kasus. Bahkan, Menteri kesehatan yang masih berkeliaran membuat acara yang dihadiri banyak massa, menambah bentuk keabaian pemerintah terhadap himbauan dari ahli dunia dalam menghadapi corona.

Dan ada satu hal yang terlupakan, bahwa Indonesia sangat luas. Untuk saat ini, ketersediaan pemeriksaan infeksi virus Corona masih terkonsentrasi di pulau Jawa. Namun, banyak daerah di luar Jawa yang merupakan daerah pariwisata, dimana banyak turis mancanegara masuk dan membuat tingkat risiko penularan yang tinggi. Apabila ada suspek infeksi Corona, pemeriksaan menjadi hal yang tidak mudah. Sampel yang dikirim akan memakan waktu lama, belum lagi dengan kemungkinan penolakan dari sarana transportasi. Sehingga dengan sedih, hal ini dapat menghambat penanganan kasus infeksi virus Corona.

Tidak hanya itu, petugas kesehatan juga menjadi korban kelalaian pemerintah. Ketidakseimbangan fasilitas kesehatan, terutama di daerah terpencil, membuat beberapa Rumah Sakit yang tidak memadai untuk merawat pasien infeksi virus Corona terpaksa bersiap menerima pasien Corona. Dan pada beberapa daerah, pemerintah daerah tidak menunjukkan adanya usaha membantu, seperti penyediaan Alat Pelindung Diri (APD) untuk petugas kesehatan. Ataupun penerbitan peraturan yang menguntungkan seluruh masyarakat dalam mencegah infeksi virus Corona. Mungkin bagi petugas kesehatan, saat ini terasa pergi berperang dengan mata tertutup dan tanpa senjata apapun.

Sehingga, saat ini rasanya senjata yang tersisa adalah rasa kemanusiaan untuk membantu satu sama lain untuk memenangkan perang ini. Tidak harus mengulurkan tangan, tapi bisa dari sadar akan diri sendiri dan melakukan yang sepatutnya dilakukan.





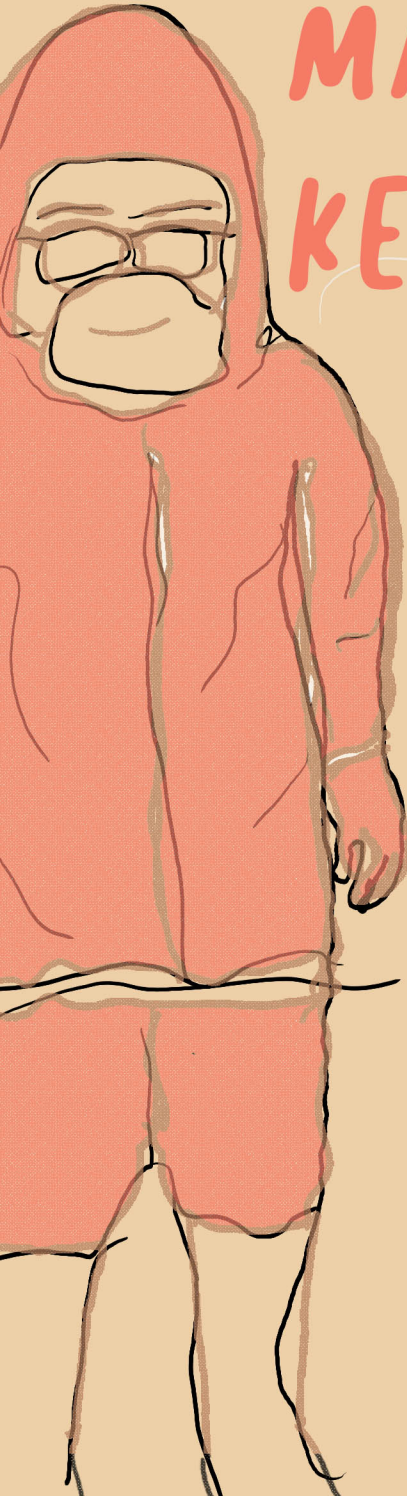
bisa beli masker,
hand sanitizer,
persediaan makanan
yg banyak =
bisa hidup 7 turunan

Walaupun hidup 1000 th,
kalau egois
apa gunanya?

tidak bisa beli
masker, hand sanitizer,
dan makanan = bisa hidup?



