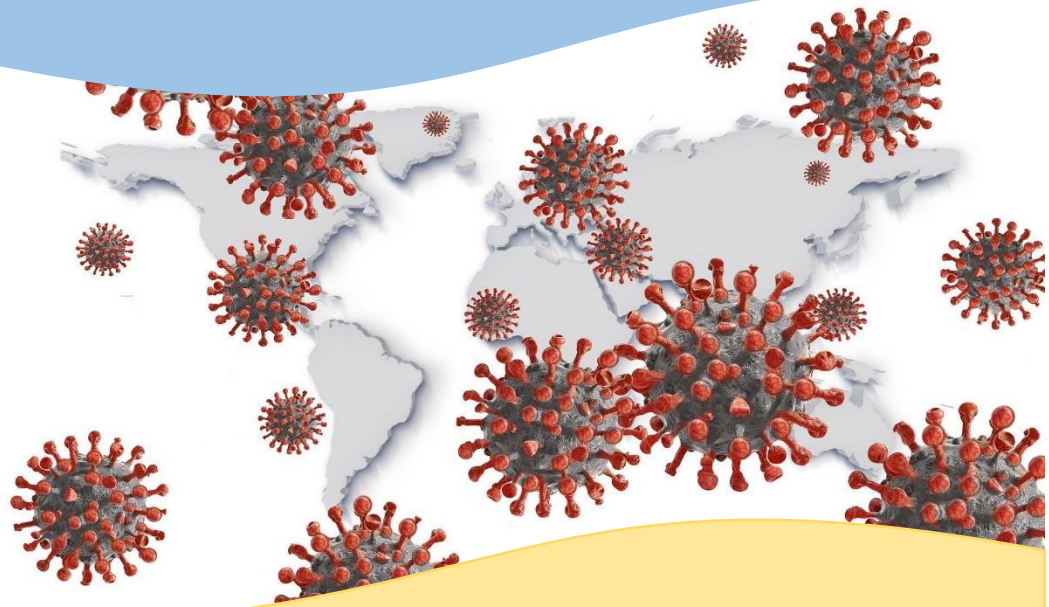
"Mengenal Virus Corona (Covid- 19) dan Tips Menghadapi Tatanan Normal Baru Bagi Mahasiswa"

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



#Bersatu Lawan COVID-19

Tatanan Normal Baru Universitas Negeri Jakarta

DAFTAR ISI

Apa itu Virus 1

Asal Penyebaran Virus Corona (Covid-19) 1

Bagaimana Struktur Virus Corona (Covid-19) 2

Kalau Terinfeksi Gejalanya Bagaimana 2

Bagaimana Penyebarannya 2

Virus Ini Bisa Bertahan Berapa Lama 3

Kenapa orang-orang banyak yang heboh 3

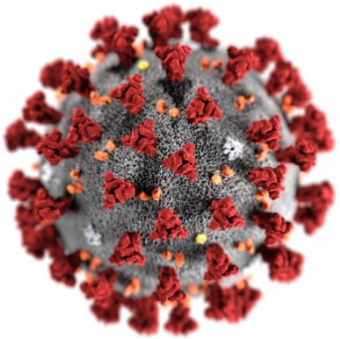
Tindakan Pencegahan 4

Protokol Kesehatan 8

Penyedia Informasi dan Referensi 11

Tim Satuan Pelaksana Tatanan Normal Baru 13

1. Apa itu VIRUS ?



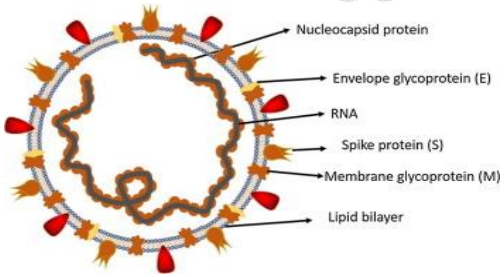
Virus adalah senyawa asam nukleat yang terdiri dari komponen DNA (Deoxinukleoacid) atau RNA (Ribonukleaacid) [1]. Virus bukan termasuk mahluk hidup karena komponenya hanya berupa asam nukleat dan protein pendukung. Virus bukan mahluk hidup, oleh karenanya hidupnya sangat tergantung pada mahluk hidup baik hewan maupun tanaman. Sehingga sering disebut obligat parasite. dari mahluk hidup sebagai inang virus ini mengambil semua kendali untuk pembentukan struktur tubuhnya secara utuh, untuk dapat menginfeksi dan terkadang menyebabkan kematian sel inang [1].

