

COVID-19: Tips penting dan topik diskusi bagi tenaga lapangan, pekerja masyarakat, sukarelawan, dan jejaring komunitas

Panduan ini berisi informasi bagi tenaga lapangan, sukarelawan, dan jejaring komunitas. Panduan ini memaparkan tips seputar keterlibatan dengan komunitas masyarakat, pertanyaan untuk diajukan, dan jawaban yang tepat atas pertanyaan tentang COVID-19.

Rumor dan misinformasi terkait penyakit itu sering menimbulkan kebingungan dan perilaku yang tidak wajar. Masyarakat memperoleh informasi yang berbeda-beda dari media, teman, keluarga, media sosial, organisasi, ataupun dari sumber lainnya. Beberapa dari sumber tersebut mungkin memberikan informasi yang saling bertentangan.

Apa yang terjadi ketika masyarakat menerima informasi berlebihan yang mengandung rumor dan misinformasi terkait suatu masalah?

Situasi bisa menjadi semakin sulit untuk dikendalikan. Sebagai contoh, masyarakat mungkin:

- merasa sulit untuk mengidentifikasi solusinya
- takut dan tidak percaya terhadap anjuran kesehatan.
- menolak dan menyangkal situasi.
- berhenti mengakses layanan kesehatan.
- mengabaikan saran kesehatan yang menyelamatkan jiwa, termasuk tindakan pencegahan (seperti karantina) dari pihak berwenang dan pelayanan kesehatan.
- menolak bantuan dari petugas kesehatan, seringkali dengan ancaman atau kekerasan.
- memperlakukan dengan buruk orang yang sakit atau terlihat sakit. Karena kurangnya pengetahuan tentang efektivitas pengobatan, ini bahkan bisa terjadi kendati mereka sudah sembuh.

Tenaga lapangan, sukarelawan, dan jejaring komunitas memiliki posisi yang kuat untuk membangun kepercayaan dengan komunitas dan tokoh masyarakat. Anda harus mendengarkan masyarakat serta merespons misinformasi, ketakutan, dan pertanyaan mereka dengan informasi yang jelas, tepat waktu, bermanfaat, dan telah diverifikasi sesuai faktanya. Dengan cara ini masyarakat memiliki informasi yang tepat untuk menanggapi potensi bahaya dan mencegah penyebaran COVID-19. Isi panduan ini:

Langkah 1: cara melibatkan diri - tips sederhana dalam berinteraksi dengan masyarakat.

Langkah 2: ajukan pertanyaan yang tepat - panduan utama untuk diskusi komunitas, termasuk mengatasi stigma dan xenofobia.

Langkah 3: apa yang harus dikatakan - pengetahuan penting untuk dibagikan ke masyarakat dan Pertanyaan yang Sering Diajukan yang bisa memandu diskusi Anda.

Langkah 1: cara melibatkan diri

Bagian ini memberikan tips dan informasi penting untuk dibagikan kepada masyarakat. Petugas nasional harus melakukan penyesuaian panduan ini dan memperbaruinya bila diperlukan.

- Jelaskan **siapa Anda, dari organisasi mana Anda berasal, dan apa yang Anda lakukan** di komunitas tersebut. Ini mungkin meliputi:
 - o “Kami berupaya membagikan informasi akurat tentang COVID-19 dan gejalanya. Kami juga berupaya membagikan apa yang dapat dilakukan orang untuk melindungi diri mereka sendiri dan komunitas mereka dari COVID-19.”
 - o Untuk melakukan ini, tim menjangkau masyarakat dengan beberapa cara, misalnya lewat radio, pesan SMS, poster, baliho, kunjungan tatap muka, dan pertemuan masyarakat.
 - o **Perkenalkan diri Anda dan tunjukkan empati:** “Kami mengerti Anda semua khawatir dengan penyakit baru ini. Kami di sini untuk membantu Anda memahaminya serta memastikan bahwa Anda tahu apa yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain.”
- **Pahami apa yang dikatakan orang:** Dengarkan terlebih dahulu apa yang orang katakan tentang COVID-19 sebelum membagikan apa yang Anda ketahui. Kita mungkin perlu juga mengumpulkan informasi untuk lebih memahami masyarakat dan kekhawatiran mereka, sehingga kita dapat menyesuaikan informasi dan kegiatan kita untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan lebih baik. Kegiatan dapat disesuaikan berdasarkan apa yang paling mereka butuhkan.

