

Penyebab Siklus Menstruasi Bisa Berubah Selama Pandemi COVID-19

written by Editor | 15 April 2020



Kabar6-Mungkin tanpa disadari kaum hawa, pandemi COVID-19 mempengaruhi periode menstruasi. Diketahui, stres memang dapat membuat menstruasi sedikit berbeda.

“Isolasi sosial, kesepian, perubahan dalam latihan semua mencerminkan efek psikologis dari COVID-19, istilah yang umum adalah stres traumatis akut,” jelas Dr. Kecia Gaither, MD, MPH, FACOG, seorang OB / GYN dan direktur layanan perinatal di Lincoln Medical Center, rumah sakit New York, Amerika Serikat.

Menurut Dr. Gaither, melansir tempo.co, memproduksi terlalu banyak hormon pelepas kortisol dan kortikotropin (CRH) dapat mengacaukan ovulasi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan siklus menstruasi yang lebih lama atau lebih pendek, tanpa menstruasi, atau menstruasi yang sangat menyakitkan.

Bagaimana mekanika tersebut bekerja? Kelenjar pituitari memberitahu ovarium untuk melepaskan estrogen dan progesteron (dan beberapa hormon lain) pada waktu yang berbeda dalam

sebulan.

Itu mengontrol apakah Anda berovulasi atau menstruasi. Jika sistem itu terganggu pada titik mana pun, maka siklus menstruasi Anda dapat berubah.

Satu poin penting, apabila Anda menggunakan kontrasepsi hormonal, semua ini tidak berlaku karena tingkat hormon dalam tubuh Anda akan tetap sama.

“Ketika jam utama ritme sirkadian terganggu oleh waktu tidur atau kurang tidur, ada pengurangan dalam produksi melatonin dan peningkatan peradangan dalam tubuh,” kata Dr. Felice Gersh, MD, pendiri dan direktur Kelompok Medis Integratif Irvine. “Melatonin memiliki reseptor pada ovarium dan pengurangan produksi melatonin dapat menghambat ovulasi.”

Semua orang, baik yang introvert atau ekstrovert, akan merasa sangat kesepian saat pandemi COVID-19 ini. Selain mempengaruhi emosi, perasaan kesepian juga dapat mempengaruhi kadar kortisol atau hormon stres.

Peningkatan kortisol dapat mengganggu siklus hormonal reguler yang dibutuhkan tubuh Anda untuk memiliki periode menstruasi teratur. [** Baca juga: Jaga Kesehatan Mata Selama Work From Home](#)

Jadi, Anda mungkin melihat beberapa perubahan dalam siklus menstruasi selama isolasi sosial. Namun beberapa dari kita mungkin tidak mengalaminya, karena tubuh setiap orang berbeda.(ilj/bbs)

Jaga Kesehatan Mata Selama Work From Home

written by Editor | 15 April 2020



Kabar6-Sejak pandemi COVID-19, banyak orang lebih memilih di rumah untuk melakukan sejumlah aktivitas, mulai dari bekerja, belajar, bahkan berbelanja melalui online.

Namun di sisi lain, menatap layar komputer atau ponsel dalam waktu lama saat melakukan work from home, dapat menyebabkan tekanan pada sistem visual mata dan mengakibatkan mata kering, gatal, sakit kepala, mata merah, atau masalah mata lain.

Diketahui, lingkungan di kantor sebenarnya sudah disesuaikan mulai dari cahaya ruangan dan teknologi yang baik untuk mencegah ketegangan mata. Sementara bekerja dari rumah terkadang menjadi tidak sehat.

Lantas, bagaimana solusinya? Melansir Sindonews, berikut beberapa cara yang dapat dilakukan agar mata tetap sehat selama Anda bekerja dari rumah:

1. Istirahat

Menatap layar terus menerus selama berjam-jam dapat menyebabkan sakit mata, juga leher dan bahu. Cara terbaik

untuk mencegahnya adalah dengan istirahat sekira 4-5 menit.

2. Sesuaikan pencahayaan

Pencahayaan yang tepat saat Anda di rumah sangat penting untuk mengurangi ketegangan pada mata. Hal ini karena cahaya yang berlebihan dapat menyebabkan rasa sakit atau masalah penglihatan lain.