2. Asal Penyebaran Virus Corona (Covid-19) ?

Pada bulan Desember 2019, terjadi penyakit pneumonia yang menyerang sistem pernapasan penduduk kota Profinsi Hubei, di kota Wuhan, China. Badan kesehatan Wuhan The Chinese Center for Disease Control and Prevention (CCDC) menginformasikan terdapat spesies baru atau novel beta-coronavirus atau 2019- nCoV, yang sekarang dikenal dengan nama coronavirus 2 (SARS-CoV-2) [2]. Badan kesehatan dunia WHO mendeklarasikan sebagai Virus Corona (Covid- 19) sebagai Pandemi pada tanggal 12 Maret 2020. Pandemi adalah epidemi yang dapat menyebabkan kematian secara luas melintasi batasan internasional dalam waktu yang sangat singkat. Per tanggal 26 Juni 2020, pandemi yang disebabkan oleh Virus Corona berakibat terjadi di hampir 215 negara dengan 488,905 kasus kematian dari total 9,684,959 kasus terinfeksi virus ini.

3. Bagaimana struktur Virus Corona (Covid-19) ?

Virus ini termasuk ke dalam family virus Coronaviridae ordo Nidovirales. Corona artinya mahkota dengan struktur berupa protein yang disebut spike pada lapisan luar virus. Virus ini memiliki diameter 65-125 nm, dan termasuk virus RNA. Virus ini memiliki selubung berupa envelope dan membrane glycoprotein (Gambar 1). Spike protein(S-protein) dari 2019 -nCoV dapat menempel pada protein angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2) yang terdapat pada sel epitel manusia [2].



Gambar 1. Struktur virus corona [2].

4. Kalau terinfeksi gejalanya bagaimana ?

Gejala yang paling umum terjadi pada penderita Covid19 adalah demam, batuk, sesak nafas (dyspnea), sakit kepala, lemas/lelah [3]. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Orang yang memiliki gejala ini harus menjalani isolasi mandiri atau kerumah sakit selama kurang lebih 14 hari [4].

5. Bagaimana penyebarannya ?

Virus ini sangat mudah menular dari orang yang satu ke orang yang lain (*human to human transmission*) [4]. Sebagai catatan tambahan, satu orang yang terinfeksi Covid19 dapat menularkan virus ini rata-rata kepada 2-4 orang [5], Virus dapat menginfeksi tubuh **melalui permukaan mukosa wajah (mata, hidung, mulut)** [5]. Sesederhana kita menghirup **droplet** orang yang bersin, batuk, atau kontak langsung dengan orang terinfeksi saat berjabat tangan, atau menyentuh barang dimana virus itu menempel, lalu kita mengusap bagian wajah kita yang dapat menjadi tempat masuknya virus ke dalam tubuh.

6. Virus ini bisa bertahan berapa lama ?

Coronavirus mampu bertahan selama **2-8 jam di alumunium** (termasuk gagang pintu, teralis, tiang kereta), selama **5 hari di keramik & teflon**, selama **4 hari di kayu**, selama **2-9 hari di plastik** (hati-hati botol minuman, tumbler, dll), hingga **4-5 hari di kertas** [6].

7. Kenapa orang-orang banyak yang heboh ?

Karena kita belum sepenuhnya tahu apa saja yang dapat dilakukan oleh si virus ini. Hingga saat ini, virus ini sudah mampu menyebar ke 215 negara dan menyebabkan >450.000 kematian [7]. Jumlah kasus diseluruh dunia yang terinfeksi oleh corona virus pada tanggal 26 Juni 2020 sebanyak 9.508.614 kasus positif. Adapun jumlah korban yang meninggal hingga kini 483.786 orang, dan 5.162.600 orang telah dinyatakan sembuh. Negara dengan paparan terbanyak adalah Amerika Serikat dengan jumlah kasus 2,497,789. Brazil menempati urutan ke dua setelah Amerika dengan jumlah kasus terpapar Covid- 19 sebanyak 1,228,114. Indonesia menempati urutan ke 28 di dunia per tanggal 26 Juni 2020 [9]. Hal ini menggambarkan betapa serius penyakit yang disebabkan oleh virus corona ini. Penyebaran virus ini sangat cepat dan tidak dapat terbendung apabila kita tidak menerapkan pola hidup new normal. Dan virus ini belum ditemukan vaksin pencegahannya.

BERSAMA KITA BISA MELAWAN COVID-19. DENGAN TETAP MENJAGA KESEHATAN DAN PATUHI PROTOKOL NEW NORMAL

8. TINDAKAN PENCEGAHAN

Tindakan pencegahan ini berlaku untuk semua orang yang terdapat di lingkungan kerja seperti Kampus, dan perkantoran. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah (WHO, 2020):

Menjaga kebersihan tangan sesering mungkin

- Secara regular rajin membersihkan tangan dengan menggunakan sabun paling lama 20 detik, atau menggunakan hand sanitaiser, sebelum mulai bekerja, sebelum makan, sebelum melakukan kerja dan apabila telah berkontak dengan orang lain selama perjalanan atau ditempat kerja, setelah dari kamar mandi.
- Hindari menyentuh mata, mulut dan hidung yang merupakan pintu masukknya infeksi virus Covid-19
- Kebersihan tangan menggunakan antiseptic (Hand Sanitiser)
- Untuk membersihkan permukaan benda mati dapat menggunakan desinfektan
- Semua alat kebersihan ini harus selalu tersedia baik, secara pribadi.

