



## FAQ COVID 19 (Satgas COVID-19 GKI Kota Wisata)

### 1. Apakah Coronavirus dan COVID-19 itu?

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

### 2. Apakah COVID-19 sama seperti SARS?

COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding COVID-19 (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus COVID-19 jauh lebih banyak dibanding SARS. COVID-19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS.

### 3. Apa saja gejala COVID-19?

Gejala umum berupa demam 38°C, batuk kering, dan sesak napas. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Daftar negara terjangkit dapat dipantau melalui website ini.

### 4. Seberapa bahayanya COVID-19 ini?

Seperti penyakit pernapasan lainnya, COVID-19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernapas, yang biasanya muncul secara bertahap. Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah (sekitar 3%), namun bagi orang yang berusia lanjut, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah. Melihat perkembangan hingga saat ini, lebih dari 50% kasus konfirmasi telah dinyatakan membaik, dan angka kesembuhan akan terus meningkat.

### 5. Bagaimana manusia bisa terinfeksi COVID-19?

Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian

jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter dari orang yang sakit.

Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, dan cara penularannya. Tetap pantau sumber informasi yang akurat dan resmi mengenai perkembangan penyakit ini.

#### **6. Apakah COVID-19 dapat ditularkan dari orang yang tidak bergejala?**

Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Saat ini WHO menilai bahwa risiko penularan dari seseorang yang tidak bergejala COVID-19 sama sekali sangat kecil kemungkinannya. Namun, banyak orang yang teridentifikasi COVID-19 hanya mengalami gejala ringan seperti batuk ringan, atau tidak mengeluh sakit, yang mungkin terjadi pada tahap awal penyakit. Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan periode penularan atau masa inkubasi COVID-19. Tetap pantau sumber informasi yang akurat dan resmi mengenai perkembangan penyakit ini.

#### **7. Apakah virus penyebab COVID-19 dapat ditularkan melalui udara?**

Tidak. Hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab COVID-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari saluran pernapasan. Ada beberapa bukti bahwa Covid 19 bisa menular melalui udara. Tapi penularan terutama melalui droplet.

#### **8. Bisakah manusia terinfeksi COVID-19 dari hewan?**

COVID-19 disebabkan oleh salah satu jenis virus dari keluarga besar Coronavirus, yang umumnya ditemukan pada hewan. Sampai saat ini sumber hewan penular COVID-19 belum diketahui, para ahli terus menyelidiki berbagai kemungkinan jenis hewan penularnya.

#### **9. Bisakah hewan peliharaan menyebarkan COVID-19?**

Saat ini, belum ditemukan bukti bahwa hewan peliharaan seperti anjing atau kucing dapat terinfeksi virus COVID-19. Namun, akan jauh lebih baik untuk selalu mencuci tangan dengan sabun dan air setelah kontak dengan hewan peliharaan. Kebiasaan ini dapat melindungi Anda terhadap berbagai bakteri umum seperti E.coli dan Salmonella yang dapat berpindah antara hewan peliharaan dan manusia.

#### **10. Berapa lama virus ini bertahan di permukaan benda?**

Sampai saat ini belum diketahui dengan pasti berapa lama COVID-19 mampu bertahan di permukaan suatu benda, meskipun studi awal menunjukkan bahwa COVID-19 dapat bertahan hingga beberapa jam, tergantung jenis permukaan, suhu, atau kelembaban lingkungan. Namun disinfektan sederhana dapat membunuh virus tersebut sehingga tidak mungkin menginfeksi orang lagi. Dan membiasakan cuci tangan dengan air dan sabun, atau hand-rub berbasis alkohol, serta hindari menyentuh mata, mulut atau hidung (segitiga wajah) lebih efektif melindungi diri Anda.

### **11. Apakah antibiotik efektif dalam mencegah dan mengobati COVID-19?**

Tidak, antibiotik hanya bekerja untuk melawan bakteri, bukan virus. Oleh karena COVID-19 disebabkan oleh virus, maka antibiotik tidak bisa digunakan sebagai sarana pencegahan atau pengobatan. Namun, jika Anda dirawat di rumah sakit dan didiagnosis COVID-19, Anda mungkin akan diberikan antibiotik, karena seringkali terjadi infeksi sekunder yang disebabkan bakteri.

### **12. Siapa saja yang berisiko terinfeksi COVID-19?**

Orang yang tinggal atau bepergian di daerah di mana virus COVID-19 bersirkulasi sangat mungkin berisiko terinfeksi. Mereka yang terinfeksi adalah orang-orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala melakukan perjalanan dari negara terjangkit, atau yang kontak erat, seperti anggota keluarga, rekan kerja atau tenaga medis yang merawat pasien sebelum mereka tahu pasien tersebut terinfeksi COVID-19. Petugas kesehatan yang merawat pasien yang terinfeksi COVID-19 berisiko lebih tinggi dan harus konsisten melindungi diri mereka sendiri dengan prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat.

### **13. Manakah yang lebih rentan terinfeksi coronavirus, apakah orang yang lebih tua, atau orang yang lebih muda?**

Orang yang terinfeksi COVID-19 dan influenza akan mengalami gejala infeksi saluran pernafasan yang sama, seperti demam, batuk dan pilek. Walaupun gejalanya sama, tapi penyebab virusnya berbeda-beda, sehingga kita sulit mengidentifikasi masing-masing penyakit tersebut. Pemeriksaan medis yang akurat disertai rujukan pemeriksaan laboratorium sangat diperlukan untuk mengonfirmasi apakah seseorang terinfeksi COVID-19. Bagi setiap orang yang menderita demam, batuk, dan sulit bernapas sangat direkomendasikan untuk segera mencari pengobatan, dan memberitahukan petugas kesehatan jika mereka telah melakukan perjalanan dari wilayah terjangkit dalam 14 hari sebelum muncul gejala, atau jika mereka telah melakukan kontak erat dengan seseorang yang sedang menderita gejala infeksi saluran pernafasan.

