

Yuk kenalan sama Aku

Si CORONA VIRUS



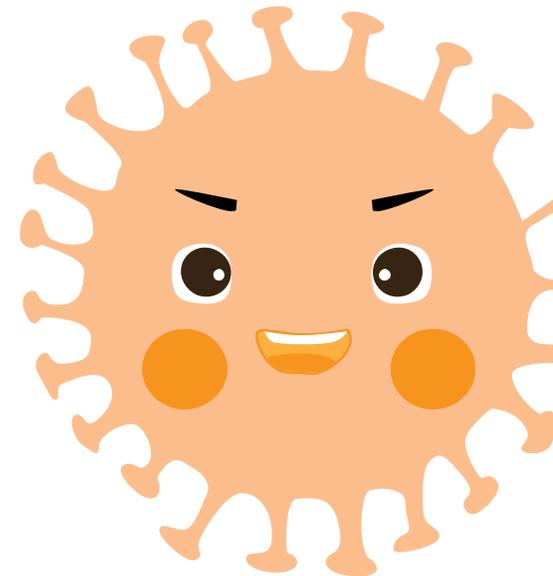
ASAL USUL NAMAKU

Aku diberi nama **coronavirus** yang berasal dari bahasa latin "corona" dan Yunani "korone" yang bermakna mahkota atau lingkaran cahaya. Ini karena bentukku seperti cahaya.

Aku juga dikenal sebagai **COVID-19** yang merupakan singkatan dari **coronavirus disease 2019**.

Yap! Ini aku!

Aku bisa menginfeksi binatang dan manusia. Aku berukuran sangat kecil.