Empat fakta terkait mitos dan rumor

1. Mitos dan rumor sering muncul ketika masyarakat tidak memiliki pemahaman dan informasi akurat yang mencukupi tentang suatu penyakit. Semua itu dapat terjadi ketika terdapat keyakinan budaya yang kuat terkait penyakit tersebut dan tindakan pencegahannya.
2. Mitos atau rumor juga dapat berkembang ketika pesan-pesan yang kontradiktif datang dari berbagai sumber.
3. Mitos dan rumor dapat meningkatkan rasa takut di tengah masyarakat, yang sayangnya berpotensi menjadikan individu, rumah tangga, serta masyarakat tidak mempraktikkan tindakan pencegahan dan pengendalian yang benar.
4. Ini berarti bahwa memberikan informasi yang akurat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penularan COVID-19 adalah hal penting serta dapat membalikkan mitos atau kesalahpahaman.

- **Dorong kesadaran dan tindakan:** Gunakan kata-kata dan bahasa yang lazim (jangan gunakan singkatan atau istilah dalam bahasa asing, saat Anda harus menggunakannya pastikan untuk menjelaskannya dengan benar) dan sertakan saran praktis yang dapat ditindaklanjuti oleh masyarakat. Sebagai contoh:

- ✓ petunjuk untuk diikuti, misalnya "Jika Anda sakit, dapatkan perawatan medis di rumah sakit xyz"
 - ✓ perilaku yang harus diikuti, misalnya "Cuci tangan Anda sesering mungkin untuk melindungi diri Anda dan orang lain dari penyakit"
 - ✓ informasi yang bisa mereka bagikan kepada teman dan keluarga, misalnya di mana dan kapan mengakses layanan. Misalnya, "Perawatan tidak dipungut biaya dan tersedia di fasilitas kesehatan xyz."
 - ✓ informasi yang berkaitan dengan mitos dan kesalahpahaman di masyarakat, misalnya "Menerima paket dari China itu aman karena COVID-19 tidak bertahan lama di permukaan barang."
- Libatkan orang dalam percakapan - pertama-tama dengarkan, untuk memahami keprihatinan dan pertanyaan utama. Tanyakan kepada orang-orang apa yang sudah, ingin, dan perlu mereka ketahui tentang COVID-19. Libatkan mereka dalam membuat dan menyampaikan kegiatan kesehatan, karena mereka akan lebih cenderung mempercayai Anda dan informasi yang Anda bagikan, dan memainkan peran aktif dalam tindakan pencegahan.
 - Jelaskan beberapa pesan yang jelas dan sederhana kepada masyarakat, termasuk keluarga, pemberi perawatan, dan pemimpin setempat. Gunakan bahasa yang mereka pahami dan hindari istilah asing atau teknis. Misalnya, gunakan "penyebaran" daripada "penularan"
 - Pastikan semua orang memahami informasi yang Anda berikan kepada mereka. Ajukan pertanyaan untuk menilai tingkat pemahaman
 - Mintalah anggota masyarakat dan tokoh masyarakat untuk membagikan informasi Anda. Orang-orang cenderung lebih memperhatikan informasi dari orang-orang yang sudah mereka kenal, percaya, dan yang dirasa peduli terhadap kesehatan mereka.



INGAT: Jujurlah ketika Anda tidak tahu sesuatu dan beri tahu masyarakat bahwa Anda akan mencoba mencari tahu dan kembali kepada mereka

- Jangan menghubungkan ras atau lokasi pada penyakit ini, misal. virus tiongkok
- Jangan menyebut orang sebagai kasus atau korban. Bicarakan tentang orang yang pernah atau sedang dirawat karena COVID-19.
- Jangan mengulang- ulang rumor.
Bicarakan tindakan pencegahan dan pengobatan secara positif. Bagi kebanyakan orang, mereka dapat sembuh dari penyakit ini.

