

CORONA VIRUS DISEASE - COVID-19

Corona Virus telah menyebar ke puluhan negara didunia. Update hingga hari minggu, 8 Maret 2020, Sekitar 101,000 orang telah terinfeksi, sejak pertama kali muncul wabah ini pada akhir Desember 2020 di Wuhan, Tiongkok. Jumlah penderita yang sembuh sekitar 51.000 orang. Jumlah kematian sekitar 3149, terbanyak korban di kota Wuhan, Tiongkok. Di Indonesia, pertama kali dinyatakan positif terinfeksi pada awal maret 2020, dan hingga saat ini telah 4 orang dinyatakan positif terinfeksi dan sekitar 400 orang suspect yang masih dikarantina.

Covid-19 adalah pengembangan dari virus Covid-2 atau SARS yang mewabah sekitar tahun 2003 diseluruh dunia. Virus ini juga adalah mutant dari spanish flu virus tahun 1918, yang mewabah diseluruh dunia dan menginfeksi sepertiga penduduk dunia kala itu, dengan korban jiwa mencapai puluhan juta korban meninggal dunia.

Covid-19 adalah sejenis virus flu, dengan perbedaan bahwa virus flu biasa, cairan keluar dari hidung penderita, sedangkan covid-19, cairan tersebut mengalir dan merembes ke paru paru, sehingga menimbulkan bahaya paru paru terisi penuh cairan, sama seperti penyakit pneumonia atau radang paru paru basah.

Virus ini cepat sekali menyebar, terutama di area dengan udara dingin, seperti saat ini mewabah kebanyakan dibelahan bumi utara yang sedang memasuki fase musim dingin.

Pencegahannya adalah:

1. Banyak berjemur di matahari
2. Melakukan hidroterapi, yaitu menghirup uap air panas.
3. Menjaga diri dari melakukan kontak dengan penderita, yaitu tidak bersalaman, menjaga jarak minimal satu setengah meter saat berbicara, dan memakai masker standar.
4. Sedapat mungkin tidak keluar rumah saat sedang terjadi wabah, kecuali untuk hal hal yang mendesak, dengan memakai masker penutup hidung dan mulut, memakai baju tertutup. Begitu kembali kerumah, langsung ganti baju, baju dicuci dengan disinfektan, langsung mandi dengan sabun antiseptik, melakukan hidroterapi.
5. Banyak beristirahat, minum vitamin C secara cukup. Hindari stress dan kekhawatiran berlebih. Olahraga ringan secara teratur.