

# Infeksi Saluran Pernapasan Sangat Akut (SARS)

## Langkah-langkah Pencegahan



Departemen Kesehatan

# Infeksi Saluran Pernapasan Sangat Akut (SARS)

## Apakah yang dimaksud dengan SARS?

Infeksi Saluran Pernapasan Sangat Akut (SARS) adalah infeksi pernafasan yang disebabkan oleh virus jenis coronavirus (SARS-CoV).

## Apa saja gejala-gejala SARS?

Umumnya gejala SARS muncul dalam waktu 2-7 hari setelah terkena dengan (virus) penyakit, tetapi masa inkubasinya berkisar 10 hari.

Gejala SARS menyerupai gejala penyakit influenza. Pasien penderita SARS biasanya mengalami demam yang tinggi (di atas 38°C atau lebih), dan kadang kala disertai bercak merah, rigors, kepala pusing, limbung, nyeri otot atau bahkan diare (beberapa penderita / pasien mengalami kesulitan pernafasan). Setelah beberapa hari, gejala awal tersebut diikuti dengan infeksi saluran pernafasan yang ringan, termasuk batuk tanpa dahak (sputum) dan kesulitan bernafas. Pada sekitar 10% pasien, penyakit SARS dapat menyebabkan kepada terganggunya pernafasan yang memerlukan perawatan medis intensif. Gejala SARS tidak sama kondisinya pada pasien lanjut usia.

## Bagaimana (penyakit) SARS didiagnosa?

Beberapa test laboratorium dapat mendeteksi SARS-CoV, virus penyebab SARS berdasarkan jenis klinik, termasuk pembuangan pernafasan dan cairan dahak ("stool"). Test secara serological dapat mendeteksi antibody SARS-CoV yang diproduksi setelah 10 hari penderita mengalami sakit.

## **Bagaimana (penyakit) SARS menyebar?**

SARS sebagian besar disebarkan melalui hubungan yang intens / dekat orang per orang, khususnya melalui percikan cairan seperti dahak atau ingus / bersin dari seseorang yang telah terinfeksi pada saat batuk atau bersin. Penyebarannya dapat terjadi bila percikan cairan batuk atau bersin dari seseorang yang telah terinfeksi, terlontar pada jarak yang dekat dan mengenai selaput bibir, hidung, atau mata dari orang lain yang berada di dekatnya. Virus dapat juga menyebar bila seorang menyentuh permukaan atau benda yang telah terkontaminasi dan kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata.

## **Bagaimana penyakit SARS disembuhkan?**

Para ahli medis professional saat ini sedang bekerja keras untuk mengidentifikasi cara penyembuhan yang efektif.

# Bagaimana mengurangi resiko terkena (penyakit) SARS?

Saat ini, belum ada vaksinasi yang tersedia. Kebiasaan untuk selalu menjaga kesehatan tetap merupakan cara / langkah efektif untuk mengurangi resiko terkena dan meminimalisir penyebaran penyakitnya.

## Selama masa / periode bukan SARS

### 1. Jaga kesehatan diri dengan baik

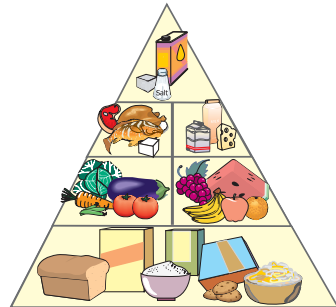
- Cuci tangan secara teratur:
  - Mencuci tangan:
    - ✓ Sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut, bila memang perlu melakukannya;
    - ✓ Sebelum menyentuh makanan atau hendak makan;
    - ✓ Setelah memegang benda yang terkena kotoran, percikan ingus dan dahak atau kotoran tubuh lainnya;
    - ✓ Setelah pergi ke toilet;
    - ✓ Setelah menyentuh instalasi umum atau perlengkapan publik, seperti pegangan tangga berjalan, tombol lift atau pegangan pintu
  - Cara yang benar mencuci tangan:
    - ✓ Basahi tangan di bawah air yang mengalir;
    - ✓ Gunakan sabun cair dan gosok tangan bersamaan untuk menghasilkan busa di kulit;
    - ✓ Jauhkan sesaat dari aliran air, gosok permukaan tangan dan telapak tangan. Pijat semua ujung jari dengan benar termasuk ibu jari dan jari lainnya, sekeliling dan ujung kuku. Lakukan hal ini paling tidak 10 detik;
    - ✓ Kemudian, cuci tangan sekali lagi di bawah aliran air;