3. Posisikan layar dengan benar

Saat bekerja dari rumah, pastikan layar komputer atau laptop sudah pada posisi yang benar. Tempatkan layar sedikit di bawah atau setinggi mata Anda.

4. Latih mata

Anda bisa mengikuti cara 20-20-20, yaitu Anda harus berpaling dari layar setiap 20 menit dan fokus melihat objek jauh yang berjarak 20 kaki, sekira 20 detik. Cara ini bisa melemaskan mata sekaligus membantu mengurangi kelelahan pada mata.

5. Jangan terlalu dekat dengan layar

Jika Anda terlalu dekat dengan layar, itu akan berisiko menyebabkan ketegangan pada mata. Jadi disarankan untuk selalu melihat layar atau perangkat sejauh 50 cm-100 cm dari mata. [**](#)

[Baca juga: Studi Ungkap, Tidur Siang Bantu Otak Awet Muda](#)

Selain memperhatikan imun tubuh, menjaga kesehatan mata pun harus menjadi prioritas agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu.(ilj/bbs)

Anggaran Perubahan Penanganan Corona di Kota Tangerang

Belum Diperbarui

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) menyebut perubahan alokasi anggaran untuk penanganan Covid-19 Kota Tangerang hanya sebesar Rp. 221,9 Miliar.

Nominal itu berbeda dengan apa yang disampaikan Walikota Tangerang Arief R Wismansyah yang menyatakan anggaran penanganan virus corona di wilayahnya sebesar Rp241 Miliar.

“Kota Tangerang sampai dengan saat ini terekam Rp 221.9 Miliar,” ujar Plt. Dirjen Keuangan Daerah Kemendagri Mochamad Ardian Noervianto kepada wartawan (14/4/2020).

Ia mengatakan, pihaknya akan melihat kapasitas fiskal dari setiap daerah dengan memperhatikan surat keputusan bersama Menteri Dalam Negeri (Mendagri) dan Menteri Keuangan (Menkeu) nomor : 119/2813/SJ, nomor : 177/ KMK.07/2020.

SKB dua menteri sendiri berisikan tentang percepatan penyelesaian anggaran pendapatan dan belanja daerah tahun 2020 dalam rangka penanganan corona serta pengamanan daya beli

masyarakat dan perekonomian nasional.

Dia menegaskan, pihaknya akan terus memantau setiap daerah untuk melaksanakan Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran dan Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di Lingkungan Pemerintah Daerah.

Sebagai transparansi penggunaan anggaran, kata dia, meminta agar Pemkot Tangerang mempublish seluruh anggaran yang telah terpakai agar masyarakat umum dapat ikut mengawasi.

“Sesuai UU 23 Tahun 2014 seharusnya anggaran tersebut bisa dipublish minimal dalam website-nya,” tegasnya.

**Baca juga: [Polres Metro Tangerang Ungkap Peredaran Narkoba Jaringan Lapas.](#)

Sementara itu, Sekretaris Daerah (Sekda) Kota Tangerang Herman Suwarman menjelaskan, anggaran penanganan virus corona di Kota Tangerang semula memang sebesar Rp221 Miliar. Namun, saat ini dilakukan penambahan hingga mencapai Rp245 ,9 Miliar.”Rp245 ,9 miliar memang tadinya Rp221 Miliar, ada kenaikan,” katanya.

Herman mengatakan, kenaikan itu disebabkan karena adanya penyesuaian tarif pada bantuan social safety net yang semula Rp500 ribu menjadi Rp600 ribu. Namun, Herman mengakui kenaikan itu belum dilaporkan kepada Kemendagri. “Ya segera karena penyesuaian tarif aja ngikuti Kemensos,” tandasnya. (Oke)

Polresta Tangerang Bagikan

Sembako untuk Ojek dan Sopir Angkot

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6 – Satuan Lalu Lintas Polresta Tangerang Polda Banten memberi bantuan sembako untuk pengemudi ojek pangkalan dan sopir angkot di 3 lokasi yakni di kawasan Cibadak, Kecamatan Cikupa, di Flyover Balaraja, dan di Lampu Merah Balaraja, Selasa (14/5/2020). Kegiatan itu digelar sebagai bagian dari kegiatan Operasi Keselamatan Kalimaya 2020.

