



BPMSW GKI Sinwil Jabar

CORONAVIRUS

**PANDUAN KEWASPADAAN
TERKAIT DENGAN WABAH CORONA VIRUS (COVID-19)**

Berita tentang mewabahnya virus Corona telah menjadi topik berita dunia. Setiap hari, jumlah orang yang terinfeksi dan meninggal terus bertambah, begitu pula jumlah negara yang terjangkit. Tidak heran jika orang panik. Ada yang takut keluar rumah, tidak berani berjabat tangan, memakai masker berlapis, dan lain-lain. Bagaimana sikap kita? Kami telah berkonsultasi dengan DR. Wani Devita Gunardi, Rektor dan juga sekaligus Dosen Departemen Mikrobiologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UKRIDA untuk mendapatkan penjelasan komprehensif tentang virus Corona serta upaya penanganannya.

Virus Corona adalah salah satu virus yang dapat menyebabkan infeksi saluran napas. Ia masuk melalui saluran napas dan berkembang biak pada lapisan membran mukosa sel epitel saluran napas bagian atas, lalu menimbulkan infeksi yang berakibat pada rusaknya jaringan paru dan organ lainnya. Perlu diketahui bahwa setiap virus hanya dapat hidup dan berkembang biak pada sel hidup. Oleh karena itu, virus tidak mampu bertahan lama di luar sel hidup. Ada tujuh tipe virus Corona. Tiga di antaranya yang belakangan mewabah adalah SARS (tahun 2003), Mers Cov atau flu Unta yang mewabah di Timur Tengah (tahun 2012), dan Covid-19 yang sekarang kita hadapi bersama. Dibandingkan dengan dua virus sebelumnya, tingkat kematian dari orang yang terjangkit Covid-19 relatif kecil (2-3%) dibandingkan dengan SARS (10%) dan Mers Cov (30%). Namun demikian, daya penularannya lebih tinggi dari SARS.

Penularan Covid-19 terjadi melalui percikan ludah (droplet) seperti batuk dan bersin dengan jarak penularan paling jauh dua meter, melalui kontak dekat/sentuhan dengan orang yang terjangkit, lewat sentuhan dengan benda atau lingkungan yang telah terkontaminasi oleh Covid-19, atau lewat kontaminasi feses. Virus ini dapat dimatikan dengan menggunakan disinfektan berupa sabun/deterjen, alkohol 70%, H₂O₂, atau chlorhexidine. Orang yang terpapar dengan virus ini pada umumnya akan mengalami demam (suhu tubuh lebih dari 38 derajat Celsius), batuk pilek, nyeri tenggorokan, merasa lelah fisik, sakit kepala dan sesak nafas. Sebagian mengalami penurunan jumlah sel limfosit (limfopenia).

Apa yang perlu kita lakukan sebagai gereja? Di satu sisi kita perlu waspada, tetapi di sisi lain kita juga tidak perlu panik atau laah. Tingkat kewaspadaan kita tentunya perlu terus disesuaikan dengan perkembangan kondisi dan situasi yang terjadi di Indonesia dari hari ke hari. Dalam kondisi sekarang ini, beberapa hal di bawah ini perlu kita lakukan:

- 1) Di gedung gereja perlu disediakan *hand sanitizer* di tempat-tempat strategis, seperti di pintu masuk atau dekat lift. Umat dimohon untuk membasuh tangannya dengan *hand-sanitizer*. Akan baik jika umat juga membawa hand sanitizer masing-masing sehingga dapat membasuh tangannya sewaktu-waktu jika diperlukan pada saat beribadah.
- 2) Jika Anda kurang sehat, khususnya mengalami batuk pilek, demam, nyeri tenggorokan atau merasa lelah fisik, tinggallah di rumah. Jauhkanlah diri Anda dari keramaian, termasuk dari kerumunan orang di dalam ibadah atau berbagai acara persekutuan di gereja. Segeralah berobat ke dokter. Ini bukan berarti Anda pasti terpapar Covid-19. Lebih baik kita berjaga-jaga dan juga menjaga agar orang lain tidak terpapar virus dari kita.
- 3) Jika Anda terserang batuk pilek, gunakanlah masker di manapun Anda berada.
- 4) Jika Anda mendadak ingin batuk atau bersin, ambillah tisu untuk menutupi tidak hanya mulut tetapi juga hidung. Segera buang tisu yang telah digunakan ke dalam tempat sampah. Jika tidak membawa tisu, batuklah pada bagian lengan atas, jangan pada telapak tangan Anda, sebab bagian lengan atas merupakan bagian yang jarang melakukan kontak dengan benda maupun orang lain, misalnya pada saat berjabat tangan. Segera cuci tangan Anda dengan *hand sanitizer* setelah Anda batuk atau bersin.
- 5) Di dalam kondisi dan situasi Indonesia saat ini, ritus Salam Damai atau bersalaman belum perlu dihentikan, karena sangat kecil risikonya Virus Corona dapat menular melalui salaman. Lebih penting bagi kita untuk menjaga kebersihan tangan. Jangan mengusap/memegang area muka seperti mata, hidung, mulut dengan tangan kotor yang belum dicuci dengan sabun atau *hand sanitizer*.
- 6) Jagalah stamina tubuh dengan makan makanan bergizi dan istirahat yang cukup.

Kiranya penjelasan ini dapat menolong kita dalam beribadah dan bersekutu di gereja dalam kondisi sekarang ini. BPMSW bekerjasama dengan UKRIDA akan terus memantau perkembangan. Sekiranya tingkat kesiagaan dinaikkan dan dibutuhkan penanganan yang lebih khusus, kami akan segera membarui panduan ini dan mengirimkan informasi terbaru kepada jemaat-jemaat.

Tuhan menolong kita untuk tetap bijaksana dan waspada.

BPMSW GKI Sinwil Jabar

27 Februari 2020