Tidak ada batasan usia orang-orang dapat terinfeksi oleh coronavirus ini (COVID-19). Namun orang yang lebih tua, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti **asma, diabetes, penyakit jantung, atau tekanan darah tinggi**) tampaknya lebih rentan untuk menderita sakit parah.

### **14. Bagaimana membedakan antara sakit akibat infeksi COVID-19, dengan influenza biasa?**

Orang yang terinfeksi COVID-19 dan influenza akan mengalami gejala infeksi saluran pernafasan yang sama, seperti demam, batuk dan pilek. Walaupun gejalanya sama, tapi penyebab virusnya berbeda-beda, sehingga kita sulit mengidentifikasi masing-masing penyakit tersebut. Pemeriksaan medis yang akurat disertai rujukan pemeriksaan laboratorium sangat diperlukan untuk mengonfirmasi apakah seseorang terinfeksi COVID-19. Bagi setiap orang yang menderita demam, batuk, dan sulit bernapas sangat direkomendasikan untuk segera mencari pengobatan, dan memberitahukan petugas kesehatan jika mereka telah melakukan perjalanan dari wilayah

terjangkit dalam 14 hari sebelum muncul gejala, atau jika mereka telah melakukan kontak erat dengan seseorang yang sedang menderita gejala infeksi saluran pernafasan.

**15. Amankah jika kita menerima paket barang dari Cina atau dari negara lain yang melaporkan virus ini?**

Ya, aman. Orang yang menerima paket tidak berisiko tertular virus COVID-19. Dari pengalaman dengan coronavirus lain, kita tahu bahwa jenis virus ini tidak bertahan lama pada benda mati, seperti surat atau paket.

**16. Bagaimana cara mencegah penularan virus corona?**

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini adalah:

- 1) Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat.
- 2) Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.
- 3) Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut Anda dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).
- 4) Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum.
- 5) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.
- 6) Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika Anda sakit atau saat berada di tempat umum.
- 7) Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan Anda.
- 8) Menunda perjalanan ke daerah/ negara dimana virus ini ditemukan.
- 9) Hindari bepergian ke luar rumah saat Anda merasa kurang sehat, terutama jika Anda merasa demam, batuk, dan sulit bernapas. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat, dan mintalah bantuan mereka. Sampaikan pada petugas jika dalam 14 hari sebelumnya Anda pernah melakukan perjalanan terutama ke negara terjangkit, atau pernah kontak erat dengan orang yang memiliki gejala yang sama. Ikuti arahan dari petugas kesehatan setempat.

**17. Haruskah saya khawatir terhadap penyakit COVID-19 ini?**

Jika Anda tidak berada di wilayah terjangkit COVID-19, atau jika Anda tidak melakukan perjalanan dari salah satu wilayah tersebut, atau tidak melakukan kontak dekat dengan seseorang yang memiliki gejala COVID-19 atau merasa kurang sehat, kecil kemungkinan Anda untuk tertular COVID-19. Namun, dapat dimengerti bahwa Anda mungkin merasa stres dan cemas tentang situasi yang terjadi saat ini. Tetaplah tenang dan jangan panik. Carilah informasi yang benar dan

akurat tentang perkembangan COVID-19 agar Anda mengetahui situasi wilayah Anda dan Anda dapat mengambil tindakan pencegahan yang wajar.

Jika Anda berada di wilayah terjangkau COVID-19, Anda harus serius menghadapi risiko tersebut. Selalu jaga kesehatan dan perhatikan informasi dan saran dari pihak kesehatan yang berwenang.

**18. Sepertinya mau, gak mau kita pasti terinfeksi covid, tapi gak tau kapan nya?**

Iya saat ini bisa dikatakan semua orang bisa terinfeksi COVID-19. Bisa karena terinfeksi secara alamiah atau secara buatan melalui pemberian vaksin.

**19. Utk vaksin anak usia 12-18 th itu antara sinovac dan pfizer apakah bedanya, dan apakah ada efek samping buat anak2?**

Saat ini ada beberapa jenis vaksin yang digunakan Indonesia dan tidak semua vaksin memiliki platform (cara pembuatan vaksin) yang sama. Para ahli akan menentukan mana vaksin yang aman untuk tiap golongan usia berdasarkan penelitian dan uji klinis.