Menjaga kebersihan saluran pernapasan

- Guna menjaga penularan karena droplet, yang dikeluarkan oleh sistem pernapasan berupa hidung, sebaiknya, **selalu menggunakan masker** dan menutup mulut pada saat akan bersin. Masker dan tissue harus selalu tersedia.
- Mahasiswa atau pekerja yang merasa tidak fit atau kesehatan menurun, sebaiknya tidak menuju kampus atau tempat kerja. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan yang lebih meluas.

Physical distancing

- Upaya penting yang harus dilakukan adalah menghindari kerumunan.
- Lakukan Physical distancing (menjaga jarak) sekurangnya 1 meter antara orang yang satu dengan yang lain, hal ini dilakukan untuk menghindari kontak fisik
- Jangan melakukan tindakan seperti memeluk, bersalaman dan berkerumun.
- Hindari kepadatan orang dalam satu Gedung (WHO menyarankan 1 orang dalam setiap 25 m2 dan satu sama lain berjarak 1-2 meter
- Hindari kontak secara langsung dengan lebih disarankan untuk works form home.

Reguler menjaga kebersihan dan disinfection

- Proses menjaga kebersihan dilakukan dengan membersihkan permukaan benda mati, seperti meja, kaca dan lain lain dengan menggunakan detergent, sabun, air, desinfektan untuk menghilangkan debu dan mikroba yang menempel pada permukaan.
- Guna mematikan mikroorganisem yang terdapat pada permukaan, kemudian dilakukan tindakan penggunaan desinfektan.
- Fokuskan proses pembersihan permukaan benda mati pada daerah yang sering disentuh seperti handel pintu, kaca, swithch on/off lampu, area kantin, permukaan keyboard, computer, kamar mandi, dan permukaan benda mati lainnya yang terdapat di lingkungan kampus.
- Penyemprotan dalam ruangan tidak disarankan karena akan menyebabkan senyawa desinfektan terhirup oleh saluran pernapasan.
- Penggunaan Teknik spray baik diaplikasikan di luar ruangan.

Jika Terdapat Orang Terinfeksi COVID-19

- Pekerja atau mahasiswa yang memiliki gejala Covid-19 sebaiknya melakukan isolasi mandiri di rumah, atau menghubungi pihak medis terdekat dengan menerapkan protocol kesehatan diri, agar tidak menyebabkan penularan pada orang lain.
- Setiap mahasiswa, dosen ataupun pekerja di lingkungan kampus, harus memonitor suhu, dan kesehatan diri secara rutin.
- SOP jika sakit ditempat kerja harus ditempatkan di ruang isolasi yang jauh dari tempat umum sebelum dilanjutkan ke pihak rumah sakit terdekat yang memang diperuntukan untuk pasien covid-19.
- Setiap tenaga medis, atau orang yang berkontak dengan suspect harus menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) secara lengkap, dan hindari kontak langsung dengan pasien terduga.
- Setiap permukaan benda yang sudah disentuh oleh terduga pasien Covid-19 harus dilakukan desinfektan.

Berbuat baik adalah keindahan yang harus terus dilakukan, saling berbagi, saling mencintai, saling menjaga. Sikap optimis harus selalu dikobarkan dalam setiap langkah kehidupan (DS).

TATANAN NORMAL BARU BAGI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA: PERSIAPAN SEBELUM BERANGKAT KE KAMPUS

ToolKits Mahasiswa:

1. Siapkan tas kecil yang berisi perlengkapan alat pelindung diri
2. Isi Tas Toolkits berisi: handsanitiser; masker minimal 1 sebagai cadangan; tissue basah; sabun cair, atau hands sanitiser

Pastikan:

1. Kondisi anda sehat sebelum berpergian
2. Cek suhu tubuh tidak melebihi 38 ^{0}C
3. Usahakan mengurangi menyentuh benda apapun selama perjalanan

Hal Yang Dapat Dilakukan

1. Membawa toolkits kesehatan
2. Sebisa mungkin tidak menggunakan kendaraan umum
3. Jika harus berkendaraan umum sebaiknya menghindari jam sibuk
4. Menghindari kerumunan, dan selalu menjaga jarak minimal 1-2 meter
5. Membawa perlengkapan sholat dan makan sendiri
6. Jika akan melakukan kegiatan penelitian harus mengisi formulir, ijin laboratorium dan atas ijin dosen pembimbing.
7. Tetap semangat, optimis, dan berkarya dalam setiap waktu.