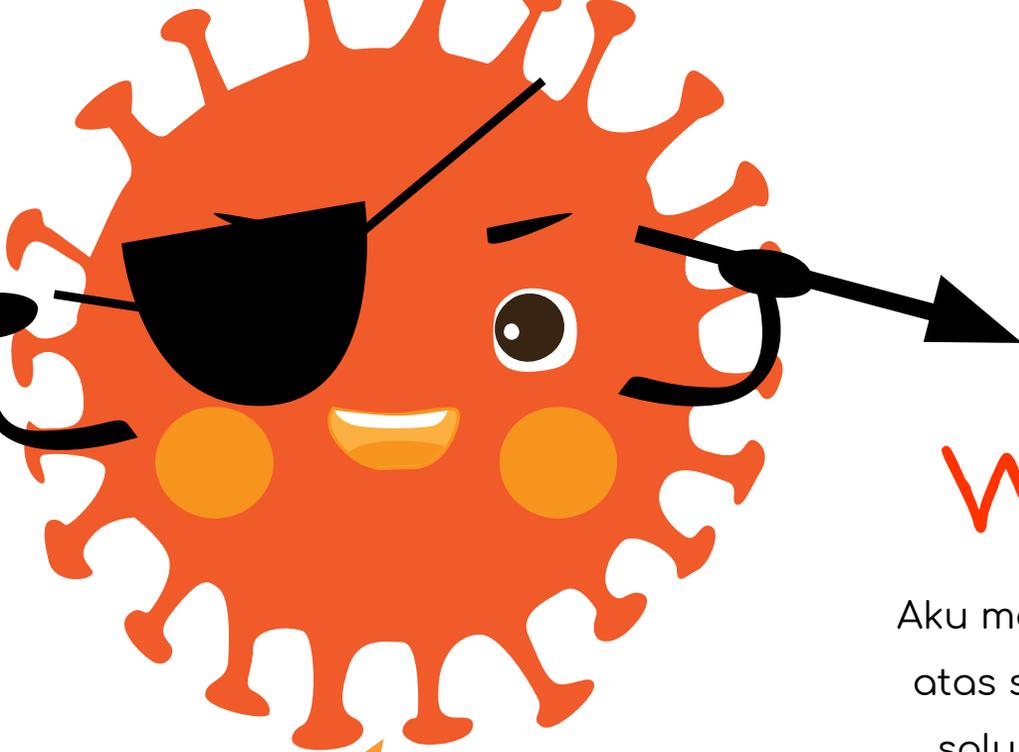




AKU ADA DIMANA-MANA

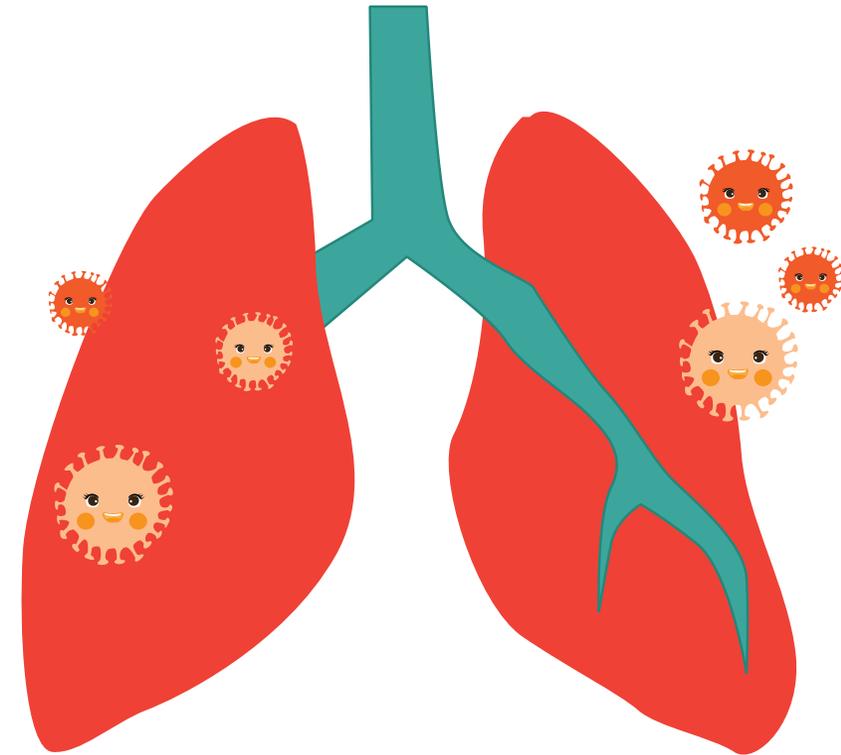
Aku sangat mudah ditularkan dari satu orang ke orang lain. Tapi jangan khawatir, walaupun daya infeksiiku tinggi tetapi angka kematiannya rendah.





WASPADA!!!

Aku menyerang saluran pernafasan atas seperti, hidung, tenggorokan, saluran udara, dan paru - paru.



Terkadang kamu tidak mengalami gejala. Tapi bila kamu tertular, kamu bisa menularkannya pada orang sekitar yang tubuhnya kurang sehat.

Kamu lebih mudah tertular apabila:

- Memiliki daya tahan tubuh rendah
- Pernah berinteraksi dengan pengidap covid 19



Aku datang...

GEJALA YANG DIALAMI



Demam tinggi di atas 38° C



Batuk kering dan sulit bernafas



Sakit kepala



Hidung ingusan



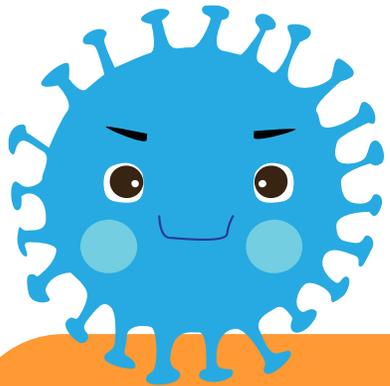
Bersin - bersin



Mudah lelah dan lemas

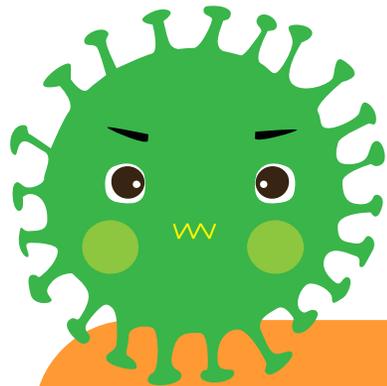
Bila merasakan gejala tersebut, segera periksakan ke Rumah sakit terdekat ya!

Gejalaku mirip dengan temanku, si virus flu dan
selesma loh. Yuk perhatikan perbedaannya!