Kapolresta Tangerang Kombes Pol Ade Ary Syam Indradi mengatakan, bantuan bahan pokok yang disalurkan berasal dari sumbangan Bhayangkari Cabang Kota Tangerang. Menurut dia, selain ojek pangkalan dan sopir angkot, bantuan juga menyasar para lansia.

“Kegiatan dilaksanakan dengan cara memberikan langsung kepada warga sopir angkot dan ojek pangkalan yang berhak,” kata Ade.

Ade mengatakan, saat memberikan bantuan, disampaikan juga imbauan agar tetap menjaga kebersihan lingkungan, selalu menggunakan masker, rutin mencuci tangan, serta menjauhi kerumunan.

“Kami juga turut menyosialisasikan bahwa akan diberlakukan PSBB di Kabupaten Tangerang,” ujar Ade.

**Baca juga: [Bupati Zaki Imbau Warga Patuhi Aturan PSBB.](#)

Ade berharap, semua pihak meningkatkan kepedulian kepada sesama. Dalam situasi seperti saat ini, terang Ade, semua elemen harus bahu-membahu dan saling mengingatkan agar bersama mencegah penyebaran penyakit Covid-19.

“Mudah-mudahan bantuan yang disalurkan bermanfaat dan imbauan yang disampaikan dapat dilaksanakan,” pungkasnya.(Vee)

Bupati Zaki Imbau Warga Patuhi Aturan PSBB

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Bupati Tangerang Ahmed Zaki Iskandar mengajak seluruh elemen masyarakat yang ada di wilayahnya agar berperan aktif melawan wabah covid-19.

Warga, diminta untuk saling membantu antar sesama serta memberikan edukasi tentang bahaya dan dampak dari penyakit tersebut.

“Pesan saya, mari sama- sama kita berikan pemahaman dan edukasi kepada masyarakat Kabupaten Tangerang untuk disiplin dan bergotong royong menghadapi covid19,” ungkap Bupati Zaki, kepada Kabar6.com, Selasa (14/4/2020).

Bupati Zaki mengemukakan, pihaknya mengimbau kepada seluruh warga agar taat dan patuh terhadap aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di wilayah Tangerang Raya yang rencananya akan dimulai pada Minggu 18 April 2020 mendatang.

Partisipasi masyarakat dinilai sangat penting, mengingat penyebaran covid-19 di tanah air kian hari makin ganas menyerang orang- orang yang memiliki sistem imun lemah.

****Baca juga:** [Masyarakat Awasi Penyaluran Bansos Terdampak Corona di Kabupaten Tangerang.](#)

Oleh karenanya, masyarakat disarankan harus ekstra menjaga pola hidup sehat dan menjaga jarak aman guna membentengi penularan penyakit mematikan tersebut.

“Saya kira PSBB ini bisa bermanfaat bagi kita semua dalam melawan covid-19, jika warga senantiasa menaati aturan ini dengan baik dan tertib,” tutur Bupati Zaki. (Tim K6)

Tangsel Resmikan Rumah Lawan Covid19, Ini Fasilitasnya

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Pemerintah Kota Tangerang Selatan meresmikan Rumah Lawan Covid19 hari ini, Selasa 14 April 2020.

Walikota Tangerang Selatan, Airin Rachmi Diany menerangkan, alasan dibuat rumah ini adalah untuk pasien yang dirumahnya tak mampu untuk mengkarantina.

“Jadi misalnya yang kamarnya cuma 2 atau kamar mandinya cuma 1 kan kasian, maka itu adalah dasar kami membuat rumah ini,” ujarnya saat Press Conference di lokasi. Selasa (14/4/2020).

Rumah Lawan Covid19 ini berlokasi di dekat Tandon Ciater memakai gedung Kawasan Pertanian Terpadu (KPT), Jalan Widya Kencana, Ciater, Kota Tangerang Selatan.

Peruntukan rumah ini adalah untuk mengkarantina pasien Orang Dalam Pemantauan (ODP) dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) ringan di Kota Tangerang Selatan.