**20. Apakah untuk Vaksin anak 0-12 tahun lebih baik pakai vaksin influenza dahulu karna vaksin covid belum untuk anak 0-12 tahun di Indonesia**

Kita tunggu saja hasil penelitian dan uji klinis yang masih terus dilakukan. Pada waktunya pemerintah akan memutuskan mana vaksin yang aman untuk rentang usia tersebut. Vaksin influenza ditujukan utk melindungi anak dari infeksi virus influenza diberikan sejak usia 6 bulan dan diulang setiap tahun. Vaksin ini tidak ditujukan untuk melindungi anak dari infeksi Covid 19

**21. Jika ada seseorang setelah melakukan test PCR hasilnya negative, apakah orang itu masih berbahaya utk menularkan dalam waktu 1 minggu sesudah PCR negative**

Hasil PCR tergantung dari banyak faktor. Dokter akan melihat gejala klinis dari yang bersangkutan. Dokter tidak selalu berpatokan pada hasil PCR untuk menentukan apakah seseorang sudah tidak menularkan dan bisa selesai isoman

**22. Kalau test PCR sehari setelah divaksin hasilnya positif, apakah disebabkan oleh vaksin tersebut?**

Hasil PCR yang positif 1 hari setelah vaksin disebabkan oleh kemungkinan sudah terjadi penularan sebelum dilakukan vaksinasi, bukan berasal dari vaksin. Pembentukan antibodi setelah vaksin memerlukan waktu 1-2 minggu.

**23. Kalau tes saliva, alat tes bisa dibeli online. Apakah valid alat semacam itu?**

Berdasarkan penelitian, alat test melalui saliva memiliki akuritas yang baik. Tapi saat ini belum direkomendasikan kemenkes selain harganya yang masih lebih mahal dari yang ada saat ini.

**24. Kenapa antigennya negatif tapi kok besok nya tidak bisa membau?**

Hal ini perlu dikonfirmasi kembali apakah prosedur test nya sudah tepat baik dari sisi waktu pengambilan, cara, dan sensitivitas alat. Selain itu dipastikan juga apakah ybs sedang mengalami penyakit saluran pernafasan lainnya yang bisa mempengaruhi penciuman.

**25. Pernah ada case, hasil antigen positif, tapi hasil pcr negatif, orangnya bergejala, mana yang harus dipercaya?**

Dari sisi sensitifitas, PCR lebih baik dari swab Ag. Jadi yang lebih dipercaya adalah PCR

**26. Utk jam berjemur, ada yg mengatakan sinar UV terbaik di jam 10.00-10.15 wib, tapi ada juga yang mengatakan antara jam 8-9 wib. Yg tepat yg mana ya Dok?**

Sebenarnya tujuan utama seseorang berjemur adalah untuk mendapatkan vitamin D yang baik untuk daya tahan tubuh. Kalau tujuannya untuk mendapatkan vitamin D, anjuran berjemur di atas jam 10 bisa saja dilakukan. Tapi dari sisi kesehatan kulit, ada risikonya.

Sementara itu, berjemur di atas jam 10, di satu sisi dipercaya memberikan paparan ultraviolet B (UVB) maksimal. Sebab, paparan UVB yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan kadar vitamin D3 dalam tubuh. Mesk begitu, UV Index (UVI) umumnya sudah tinggi pada jam tersebut. Risikonya antara lain bisa flek atau tanning kalau tanpa pelindung seperti sunblock. Selain itu, paparan sinar UVB yang terus menerus dan berlebihan tanpa proteksi dapat meningkatkan risiko kanker kulit di kemudian hari.

Tidak ada guideline yang secara spesifik menentukan waktu terbaik untuk berjemur. Banyak faktor yang mempengaruhi, misalnya cuaca dan letak geografis. Waktu berjemur yang baik untuk COVID-19 misalnya, di jam 10 pagi setiap daerah tentu memiliki intensitas sinar matahari yang berbeda. Maka dari itu, UV Index (UVI) disebut lebih relevan mempertimbangkan kapan waktu berjemur terbaik.

Hampir setiap hari rata-rata UVI di berbagai kota di Indonesia pada pukul 10.00-14.00 sudah mencapai angka 8 hingga lebih dari 11, dan bahkan bisa sangat ekstrem di angka 14. Padahal UVI ideal yang dibutuhkan untuk membentuk vitamin D adalah hanya 3,5 – 6, semakin tinggi derajat UVI berarti semakin sedikit waktu yang dibutuhkan untuk berjemur. Begitu juga, semakin luas area tubuh yang terpapar, maka sebenarnya semakin singkat waktu berjemur yang diperlukan untuk memperoleh kadar vitamin D yang dibutuhkan.

Berjemur bukan satu-satunya cara mendapatkan asupan vitamin D. Asupan nutrisi yang baik sangat diperlukan supaya kebutuhan vitamin D dalam tubuh bisa terpenuhi. Sumber vitamin D3 itu misalnya ikan laut, seafood, putih telur, keju, susu, bahkan melon.

**27. Saya punya pulse oximeter, trus kalo jari tangan kiri saya 90, tapi jari tangan saya 97, itu bagaimana dokter ?**

Oximeter (*pulse oximeter*) adalah alat pengukur kadar oksigen dalam darah. Alat ini penting dimiliki karena kondisi kurangnya oksigen dalam tubuh umumnya tidak menimbulkan gejala. Padahal, kondisi tersebut sangat berbahaya dan mengancam nyawa bila tidak segera ditangani. Oleh karena itu, penting untuk selalu memantau kadar oksigen dalam tubuh, terutama bagi seseorang yang dinyatakan positif COVID-19 dan sedang menjalani isolasi mandiri. Namun, tak hanya untuk COVID-19, alat ini juga berperan penting untuk mendeteksi kadar oksigen dalam

darah yang bisa menurun akibat berbagai kondisi atau penyakit lain, seperti: Gagal nafas, asma, gagal jantung, anemia, pneumonia.