- ✓ Keringkan tangan dengan kertas toilet atau mesin pengering tangan;
  - ✓ Hindari persentuhan langsung antara tangan yang sudah bersih dengan tempat kertas toilet, yaitu dengan cara memutar kertas toilet.
- Gosok tangan dengan 65-95% cairan alcohol untuk mensucihamakan tangan bila fasilitas untuk cuci tangan tidak ada.
- Selalu membawa sapu tangan atau kertas tissue untuk menutup hidung dan mulut bila hendak bersin atau batuk. Ingat selalu mencuci tangan pada kesempatan pertama dengan sabun cair setelah bersin atau batuk.
  - Orang yang mengalami gejala infeksi saluran pernafasan atau demam, harus memakai masker kesehatan dan segera konsultasi ke dokter.
  - Gunakan sumpit atau sendok penyaji pada saat makan. Jangan berbagi makanan box dan minuman.

## 2. Pada situasi/ keadaan tertentu, disarankan untuk memakai masker kesehatan seperti:

- Orang yang mengalami gejala infeksi pernafasan atau demam;
- Orang yang membawa pasien penderita infeksi pernafasan atau demam;
- Orang yang berkunjung atau bekerja pada fasilitas kesehatan.



## 3. Menjalani pola hidup yang sehat.

Lakukan diet yang seimbang, olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup serta jangan merokok.

## 4. Menjaga kesehatan lingkungan dengan baik

- Jaga/ pelihara rumah tetap dalam keadaan bersih. Bersihkan mebel dan fasilitas peralatan rumah tangga dengan larutan pencuci cair dan air atau dengan campuran cairan pemutih. Perbandingannya adalah

1:99 (1 bagian cairan pemutih dicampur dengan 99 bagian air) setiap hari. Kemudian, cuci dengan air dan dilap sampai kering.

- Pastikan sirkulasi udara yang baik:
  - Jaga / usahakan secara berkala membuka jendela guna menjaga sirkulasi udara;
  - Cuci penyaring debu mesin penyejuk ruangan / air conditioner (AC) sesering mungkin.
- Jaga toilet tetap bersih:
  - Cuci toilet paling tidak setiap hari sekali dengan perbandingan 1:99 antara cairan pemutih dengan air.
  - Bila menggunakan toilet, sangat penting memperhatikan langkah-langkah kesehatan:
    - ✓ Buang kertas toilet bekas pakai ke dalam toilet bowl;
    - ✓ Sebelum menyiram, tutup toilet terlebih dahulu untuk menghindari air yang terkontaminasi keluar..
    - ✓ Siram toilet;
    - ✓ Jika telah selesai menyiram, angkat kembali tutup toilet;
    - ✓ Idealnya, lap/ keringkan sekeliling lingkaran toilet, dudukan dan penutup toilet dengan lap yang dibasahi dengan 1:99 campuran cairan pemutih. Kemudian, cuci bersih dengan air sebelum di lap kering;
    - ✓ Cuci tangan segera dengan sabun cair. Keringkan tangan dengan kertas tissue atau mesin pengering tangan.
- Jagalah agar toilet tetap berfungsi baik, termasuk saluran pembuang dan pipa:
  - Bersihkan lantai saluran air pembuangan secara teratur;
  - Tambahkan sekitar setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan, setidaknya seminggu sekali untuk menghindari udara bau dan serangga masuk ke dalam rumah.
  - Kemudian, dengan menggunakan sendok campurkan cairan pemutih dan air dengan takaran 1:99, diamkan sekitar 5 menit dan tuangkan air bersih ke dalam saluran;

- Untuk lantai saluran pembuangan, semprotkan / tuangkan pestisida ke dalam saluran pembuangan setelah dibersihkan
- Pastikan saluran dan pipa air tidak bocor atau tersumbat (jangan memperbaikinya, kecuali mempunyai ijin beroperasi). Perbaiki segera bila ada kerusakan di saluran atau muncul bau tak sedap dari saluran pembuangan (dengan memanggil tukang / instalatur perbaikan).
- Jangan meludah atau membuang sampah di sembarang tempat.
- Pastikan bahwa sarana umum seperti tangga, lift, lobby, tempat pembuangan sampah, kanopi dan kipas udara dalam keadaan bersih, suci hama dan terjaga setiap waktu.
- Menjaga infeksi pes – sediakanlah tempat penyimpanan makanan yang baik, tempat pembuangan sampah yang baik, hati-hati pada tanda infeksi pes dan atur untuk pensucianhama pes bila diperlukan.