Rumah Covid Ini memiliki 2 kamar dengan masing-masing kamar

mampu menampung 85 pasien laki-laki dan 63 pasien perempuan.

Bidang Penanganan Satuan Gugus Tugas Covid19, Suhara Manullang menjelaskan, rumah lawan Covid19 merupakan karantina terpusat, dimana karantina mandiri yg tidak bisa karena berbagai situasi maka disinilah karantina terpusat. Untuk ODP dengan pemeriksaan rapid test positif dan PDP ringan dengan atau tanpa gejala.

“Kapasitas yg ada 148 tempat tidur untuk pria 85 (ODP 73 dan PDP 17) dan wanita 63 tempat tidur (ODP 50 dan PDP 13),” terangnya.

**Baca juga: [Pandemi Corona, 20 Persen Dewan Tangsel Ketahuan Kunker.](#)

Suhara memaparkan, fasilitas yang ada dirumah ini disediakan AC, Wifi, TV, mesin cuci, sterika, dispenser kopi dan teh. Syaratnya ODP dan PDP yg diverifikasi oleh puskesmas.

Suhara melanjutkan, untuk data yang selama ini tersebar nanti diverifikasi Puskesmas, bagaimana keluarganya, kemampuan ekonominya sehingga kalau nanti itu kriterianya sesuai harus ke Rumah Lawan Covid19.(eka)

Dokter RSUD Adjidarmo Positif Covid-19, Hasil Rapid Test Negatif

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Juru Bicara Percepatan Penanganan Covid-19 Kabupaten Lebak dr. Firman Rahmatullah, menyampaikan, hasil tes swab salah seorang dokter RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung dinyatakan positif Covid-19.

Sejak 2 April 2020 hingga saat ini, dokter tersebut masih menjalani perawatan di RSU Banten, Kota Serang. Sebelum dirujuk, dokter muda tersebut mengalami sakit pada tanggal 28 Maret 2020.

“Tanggal 28 Maret yang bersangkutan sudah demam sampai tanggal 2 April sudah tidak bertugas, istirahat di tempat kos di sini, tidak pulang ke Jakarta,” kata Firman kepada wartawan, di Kantor Dinkes Lebak, Rangkasbitung, Selasa (14/4/2020).

Rekan sesama tenaga medis membujuk dokter asal Jakarta tersebut untuk memeriksakan gejala sakit yang dialaminya.

“Karena mungkin merasa yakin hanya demam biasa yang

bersangkutan tidak terlalu khawatir dan curiga,” ujar Firman.

Lantaran memiliki gejala demam dan memiliki riwayat sering pulang pergi Jakarta-Rangkasbitung, dilakukan rapid test terhadap dokter tersebut.

“Hasil rapid test nya non-reaktif atau negatif. Tetapi hasil pemeriksaan dokter spesialis paru bukan gejala batuk pilek biasa, akhirnya dilakukan rujukan,” ungkap Firman.

**Baca juga: [Dokter RSUD Adjidarmo yang Positif Covid-19 Sering Naik Kereta.](#)

Firman menjelaskan, rapid test tidak bisa memastikan apakah seseorang terinfeksi Covid-19 atau tidak.

“Enggak bisa memastikan karena hanya 30 persen tingkat akurasi. Mungkin saat kita terpapar antibodi kita belum merespon sehingga dari masa inkubasinya belum ketahuan,” katanya. (Nda)

DPRD Kota Tangerang Pelototi Penggunaan Anggaran Covid-19

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Ketua DPRD Kota Tangerang, Gatot Wibowo memastikan terus mengawasi secara ketat penggunaan anggaran penanganan Covid-19 dan jaringan pengaman sosial (JPS). Ia secara tegas mewanti-wanti kalau anggaran kebencanaan rawan terjadi penyalahgunaan.

“Mari kita awasi bersama. Itu memang rawan, mudah-mudahan di Kota Tangerang tidak lah,” ujar Bowo sapaan akrabnya, Selasa (14/4/2020).

Gatot mengatakan, pengawasan secara ketat terus dilakukan. Meskipun pihaknya tidak ikut serta dalam satuan gugus tugas percepatan penanganan Covid-19.