Cara pengukuran sangat mempengaruhi hasilnya. Berikut ini adalah beberapa tips dan cara menggunakan oximeter dengan baik dan benar:

- Cuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan oximeter.
- Pastikan kuku dalam kondisi bersih, tidak panjang, dan hindari penggunaan cat kuku berwarna gelap atau kuku palsu.
- Hangatkan jari tangan, terutama jika jari terasa dingin.
- Nyalakan oximeter dan posisikan jari, baik jari telunjuk, jari tengah, atau ibu jari, di antara capit oximeter.
- Setelah oximeter terpasang, diam dan tunggu selama beberapa detik hingga alat berhasil mengukur kadar oksigen dalam darah.

Pada layar oximeter, tertera dua angka dengan arti yang berbeda. Angka yang ditandai dengan %SpO2 menunjukkan saturasi oksigen dalam darah, sedangkan angka yang tertera sebagai huruf HR (*heart rate*) menunjukkan jumlah denyut nadi atau detak jantung Anda.

Saturasi oksigen dikatakan normal apabila nilai saturasi oksigen (%SpO2) berada di angka 95% atau lebih. Sementara itu, seseorang dikatakan mengalami kekurangan oksigen atau hipoksemia jika nilai saturasi oksigennya turun hingga kurang dari 92%. Kondisi ini perlu segera mendapatkan penanganan dari dokter.

**28. Kalau masker KN95 berarti perlindungan sekitar 95%. Kalau masker KF94 apakah memberikan perlindungan 94%?**

Saat ini banyak merk-merk masker yang melabeli angka kemampuan filtrasinya. Kita tidak tahu apakah itu hanya sekedar strategi marketing atau memang benar adanya. Kalau memang mau yakin, baiknya beli dari produsen yang terpercaya dan diakui dunia seperti 3M

**29. Setelah kita di vaksin ke 2, perlukah dilakukan booster atau vaksin ke 3.**

Untuk suntikan ke-3 saat ini diputuskan untuk nakes karena nakes adalah pihak pertama yang menerima vaksin sinovac dimana efikasi dan efektifitasnya tidak sebaik vaksin yang ditemukan akhir-akhir ini. Hasil penelitian dari berbagai negara yang sudah melakukan suntikan ke-3, menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan antibodi dan cakupan perlindungan dari mutasi virus. Pemerintah akan memberikan vaksin ke-3 yang platform nya berbeda dari 2 suntikan sebelumnya.

**30. Jika pasien + covid merasakan mual2 muntah pusing, lalu sesak napas dan punya comorbid, RS full, namun tetap bersikeras ke IGD walaupun antri. Tapi krn antrian IGD juga banyak, oksigen juga tdk tersedia akhirnya pasien disuruh pulang oleh RS. Apakah pasien tetap ngotot stay di IGD atau pulang dan isoman di rumah dgn kondisi demikian? Bgm mnrt dokter?**

Dalam kondisi demikian, baiknya tetap berusaha untuk bisa ditangani di IGD karena kalau isoman di rumah, tidak ada yang memantau jika kondisi memburuk.

**31. Kalau menggunakan alat ukur SpO2 yang ada di Smartwatch apakah bisa ?**

Bisa saja dilakukan. Tapi sebaiknya data dibandingkan dengan pulse oxymeter yang datanya lebih akurat.

**32. Kalau sdh vaksin ke1, dan ternyata vaksin ke 2 tidak bisa ikut krn kondisi sakit, apakah harus diulang dr vaksin ke1? jeda wkt hangusnya brp lama antara vaksin ke1 & ke 2**

Vaksin COVID-19 membutuhkan dua kali dosis penyuntikan. Suntikan pertama ditujukan memicu respons kekebalan awal. Sedangkan suntikan kedua untuk menguatkan respons imun yang terbentuk. Vaksinasi kedua harus dengan jenis vaksin yang sama. Sehingga jika vaksinasi hanya dilakukan satu kali maka tidak akan terbentuk kekebalan yang optimal. Pengulangan vaksinpun berbeda sesuai dengan jenisnya. Pada vaksin sinovac pengulangan vaksin kedua diberikan 28 hari setelah vaksin pertama, sedangkan pada vaksin astra zeneca misalnya dilakukan pengulangan vaksin 12 minggu setelah vaksin pertama.

Walaupun vaksin kedua sudah terjadwal namun kita berhalangan hadir kita dapat menunda vaksin ke dua misalnya pada kondisi di atas karena peserta mengalami kondisi yang sedang tidak sehat maka vaksin kedua dapat dilakukan setelah kondisi peserta vaksin sudah dalam kondisi fit atau sehat, saat ini masih belum ada batasan berapa lama batasan maksimal penundaan vaksin ke dua namun sebaiknya jika mengalami kondisi yang menyebabkan harus penundaan vaksin kedua maka vaksin dilakukan sesegera mungkin setelah peserta dapat melakukan vaksin kedua. Misalnya pada kasus di atas maka vaksinasi ke dua dilakukan segera mungkin setelah kondisi tubuh sehat.

**33. Obat apa yang WAJIB di konsumsi selama pengobatan covid.**

Saat ini tidak ada obat yang spesifik ditujukan untuk pengobatan COVID-19. Obat-obat yang diberikan lebih untuk mengurangi gejala, keluhan dan kemungkinan infeksi bakteri. Yang penting diperhatikan adalah memperkuat sistem imun tubuh dengan asupan vitamin C, Zn, D3 dan vitamin lainnya. Selain tentunya memperhatikan asupan gizi dan istirahat yang cukup

**34. Di dalam situasi sekarang ini, apakah diperkenankan saya membawa anak saya untuk mendapatkan vaksin? karena pastinya akan banyak orang yg kita temui.**

Saat ini vaksinasi sudah diberikan kepada anak untuk golongan umur tertentu. Tentunya tetap menerapkan protokol kesehatan saat mengunjungi tempat vaksinasi. Pemberian imunisasi sebaiknya dilakukan sesuai dengan jadwal yg ditentukan, tapi di masa pandemi terutama masa PPKM darurat imunisasi bisa saja ditunda (anjuan IDAI boleh sekitar 1 bulan) jika kondisi pandemi mulai mereda atau PPKM darurat sdh dihentikan jadwal vaksinasi bisa dilengkapi kembali.