Tahap 2: ajukan pertanyaan yang tepat

Pelajari lebih lanjut tentang kekhawatiran masyarakat dan pertanyaan yang mereka miliki. Jawablah pertanyaan itu.



INGAT : jawaban atas beberapa pertanyaan tentang COVID-19 ada di halaman 6.

Pertanyaan panduan utama untuk memulai dialog dengan masyarakat dan komunitas (terjemahan dan adaptasi ke konteks lokal).

- Apa yang Anda dengar tentang COVID-19?
- Informasi apa yang ingin Anda ketahui tentang COVID-19?
- Apakah Anda tahu gejalanya?
- Apakah Anda tahu apa yang harus dilakukan jika seseorang di keluarga atau komunitas Anda sakit dengan gejala mirip flu?
- Apakah Anda akan takut pada seseorang yang menderita COVID-19?
- Apakah Anda tahu cara mencegah diri Anda dan orang yang Anda cintai dari terjangkit COVID-19?
- Apakah orang di komunitas Anda mencuci tangan mereka secara rutin? Jika iya, mengapa? Dan jika tidak, mengapa?
- Apakah orang-orang di komunitas Anda menjaga jarak yang aman (yaitu 1 meter - 3 kaki dari orang lain) dan menutup mulut mereka dengan tisu atau siku saat bersin? Jika iya, mengapa? Dan jika tidak, mengapa?
- Apakah anggota keluarga Anda membuka jendela dan pintu untuk membiarkan udara segar masuk dan membersihkan permukaan benda secara menyeluruh untuk membunuh kuman?
- Apakah Anda pikir ada kelompok atau orang di komunitas Anda yang bertanggung jawab karena menyebarkan virus? (periksa perilaku stigmatisasi). Jika orang-orang merujuk ke kelompok tertentu, ajukan pertanyaan tambahan: Menurut Anda mengapa orang-orang ini menyebarkan virus di komunitas Anda?

Tahap 3: apa yang harus dikatakan?

Perbarui bagian dokumen ini secara berkala berdasarkan pertanyaan baru, kesalahpahaman anggota masyarakat, dan informasi kesehatan baru. Selalu tambahkan tanggal dokumen terakhir diperbarui. Pembaruan terakhir 23 Februari 2020.

Apa itu penyakit virus novel (baru) corona COVID-19?

- Virus corona adalah famili besar dari virus yang ditemukan di hewan dan manusia. Virus ini sebagian menginfeksi masyarakat dan menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit-penyakit lain yang lebih parah seperti Sindrom Pernapasan Timur Tengah (Middle East Respiratory Syndrome/MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Parah (Severe Acute Respiratory Syndrome/SARS). Gunakan nama lokal untuk penyakit ini.
- COVID-19 adalah virus corona jenis baru yang ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019.
- Masih ada hal-hal yang tidak kita ketahui tentang virus ini, tetapi para peneliti sedang bekerja keras untuk mencari tahu cara mencegah dan mengobatinya.

Seberapa bahaya virus ini?

- Bagi kebanyakan orang, COVID-19 adalah ringan dan mirip dengan gejala flu (hidung beringsus, demam, sakit tenggorokan, batuk, dan sesak napas);
- Pada sebagian orang gejalanya bisa lebih parah dan bisa berkembang ke pneumonia atau susah bernapas.
 - Misalnya, lansia, dan orang dengan sistem kekebalan tubuh lemah atau punya penyakit (seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung atau paru) tampaknya menjadi lebih rentan untuk menjadi sakit parah dengan adanya virus ini.
- Penyakit tersebut bisa menyebabkan kematian, tetapi ini jarang terjadi.

Bagaimana seseorang tertular virus tersebut?