Ia mengaku, pihaknya telah membentuk Satgas Daerah Lawan Covid-19. Kelompok kerja itu akan terus memantau perkembangan Covid-19 dan distribusi dana JPS agar tepat sasaran.

“Makanya kami informasi dapat dari masyarakat, media, kita

juga DPRD turun ke Dapil (Daerah Pemilihan) masing-masing dapat informasi masyarakat. Kemarin ada masyarakat yang merasa layak tapi tidak mendapatkan bantuan, ini harus benar-benar tepat sasaran,” kata Politisi PDI Perjuangan itu.

**Baca juga: [Es Teler 77 Hadirkan Frozen Food, Ready To Eat, Ready To Cook, dan Catering.](#)

Gatot kembali mengingatkan penggunaan anggaran agar benar-benar dipertanggungjawabkan serta tepat sasaran. Jangan sampai anggaran tersebut disalahgunakan.

“Ya harus kita kritisi, dan ditindaklanjuti kalau memang itu betul tidak sesuai mereka harus bisa menjawab. Saya optimis saat ini sesama anak bangsa kita dukung pemerintah untuk fokus dalam penanganan virus corona ini,” tandasnya. (Oke)

Pemkab Lebak Tambah Dana Penanganan Covid-19 Jadi Rp165 Miliar

written by Redaksi | 15 April 2020



Kabar6-Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Lebak akan menambah anggaran penanganan wabah corona virus disease 2019 (Covid-19). Rencana semula alokasi dana yang dari hasil refocusing sekitar Rp100 miliar dibutuhkan hingga Oktober mendatang.

Sekretaris Daerah (Sekda) Lebak, Dede Jaelani mengungkapkan, postur anggaran Belanja Tidak Terduga (BTT) Covid-19 akan ditambah sebesar Rp65 miliar.

“Kemarin bantuan keuangan Provinsi Banten Rp65 miliar kan Rp5 miliarnya refocusing. Nah, sekarang yang refocusing jadi Rp65 miliar. Jadi total yang dialihkan ke BTT Rp165 miliar,” ungkap Dede, Senin (14/4/2020).

“Kalau BTT ini misalkan kita butuh Rp200 miliar sampai Oktober, ternyata Agustus selesai kan ada sisa nih masuk ke perubahan. Tapi yang bingung, kita nyiapin Rp100 miliar ternyata pandemi belum selesai-selesai, nah duitnya dari mana,” terang Dede.

Pejabat yang merangkap sebagai Koordinator Kesekretariatan Gugus Tugas Covid-19 Kabupaten Lebak ini menyebutkan ada surat bersama Menteri Keuangan dan Menteri Dalam Negeri (Mendagri).

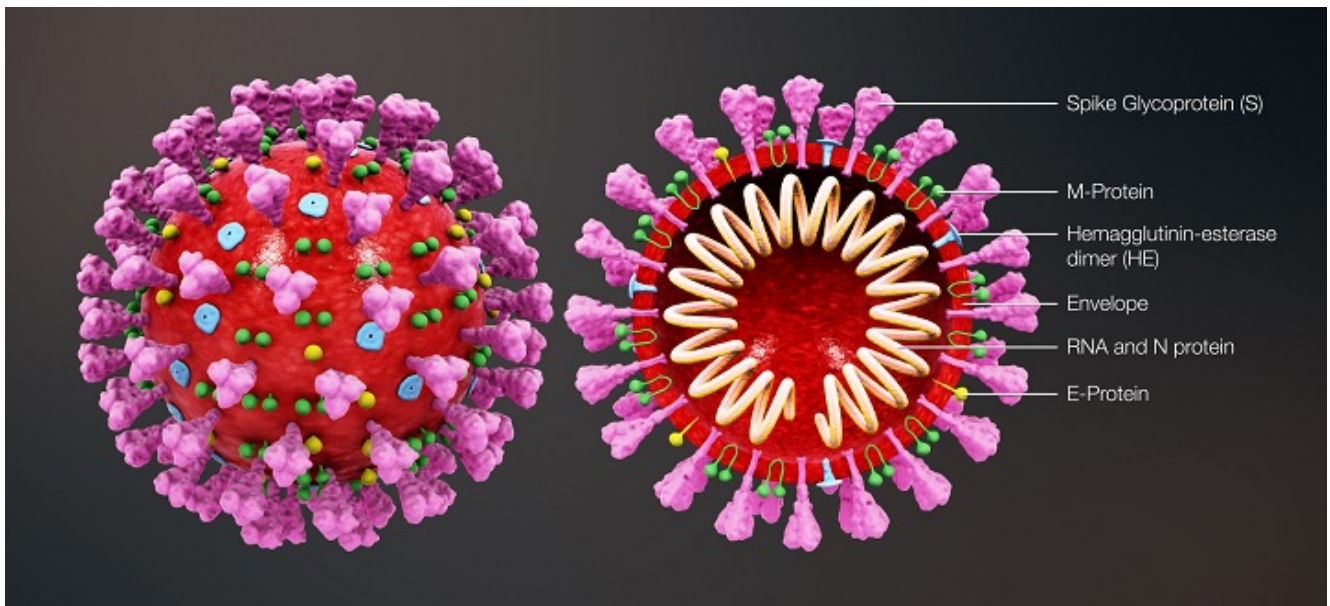
****Baca juga:** [Lebak Alokasikan Rp63 Miliar untuk Jaring Pengaman Sosial.](#)