**35. Kalau ada interaksi dengan orang yang positif sebaiknya berapa lama harus test PCR ?**

Utk PCR, paling baik 8 hr setelah terpapar atau 3-5 hr setelah muncul gejala. Utk test antigen, paling baik 5 hr setelah terpapar atau 1-5 hr setelah muncul gejala. Banyak faktor yang



menentukan hasil suatu test, baik PCR maupun Ag. mulai dari waktu pengambilan, cara pengambilan, transportasi sampel hingga sensitifitas alat.

**36. Untuk pencegahan , kita minum Vitamin . Bagaimana manajemen minum Vitamin ini ? setiap hari , atau hari ini minum Vit C , besok minum Vit D ?**

Saat ini, banyak sekali jenis suplemen yang beredar di pasaran, seperti multivitamin yang mengandung tiga atau lebih vitamin dan mineral, seperti vitamin C, B, A, D3, E, K, tembaga, seng, besi, kalsium, magnesium, dan lain-lain, atau suplemen nonvitamin nonmineral, seperti minyak ikan, probiotik, echinacea, suplemen bawang putih, dan lain-lain. Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya tetapi kita tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosis, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahkan, beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek biologik dalam tubuh sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Kombinasi suplemen, memberikan suplemen bersama obat, mengganti obat dengan suplemen atau menggunakan suplemen secara berlebihan adalah tindakan yang tidak tepat.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin pertama adalah memastikan apakah memang benar-benar perlu mengonsumsi atau membutuhkan suplemen. Hindari mengonsumsi suplemen untuk tujuan pengobatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau apoteker sebelum menggunakan suplemen untuk memastikan kandungan suplemen sesuai yang diperlukan karena setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda.

Jangan asal mengonsumsi, apalagi tergoda dengan informasi pesan berantai yang suka mencantumkan resep-resep pasien Covid-19. Sebaiknya tetap di bawah pemantauan dokter. Karena kalau *booster* itu kan artinya digenjut dan ditambahkan jadi lebih tinggi dari dosis biasanya. *Booster* itu untuk kondisi-kondisi tertentu. Jadi kalau yang isoman atau sudah lewat masa isoman seperti pemulihan baiknya dosis vitamin kembali ke dosis standar aja

**37. Bila ada pasien sudah selesai isoman, bahkan sudah lebih dari 10 hari dan lebih dari 3 hari tanpa gejala, namun CT valuenya masih <30 (nilai rujukan lab: negatif >35). kapankah kita bisa menentukan pasien itu selesai isoman ?**

Dokter akan menentukan berdasarkan gejala klinis dan pemeriksaan yang dilakukan. Nilai CT tidak menjadi penentu apakah selesai isoman atau belum.

PCR Swab Test tidak dapat membedakan virus yang masih hidup/aktif dan virus yang sudah mati/tidak aktif (sudah menjadi bangkai). Selama masih ada materi genetik virus Corona di dalam tubuh, maka hasil PCR akan tetap positif. Proses penghancuran sisa-sisa bangkai virus oleh tubuh

memakan waktu hingga 83 hari, sehingga masih memungkinkan terdeteksi oleh PCR sampai 3 bulan ke depan. Nilai CT yang dihasilkan sangat bergantung dengan beberapa hal teknis, seperti:

- Cara pengambilan sampel.
- Jumlah virus dalam sampel.
- Metode pengolahan yang digunakan.
- Alat PCR yang dipakai, sehingga bisa menghasilkan nilai CT yang berbeda.

WHO menyebutkan bahwa kini pasien positif COVID-19 sudah bisa dinyatakan sembuh ketika ia tidak lagi menunjukkan gejala COVID-19, tanpa memerlukan konfirmasi tes PCR. Namun, untuk lebih amannya, tes PCR masih digunakan pada beberapa kasus.

Kriteria sembuh bagi pasien positif COVID-19 yang berlaku di Indonesia:

- Pasien tanpa gejala: Sudah melewati masa isolasi selama 10 hari.
- Pasien dengan gejala ringan hingga sedang: Sudah melewati masa isolasi selama minimal 10 hari, ditambah 3 hari tanpa gejala.
- Pasien dengan gejala berat: Sudah melewati masa isolasi selama minimal 10 hari, ditambah 3 hari tanpa gejala dan 1 kali hasil negatif pada tes PCR.

**38. CT Value saya di angka 16, berarti saya tidak boleh isoman dan saya harus isolasi di rumah sakit, donk?**

CT Value tidak bisa menentukan apakah pasien Covid-19 tersebut tanpa gejala, gejala ringan-sedang, dan gejala berat. Apabila saturasi oksigen di atas 95 dan kondisi klinis baik (tidak ada sesak nafas/ kegawatdaruratan) serta tidak ada komorbid, maka bisa dilakukan isolasi mandiri di rumah. CT Value tidak menentukan tingkat kegawatdaruratan seseorang dalam mencari rumah sakit ataupun menimbulkan kepanikan. Yang harus dilihat adalah gejala klinisnya, hasil lab darah serta saturasi oksigen. Yang bisa menilai kegawatdaruratan pasien adalah seorang dokter.

