DAFTAR ISI

Ikhtisar		v
Tim Penyunting		vi
Kata Pengantar		vii
Memahami COVID-19 dalam satu menit		1
	Pengenalan virus korona	1
	Sumber infeksi	1
	Cara penularan	1
	Kelompok rentan	2
	Masa inkubasi	2
	Gejala	2
	Pengobatan	3
	Prognosis	3
Kata Kunci Perlindungan Pribadi		4
Menjalani Karantina	Apa tujuan dan pentingnya	
Di Rumah	menjalani karantina di rumah?	4
	Siapakah yang perlu menjalani karantina di rumah?	5
	Bagaimana cara menjalani karantina di rumah?	6
Masker	Kapan saya perlu memakai masker?	9
	Masker jenis apa yang seharusnya saya pakai?	9
	Bagaimana cara menggunakan masker yang benar?	10
	Bolehkah saya menggunakan masker dengan katup pernapasan?	11
	Berapa lama masker boleh digunakan?	12
	Apakah saya boleh memakai masker yang sudah digunakan?	12

	Bagaimana cara menyimpan masker yang akan digunakan kembali?	12
	Bagaimana cara membuang masker yang telah digunakan?	13
	Bagaimana cara memilih masker yang sesuai untuk perempuan hamil dan anak-anak?	13
	Apa yang harus dilakukan jika lansia dan pasien dengan penyakit lain merasa tidak nyaman memakai masker?	13
Sarung Tangan	Apakah saya perlu memakai sarung tangan dalam berkegiatan sehari-hari?	14
Kacamata pelindung	Apakah saya perlu memakai kacamata pelindung dalam berkegiatan sehari-hari?	14
Pensterilan	Bagaimana cara melakukan pensterilan?	15
	Cara-cara pensterilan di rumah	15
	Perhatikan bahan aktif dan cara penggunaannya	16
Mencuci Tangan	Kapan kita perlu mencuci tangan?	17
	Apa yang perlu digunakan untuk mencuci tangan?	17
	Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?	18
Batuk	Etika batuk	20
	Penilaian diri ketika batuk	21
Penularan melalui jalur feses-oral	Apakah SARS-CoV-2 dapat ditularkan melalui jalur feses-oral?	21
Lift	Apakah kita perlu memakai masker di dalam lift? Apakah kita berisiko terinfeksi dengan menekan tombol lift?	22
Pendingin Udara	Bolehkah saya menggunakan alat pendingin udara?	23
Hewan Peliharaan	Apakah hewan peliharaan dapat menularkan SARS-Cov-2?	24
	Bagaimana cara mensterilkan hewan peliharaan setelah mereka keluar rumah?	24
	Apakah hewan peliharaan boleh bermain dengan hewan peliharaan lain di luar?	25

	Apakah hewan peliharaan yang pernah kontak dengan kasus yang dicurigai perlu dikarantina?	25
Kontak dekat	Siapa yang dimaksud dengan kontak dekat?	26
	Bagaimana cara untuk mengetahui bahwa saya adalah kontak dekat?	27
	Apakah saja yang harus diperhatikan oleh kontak dekat?	27
Solusi pencegahan dan pengendalian virus korona dalam beberapa yang berbeda		28
Di Rumah	Bagaimana cara mencegah dan mengendalikan virus korona di rumah?	28
	Bagaimana cara melakukan pensterilan di rumah?	29
	Apakah SARS-CoV-2 dapat dicegah dengan mengonsumsi obat flu, butiran Banlangen (akar isatis - obat herbal Tiongkok), atau fumigasi cuka?	29
	Apakah yang harus diperhatikan tentang makanan?	30
	Apakah barang-barang yang dibeli dari supermarket perlu disterilkan?	31
	Apakah makanan yang dipesan dari luar rumah aman? Perlukah disteril?	31
	Bagaimana menangani kiriman bingkisan yang dikirim dari wilayah epidemi utama atau daerah lain?	32
	Apakah SARS-CoV-2 virus dapat dibunuh dengan berendam air panas atau mandi uap?	32
	Apakah aman menggunakan pendingin udara di rumah?	33
Jika terdapat Kasus yang Dikonfirmasi di Lingkungan Komunitas	Apakah virus SARS-CoV-2 dapat bertahan hidup di permukaan sarana publik seperti pegangan tangga, peralatan di pusat kebugaran?	33
	Apakah dengan naik lift saya berisiko terinfeksi?	34

	Apakah kita berisiko terinfeksi oleh limbah yang dihasilkan oleh pasien kasus yang dikonfirmasi mana pun?	34
Ketika Pergi Keluar keluar rumah	Apakah kita berisiko terinfeksi oleh limbah yang dihasilkan oleh pasien kasus yang dikonfirmasi mana pun?	34
	Apakah yang perlu saya perhatikan ketika pergi keluar rumah?	35
	Apakah yang perlu saya perhatikan ketika kembali ke rumah?	36
	Bagaimana cara melindungi diri ketika berlatih kebugaran di luar ruangan?	36
	Apakah yang perlu saya perhatikan ketika bepergian dengan sarana transportasi umum lokal?	37
	Bagaimana cara melindungi orang yang bepergian dengan mobil pribadi dengan beberapa penumpang?	37
	Apakah yang perlu diperhatikan ketika bepergian dengan kereta api/pesawat terbang?	38
Kembali Bekerja	Apakah orang yang baru kembali dari wilayah yang bukan daerah wabah boleh langsung kembali bekerja?	39
	Apakah yang perlu mereka perhatikan? Bagi orang-orang yang tinggal di dan melakukan perjalanan ke daerah wabah dalam dua minggu terakhir, apa yang harus mereka perhatikan ketika kembali bekerja?	40
Tempat Kerja	Apakah saya berisiko terinfeksi ketika naik lift?	41
	Apakah yang harus saya lakukan ketika menyerahkan dokumen?	41
	Apakah ponsel, telepon biasa, dan kibor perlu disterilkan?	41
	Bagaimana cara melindungi diri jika ada beberapa orang yang bekerja di kantor?	42
	Apakah saya perlu memakai masker ketika menghadiri rapat?	43
	Apakah sistem pendingin udara sentral boleh dipasang di ruang kantor? Apakah perlu disteril?	44

	Memahami	Apakah yang harus diperhatikan tentang perjalanan bisnis dan menerima pengunjung?	45
Tempat Umum		Bagaimana cara melindungi diri ketika pergi ke tempat perbelanjaan (seperti supermarket dan pasar)?	45
		Bagaimana cara melindungi diri ketika pergi ke rumah sakit?	46
		Bagaimana cara melindungi diri ketika pergi ke restoran?	46
Mencari bantuan		Kapan seharusnya saya mencari bantuan medis setelah saya mengalami gejala?	46
		Apakah yang perlu diperhatikan ketika mencari bantuan medis?	49
		Apakah perempuan hamil boleh menjalani perawatan kesehatan semasa kehamilan seperti biasa?	50
		Apakah anak-anak tetap boleh divaksinasi dalam situasi wabah?	50
		BIBLIOGRAFI	51
		PROFIL KETUA TIM PENYUNTING	53