Dede bilang, dalam keterangan surat resmi tersebut menginstruksikan agar dilakukan pengurangan anggaran belanja di setiap kegiatan minimal 50 persen.

“Minimal loh bukan maksimal. Jadi bisa saja nol enggak ada kegiatan dan kita hanya diberi waktu 7 hari 7 hari. Bayangkan, untuk mendata warga saja yang banyak itu 7 hari,” jelasnya.(Nda)

Perhatikan 4 Gejala Ringan COVID-19

written by Editor | 15 April 2020



Kabar6-Pandemi COVID-19 masih berlanjut, dan gejala yang ditimbulkan tidak kentara. Infeksi COVID-19 tidak selalu ditandai dengan dua gejala utama yang telah kita waspadai bersama yaitu demam dan batuk kering berkepanjangan.

Lantas, bagaimana kita bisa mengetahui gejala-gejala barunya dan seberapa serius kita harus mewaspadainya? Melansir Harpers Bazaar Indonesia, berikut penjelasannya:

1. Tidak bisa merasakan atau mencium

Secara medis, kondisi ini masing-masing disebut sebagai ageusia dan anosmia. Hilangnya kemampuan untuk merasakan dan mencium sesuatu bisa menandakan bahwa Anda telah terinfeksi virus corona.

Dr. Daniel Atkinson dari treared.com memperingatkan, “Karena ini bukanlah gejala yang dilaporkan secara umum, kemungkinan orang-orang tidak menyadari bahwa mereka terpapar virusnya dan kondisi ini diduga mengarah pada penyakit corona tingkat lanjut.”

Claire Hopkins, President of the British Rhinological Society, telah mempelajari gejala anosmia. “Menurut kami, hilangnya kemampuan untuk mencium bau umumnya terjadi pada orang-orang dengan gejala yang ringan. Penelitian kami menemukan bahwa gejala ini ada pada dua dari tiga orang, sehingga bisa dijadikan sebagai penanda yang benar.”

Kesadaran akan indikator ini penting karena bisa jadi itu adalah satu-satunya gejalanya. “Kami sekarang melihat orang-orang yang positif terpapar virus corona hanya mengalami dua gejala tersebut,” ungkap Claire.

“Sepertinya lebih umum terjadi pada orang-orang muda dengan sakit yang ringan namun kondisi ini perlu diperhatikan jika ada masalah serius di saluran pernapasan.”

2. Kelelahan dan nyeri badan

Berada di dalam rumah selama masa lockdown tentu membuat Anda merasa lesu. Namun rasa lelah yang berlebihan dapat berarti jika Anda terjangkit virus corona.

Dr. Aragona Giuseppe, GP dan penasihat kesehatan di Prescription Doctor menjelaskan, “Jika Anda merasa lelah

secara tiba-tiba dan kesulitan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari, Anda sebaiknya mengisolasi diri karena mungkin Anda telah terinfeksi.”

