

# Ambil langkah keselamatan elak risiko COVID-19

**Prof Madya  
Dr Malina  
Osman**



*Pakar Kesihatan Awam  
(Epidemiologi/ Biostatistik)  
Jabatan Mikrobiologi dan  
Parasitologi Perubatan, Fakulti  
Perubatan dan Sains Kesihatan,  
Universiti Putra Malaysia (UPM)*

**Kita** masih berdepan ujian getir wabak COVID-19. Ia bukan lagi masalah boleh dianggap asing atau terkesan di rantau tertentu, sebaliknya memberi indikasi berpotensi menjangkiti individu pada skala lebih besar.

COVID-19 yang kini menjangkiti lebih 90,000 individu di lebih 50 negara, sudah menyebabkan lebih 3,000 kematian, manakala impak ekonomi masih tidak dapat dipastikan magnitud sebenar.

Kini biarpun wabak masih berpusat di China, Korea Selatan, Jepun, Itali dan Iran, kewujudan kes di negara yang sebelum ini tiada kes berkenaan, memberi

kan persepsi kebimbangan kian bertambah.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 29 Februari lalu, mengisytiharkan risiko mendapat jangkitan COVID-19 daripada tinggi ke tahap sangat tinggi bagi semua perjalanan pada peringkat serantau mahupun global.

Ini bermakna, syor sangat jelas ialah setiap individu perlu mempertimbangkan semula hasrat ke luar negara. Dalam situasi masih tidak menentu, perjalanan dianggap tidak perlu, hendaklah ditangguhkan serta dipertimbangkan hingga situasi benar-benar pulih.

Syor ini bukan hanya untuk masyarakat kesihatan, mereka berdepan pesakit COVID-19 atau Kementerian Kesihatan, sebaliknya meliputi semua individu tanpa mengira kedudukan atau organisasi.

Ramai memberi justifikasi meneruskan perjalanan kerana kos pengangkutan dan penginapan sudah dibayar serta tidak mampu menanggung kerugian. Ada pula beralasan tanggungjawab organisasi dan tidak boleh dielakkan. Sebahagian lagi, disebabkan tam-

bang dan semua kos perjalanan 'jatuh' merudum dalam julat sangat berpatutan.

Dalam konteks COVID-19 dan risiko transmisi sangat tinggi, kita perlu mempertimbang kesan ke atas masyarakat dan negara. Buatlah keputusan adil tanpa hanya memikirkan diri sendiri. Kita perlu mengambil kira kepentingan awam dan memilih keputusan lebih penting - meneruskan perjalanan atau mengutamakan kesihatan?

Dalam masyarakat, tidak semua-mereka sihat. Ada alami masalah penyakit kronik seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanser atau penyakit yang menyebabkan status imun terjejas. Ada bermasalah paru-paru seperti batuk kering dan masalah obstruksi salur pernafasan kronik (COAD), selain ibu hamil serta warga emas.

Kajian terkini menunjukkan, jangkitan COVID-19 sangat berbahaya kepada perokok tegar disebabkan faktor dalaman tertentu berpotensi menyebabkan komplikasi serius paru-paru hingga berpotensi menyebabkan kematian.

Penularan COVID-19 sangat berbeza dengan jangkitan virus co-

rona lain. Jangkitan ini sangat mudah tersebar melalui cecair tubuh, iaitu kahak, hingus dan air liur. Tanpa tindakan mencegah penyakit berkenaan, kemungkinan untuk jangkitan ini tersebar sangat tinggi.

Pola jangkitan sedemikian berpotensi pula 'melumpuhkan' perjalanan sesuatu organisasi berikutan keperluan rawatan dan kuarantin. Pihak berkenaan dalam sektor kerajaan mahupun swasta perlu bertindak pantas menyaring semula permohonan kakitangan ke luar negara atau ke destinasi tertentu.

Semua permohonan tanpa sebab kukuh dan boleh ditangguhkan, disyorkan ditangguh atau dibatalkan. Tidak timbul isu kerugian perlu ditanggung berbanding risiko impak bakal ditanggung masyarakat awam. Demikian juga, disyorkan penangguhan untuk semua keramaian yang tidak perlu atau situasi membatikan individu tidak kita ketahui latar belakangnya.

Seperkara lagi yang perlu ditekankan adalah bagi individu yang melakukan perjalanan ke luar negara terutama ke negara

berisiko, perlulah memaklumkan pada keluarga dan sahabat dekat. Sebaik-baiknya, ambillah waktu 14 hari untuk kuarantin diri sendiri sebelum kembali melalui rutin tugas seperti biasa.

Bagi masyarakat awam, kebimbangan dirasai kini perlulah diterjemah melalui langkah positif untuk terus mengelakkan diri daripada jangkitan. Ia dapat dilakukan melalui komitmen sentiasa menjaga kebersihan tangan dan diri sendiri, tidak berkongsi peralatan makan minum, sentiasa melaksanakan etika batuk dan bersin serta tidak keluar rumah jika tidak sihat.

Penggunaan topeng muka bukanlah pelindung mutlak, namun ia membantu terutama mereka di barisan hadapan dalam menyaring dan merawat kes disyaki serta melindungi mereka yang sakit dari menyebarkan cairan kahak serta air liur kepada masyarakat atau perlindungan sementara apabila berada di tempat sesak.

Tanggungjawab pencegahan bermula daripada setiap individu. Ia simbol komitmen warga yang bertanggungjawab kepada masyarakat dan negara.