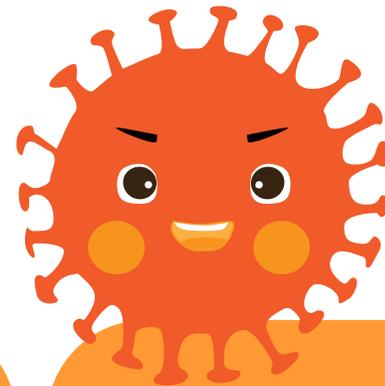
Flu

- Bisa disertai demam
- Menggigil
- Batuk kering
- Nyeri sendi
- Sakit tenggorokan
- Mual dan muntah
- Sakit kepala
- Bisa disertai diare
- Mata merah



Selesma

- Pilek
- Hidung tersumbat atau hidung meler
- Sakit tenggorokan
- Sakit kepala ringan
- Demam ringan
- Setelah 2-3 hari ingus lebih kental dan berwarna
- Sembuh sekitar 5-7 hari



Corona

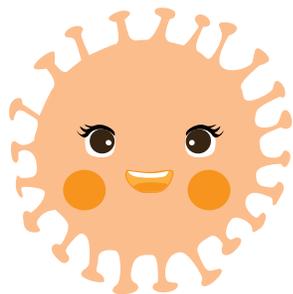
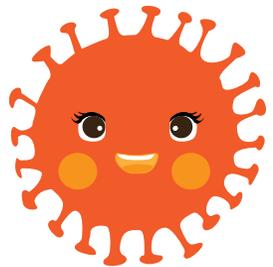
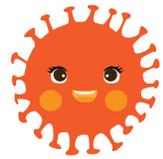
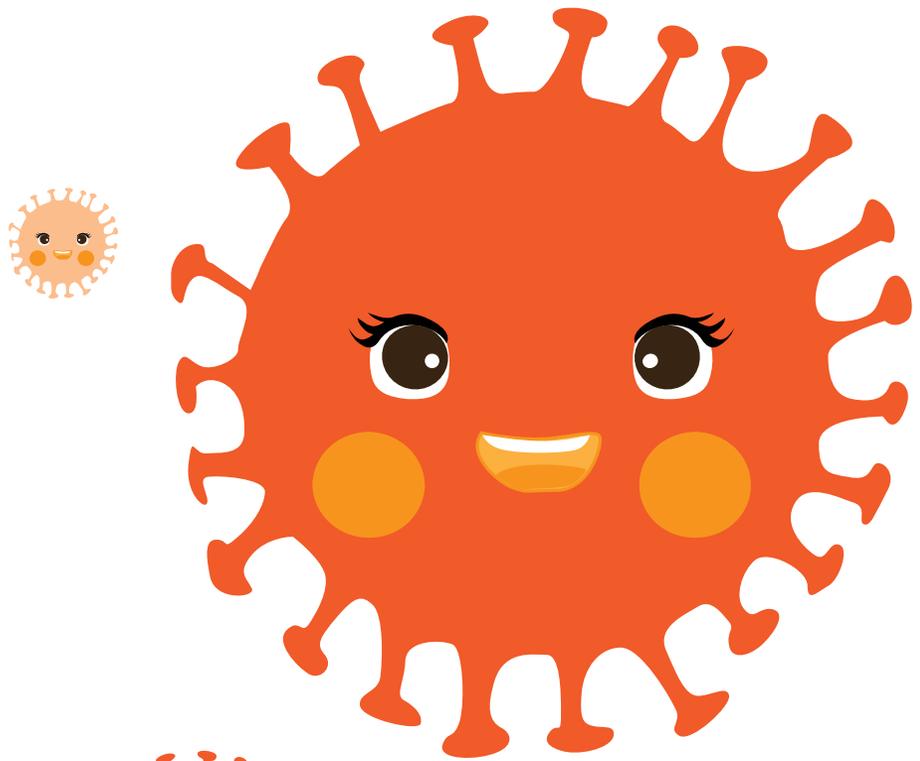
- Demam tinggi setelah bepergian dari daerah terdampak
- Infeksi saluran pernafasan berat mengarah pada pneumonia yang disertai batuk kering
- Pilek/bersin
- Sulit bernafas
- Lemas



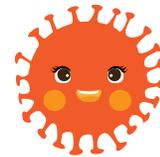
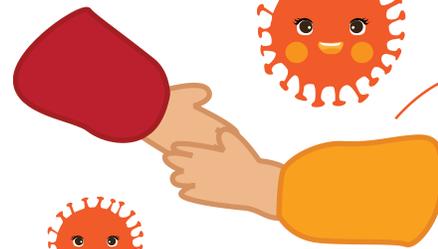
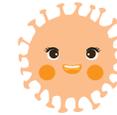
CARA AKU MENYEBAR

Orang yang terinfeksi virus corona dapat menyebarkan infeksi ke orang yang sehat.

