

Panduan terkait Virus Corona (COVID-19)

BAHASA INDONESIA / INDONESIAN

COVID-19 merupakan sebuah penyakit baru yang dapat memengaruhi paru-paru dan saluran pernapasan Anda. Penyakit ini disebabkan oleh virus yang disebut virus corona.

Untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona ini, setiap orang harus tetap berada di dalam rumah. Ini berlaku bagi semua orang dari segala usia – bahkan apabila Anda tidak menunjukkan gejala atau kondisi kesehatan lain apa pun.

Anda hanya boleh meninggalkan rumah untuk:

- berbelanja bahan-bahan kebutuhan pokok yang penting – dan itu pun hanya jika Anda benar-benar memerlukannya
- melakukan salah satu jenis olahraga satu kali dalam satu hari – misalnya berlari, jalan kaki, atau bersepeda, entah sendirian atau bersama dengan orang-orang yang tinggal serumah dengan Anda
- keperluan medis apa pun – misalnya, ke apotek atau mengantarkan sejumlah pasokan kebutuhan penting ke orang-orang yang rentan terkena penyakit ini
- Perjalanan pergi dan pulang kerja – namun ini pun hanya bila benar-benar sangat diperlukan

Bila Anda mengalami gejala-gejala seperti:

- suhu badan yang tinggi – dada atau punggung Anda terasa panas ketika disentuh
- mengalami batuk yang baru dan terus menerus – hal ini berarti Anda mulai batuk berulang-ulang

maka Anda harus tinggal di dalam rumah dan mengikuti petunjuk isolasi mandiri untuk keluarga-keluarga yang kemungkinan terinfeksi virus corona.

Tidak diperbolehkan berkumpul lebih dari dua orang di tempat umum, termasuk pertemuan keagamaan (kecuali untuk pemakaman). Harap memperhatikan panduan ini, sebab bila Anda tidak mematuhi, Anda dapat dikenai sanksi berupa denda.

Polisi, petugas imigrasi, maupun tentara dapat menggunakan wewenang mereka dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, juga memastikan pengiriman makanan serta berbagai kebutuhan pokok lainnya kepada orang-orang yang rentan terinfeksi.

Karena wabah virus corona ini, peraturan untuk datang melapor sebagai syarat penangguhan penahanan imigrasi (*immigration bail*) untuk sementara waktu ditiadakan. Anda akan menerima pemberitahuan melalui SMS berisi detail tanggal untuk datang ke pusat pelaporan, silakan lihat di sini:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Siapa saja yang berisiko tinggi terjangkit virus corona?

Virus corona dapat mengakibatkan penyakit parah pada siapa pun, namun ada beberapa kelompok orang yang berisiko terinfeksi lebih tinggi.

Misalnya, Anda mungkin berisiko tinggi terjangkit virus corona bila Anda:

- pernah menjalani transplantasi organ
- sedang menjalani terapi kanker tertentu
- menderita kanker darah atau kanker sumsum tulang, seperti leukemia
- memiliki kondisi paru-paru yang buruk, seperti *cystic fibrosis* atau asma yang parah
- Memiliki suatu kondisi yang membuat Anda jauh lebih mudah terkena infeksi
- sedang minum obat-obatan yang melemahkan sistem kekebalan tubuh Anda
- sedang hamil dan memiliki kondisi jantung yang serius

Apabila Anda merasa termasuk dalam salah satu kategori berisiko tinggi di atas namun belum menerima surat dari tim kesehatan Anda sampai hari Minggu tanggal 29 Maret 2020 atau belum dihubungi oleh dokter umum Anda, mohon agar menghubungi dokter umum Anda atau petugas rumah sakit untuk menyampaikan situasi dan kondisi Anda. Bila Anda tidak mempunyai dokter umum, silakan hubungi DOTW UK: **0808 1647 686** (ini adalah nomor panggilan tidak berbayar) atau email clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Bagaimana melindungi diri sendiri bila Anda termasuk kelompok berisiko tinggi

Bila Anda berisiko tinggi jatuh sakit parah karena infeksi virus Corona, ada beberapa hal yang perlu Anda lakukan agar tidak tertular.

Antara lain:

- tetap di rumah – sebaiknya jangan meninggalkan rumah untuk berbelanja, mengambil obat, atau berolahraga
- sebisa mungkin jaga jarak paling tidak 2 meter (3 langkah) dari orang lain di dalam rumah Anda

Minta bantuan teman, keluarga, atau tetangga untuk membeli barang belanjaan atau obat-obatan Anda. Mereka harus meletakkan barang belanjaan dan obat-obatan tersebut di depan pintu.