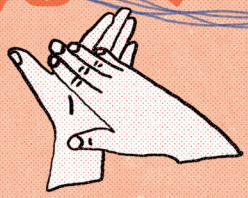
MASIH ADA KEMANUSIAAN



Ternyata masih ada terang dalam kegelapan ini. Harapan-harapan kecil yang tumbuh setelah terbitnya aksi-aksi manusia menggalang dana hingga milyaran untuk pejuang kita di garda terdepan. Aksi turun ke jalan membagikan masker. Tak luput juga tenaga medis segala usia bahkan yang berusia 80 tahun pun ikut turun demi kemanusiaan. Sesungguhnya Indonesia Raya sangat bersyukur kepada semua yang beraksi, berkontribusi dalam bencana ini. Sekecil apapun itu kontribusinya. Semudah untuk tetap berada di rumah saja. Terima kasih juga kepada seluruh tenaga medis yang telah berjuang dan direnggut nyawanya dalam bencana ini. Terima kasih kepada cleaning service, perawat, analis laboratorium, dokter, supir ambulans juga kepada pekerja di ruang publik, transportasi, satpam dan lain sebagainya yang banyak sekali.

RITUAL CEGAH CORONA

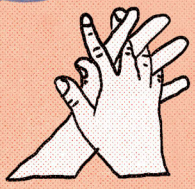
1. Ambil air bersih mengalir dan sabun secukupnya. Usapkan pada tangan selama 40-60 detik. Lakukan 6 langkah berikut agar mujarab:



