

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN KASUS COVID-19

MENJELANG HARI RAYA IDUL FITRI



RIZKY OCKTARINI, DR

Seiring dengan terus membaiknya kondisi covid-19 di Indonesia saat ini, terjadi peningkatan mobilitas masyarakat terutama selama bulan Ramadan dan akan makin meningkat nantinya pada hari raya Idul Fitri. Apalagi saat ini pemerintah sudah memperbolehkan masyarakat melakukan mudik setelah dua tahun tertunda. Oleh karena itu, penting menjaga diri dan lingkungan sekitar, agar aktivitas ibadah di bulan Ramadan dan Hari Raya Idul Fitri tidak memicu lonjakan kasus setelah periode libur nanti. Seperti disampaikan oleh dr. Siti Nadia Tarmizi M.Epid., Juru Bicara Vaksinasi COVID-19 Kemenkes, meskipun indikator penanganan COVID-19 saat ini menunjukkan perbaikan, kita tetap harus terus waspada karena kita masih dalam status pandemi. Sangat penting bagi kita untuk tetap menjalankan protokol kesehatan dan mengikuti program vaksinasi untuk terus menekan laju penyebaran virus.

CARI TAHU:

VARIAN BARU SARS-COV-2

02

TIPS MENCEGAH COVID-19 SAAT MUDIK

03

KONSEP ENDEMI

04

"Penularan Covid-19 terjadi dari orang ke orang, oleh karena itu ketika melakukan ibadah atau aktivitas sosial dan melakukan perjalanan tetap menerapkan protokol kesehatan."

VARIAN BARU SARS-CoV-2

Meski saat ini kasus Covid-19 di DIY khususnya dan Indonesia pada umumnya telah menurun, namun bukan berarti dapat kita abaikan. Potensi naiknya kembali kasus masih sangat mungkin terjadi. Pada 7 Januari 2022, seorang ilmuwan di Siprus Dr. Leondios Kostrikis melaporkan penemuan varian baru SARS-CoV-2 dan disebut sebagai hibrida dari varian Delta dan Omicron yang secara tidak resmi disebut "deltacron". Sampai saat ini telah ditemukan 5 jenis VOC SARS-CoV-2 yang menyebar secara global (Alpha, Beta, Gamma, Delta, dan Omicron). Pada tanggal 11 Maret 2022 *European Centre for Disease Prevention and Control* (ECDC) menggolongkan varian ini sebagai varian AY.4/BA.1 dan masuk ke dalam kategori *variant under monitoring*. Terdapat sejumlah laporan kasus Deltacron di Eropa, Amerika Serikat, Belanda, Perancis, Denmark dan Amerika Selatan. Pada 22 Maret WHO mengumumkan subvarian Omicron BA.2. Subvarian ini memiliki kesamaan genetik dengan BA.1 (Omicron) namun 30-50% lebih menular jika dibandingkan BA.1 dan sampai saat ini telah memicu kebangkitan infeksi COVID secara global dalam beberapa bulan terakhir.

Saat ini juga telah dilaporkan adanya rekombinan subvarian BA.1 dan BA.2 yang dikenal dengan XA, XB, XC, XG, dan XH. Nama-nama tersebut mewakili perbedaan dalam kode genetiknya. Menurut *Phylogenetic Assignment of Named Global Outbreak Lineages* (Pangolin), terdapat dua rekombinan Delta dan BA.1, yaitu XD dan XF, serta enam rekombinan BA.1 dan BA.2, yaitu XE, XG, XH, XJ, XK dan XL.



Temuan varian XE dilaporkan oleh *Center for Medical Genomics* RS Ramathibodi, Thailand. Menurut WHO, XE bisa jadi merupakan virus corona baru yang paling mudah menular, 10% lebih menular daripada BA.2 dan 43% daripada Omicron meskipun tingkat keparahannya masih dalam penelitian. Terkait dengan adanya varian COVID-19 yang semakin tersebar hingga saat ini Kemenkes menegaskan bahwa hingga saat ini, pemerintah Indonesia belum mendeteksi kasus varian lain tersebut di Indonesia dan akan terus dilakukan *testing, tracing, dan treatment* (3T).

Penularan Covid-19 terjadi dari orang ke orang, oleh karena itu ketika melakukan ibadah atau aktivitas sosial dan melakukan perjalanan tetap menerapkan protokol kesehatan. Salah satu sifat SARS-CoV-2 menunjukkan peningkatan transmisibilitas dan berbagai tingkatan *immune escape*. *Immune escape* atau "lolos" dari respon imunitas pada orang yang telah sembuh dari COVID-19 maupun pada individu yang telah diberikan vaksin ini dapat terjadi infeksi COVID-19 kembali. Menyikapi kondisi tersebut, maka penting bagi kita untuk selalu waspada terhadap tanda-tanda dan gejala COVID-19.