- Orang yang sehat bisa tertular virus corona melalui orang yang sudah terinfeksi. Virus corona menular melalui kontak langsung dengan percikan saliva yang mengandung virus. Cairan ini keluar dari hidung atau mulut.
 - Misalnya, ketika orang yang terinfeksi virus corona batuk maupun bersin, percikan ini bisa memasuki mata, hidung, atau mulut orang lain atau
 - ketika orang yang terinfeksi bersin dan batuk ke tangannya dan tangan itu menyentuh orang lain atau permukaan benda
- Ketika seseorang menyentuh permukaan benda dan objek yang terkontaminasi oleh percikan saliva tersebut. Belum diketahui apakah dan berapa lama virus corona bertahan di permukaan benda, tetapi pembersih tangan dengan alkohol 70% bisa membunuh virus ini
- COVID-19 biasanya ditularkan melalui **kontak dekat** dengan orang yang terinfeksi, misalnya, ketika sedang merawatnya. "Kontak dekat" maksudnya secara fisik menyentuh orang tersebut, menyentuh benda-benda yang telah mereka gunakan atau terkena batuk/bersin, atau menghabiskan banyak waktu dalam jarak 1 meter saat mereka sakit.

Apa yang bisa saya lakukan untuk melindungi diri saya dan keluarga saya?

Berikut adalah lima tindakan pencegahan yang dapat Anda dan keluarga lakukan untuk menghindari infeksi:

1. **Seringlah mencuci tangan** dengan sabun dan air. Jika tidak ada sabun, gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol (alkohol 70%) untuk membersihkan kuman-kuman.
2. **Tutup mulut Anda saat batuk atau bersin dengan tisu atau bagian dalam siku. Buang tisu ke tempat sampah yang tertutup.** Cobalah untuk tidak bersin dan batuk ke tangan karena Anda bisa menyebarkan virus lewat tangan Anda. Jika Anda batuk/bersin ke tangan, jangan sentuh apapun dan cucilah segera tangan Anda dengan sabun dan air.
3. **Hindari kontak dekat** dengan siapapun yang batuk, bersin, atau sakit. Jaga jarak minimal 1 meter (3 kaki) dan anjurkan mereka untuk pergi ke pusat kesehatan terdekat.
4. **Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut.** Tangan menyentuh banyak hal yang bisa saja terkontaminasi virus corona.
5. **Kunjungi dokter** jika Anda demam, batuk, atau merasa sulit bernapas. Ini cara terbaik untuk menjaga diri sendiri dan menghentikan infeksi virus menyebar ke keluarga Anda dan yang lainnya. Pastikan untuk menghubungi dokter dahulu dan memberitahukan gejala-gejala yang Anda alami supaya Anda tidak menulari orang lain.



Batuk/bersin ke bagian dalam siku atau ke tisu untuk mencegah penyebaran kuman.



INGAT: orang lanjut usia dan orang-orang dengan masalah kesehatan cenderung lebih mudah jatuh sakit. Kita perlu melindungi mereka dan berhenti menyebarkan kuman!

Apa yang

harus saya lakukan jika ada anggota keluarga atau saya mengalami gejala?

- Cari pertolongan medis lebih awal jika Anda atau keluarga Anda demam, batuk, atau kesulitan bernapas.
- Hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan sebelum datang ke klinik. Anda juga harus menghubungi mereka jika Anda telah melakukan perjalanan ke daerah di mana COVID-19 telah dilaporkan, atau jika telah melakukan kontak dekat dengan seseorang yang telah melakukan perjalanan dari salah satu daerah tersebut dan mengalami gejala.



INGAT - Jika orang yang terinfeksi tidak pergi ke pusat kesehatan atau meminta bantuan, mereka mungkin berisiko lebih tinggi menjadi lebih parah dan menyebarkan virus.

Pertanyaan yang Sering Diajukan tentang COVID-19

Perbarui secara berkala dengan informasi yang terverifikasi (terakhir diperbarui 23 Februari 2020).

Apakah COVID-19 sangat menular? (Mudahkah tertular virus tersebut?)