## **Bila wabah SARS dilaporkan terjadi di luar negeri**

### **Sebagai tambahan dari langkah-langkah di atas, masker kesehatan disarankan bagi:**

- Pelancong yang akan berkunjung ke daerah terkena SARS;
- Staff / pekerja yang bekerja di daerah perbatasan dan dipekerjakan di tempat pemeriksaan kesehatan umum.
- Sesuai dengan perintah yang diberikan oleh rumah sakit / klinik untuk staff, pasien dan pengunjung..

## **Bila SARS dilaporkan terjadi secara lokal**

### **Masker kesehatan disarankan bagi :**

- Orang yang berkunjung ke tempat yang padat dan bersirkulasi udara buruk.
- Orang yang telah berdekatan / melakukan kontak dengan pasien SARS harus menggunakannya selama 10 hari dari saat kontak terakhir.

Walaupun daftar ini tidak mencakup keseluruhan hal, anggota masyarakat diminta untuk (selalu) menjaga kesehatannya sesuai dengan arahan yang telah diberikan. Secara umum, barangsiapa yang merasa perlu menggunakan masker, disarankan untuk menggunakannya.

### Saat menggunakan masker kesehatan (“surgical mask”)

- Cuci tangan sebelum menyentuh masker, sebelum menggunakan dan sesudah mencopotnya.
- Ikuti petunjuk penggunaan masker yang tertera pada bungkus / boksnya.
- Cara penggunaan masker yang benar adalah:
  - lapisan masker yang berwarna menghadap keluar, dan tepi masker yang berkawat dikenakan pada hidung
  - tali atau karet pengikat masker, diatur kekencangannya agar posisi maskernya pas di wajah.
  - tepi masker yang berkawat, hendaknya ditekan mengikuti bentuk hidung sehingga masker bisa menutup dengan sempurna.
  - Masker harus menutup hidung, mulut dan dagu.



- 1) kontak dekat maksudnya seseorang yang menjaga, tinggal dengan, atau pernah kontak langsung dengan saluran pernapasan atau cairan tubuh seseorang yang terkena SARS
- 2) Kontak sosial maksudnya seseorang yang pernah melakukan kontak biasa dengan seseorang yang pernah berhubungan dengan SARS namun seseorang yang tidak termasuk dalam merawat, tidak tinggal bersama, atau tidak pernah kontak langsung dengan saluran pernapasan atau cairan tubuh seseorang yang terkena SARS



- Usahakan tidak memegang / menyentuh masker setelah dikenakan di wajah. Jikalau terpaksa, cuci tangan baik sebelum dan setelah menyentuhnya.
- Pada saat melepas masker, hindari menyentuh bagian luarnya karena kemungkinan telah terkena kuman.
- Setelah melepas masker, masukkan masker ke dalam plastik atau kantong plastik sebelum dimasukkan ke dalam tong sampah yang berpenutup.
- Masker kesehatan (“surgical mask”) harus segera dibuang setelah digunakan dan hanya bisa digunakan (paling lama) sehari saja. Segera ganti maskernya, bila telah rusak atau cacat kondisinya.

Menggunakan masker kesehatan adalah salah satu cara mencegah penyebaran virus gangguan pernafasan. Ingat selalu untuk menjaga kesehatan dan mengikuti pola hidup sehat.

## Manajemen Psikologis Saat Mengalami SARS

Dapat dipahami, dengan berjangkitnya penyakit baru seperti SARS, sejumlah anggota masyarakat akan mengalami rasa takut dan perasaan was-was. Karena itu sangat penting bagi (anggota) masyarakat mengambil langkah / upaya yang tepat guna mengatasi kekhawatirannya, sehingga tidak menimbulkan dampak buruk bagi kondisi kesehatan yang bersangkutan. Beberapa langkah di bawah ini, dapat membantu mengatasi rasa kekhawatiran pada saat wabah SARS berjangkit, seperti:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Berpikir dengan jernih.         | Ambil / lakukan langkah-langkah pencegahan utama sebagaimana disarankan pemerintah guna perlindungan diri dan upaya penanggulangan penyebarannya. |
| 2. Jaga kondisi kesehatan pribadi. | Lakukan pola diet yang seimbang, olah raga dengan teratur dan istirahat yang cukup. Sisihkan waktu untuk melakukan rekreasi dan relaksasi.        |

