

Pantang Lengah, Ini 8 Tips Cegah Penularan Covid-19 saat Tarawih dan Kumpul Keluarga

22 Maret 2023



Jakarta: Jelang Ramadan, berbagai persiapan tentu telah dilakukan. Namun, jangan lupa untuk menyiapkan diri agar tidak terpapar Covid-19 ketika menjalankan salat tarawih atau kumpul bareng keluarga serta orang-orang tersayang, ya!

Seperti yang kamu ketahui, kasus konfirmasi positif di Indonesia telah mengalami penurunan yang signifikan, tetapi masyarakat harus tetap waspada. Nyatanya, sejumlah rumah sakit masih menerima pasien covid setiap harinya.

Dalam webinar bertajuk: Covid-19 Masih Mengintai: Memahami Faktor Risiko Tinggi dan Tips Melindungi diri dari Gejala Berat Covid-19”, dr. Fathiyah Isbaniah selaku Anggota Pokja Infeksi PDPI menyampaikan, masyarakat harus tetap mematuhi protokol kesehatan menjelang Ramadan.

Meski saat ini gejala Covid-19 lebih ringan dibanding periode sebelumnya, gejalanya akan menjadi berat apabila menginfeksi orang yang memiliki komorbid dan golongan rentan lainnya. Penyakit komorbid yang dimaksud antara lain, Hipertensi, diabetes, Kardiovaskuler, penyakit pernapasan kronis, dan sebagainya. Maka, diperlukan kewaspadaan masyarakat, terlebih ketika kumpul-kumpul saat ibadah.

“Sebentar lagi kita akan menjalankan Ramadan, ada tarawih, dan lain-lain. Masyarakat harus tetap menggunakan masker di dalam masjid,” ujar dr. Fathiyah.

Selain memakai masker, dr. Fathiyah juga berbagi tips kepada masyarakat untuk mencegah penularan Covid-19. Yuk, simak tipsnya:

1. Menerapkan gaya hidup sehat

Kamu dapat rutin menerapkan pola hidup sehat, seperti berolahraga, menghindari rokok, makan-makanan bergizi dan mengonsumsi multivitamin. Hal ini dilakukan untuk menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh sehingga rentan terserang penyakit, khususnya Covid-19.

2. Tetap pakai masker di ruangan tertutup dan kerumunan

Perlu diingat bahwa pandemi belumlah selesai, meski kasus Covid-19 menurun. Jadi, kamu harus tetap menggunakan masker di tempat tertutup atau berkerumun yang sesuai dengan aturan pada surat edaran satgas Covid-19. Jadi, tetap gunakan masker ketika di masjid atau kumpul dengan orang tersayang, ya!

3. Segera lengkapi status vaksinasi

Kini, masyarakat sedang menuju fase transisi dari pandemi ke endemi Covid-19. Hal itu dapat terjadi, salah satunya karena vaksinasi yang disediakan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran virus. Maka, penting bagi kamu untuk segera melengkapi vaksinasi, terutama bagi anak-anak, lansia, dan orang dengan penyakit komorbid.

4. Seringlah mencuci tangan

Tanpa disadari, pasti kamu pernah langsung memegang daerah wajah setelah memegang benda tertentu, tanpa mencuci tangan. Tahukah kamu bahwa tangan adalah salah satu media penyebaran virus?

Nah, mulai sekarang, rajinlah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Minimalnya, kamu dapat menggunakan hand sanitizer sebelum dan setelah memegang sesuatu.

5. Ventilasi udara yang baik

Upayakan kamu memiliki ventilasi udara yang baik di kamar dan rumahmu. Hal ini agar perputaran atau sirkulasi udara lebih lancar sehingga virus atau bakteri tidak mengendap dalam ruangan tersebut sehingga dapat terbawa ke luar. Kualitas udara yang baik juga dapat memelihara kesehatan pernapasanmu.

6. Terapkan etika batuk

Mungkin, kamu sering menyepelkan cara batuk yang benar, terutama ketika berada di tempat umum. Meski telah memakai masker, kamu tetap harus menerapkan etika batuk yang telah

dianjurkan.

Apabila hendak batuk, kamu harus menutup mulut dengan tisu, handuk kecil, atau dengan punggung tangan. Bukan hanya untuk menekan penyebaran virus, hal ini juga dilakukan agar orang di sekitar kita dapat lebih merasa aman ketika di sekitarmu.

7. Manfaatkan matahari pagi untuk berjemur

Berjemur diyakini mampu meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat melawan serangan virus dan bakteri, tidak terkecuali dengan Covid-19. Maka, rutinalah berjemur di minimal 10-15 menit setiap hari, sekitar pukul 08.00-10.00 pagi.

8. Segera hubungi petugas kesehatan apabila orang terdekat terkena Covid-19

Apabila orang terdekatmu memiliki gejala Covid-19 atau sudah positif terinfeksi, segeralah melaporkan kepada satgas Covid untuk penanganan lebih lanjut sesuai dengan kondisi mereka. Jika gejala tidak terlalu parah, mereka hanya perlu menjalani karantina mandiri agar virus tidak semakin menular ke orang lain.

Nah, itulah beberapa tips untuk melindungi diri dari penyebaran Covid-19 ketika menjalani aktivitas sehari-hari, terutama menjelang Ramadan.

<https://www.medcom.id/gaya/fitness-health/0Kv0GA9b-pantang-lengah-ini-8-tips-cegah-penularan-covid-19-saat-tarawih-dan-kumpul-keluarga>