Virus corona dapat menular melalui cipratan dahak (melalui batuk atau bersin dari orang yang terinfeksi), benda yang terkontaminasi, dan menyentuh anggota badan (terutama bagian wajah seperti mata, hidung dan mulut) dengan tangan yang terkena virus.



Aku mudah melompat dari satu orang ke orang lain



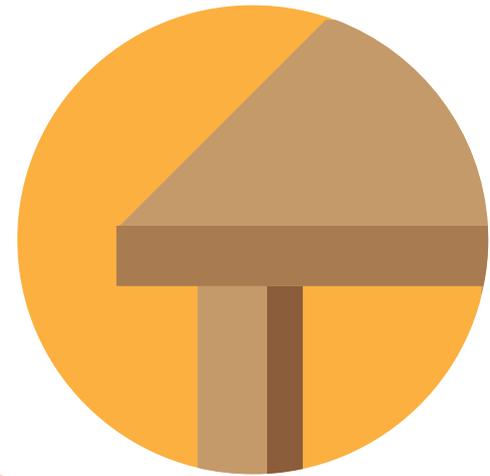
Berapa Lama Aku Bertahan?

Aku bisa bertahan beberapa jam hingga beberapa hari pada permukaan benda. Aku bisa menempel pada kertas, kardus, spons, kain, plastik, logam maupun kayu.

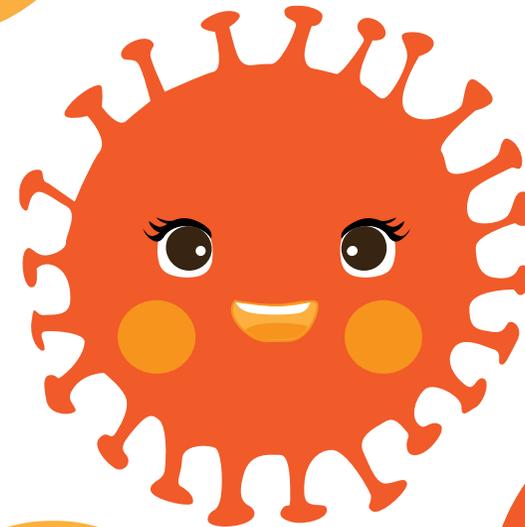
Bawalah selalu hand sanitizer untuk membantu mengurangi resiko terkena paparan virus.