- |  |   |
|--|---|
| 3. Hindari perubahan aktivitas yang tidak perlu. | Tetap lakukan kegiatan rutinitas dalam bekerja dan pada saat di rumah.  |
| 4. Hindari kepenatan / obsesi.                   | Luangkan waktu sejenak dari rutinitas dengan mendengarkan berita ataupun membicarakan masalah SARS.   |
| 5. Siap sedia.                                   | Rencanakan langkah persiapan dengan berkonsultasi bersama anggota keluarga lainnya ataupun rekan sejawat guna menanggulangi SARS.   |
| 6. Selalu siap dihubungi.                        | Tetap menjalin komunikasi dengan anggota keluarga ataupun teman-teman melalui telepon ataupun e-mail. Saling berbagi perasaan dan pendapat dengan mereka.   |
| 7. Cari pertolongan.                             | Jikalau anda tidak dapat mengatasi rasa kekhawatiran (walaupun telah mengikuti langkah-langkah di atas) hubungi pakar yang berkompeten (seperti: Social Welfare Department Hotline, tel: 2343 2255) |

Masyarakat yang memiliki resiko terbesar terkena SARS ataupun yang telah terkena SARS, membutuhkan dukungan dari kita sebagai salah satu anggota keluarga ataupun rekan sekerjanya. Bersikaplah dengan baik dan penuh kasih sayang, guna menunjukkan perhatian yang tulus kepadanya. Hal ini akan membantu mereka (penderita SARS) menjalani proses perawatan / penyembuhannya dan segera pulih kembali. Perlakuan diskriminasi dan penolakan tidak akan membuat SARS menjauh dari anda. Melalui pemahaman menyeluruh atas wabah SARS, tingkah laku yang tepat dan langkah pencegahan yang terfokus akan membantu mengatasi penyebaran SARS.

## Masyarakat Harus Menjalin Kerja Sama Dengan Pihak Terkait Dan Mengikuti Arahan Dari Badan/ Lembaga Kesehatan yang Diberlakukan Manakala Terdapat Kasus SARS

- Melakukan isolasi dan pemisahan (para) pasien sebagai upaya meminimalisir penyebaran SARS.
- Penelusuran dan langkah-langkah terkait lainnya atas (sejumlah) orang yang melakukan kontak dengan penderita SARS.
- Karantina terhadap (sejumlah) orang yang melakukan kontak dengan penderita SARS selama 10 hari ataupun selama waktu tertentu.
- Memperketat langkah-langkah pengawasan di daerah / pos perbatasan, seperti mengisi pernyataan kesehatan, pemeriksaan temperatur dan pengecekan terhadap orang-orang yang diduga terkena SARS.
- Penutupan sekolah ataupun pembatalan pelayanan publik dari instansi pemerintah.

Orang yang melakukan kontak diartikan sebagai seseorang yang merawat, seseorang yang tinggal ataupun seseorang yang terkena kontak langsung seperti ingus, ludah ataupun cairan lainnya dari penderita SARS.

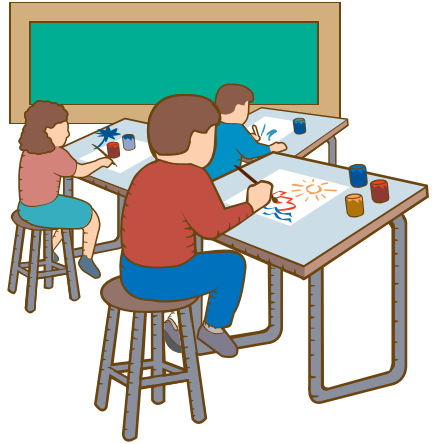


1) kontak dekat maksudnya seseorang yang menjaga, tinggal dengan, atau pernah kontak langsung dengan saluran pernapasan atau cairan tubuh seseorang yang terkena SARS