RATAKAN SABUN DAN GOSOKKAN PADA KEDUA TELAPAK TANGAN



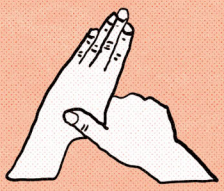
GOSOK PUNGGUNG TANGAN DAN SELA-SELA JARI, LAKUKAN PADA KEDUA TANGAN



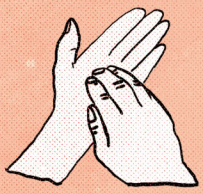
GOSOK KEDUA TELAPAK DAN SELA-SELA JARI KEDUA TANGAN



GOSOK PUNGGUNG JARI KEDUA TANGAN DENGAN POSISI TANGAN SALING MENGUNCI



GOSOK KEDUA IBU JARI DENGAN DIPUTAR DALAM GENGGAMAN TANGAN



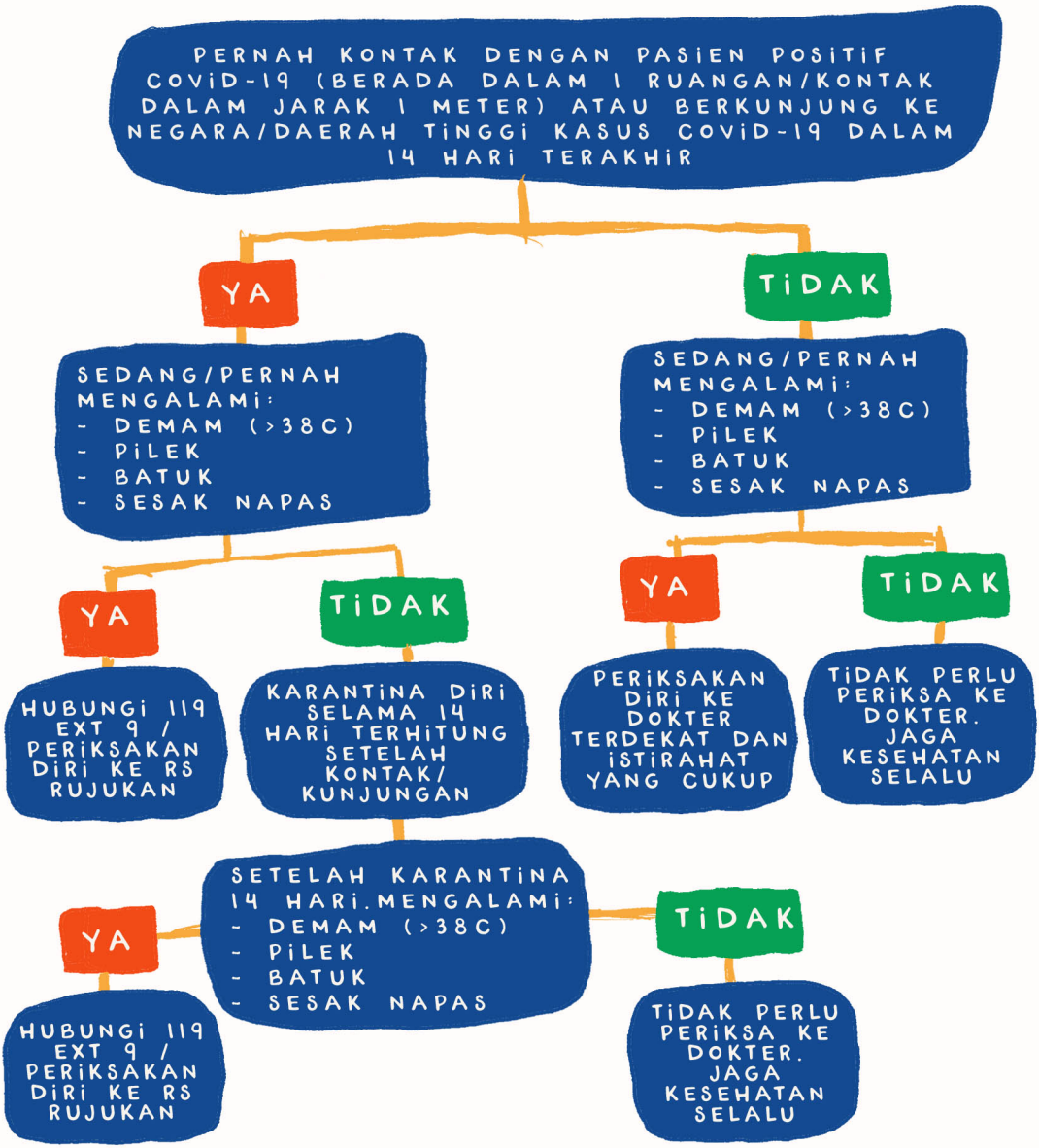
USAPKAN KEDUA UJUNG KUKU TANGAN DENGAN DIPUTAR DI TELAPAK TANGAN

2. Ambil masker bila kamu sedang sakit. Tutup hidung dan mulut dengan tisu saat batuk atau bersin apabila masker tidak tersedia. Buang tisu di tempatnya dan ganti masker sesering mungkin.

3. Lakukan *social distancing*.


TAPI SESUNGGUHNYA, HAL ITU TETAPLAH AKSI SOSIAL.
KARENA MANUSIA TETAP TERHUBUNG MENYELAMATKAN SATU SAMA LAIN
AMBIL JARAK MINIMAL 1 METER
DIAM DI RUMAH JIKA TIDAK ADA HAL MENDESAK
TETAP TANYAKAN KABAR KERABAT VIA ONLINE
UNTUK SESAAT, MANUSIA SEPERTI DIMINTA UNTUK TERLEPAS DARI STATUSNYA SEBAGAI MAKHLUK SOSIAL.
DENGAN SOCIAL DISTANCING. MENGAMBIL JARAK ANTARA SATU SAMA LAIN.

APAKAH KAMU PERLU KE RUMAH SAKIT?



Daerah terjangkit Covid-19 di Indonesia

PER 20 MARET 2020

DKI JAKARTA

BANTEN

JAWA BARAT

JAWA TENGAH

JAWA TIMUR

DI YOGYAKARTA

BALI

KALIMANTAN BARAT

KALIMANTAN TENGAH

KALIMANTAN TIMUR

SUMATERA UTARA

KEPULAUAN RIAU

LAMPUNG

RIAU

SULAWESI UTARA

SULAWESI TENGGARA

SULAWESI SELATAN

Zine Kesehatan Masyarakat:
bukan mau ngobatin cuma mau ghibah isu kesehatan.

ZINEKESMAS

email: zinekesmas@gmail.com
instagram: @zinekesmas