Dibutuhkan kontak dekat secara langsung dengan orang yang terjangkit (atau dengan barang-barang dan permukaan benda yang disentuh orang yang terinfeksi) untuk bisa tertular virus corona. Kebanyakan yang tertular penyakit adalah perawat dan anggota keluarga yang merawat orang sakit tanpa alat perlindungan pribadi.

Bisakah saya tertular COVID-19 jika berbicara atau duduk di samping mereka?

Anda tidak akan tertular virus dari bercakap-cakap dengan orang lain atau berjalan di jalanan. Berdekatan dengan seseorang biasanya tidak membuat virus tersebar. Anda tidak akan terjangkit virus ini jika tidak baru bepergian ke negara terjangkit atau tidak punya kontak dengan seseorang yang sakit karena virus corona.

Apakah ada obat tertentu untuk mencegah atau mengobati COVID-19?

Penyakit ini bisa disembuhkan, dan banyak orang yang sudah pulih dari penyakit ini. Walaupun belum ada obat tertentu yang dapat direkomendasikan, mereka yang terjangkit virus harus mendapat perawatan untuk mengurangi dan mengobati gejalanya. Bagi yang mengalami sakit parah harus segera ditangani di rumah sakit.

Apakah ada vaksin untuk COVID-19?

Belum ada vaksin karena ini adalah virus baru. Mengembangkan vaksin baru yang efisien dan aman membutuhkan waktu. Para peneliti sedang berusaha menemukan vaksin untuk virus corona.

Apakah keberadaan pasien COVID-19 di rumah sakit di negara saya membahayakan bagi banyak orang?

Rumah sakit sudah disiapkan untuk merawat pasien penyakit menular. Keberadaan pasien COVID-19 di rumah sakit artinya pasien akan menerima penanganan yang benar untuk menyembuhkan mereka dan mencegah penyebaran penyakit.

Haruskah kita menghindari orang yang datang dari Cina?

Kita harus melakukan tindakan perlindungan yang sama dengan setiap orang yang mungkin sakit dan mempunyai gejala yang mirip flu. Gejala tersebut termasuk hidung beringsus, demam, sakit tenggorokan, batuk, dan sesak napas. Langkah-langkah perlindungan termasuk mencuci tangan sesering mungkin dengan air dan sabun atau gel pembersih tangan berbasis alkohol untuk membersihkan kuman dari tangan; menjaga jarak setidaknya 1 meter (3 kaki) dari siapapun yang batuk, bersin, atau sakit dan mendorong mereka untuk ke pusat kesehatan terdekat.

Haruskah kita menghindari masakan tiongkok?

COVID-19 tidak menyebar dengan menyantap masakan Cina. Kita aman untuk menyantap hidangan yang matang di lingkungan yang bersih dan higienis.

Bagaimana saya bisa menjaga anak saya tetap aman?

Ajarkan anak Anda untuk mencuci tangan mereka secara rutin dengan sabun dan air atau pembersih tangan yang mengandung alkohol. Juga ajarkan anak Anda untuk batuk atau bersin ke bagian dalam siku atau ke tisu dan langsung membuangnya ke tempat sampah serta segera mencuci tangan setelahnya. Biarkan jendela di rumah dan di transportasi umum terbuka sehingga udara bersirkulasi dan membawa pergi kuman.

Apa saya perlu masker untuk melindungi diri dari COVID-19?

Tidak, hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri dari COVID-19 adalah cukup mencuci tangan Anda dengan benar dan sering.

- Jika Anda sehat, Anda hanya perlu memakai masker jika sedang merawat orang yang mungkin terjangkit COVID-19.
- Jika Anda sering bersin atau batuk, gunakan masker supaya Anda tidak menyebarkan virus melalui batuk atau bersin ke orang-orang maupun permukaan benda lainnya.

Anda bisa menemukan lebih banyak informasi di situs WHO (dalam beragam bahasa)

<https://www.epi-win.com/>

Dan sumber lebih lanjut tentang komunikasi risiko dan keterlibatan masyarakat dan akuntabilitas di sini: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>