Vaksinasi Covid Jaga Imunitas Tubuh Jaga Protokol Kesehatan Pantau Perkembangan Covid-19



TIPS MENCEGAH COVID-19 SAAT MUDIK

Berikut ini adalah hal-hal yang bisa dilakukan demi mencegah Covid-19 saat melaksanakan aktivitas mudik:

1. Mendapatkan Vaksinasi Covid-19 lengkap

Perlu melindungi diri dengan vaksinasi Covid-19 dua dosis, serta menambahkan dosis ke 3 atau *booster* di pelayanan Kesehatan terdekat atau layanan vaksinasi yang diselenggarakan oleh Dinas Kesehatan. Saat ini vaksinasi di Indonesia sudah diberikan lebih dari 350 juta dosis. Dari total 270 juta penduduk Indonesia, cakupan vaksinasi lengkap dua dosis telah diberikan kepada sekitar 56% populasi. Target vaksinasi dosis dua diusahakan untuk mencapai rata-rata 750 ribu dosis per hari. Dengan begitu mempercepat pembentukan *herd immunity* bagi 70% lebih populasi di Indonesia.

2. Menjaga imunitas tubuh

Cara pencegahan COVID-19 yang pertama adalah menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat. Mengatur asupan nutrisi seimbang dalam makanan yang dikonsumsi, pilih sayur dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan sebagainya untuk membantu mempertahankan daya tahan tubuh. Jika memungkinkan dapat diberikan tambahan suplemen vitamin. Perlu juga dengan melaksanakan olah raga secara teratur untuk tetap menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh.

3. Tetap menerapkan protokol kesehatan (3M)

a. Memakai masker dengan benar

Cara pencegahan COVID-19 gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika sakit atau saat sedang keluar rumah. Harus tetap menggunakan masker dengan baik dan benar.

b. Mencuci tangan

Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol harus selalu dilaksanakan. 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 persen penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.

c. Menjaga jarak

Menjaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang lain. Apabila terlalu dekat dengan orang lain, seseorang dapat menghirup *droplet* dari orang yang mungkin terinfeksi COVID-19.

4. Pantau Perkembangan Covid-19

Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat. Biasakan untuk selalu mencari informasi dari sumber yang tepat dan terpercaya.



KONSEP ENDEMI

Masyarakat yang akan melaksanakan mudik di hari lebaran 2022 tetap harus menjaga protokol kesehatan. Segera lengkapi vaksinasi Covid-19 dan patuhi protokol kesehatan yang berlaku dalam aktivitas yang dilakukan. Hal ini dilakukan demi menjaga kesehatan pribadi serta kesehatan keluarga besar sehingga semua pihak dapat terhindar dari Covid-19 dan angka penularan terus melandai. Saat ini Indonesia sudah dalam proses transisi perubahan status pandemi menjadi endemi. Proses transisi itu sejalan dengan kebijakan yang diputuskan pemerintah. Namun, meskipun indikator penanganan COVID-19 saat ini menunjukkan perbaikan, kita tetap harus terus waspada karena kita masih dalam status pandemi. Konsep penting pada saat endemi, walaupun kasusnya masih ada, namun tidak akan mengganggu kehidupan seperti saat ini di mana aktivitas-aktivitas seperti kehidupan sosial, kehidupan beragama, dan pariwisata tidak terganggu dengan adanya kasus COVID-19.

Selamat menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan dan merayakan hari raya Idul Fitri 1443 H. Tidak lupa, tetap menjalankan protokol kesehatan dengan ketat. Apapun jenis virusnya, protokol kesehatan dan vaksinasi tetap menjadi perlindungan yang ampuh bagi diri kita agar tetap sehat.

Salam K3.

Sumber :

Bolze A, White S, Basler T, et al. Evidence for SARS-CoV-2 delta and omicron co-infections and recombination. medRxiv 2022.03.09.22272113 [preprint]; <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.03.09.22272113v1> [Accessed 26 March 2022].

European Centre for Disease Prevention and Control. SARS-CoV-2 variants of concern as of 17 March 2022. Mar 2022. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern>

Kemkes. 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [online] Available at: <<https://www.kemkes.go.id>> [Accessed 26 March 2022].

Mahase, E., 2022. Covid-19: What do we know about the delta omicron recombinant variant?. [online] Available at: <<https://www.bmj.com/content/376/bmj.o792>> [Accessed 26 March 2022].

Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021, Panduan Pelaksanaan Protokol Kesehatan, Jakarta

Wang L, Gao GF. The “wolf” is indeed coming: recombinant “deltacron” SARS-CoV-2 detected. China CDC Weekly 2022 Mar.

<https://weekly.chinacdc.cn/fileCCDCW/journal/article/ccdcw/newcreate/CCDCW220051.pdf>