

# Panduan terkait Virus Corona (COVID-19)

## INDONESIA / INDONESIAN

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

Version 5 [01.06.2020]



## Daftar isi

Panduan terkait Virus Corona (COVID-19)

Siapa saja yang berisiko tinggi terjangkit virus corona?

Bagaimana melindungi diri sendiri bila Anda termasuk kelompok berisiko tinggi

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

Berapa lama saya harus mengikuti petunjuk isolasi?

Kapan saya harus menghubungi NHS 111?

Bagaimana saya dapat menghubungi NHS 111?

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

Apa yang dapat saya lakukan untuk menghentikan penyebaran virus corona?

## Panduan terkait Virus Corona (COVID-19)

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 disarankan sebisa mungkin 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 boleh meninggalkan rumah untuk:

- berbelanja ke toko yang memiliki izin untuk buka – membeli barang-barang berupa makanan dan obat, atau untuk mengambil barang-barang yang dipesan secara daring (online) atau melalui telepon seluler
- berolahraga – (atau, jika Anda tinggal di Inggris, jalan-jalan ke luar rumah)- memastikan diri Anda berjarak sejauh 2 meter dari siapa pun dari yang bukan anggota keluarga Anda
- keperluan medis apa pun, mendonorkan darah, menghindari kecelakaan atau sakit, menghindari risiko ancaman, atau untuk memberikan bantuan atau membantu orang yang rentan
- Perjalanan pergi dan pulang kerja – namun ini pun hanya bila Anda tidak bisa bekerja dari rumah

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
- kehilangan atau penurunan indra pengecap dan bau (anosmia) – jika Anda tidak bisa mencium bau atau merasakan rasa apa pun, atau sesuatu memiliki rasa dan bau yang berbeda dari yang seharusnya

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

Dilarang berkumpul di tempat umum jika:

- Anda tinggal di **Inggris** dan **Irlandia Utara**, Anda hanya diperbolehkan berkumpul bersama-sama paling banyak 6 orang dari keluarga yang berbeda
- Anda tinggal di **Wales**, anggota dari dua keluarga berbeda boleh berkumpul secara lokal (dalam jangkauan 5 mil)
- Anda tinggal di **Skotlandia**, anggota dari dua keluarga boleh berkumpul bersama selama jumlah orang yang berkumpul tidak lebih dari 8 orang
- Aktivitas berkumpul ini hanya boleh dilakukan di luar ruangan atau di taman pribadi, dengan masih memperhatikan penjarakan sosial dan berjarak 2 meter.

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:



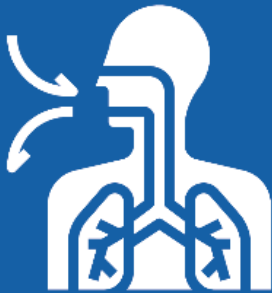
pernah menjalani transplantasi organ



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](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Bagaimana melindungi diri sendiri bila Anda termasuk kelompok berisiko tinggi

Jika Anda mengalami gejala-gejala COVID-19 seperti batuk atau demam yang berkelanjutan, minta saran klinis dengan melalui layanan virus corona daring NHS 111 atau hubungi NHS 111. Lakukan hal tersebut seketika Anda mengalami gejala-gejala COVID-19.

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

Antara lain:

- tetap berada di rumah – sebaiknya jangan meninggalkan rumah untuk berbelanja atau untuk mengambil obat
  - Jika Anda tinggal di **Inggris** dan **Irlandia Utara**, Anda bisa menghabiskan waktu di luar rumah bersama anggota keluarga Anda, atau jika Anda tinggal sendiri, bersama satu orang dari keluarga yang berbeda – menjaga jarak 2 meter dari orang lain
  - Jika Anda tinggal di **Wales**, Anda bisa keluar untuk berolahraga – menjaga jarak 2 meter dari orang lain
- jangan ikut perkumpulan apa pun (termasuk bersama teman-teman dan keluarga di tempat pribadi)
- sebisa mungkin jaga jarak paling tidak 2 meter (3 langkah) dari orang lain di dalam rumah Anda
- hindari siapa pun yang dalam keadaan sakit atau menunjukkan gejala-gejala virus corona

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 bantuan virus corona di sini:

- Jika Anda tinggal di **Inggris**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Jika Anda bertempat tinggal di **Irlandia Utara**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Jika Anda bertempat tinggal di **Skotlandia**, hubungi 0800 111 4000
- Jika Anda bertempat tinggal di **Wales**, Anda harus memiliki detail kontak di surat Anda

Baca petunjuk lengkap untuk melindungi diri Anda sendiri bila Anda termasuk dalam kelompok berisiko tinggi terkena virus corona di GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## 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



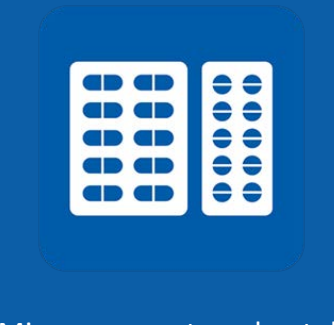
Tidur sendirian, bila memungkinkan



Cuci tangan secara teratur



Minum banyak air



Minum parasetamol untuk membantu mengatasi gejala-gejala yang Anda alami

Ajukan permintaan tes corona virus jika Anda mengalami gejala-gejala (Anda sudah harus menerima hasil pengujian dalam kurun 5 hari pertama): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Anda harus memberikan detail kontak Anda dan memiliki telepon seluler aktif untuk menerima hasil tes dalam bentuk pesan teks.

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** (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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?

Para pengunjung yang datang dari luar negeri ke Inggris, termasuk siapa pun yang tinggal di Inggris tanpa ijin, akan diharuskan untuk:

- menjalani tes virus Corona (bahkan bila tes tersebut menunjukkan bahwa Anda tidak terkena virus Corona)
- perawatan untuk virus Corona -- bila Anda mulai menjalani perawatan dan suatu tes kemudian menunjukkan bahwa Anda tidak terkena virus Corona, Anda mungkin diharuskan untuk menjalani sesuatu perawatan apa pun setelah Anda mendapatkan hasil tes tersebut

Tidak diperlukan pengecekan imigrasi bila Anda hanya 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 tetap waspada dan aman
- Jika Anda bisa, kenakan masker ketika Anda berada di ruang terbuka saat menjaga jarak fisik sejauh 2 meter dari orang asing sulit dihindari, misalnya di transportasi umum atau tempat perbelanjaan kecil

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>