## Sekolah

### Ketika Belum Ada SARS.

- Semua staff dan murid harus menjaga kesehatan pribadi.
- Staff sekolah harus membersihkan dan mensucikan perabotan sekolah dan perlengkapan lainnya menggunakan cairan pembersih dengan perbandingan 1:99 (1 takaran untuk cairan pembersih dan 99 takaran untuk air) secara teratur. Setelahnya, lap kembali dengan lap pembersih yang sebelumnya direndam dalam air bersih dan telah diperas lapnya.
- Jika membersihkan bekas muntah, gunakan perbandingan 1:49 (1 takaran cairan pembersih dan 49 takaran airnya). Bersihkan tempat tersebut dengan air dan kemudian keringkan.
- Jendela kelas harus dibuka dari waktu ke waktu guna mendapatkan sirkulasi udara yang bersih. Pastikan bahwa alat pendingin ruangan / AC terpelihara dengan baik. Bersihkan filter udaranya dengan teratur.
- Pastikan bahwa fasilitas toiletnya terpelihara dan bersih.
- Sabun cair dan handuk pengering sekali pakai / “disposable towels” ataupun alat pengering tangan tersedia di toilet.
- Anak / murid yang sakit tidak boleh dibawa sekolah ataupun dibawa ke tempat penitipan anak.
- Jikalau seorang anak sakit pada saat di sekolah:
  - Segera beritahukan orang tua / pengasuhnya dan nasehati untuk dibawa ke dokter.
  - Pisahkan anak / murid yang sakit dengan yang lainnya. Sarankan anaka / murid yang bersangkutan untuk memakai masker kesehatan jikalau menunjukkan gejala gangguan pernafasan ataupun demam.
  - Juga, sarankan kepada pengasuhnya untuk mengenakan masker kesehatan.



- Sekolah harus tetap menjaga dengan baik data sakit para staf dan anak-anak yang tinggal di rumah. Ketika terjadi peningkatan dalam jumlah ketidakhadiran:
  - Hubungi staf atau orang tua / pelindung dari yang tidak hadir tersebut untuk mengetahui alasan ketidakhadiran mereka.
  - Sampaikan kepada Departemen Kesehatan ketika ada dalam jumlah besar ketidakhadiran dengan gejala sama pada catatan.

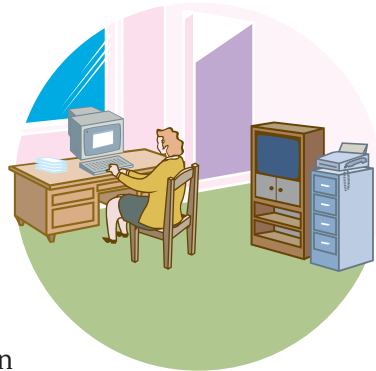
## Ketika Ada Laporan SARS

- Semua staf / pelajar yang mempunyai kontak dekat dengan pasien SARS akan ditempatkan dalam kaantina selama 10 hari. Mereka harus memakai masker dan secara cermat akan diperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Mereka juga harus hati-hati terhadap gejala terjangkitnya SARS.

## Tempat Bekerja

### Ketika Belum Ada SARS

- Semua staf harus memperhatikan kebersihan diri dengan baik.
- Manajemen Kantor harus menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan kantor dengan baik. Bersihkan dan suci-hamakan perabotan dan perlengkapan yang umum digunakan dengan menggunakan larutan pembersih rumah tangga dengan perbandingan 1:99. Lap kembali dengan handuk yang telah direndam dengan air bersih sebelum dilap dengan kain kering.
- Jika membersihkan bekas muntah, gunakan larutan pembersih rumah tangga dengan perbandingan 1:49 siramlah daerah tersebut dengan air dan kemudian lap hingga kering.



- Jendela kantor harus dibuka dari waktu ke waktu untuk memberikan ventilasi lebih baik. Pastikan AC bekerja dengan baik. Bersihkan saringan udara secara teratur.
- Pastikan perlengkapan toilet terawat dengan baik.
- Sabun cair dan handuk sekali pakai atau mesin pengering tangan harus tersedia di toilet.
- Jika seorang anggota staff mengalami gejala infeksi saluran pernapasan atau demam, sarankan staff dimaksud untuk tetap tinggal di rumah, gunakan masker dan segera menghubungi dokter.

## Ketika Ada Laporan SARS

- Jika seorang anggota staf tinggal di bangunan yang salah seorang penghuninya mengidap penyakit SARS, ia harus selalu menjaga dengan baik kesehatan pribadinya baik saat di rumah maupun di kantor. Lingkungan rumah tangganya harus disucihamakan setiap hari dengan larutan pembersih dengan perbandingan 1:99.
- Jika salah seorang anggota staf telah pernah melakukan kontak dekat<sup>1</sup> dengan seorang pasien SARS, ia akan ditempatkan di bawah pengawasan karantina untuk waktu 10 hari. Ia harus mengenakan masker dan secara ketat memperhatikan kesehatan pribadi dan lingkungannya. Ia juga harus berhati-hati terhadap gejala terjangkit SARS. Bagi yang pernah melakukan kontak sosial<sup>2</sup> dengan pasien SARS harus selalu memperhatikan kebersihan diri dan lingkungannya baik di rumah maupun di kantor. Mereka juga bisa menggunakan masker.

