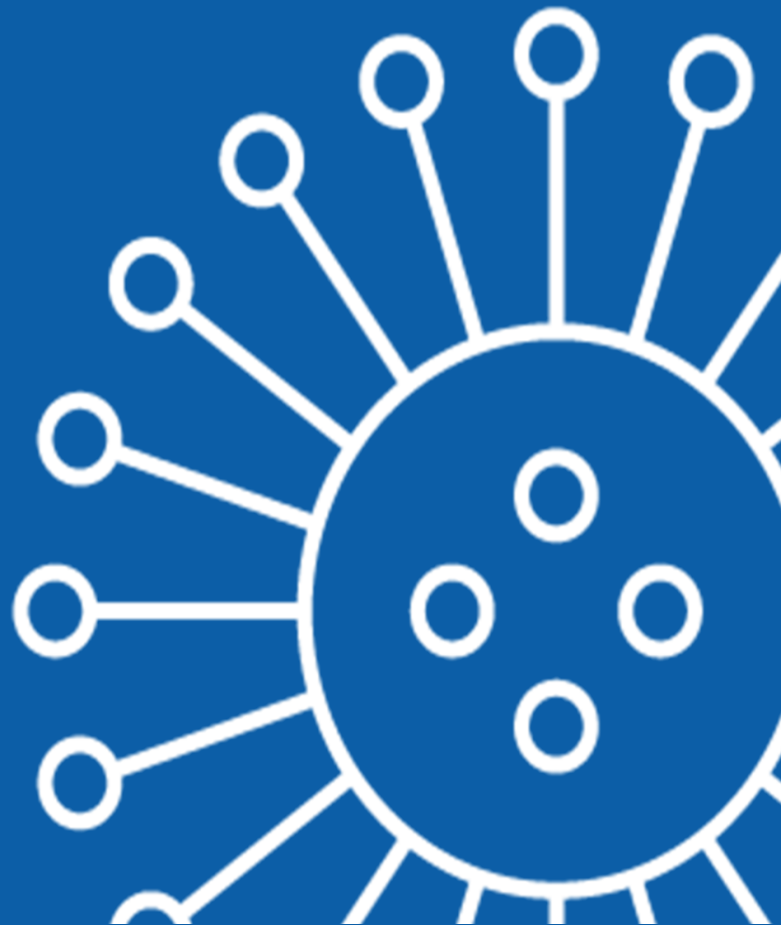


Panduan terkait Virus Corona (COVID-19)

INDONESIA / BAHASA INDONESIA

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

Version 7 [10.08.2020]



Daftar isi

Apa itu virus corona (COVID-19) dan bagaimana untuk tetap aman?

Apa yang harus dilakukan jika Anda mengalami gejala-gejala?

Pedoman isolasi untuk keluarga-keluarga yang kemungkinan terkena infeksi virus corona (COVID-19)

Berapa lama saya harus mengikuti petunjuk isolasi?

Kapan harus menghubungi NHS 111?

Bagaimana menghubungi NHS 111?

Apa yang dilakukan jika mengkhawatirkan keberadaan imigrasi Anda?

Apa yang dilakukan untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona (COVID-19)?

Apa itu virus corona (COVID-19) dan bagaimana untuk tetap aman?

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

Anda bisa tetap aman dengan cara mengurangi kontak fisik dengan orang yang tidak tinggal satu rumah dengan Anda, dan dengan mengikuti imbauan kebersihan penting sebaik mungkin untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona. Ini berlaku bagi semua orang dari segala usia – bahkan apabila Anda tidak menunjukkan gejala atau kondisi kesehatan yang lain.

- **Menggunakan transportasi umum:**

Anda harus hindari menggunakan transportasi umum sebisa mungkin dan lebih baik mencoba menggunakan sepeda, berjalan atau mengendarai kendaraan sendiri. Jika Anda ingin menggunakan transportasi umum, cobalah hindari jam sibuk dan tetap menjaga jarak fisik. Anda harus mengenakan masker saat berada di transportasi umum.

Harap memperhatikan panduan ini, sebab bila Anda tidak mematuhi, Anda dapat dikenai sanksi berupa denda.

- **Mulai bekerja kembali:**

Anda disarankan untuk bekerja dari rumah jika bisa. Jika Anda harus pergi ke tempat kerja, Anda harus memastikan bahwa Anda atau anggota keluarga Anda tidak memiliki gejala-gejala. Jika tidak ada yang memiliki gejala-gejala, Anda bisa pergi ke tempat kerja yang memungkinkan Anda mempertahankan jarak fisik sejauh 2 meter dan secara rutin mencuci tangan dan menggunakan antiseptik.

Anda bisa menanyakan atasan Anda untuk prosedur keamanan dan ketersediaan peralatan perlindungan personal di tempat Anda bekerja.

Polisi dan tentara bisa ditugaskan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, juga memastikan pengiriman makanan serta berbagai kebutuhan pokok lainnya kepada orang-orang yang rentan terinfeksi.

Peraturan terkait perkumpulan telah dilonggarkan oleh pemerintah. Namun, pelarangan tingkat lokal mungkin diterapkan jika terdapat peningkatan kasus positif virus Corona. Hubungi petugas setempat untuk informasi karantina lokal yang mungkin berlaku untuk Anda.