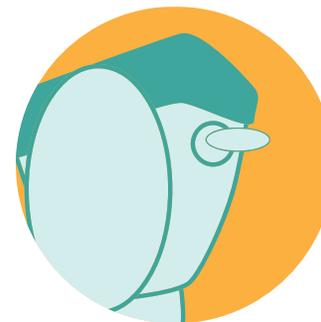
kain/pakaian



kayu



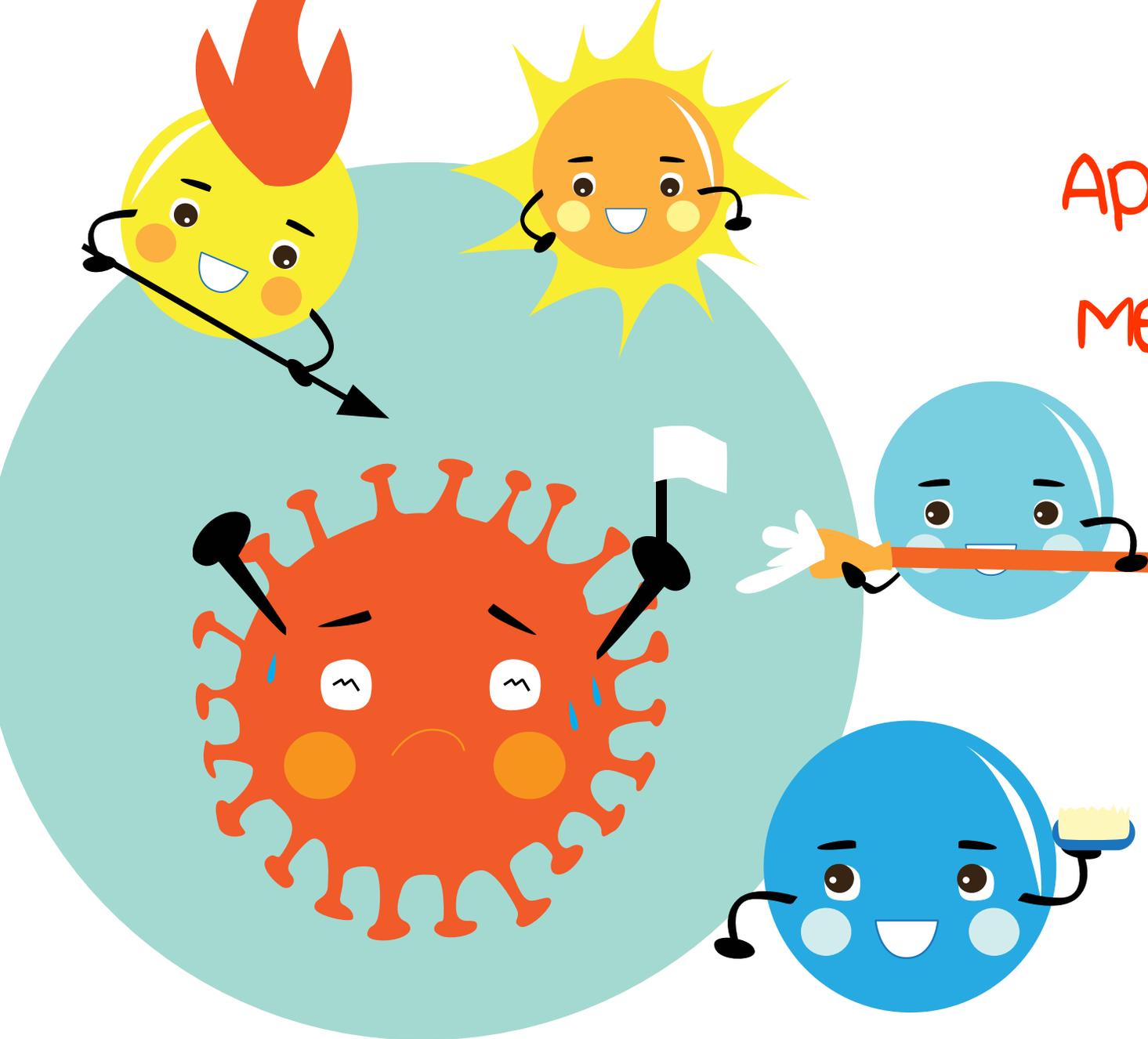
logam



plastik

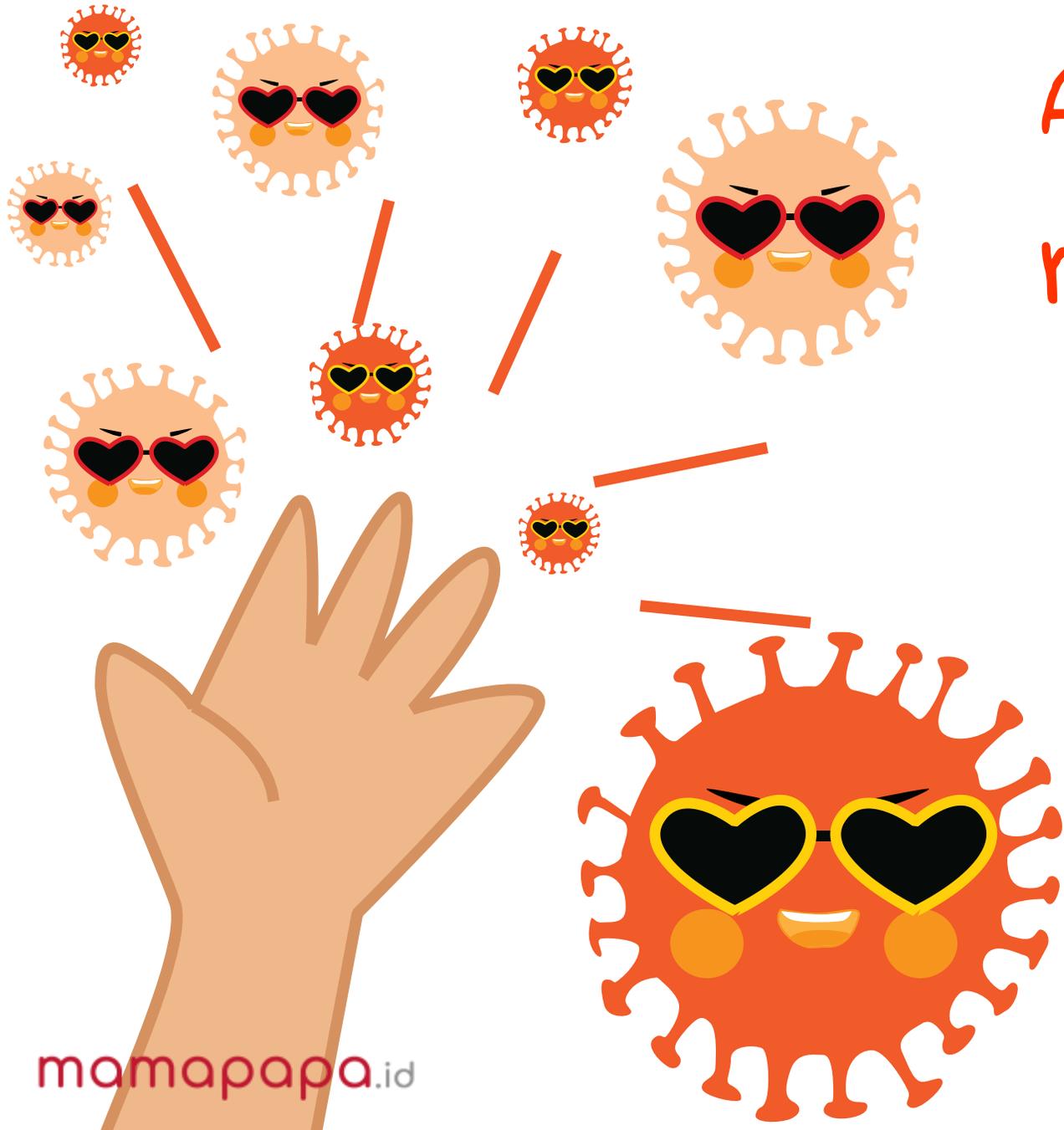


kertas



Apa Saja yang bisa Membuat Aku Mati?

- Panas/suhu tinggi
- Sabun antiseptik
- Alkohol di atas 70%
- Cairan pemutih rumah tangga/cairan desinfectan
- Detergen



Aku sangat suka
menempel di tangan

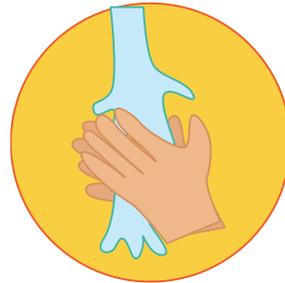
JAGA KEBERSIHAN TANGAN

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur. Terutama sebelum makan, setelah dari toilet, sehabis batuk atau bersin.
2. Gunakan hand sanitizer saat sabun tidak ada
3. Jangan menyentuh area wajah dengan tangan yang kotor

Sudah Tahukah Cara Mencuci Tangan yang Benar?



1



Basahi tangan dengan air bersih mengalir selama 20 detik.

2



Pakai sabun dengan kandungan antiseptic.

3



Gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari dan kuku.

4



Bilas tangan pakai air bersih mengalir.

5



Keringkan dengan handuk atau tissue kering.