---

1) kontak dekat maksudnya seseorang yang menjaga, tinggal dengan, atau pernah kontak langsung dengan saluran pernapasan atau cairan tubuh seseorang yang terkena SARS

2) Kontak sosial maksudnya seseorang yang pernah melakukan kontak biasa dengan seseorang yang pernah berhubungan dengan SARS namun seseorang yang tidak termasuk dalam merawat, tidak tinggal bersama, atau tidak pernah kontak langsung dengan saluran pernapasan atau cairan tubuh seseorang yang terkena SARS

- Jika salah seorang anggota staf terjangkit SARS, pihak manajemen kantor harus secara ketat menjalankan ketentuan kebersihan lingkungan. Ini termasuk misalnya membersihkan semua peralatan kerja (meja, kursi, komputer, telepon, lantai, toilet, wastafel, pegangan pintu, saklar dll) dengan larutan pembersih rumah dengan perbandingan 1:49 pada pertamanya dan kemudian dilanjutkan dengan 1:99 setiap hari. Bersihkan dengan air dan lap sampai kering. Ingat untuk memperhatikan pertukaran udara berlangsung dengan baik. Jika tempat tersebut menggunakan ventilasi mekanik maka harus diperhatikan penjagaan sistem pertukaran udara yang teratur dan bersih.

## Tempat Umum

### Ketika Belum Ada SARS

- Semua staf dan pengunjung harus menjaga kesehatan pribadinya dengan baik.
- Orang yang mengalami gangguan gejala pernapasan atau demam harus menghindari tempat-tempat yang penuh sesak. Pakailah masker dan segera menghubungi dokter.
- Pihak manajemen tempat umum tersebut harus menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungannya. Bersihkan dan sucikan fasilitas umum dengan menggunakan larutan pembersih rumah dengan perbandingan 1:99 secara teratur, kemudian laplah dengan handuk yang telah direndam dengan air bersih sebelum kemudian dilap dengan kain kering.
- Jika membersihkan bekas muntahan, gunakan larutan pembersih rumah dengan perbandingan 1:49. Kemudian bilaslah dengan air selanjutnya dilap dengan kain kering.
- Pastikan perlengkapan toilet terjaga dengan baik.
- Sabun cair, handuk sekali pakai, atau mesin pengering tangan harus tersedia di toilet

- Jika seorang anggota staf mengalami gangguan pernapasan, sarankan untuk tetap di rumah, menggunakan masker dan segera menghubungi dokter.

## Ketika Ada Laporan SARS

- Pakailah masker di tempat umum atau tempat yang ventilasinya buruk.
- Jagalah dengan teliti kebersihan diri dan lingkungan.



# Ketentuan Dari Departemen Kesehatan

Departemen Kesehatan akan mengambil tindakan proaktif untuk melindungi kesehatan masyarakat. Beberapa contoh diantaranya :

- Menjalankan ketentuan pelayanan kesehatan masyarakat (seperti mencari yang pernah kontak, pemeriksaan kesehatan dan mengkarantinakan yang pernah terkontak dengan SARS) untuk mengendalikan penyebaran penyakit di masyarakat;
- Mendirikan pos-pos pemeriksaan kesehatan;
- Bekerja sama dengan rumah sakit dan petugas kesehatan professional lainnya untuk meyakinkan kesiapan mereka;
- Melakukan komunikasi dan tidak menyembunyikan informasi terakhir kepada pekerja petugas kesehatan dan masyarakat tentang cara perlindungan terhadap infeksi;
- Memberikan dukungan terhadap Laboratorium Kesehatan Masyarakat; dan;
- Bekerjasama dengan WHO dan badan Internasional Kesehatan lainnya untuk saling berbagi informasi.

## Untuk Keterangan lebih lanjut

### Silahkan menghubungi

Jalur Hotline prarekam pendidikan kesehatan 24 jam departemen Kesehatan **2833 0111**

atau

Hotline Departemen Kesehatan di **187 2222** Selama jam kerja

atau

Kunjungi website Departemen kesehatan di: **[www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)**