**39. Setelah PCR ke-2, CT saya sudah 38. Jadi boleh dong dekat dengan anak/pasangan lagi?**

WHO menyebutkan bahwa kini pasien positif Covid-19 sudah bisa dinyatakan sembuh ketika ia tidak lagi menunjukkan gejala Covid-19, tanpa memerlukan konfirmasi tes PCR. Namun, untuk lebih amannya, tes PCR masih digunakan pada beberapa kasus.

**40. Saya pertama kali PCR dengan nilai CT 35. Apakah saya sudah sembuh atau terinfeksi baru sedikit?**

Nilai CT value 35, besar kemungkinan virus dalam tubuh sedikit dan potensi untuk menularkan penyakit ke orang lain lebih kecil. Nilai CT tidak selalu sebanding dengan berat gejala yang muncul. Jadi tetap lakukan konsultasi ke dokter dan pemeriksaan lebih lanjut setelah mendapatkan hasil PCR positif.

#### **41. Siapa saja yang dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan tes PCR?**

Berikut ini kelompok orang yang perlu melakukan tes PCR:

- 1) Orang dengan kategori suspek karena ada gejala sesak napas, sakit tenggorokan, batuk, disertai demam 38 derajat Celcius.
- 2) Orang yang memiliki kontak erat dengan pasien COVID-19.
- 3) Orang yang terkonfirmasi reaktif berdasarkan hasil rapid test.
- 4) Orang yang bepergian keluar kota atau luar negeri pada 14 hari terakhir.

Pengambilan spesimen ini dilakukan maksimal dua hari setelah munculnya gejala seperti batuk, demam, dan sesak napas.

#### **42. Masa waktu vaksin didalam tubuh berapa lama ya dok? , seperti vaksin influenza masa vaksin 1 tahun gitu dok, jadi harus vaksin lagi kah gimana dok?**

Menurut studi terbaru, kekebalan tubuh atau antibody terhadap virus corona bertahan setidaknya satu tahun, bahkan lebih lama, dan meningkat seiring waktu terutama setelah vaksinasi. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang yang telah pulih dari Covid-19, kemudian diimunisasi tak memerlukan suntikan penguat untuk memiliki kekebalan atau antibody yang kuat.

Namun orang yang divaksinasi yang tak pernah terinfeksi sebelumnya, kemungkinan besar membutuhkan suntikan penguat, begitu pula orang yang terinfeksi tapi tak menghasilkan tanggapan kekebalan atau antibody Covid-19 yang kuat. Khusus vaksin influenza diperlukan pengulangan setiap tahun. Untuk vaksin Covid 19, kita menunggu rekomendasi selanjutnya dari para ahli.

#### **43. Menurut dokter tadi, jika udah isoman 10 hari dan tanpa gejala, sudah bisa dianggap sembuh. Apakah ini menjamin jika org tsb isoman di luar atau rumah lain dan hendak pulang ke rumah keluarganya tanpa potensi menularkan? Ataukah tetap lebih baik di PCR dulu?**

Menurut perjalanan penyakit COVID-19, keberadaan virus corona sudah jauh berkurang setelah 14 hari. Hal ini yang mendasari rekomendasi WHO bahwa isoman dilakukan 10-14 hari dan jika tidak ada keluhan, isoman dianggap selesai. Kalaupun dilakukan PCR, hasilnya tidak akan mempengaruhi bahwa isoman telah selesai, kecuali ditemukan keluhan/gejala yang spesifik COVID-19

#### **44. Akhir-akhir ini populer menggunakan uap air dari air mendidih yang ditambah minyak kayu putih untuk mengeluarkan dahak-dahak, apakah ini disarankan dan mungkin ada penelitian untuk keefektifan-nya?**

Hingga saat ini secara teori suhu tidak memengaruhi pertumbuhan atau kematian virus corona. Belum ada penelitian kesehatan yang secara resmi membuktikan hirup uap air panas dapat membunuh virus Corona, terlebih yang menggunakan eucalyptus oil.

**45. Di usulan tatalaksana yang baru oseltamivir sdh tidak digunakan ya dok? jika pasien Covid yg saat ini mendapatkan antivirus nya Oseltamivir apakah tetap dilanjutkan atau distop saja ?**

Saat ini sudah ada usulan dari 5 organisasi profesi IDI tentang pengobatan COVID-19. Tapi hal tersebut belum menjadi keputusan resmi pemerintah (Kemenkes). Jika saat ini masih mendapatkan Oseltamivir, sebaiknya diteruskan saja sesuai rekomendasi dokter.

**46. Ibu menyusui boleh vaksinasi COVID-19 ?**

Keraguan ibu menyusui untuk menerima vaksin COVID-19 mungkin muncul karena orang-orang seperti mereka tidak disertakan dalam uji klinis beberapa waktu silam. Walau begitu, sebagian besar ahli kesehatan dan organisasi resmi merekomendasikan agar ibu menyusui tetap menerima vaksin COVID-19. Namun, sebelum menerima vaksin, ibu menyusui wajib berkonsultasi dengan dokter atau penyedia layanan kesehatan guna memastikan kondisi kesehatan masing-masing individu.