Lindungi dirimu dan Orang Sekitarmu



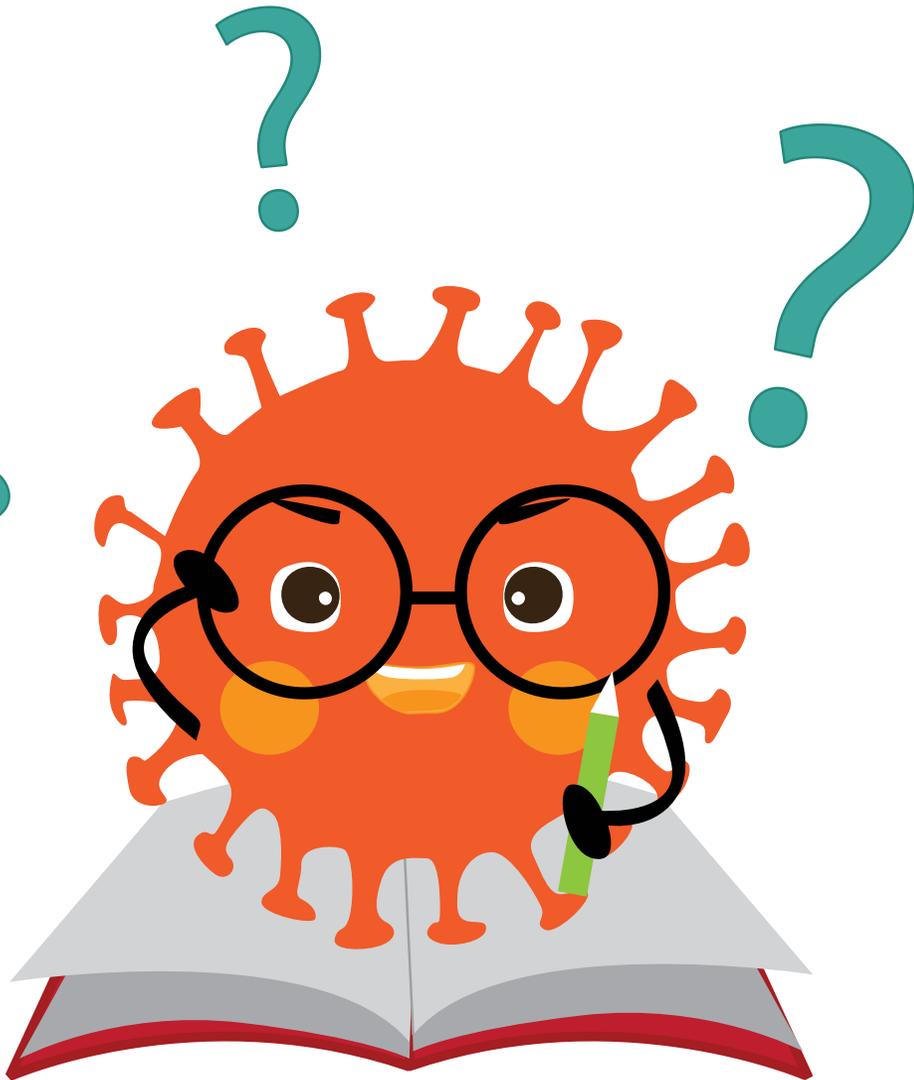
- Jangan berbagi alat makan/minum serta handuk
- Jaga kesehatan dan konsumsi makanan yang bergizi
- Jaga jarak dengan orang yang sakit
- Jika merasa kurang sehat, gunakan masker dan segera hubungi anggota medis. Jangan lupa untuk tetap berada di dalam rumah ya!



APAKAH KAMU TAHU ISTILAH INI?

Istilah dalam Corona Virus Disease (Covid-19)

1. **ODP** : Orang Dalam Pemantauan
2. **PDP** : Pasien Dalam Pengawasan
3. **Suspect**: Diduga terkena virus karena sudah menunjukkan gejala dan pernah kontak/ bertemu dengan orang yang positif corona
4. **Positif**: Terbukti terkena virus setelah melalui cek laboratorium dan prosedur lain
5. **Lockdown**: Mengunci masuk atau keluar dari suatu wilayah/daerah/negara
6. **Social Distancing**: Menjaga jarak antar manusia, menghindari berbagai pertemuan yang melibatkan banyak orang
7. **Isolasi**: Pembatasan ruang gerak untuk yang sakit agar mengendalikan penyebaran penyakit dari si Sakit
8. **Karantina**: Pembatasan ruang gerak untuk yang sehat, mencegah penularan kepada orang yang sehat
9. **Work From Home (WFH)**: Bekerja dari rumah
10. **Imported Case** : Seseorang terjangkit saat berada di luar wilayah dimana pasien melapor