9. Protokol Kesehatan

TAS SIAGA COVID-19

Sumber: https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/tas-siaga-covid-19

PROTOKOL PENGGUNAAN MASKER

PROTOKOL *PSYCHAL-DISTANCING*

PENYEDIA INFORMASI DAN REFERENSI

Website Penyedia Informasi Virus Corona:

1. https://www.elsevier.com/connect/coronavirus-information-center?dgcid=_SD_banner#research
2. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/
3. WHO: https://www.who.int/

Referensi

[1] *Koonin EV, Senkevich TG, Dolja VV (September 2006). "The ancient Virus World and evolution of cells". Biology Direct.* ***1*** *(1): 29. doi:10.1186/1745-6150-1-29. PMC 1594570. PMID 16984643.*

[2] Mingxuan Xiea[,b] , Qiong Chen[a]. 2020. Review Insight into 2019 novel coronavirus — An updated interim review and lessons from SARS-CoV and MERS-CoV. *International Journal of Infectious Diseases* 94 (2020) 119–124. DOI). https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.071

[3] Xu XW, Wu XX, Jiang XG, Xu KJ, Ying LJ, Ma CL, Li SB, Wang HY, Zhang S, Gao HN, Sheng JF, Cai HL, Qiu YQ, Li LJ. 2020a. Clinical findings in a group of patients infected with the 2019 novel coronavirus (SARS-Cov-2) outside of Wuhan, China: retrospective case series. BMJ 368:m606. doi: 10.1136/bmj.m606.

[4] Mahase E. 2020a. China coronavirus: what do we know so far? BMJ. 368. doi: 10.1136/bmj.m308

[5] Parry J. 2020. China coronavirus: cases surge as official admits human to human transmission. BMJ 368:m236. Published 2020 Jan 20. doi:10.1136/bmj.m236.

[6] Kampf, G. et.al. 2020. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection, Volume 104, Issue 3, 246 – 251

[7] Lu H. 2020. Drug treatment options for the 2019-new coronavirus (2019-nCoV). Biosci Trends 10.5582/bst.2020.01020. doi: 10.5582/bst.2020.01020.

[8] Sheahan TP, Sims AC, Leist SR, Schäfer A, Won J, Brown AJ, Montgomery SA, Hogg A, Babusis D, Clarke MO, Spahn JE, Bauer L, Sellers S, Porter D, Feng JY, Cihlar T, Jordan R, Denison MR, Baric RS. 2020. Comparative therapeutic efficacy of remdesivir and combination lopinavir, ritonavir, and interferon beta against MERS-CoV. Nat Commun 11(1):222. doi: 10.1038/s41467-019-13940-6.

[9] Pillaiyar T, Meenakshisundaram S, Manickam M. 2020. Recent discovery and development of inhibitors targeting coronaviruses. Drug Discov Today S1359-6446(20)30041-6. doi: 10.1016/j.drudis.2020.01.015.

[10] WHO. Summary of probable SARS cases with onset of illness from 21 Juni 2020. https://covid19.who.int/.

[11] WHO. 2020. Consideration for public health and social measures in the evidence of Covid-19. Pdf. https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-public-health-and-social-measures-in-the-workplace-in-the-context-of-covid-19 Informasi tentang virus corona (Novel Corona Virus. 2020.

[11] Kemenkes. https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/

[12] https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/tas-siaga-covid-19

[13] http://diskes.karangasemkab.go.id/cara-memakai-masker-yang-benar/

Tim Satuan Pelaksana Tatanan Normal Baru Universitas Negeri Jakarta

Berdasarkan keputusan menteri kesehatan Republik Indoensia Nomor HK.01/07/MENKES/382/2020 tentang protocol kesehatan bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian corona virus disseases 2019 (Covid-19). Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sebagai salah satu Universitas yang berada di Ibukota merupakan pusat Pendidikan yang sangat konsern untuk mensukseskan program pemerintah dalam upaya pengendalian Covid-19.

Untuk kebutuhan ini kami satuan pelaksana tatanan normal baru UNJ (**STNB**) membuat buku panduan berisi pengenalan mengenai virus Corona dan tips bagi mahasiswa dan seluruh civitas akademik, dalam menghadapi tatanan normal baru di lingkungan kampus UNJ tercinta.

Tim Penyusun:

Tim Satuan Pelaksana Tatanan Normal Baru UNJ (STNB)

Kontak STNB UNJ

Sekertariat Satuan Pelaksana Tatanan Normal Baru (STNB UNJ) Gd. Ki hajar Dewantara Lantai 1- UNJ