**47. Ibu menyusui yg terkena covid apakah tetap bisa memberikan ASI kepada bayi nya?**

Ibu menyusui yang positif COVID-19 dianjurkan untuk tetap menyusui bayinya. Namun, pasti ada rasa cemas proses menyusui dapat menularkan virus ke buah hati. ASI merupakan nutrisi utama untuk mendukung tumbuh kembang serta meningkatkan daya tahan tubuh anak guna melindunginya dari berbagai penyakit, termasuk COVID-19. Itulah sebabnya menyusui Si Kecil tidak boleh Busui lewatkan meski Busui positif COVID-19.

Hingga saat ini, tidak ditemukan bukti bahwa virus Corona dapat ditularkan dari ibu ke bayi melalui ASI. Jadi, ibu yang menunjukkan gejala COVID-19 atau sudah dinyatakan positif tetap boleh memberikan ASI untuk bayinya.

Virus Corona memang tidak hidup di dalam ASI. Namun, Busui tetap harus melindungi Si Kecil dari risiko penularan melalui percikan air liur dan kontaminasi dari tangan yang merupakan cara penularan utama COVID-19.

Jadi, kunci dari menyusui yang aman sebenarnya tidak jauh dari protokol kesehatan yang selama ini kita ketahui. Agar Si Kecil terhindar dari infeksi COVID-19, Busui perlu menerapkan beberapa tips berikut ini:

1. Cuci tangan terlebih dahulu
2. Selalu gunakan masker saat menyusui
3. Bersihkan permukaan benda dan peralatan menyusui
4. Pompa ASI atau berikan susu formula jika dirasa tidak sehat

Jika gejala yang muncul karena COVID-19 membuat Busui terlalu lemas atau tidak nyaman untuk menyusui Si Kecil langsung dari payudara, Busui bisa mempompa ASI atau memberikannya susu formula.

ASI merupakan asupan penting yang dibutuhkan bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Oleh karena itu, Busui tetap perlu memberikan ASI meski sedang positif COVID-19. Pastikan Busui menerapkan tips yang telah dipaparkan di atas agar Si Kecil terhindar dari infeksi virus.

Selain itu, Busui juga tetap perlu menjaga kesehatan tubuh dengan selalu mengonsumsi makanan sehat, beristirahat yang cukup, rutin berolahraga, serta minum obat dengan rutin agar bisa pulih dari penyakit COVID-19.

**48. Secara medis, apa risikonya jika kita tidak mendapatkan vaksinasi?**

Vaksinasi bertujuan untuk memberikan kekebalan spesifik terhadap suatu penyakit tertentu sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut maka tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan. Tentu, apabila seseorang tidak mendapatkan vaksinasi maka ia tidak akan memiliki kekebalan spesifik terhadap penyakit yang dapat dicegah dengan pemberian vaksinasi tersebut. Namun, jika suatu saat anak tersebut keluar dari wilayah dengan cakupan tinggi tadi, anak tersebut akan memiliki risiko untuk tertular penyakit karena pada dasarnya ia belum memiliki kekebalan spesifik yang didapat dari imunisasi. Dalam hal pelaksanaan vaksinasi COVID-19, orang dewasa/lansia yang tidak mendapatkan vaksinasi COVID-19 lengkap sesuai jadwal serta mengabaikan protokol kesehatan maka akan menjadi rentan tertular dan jatuh sakit akibat COVID-19.

**49. Apakah seseorang yang sudah pernah terpapar Covid-19, dapat divaksinasi?**

Setelah dinyatakan sembuh, setidaknya butuh waktu 3 bulan bagi penyintas COVID-19 untuk bisa mendapatkan vaksinasi. Penyintas COVID-19 sudah memiliki antibodi dalam tubuhnya selama terinfeksi. Hal itu membuat mereka bukan menjadi prioritas penerima vaksin. Jadi, 3 bulan setelah sembuh, bisa dikatakan mereka memiliki kekebalan terhadap COVID-19 yang terbentuk secara alami. Namun, kekebalan tersebut dapat menurun setelah 3 bulan. Itulah sebabnya setelah 3 bulan, orang yang sudah sembuh dari COVID-19 harus menjalani vaksinasi. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari risiko terjadinya infeksi ulang.

**50. Dokter, utk pencegahan dan menjaga stamina, konsumsi vit D3 berapa iu nya yg disarankan? Apakah 5000 atau 1000 atau 400 iu sdh cukup?**

Vitamin D memang berperan dalam modulasi sistem imun dan telah terbukti menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan, sehingga digunakan luas juga untuk profilaksis dan terapi COVID-19. Beberapa studi menyatakan bahwa kadar vitamin D yang rendah berkaitan dengan morbiditas (gejala sedang-berat) dan mortalitas pasien COVID-19.

Oleh karena itu, vitamin D dinilai punya manfaat sebagai profilaksis dan terapi COVID-19. Akan tetapi, hasil studi mengenai vitamin D secara spesifik terhadap COVID-19 masih inkonklusif. Masih diperlukan studi dengan sampel lebih besar dan desain lebih baik lagi untuk memastikan efikasi vitamin D pada COVID-19. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan suplementasi

vitamin D sesuai kebutuhan nutrisi standar harian (600-800 IU). Jika vitamin D dosis tinggi diberikan, hindari pemberian suplementasi kalsium dalam dosis tinggi agar tidak terjadi hiperkalemia. Di masa pandemi ini, untuk pencegahan disarankan mengkonsumsi 1000iu dan bila mengalami gejala, bisa mengkonsumsi hingga 5000iu.