Apa yang harus dilakukan jika Anda mengalami gejala-gejala??

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

Anda harus ikuti langkah-langkah berikut sesegera mungkin:

Isolasi-mandiri: tetaplah berada di dalam rumah setidaknya 10 hari dan ikuti [pedoman isolasi untuk keluarga-keluarga yang kemungkinan terkena infeksi virus corona](#).

Siapa pun di dalam keluarga Anda atau siapa saja yang kontak jarak dekat dengan Anda harus isolasi-mandiri selama 14 hari.

Lakukan tes virus corona dalam kurun lima hari pertama sejak mengalami gejala-gejala:

Siapa pun bisa mendapatkan tes secara gratis jika mereka mengalami gejala-gejala untuk memastikan apakah mereka terinfeksi virus. Ada dua cara untuk mendapatkan tes.

Peralatan tes bisa dikirimkan ke lokasi tempat tinggal Anda, atau Anda bisa pergi ke tempat tes. Anda akan menerima hasil tes Anda melalui pesan teks, surel atau panggilan telepon.

Untuk mendaftar mendapatkan tes atau untuk mememesannya secara daring kunjungi <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Jika Anda tidak memiliki akses daring, hubungi 119 untuk wilayah **Inggris, Wales** dan **Irlandia Utara** atau 0800 028 2816 untuk wilayah **Skotlandia**.

Jika hasil tes positif: Anda harus selesaikan sisa isolasi-mandiri sepuluh hari, dan siapa pun di dalam keluarga Anda atau siapa saja yang kontak jarak dekat dengan Anda harus selesaikan isolasi-mandiri 14 hari.

Layanan pelacakan di wilayah Anda akan menghubungi Anda untuk meminta bantuan Anda untuk menghentikan penyebaran virus lebih jauh. Mereka akan menanyai Anda lokasi yang Anda kunjungi dalam waktu terakhir dan dengan siapa Anda melakukan kontak jarak dekat. Ini penting untuk mengidentifikasi siapa yang butuh isolasi-mandiri dan tetap berada di dalam rumah selama 10 hari atau lebih.

Jika hasil tes negatif: Anda bisa berhenti melakukan isolasi-mandiri jika Anda merasa baik dan sudah tidak mengalami gejala-gejala. Orang lain di dalam keluarga Anda atau siapa saja yang melakukan kontak jarak dekat dengan Anda juga bisa berhenti melakukan isolasi-mandiri.

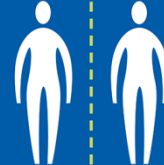
Pedoman isolasi untuk keluarga-keluarga yang kemungkinan terkena infeksi virus corona (COVID-19)



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



Gunakan fasilitas terpisah, atau bersihkan setiap kali digunakan



Hindari kontak jarak dekat dengan orang lain



Minta agar makanan dan obat-obatan diantar ke rumah Anda



Ikuti panduan penerimaan tamu



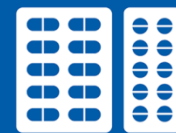
Tidur sendirian, bila memungkinkan



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 10 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 10 hari dihitung dari tanggal timbulnya gejala-gejala tersebut. Sekalipun mereka sudah di rumah selama lebih dari 14 hari.
- Jika Anda hidup bersama seseorang berumur lebih dari 70 tahun, memiliki kondisi jangka panjang, sedang hamil atau memiliki sistem kekebalan yang rendah, cobalah mencari tempat lain untuk menjadi tempat tinggal mereka selama 14 hari.

Kapan 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

Bagaimana menghubungi NHS 111?

Anda dapat mengakses layanan daring virus corona NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan selanjutnya. Bila Anda tidak dapat mengakses layanan daring, Anda dapat menelepon 111 (ini adalah nomor panggilan tidak berbayar).. Anda bisa mendapatkan alih bahasa untuk bahasa Anda dengan secara terus menerus menjawab “**ya**” pada semua pertanyaan.

Apa yang dilakukan jika menkhawatirkan keberadaan imigrasi Anda?

Para pengunjung yang datang dari luar negeri ke **Inggris**, termasuk siapa pun yang tinggal di Kerajaan Inggris tanpa izin, **tidak** dikenakan biaya untuk:

- menjalani tes virus Corona (bahkan bila tes tersebut menunjukkan bahwa Anda tidak terkena virus Corona)
- perawatan untuk virus Corona – tetapi bila Anda mulai menjalani perawatan dan suatu tes kemudian menunjukkan bahwa Anda tidak terkena virus Corona, Anda mungkin akan dikenakan biaya untuk perawatan yang Anda terima setelah Anda mendapatkan hasil tes
- Pengobatan kepada anak-anak yang mengalami sindrom-inflamasi-multisistem

Tidak diperlukan pengecekan imigrasi bila Anda hanya menjalani tes atau perawatan untuk COVID-19.

Apa yang dilakukan untuk membantu menghentikan penyebaran virus corona (COVID-19)?

- Pastikan bahwa Anda sering mencuci tangan, menggunakan sabun dan air, setidaknya selama 20 detik
- Ikuti imbauan untuk tetap waspada dan aman
- Tergantung lokasi tempat Anda tinggal, ikuti anjuran penggunaan masker dan jaga jarak sejauh 2 meter dari orang yang tidak tinggal bersama dengan Anda.

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>