“Kelelahan bisa menjadi gejala dari berbagai penyakit dan pilek pada umumnya. Namun, kondisi ini juga bisa menandakan bahwa Anda terpapar Covid-19,” katanya. “Orang-orang juga bisa merasa mengantuk dan mengalami kebingungan,” ucap dr. Daniel.

Rasa enggan untuk bergerak dapat disertai dengan nyeri dan badan yang terasa berat yang lebih menyakitkan dibandingkan rasa sakit yang Anda alami usai berolahraga.

Dr. Aragona memberi tahu pembedanya, “Jika Anda merasa tersiksa dengan nyeri badan yang muncul secara tiba-tiba di kaki atau di bagian tubuh manapun yang biasanya tidak terasa sakit, Anda sebaiknya mengisolasi diri.”

Dijelaskan Dr. Daniel, nyeri dapat terjadi hampir setiap menit. “Pasien bisa mengalami sakit tenggorokan dan sakit kepala. Bahkan rasa sakitnya muncul ketika saat menggerakkan mata.”

3. Iritasi mata dan pilek

Tidak hanya terasa lelah, mata juga mulai terasa gatal. Seiring kita memasuki musim semi, bunga daffodil bermekaran dan sebuk sari beterbangan di udara, sehingga Anda mungkin mengira jika sedang mengalami alergi musiman seperti biasa.

Tetapi tidak demikian menurut para ahli. “Pilek dan mata merah yang gatal jelas adalah gejala virus yang tidak banyak diketahui,” kata Dr. Aragona.

“Orang bisa salah mengartikan gejala tersebut sebagai demam biasa atau alergi serbuk bunga di musim ini. Namun jika mengalami gejala-gejala tersebut maka Anda sebaiknya segera mengisolasi diri.”

4. Masalah perut

Sakit perut bisa menjadi gejala umum dari masalah kesehatan, termasuk keracunan makanan, IBS (irritable bowel syndrome), atau intoleransi makanan. Tidak banyak yang tahu bahwa ini juga merupakan gejala Anda terinfeksi virus corona.

Dokter Daniel mengonfirmasi, “Pada beberapa kasus, pasien mengalami mual atau diare sebagai gejala infeksi virus corona. Meskipun tanda-tanda itu bisa muncul dan hilang, mengisolasi diri adalah hal yang penting dilakukan jika Anda merasa tidak enak badan dan tetap tinggal di dalam rumah. Anda sebaiknya tidak keluar bahkan untuk membeli makanan atau obat-obatan. Mintalah bantuan orang lain untuk melakukannya.”

Seberapa serius gejala-gejala ini? Saat ini, gejala yang tertulis di situs resmi perkembangan virus corona pemerintah Indonesia adalah demam, rasa lelah, dan batuk berkepanjangan.

Namun menurut Claire Hopkins, informasi ini sebaiknya diperbarui. “World Organization Center mempertimbangkan untuk menambah hilangnya kemampuan untuk mencium dalam daftar mereka dan ada sejumlah penelitian ilmiah terkait gejala ini. Namun dalam hal perawatan, batuk serta napas yang pendek masih menjadi masalah yang paling penting,” jelasnya.

Bagaimanapun juga, orang-orang yang terpapar virusnya harus menyadari gejala-gejala mereka sehingga mereka tidak pergi keluar rumah, mengunjungi tempat-tempat umum, dan memasuki supermarket.

“Orang itu akan tetap terinfeksi sampai gejala-gejalanya hilang dan sejak saat itu terkadang butuh waktu yang lebih lama,” kata Dr. Asif. [** Baca juga: Benarkah Sering Lakukan Video Call Saat Isolasi di Rumah Dapat Tingkatkan Kualitas Tidur?](#)

Seiring merebaknya wabah ini, jelas ada lebih banyak hal untuk memahami virus corona. “Gejala-gejala COVID-19 telah tercatat dengan baik, namun karena kasus-kasus di seluruh dunia semakin bertambah dan kami mempelajari virus ini secara lebih

mendalam, kini terlihat bahwa gejala-gejalanya jauh lebih beragam," jelas Dr. Daniel.(ilj/bbs)