Meski demikian, tidak sedikit orang yang mengalami kekurangan vitamin D. Hal ini biasanya terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan sinar matahari yang cukup, atau tidak efektif dalam menyerap vitamin D. Pada kondisi tersebut, dibutuhkan suplemen untuk mencegah kekurangan vitamin D. Jenis utama vitamin D adalah vitamin D2 dan vitamin D3. Vitamin D2 berasal dari tumbuhan dan makanan yang diperkaya vitamin D2 itu sendiri, sedangkan vitamin D3 berasal dari hewan.

### **51. Saat melakukan isolasi mandiri, apa yang harus diperhatikan ya?**

Saat melakukan isolasi mandiri, beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Ruang isolasi (pasien) idealnya terpisah dengan anggota keluarga yang lain.
- 2) Jaga jarak dengan orang sehat minimal 1 meter.
- 3) Selalu menggunakan masker untuk mencegah penyebaran virus.
- 4) Terapkan etika batuk dan bersin, menggunakan tisu dan langsung buang ke tempat sampah tertutup, dan cuci tangan sampai bersih.
- 5) Hindari pemakaian barang pribadi bersama. Misalnya alat makan, alat mandi, linen (pakaian dan kain lainnya), dan lainnya.
- 6) Cuci alat makan dengan air dan sabun hingga bersih dan kering.
- 7) Tisu, sarung tangan, dan pakaian yang terpakai oleh pasien harus dimasukkan ke wadah linen khusus, dan terpisah.
- 8) Cuci pakaian dengan mesin cuci suhu 60-90 derajat Celcius dengan deterjen.
- 9) Pembersihan dan desinfektan rutin area yang tersentuh.
- 10) Batasi jumlah perawat yang merawat pasien, pastikan perawat selalu dalam kondisi sehat.
- 11) Batasi pengunjung atau membuat daftar yang mengunjung.
- 12) Tetap berada di rumah dan dapat di kontak.
- 13) Jika harus keluar rumah, gunakan masker, dan hindari menggunakan transportasi umum dan hindari tempat ramai.
- 14) Buatlah sirkulasi udara dengan baik atau ventilasi ruangan yang baik (buka jendela).
- 15) Selain itu, sebaiknya sediakan oximeter untuk mencatat saturasi oksigen di tubuh, termometer, dan alat pengukur tensi darah bila memungkinkan.

Hal yang perlu ditegaskan, isolasi mandiri ini ditujukan pada pasien COVID-19 dengan gejala ringan. Sementara itu, pasien dengan gejala berat perlu mendapatkan pengawasan dan penanganan medis langsung dari petugas kesehatan di rumah sakit, atau tempat lainnya.

## **52. Terapi Plasma Konvalesen itu apa ya?**

Plasma konvalesen adalah plasma darah dari pasien yang telah sembuh/penyintas Covid-19. Plasma darah pasien penyintas ini mengandung antibodi atau kekebalan tubuh terhadap Covid-19. Antibodi adalah protein yang muncul sebagai respons tubuh ketika terkena infeksi virus/bakteri. Maka para penyintas Covid-19 yang sudah pulih memiliki antibodi terhadap virus corona yang berkembang secara alami dalam darah mereka. Terapi plasma konvalesen diberikan kepada pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19. Dengan demikian, ada antibodi yang masuk ke tubuh pasien dan diharapkan dapat menetralkan serta mengalahkan infeksi virus yang sedang terjadi.

## **53. Bagaimana cara menjadi pendonor PLASMA KONVALESEN ?**

Donor plasma konvalesen adalah metode pengambilan darah plasma dari penyintas COVID-19 yang dapat diberikan sebagai terapi untuk pasien COVID-19 yang sedang dirawat. Apa saja syarat menjadi donor plasma konvalesen :

- 1) Sudah sembuh dari COVID-19
- 2) Sehat
- 3) Bebas gejala selama 14 hari setelah sembuh
- 4) Memperlihatkan hasil RT PCR negative 1 kali
- 5) Berat badan 55 kg
- 6) Berusia 18-60 tahun
- 7) Disarankan laki-laki

## **54. Apabila terjadi hal darurat, jemaat isoman meninggal dunia di rumah, apakah satgas GKI juga membantu dlm pemulasaran jenazah. apabila ada bagaimana SOP nya.**

Pasien Covid-19 juga ada yang meninggal di rumah saat isolasi mandiri. Diduga karena tanpa ada pendamping dokter atau nakes saat penyembuhan. Jika hal itu terjadi, yang pertama dilakukan segera melaporkan kepada Satgas RT/RW untuk segera dilakukan penjemputan jenazah ke RS untuk dilakukan pemulasaran sesuai protokol COVID-19. Satgas akan mendampingi dan mengarahkan keluarga dalam memperlakukan jenazah COVID-19 serta membantu menghubungi RS yang bersedia menjemput jenazah.

Demikian beberapa FAQ yang dirangkum oleh Satgas COVID 19 GKI Kota Wisata. Tentunya informasi-informasi berkenaan dengan COVID 19 akan terus berkembang dari waktu ke waktu. Jika ada hal-hal yang kurang jelas dan ingin ditanyakan, bisa langsung menghubungi Satgas COVID 19 GKI Kota Wisata yang akan mencoba menjawabnya.

Kiranya FAQ ini bisa menambah pemahaman, pengetahuan, dan cara kita bersikap untuk bisa survive di masa pandemi ini. Tuhan Yesus memberkati dan memampukan kita semua. Amin