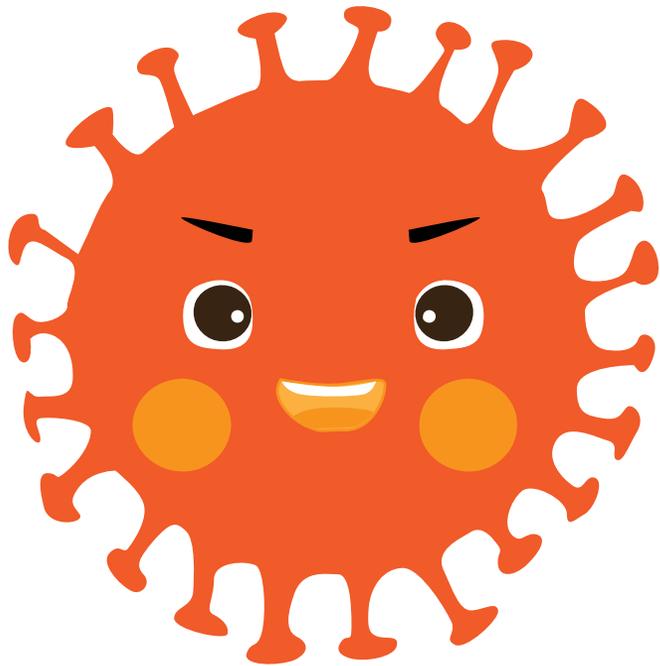


kenapa harus 14 hari?

Saat ini pemerintah memberlakukan sekolah dari rumah atau bekerja dari rumah selama 14 hari. kenapa ya?

Masa inkubasi seorang yang tertular virus corona hingga menunjukkan gejala atau tanda - tanda awal adalah 2 - 14 hari.

Tapi jangan khawatir walaupun banyak yang terinfeksi virus corona tapi jumlah pasien sembuh bertambah setiap harinya



AYO DISIPLIN!!

Saat kamu belajar di rumah atau Mama Papa bekerja di rumah, bukan berarti bebas berlibur atau bermain di keramaian ya....



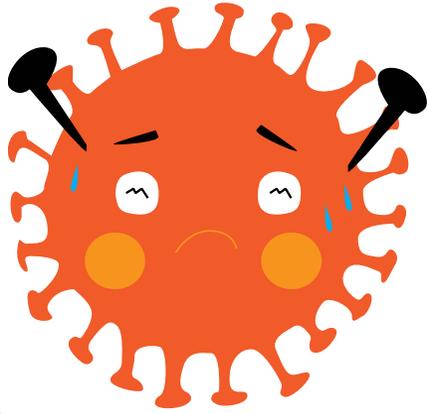
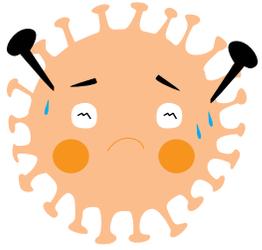
Tetaplah di rumah bersama keluarga



Hindari kontak langsung dengan orang lain



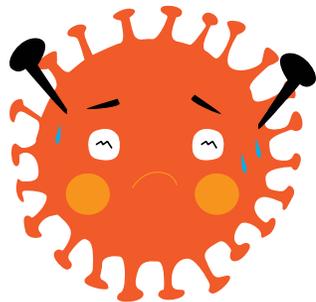
Batasi jarak dengan teman. Sebaiknya hindari playdate dulu yaa...



Tidak Perlu Panik!

YUK KITA BANTU PERANGI CORONA!

Kita bisa mengubah rasa panik menjadi rasa untuk melindungi diri, keluarga dan orang terdekat. Serta tetap pantau setiap informasi terbaru tapi jangan sebarkan informasi hoax ya! Lalu jangan lupa patuhi himbauan dari pihak berwenang.



mamapapa.id

Mamapapa.id adalah Media Community Modern yang mengulas seputar parenting dan

kesehatan. Dengan slogan **'A friend for first timer of parents'**,

Mamapapa.id **berbagi informasi bagi Mama Papa dan Calon**

Mama Papa baru. Dalam penulisan artikel, kami membuatnya mudah dimengerti dan reliabel sehingga informasi yang kami sampaikan bisa langsung diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

www.mamapapa.id



[mamapapa.id](https://www.facebook.com/mamapapa.id)



[Mamapapa ID](https://www.youtube.com/MamapapaID)



[mamapapa.id](https://www.instagram.com/mamapapa.id)

Disclaimer:

- Materi e-book ini boleh disebarluaskan tanpa memerlukan izin dari mamapapa.id
- Tidak diperbolehkan merubah atau mengambil sebagian materi dari e-book serta menghilangkan brand mamapapa.id tanpa seijin pihak mamapapa.id
- Penggambaran virus pada gambar hanya sebagai ilustrasi, tidak mewakili detail asli dari virus yang sebenarnya