Jika Anda perlu bantuan untuk mendapatkan barang-barang kebutuhan pokok seperti makanan, Anda bisa [mendaftar untuk mendapatkan dukungan akibat virus Corona](#).

Sangat disarankan agar Anda tetap tinggal di rumah sepanjang waktu dan menghindari kontak secara langsung dengan orang lain selama paling tidak 12 minggu sejak menerima surat Anda.

[Baca petunjuk lengkap untuk melindungi diri Anda sendiri bila Anda termasuk dalam kelompok berisiko tinggi terkena virus corona di GOV.UK.](#)

Pedoman isolasi untuk keluarga-keluarga yang kemungkinan terkena infeksi virus corona



Jangan pergi ke tempat kerja, sekolah, praktik dokter umum, apotek, atau rumah sakit



Gunakan segala fasilitas yang terpisah, atau bersihkan setiap kali sebelum dan sesudah memakainya



Hindari kontak jarak dekat dengan orang lain



Minta agar makanan dan obat-obatan diantar ke rumah Anda



Jangan menerima tamu



Tidur sendirian, bila memungkinkan



Cuci tangan secara teratur



Minum banyak air



Minum parasetamol untuk membantu mengatasi gejala-gejala yang Anda alami

Untuk informasi lebih lanjut lihat: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Berapa lama saya harus mengikuti petunjuk isolasi?

- Siapa pun yang mengalami gejala-gejala seperti itu harus tinggal di rumah dan mengisolasi diri selama paling tidak 7 hari.
- Bila Anda tinggal bersama orang lain, mereka juga harus tinggal di rumah dan mengisolasi diri paling tidak selama 14 hari, agar mereka tidak menularkan penyakit di luar rumah.
- Tetapi apabila siapa pun dari mereka yang tinggal serumah dengan Anda juga mengalami gejala-gejala tersebut, mereka harus tinggal di rumah dan mengisolasi diri selama 7 hari dihitung dari tanggal timbulnya gejala-gejala tersebut. Sekalipun mereka sudah di rumah selama lebih dari 14 hari.
- Jika Anda tinggal bersama seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih, seseorang yang memiliki kondisi kesehatan jangka panjang, sedang hamil, atau memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, usahakan agar mereka tinggal di tempat lain selama 14 hari.
- Jika Anda terpaksa harus tinggal bersama di dalam rumah, usahakan sedapat mungkin menjaga jarak, tidak berdekatan satu sama lain.

Kapan saya harus menghubungi NHS 111?

- bila Anda merasa sangat sakit hingga Anda tidak dapat melakukan apa pun yang biasanya dapat Anda lakukan, seperti menonton TV, menggunakan telepon, membaca, atau bangun dari tempat tidur
- bila Anda merasa tidak bisa mengatasi gejala-gejala tersebut di rumah
- bila kondisi Anda semakin buruk
- bila gejala-gejala yang Anda alami tidak membaik setelah 7 hari

Bagaimana saya dapat menghubungi NHS 111?

Anda dapat mengakses [layanan online virus corona NHS 111](#) untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan selanjutnya. Bila Anda tidak dapat mengakses layanan online, Anda dapat menelepon 111 (ini adalah nomor panggilan tidak berbayar). Anda dapat meminta untuk disediakan juru bahasa untuk bahasa Anda.

Apa yang akan terjadi jika saya khawatir dengan situasi imigrasi saya?

Semua layanan NHS untuk virus corona gratis bagi semua orang, apa pun status keimigrasian mereka di Inggris. Termasuk di dalamnya pemeriksaan dan perawatan virus corona, walaupun bila hasilnya negatif. Rumah sakit NHS telah diberi tahu bahwa pemeriksaan keimigrasian tidak perlu dilakukan kepada orang-orang yang menjalani tes atau perawatan untuk virus corona.

Apa yang dapat saya lakukan untuk menghentikan penyebaran virus corona?

- Pastikan bahwa Anda sering mencuci tangan, menggunakan sabun dan air, setidaknya selama 20 detik
- Ikuti imbauan untuk tinggal di rumah

Imbauan ini dibuat berdasarkan imbauan dan informasi kesehatan NHS dan ini merupakan imbauan untuk seluruh masyarakat yang ada di Inggris, apa pun asal negara mereka.

Untuk informasi lebih lanjut:

- Panduan NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Panduan WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Versi 3 [24.03.2020] / Version 3 [24.03.2020]