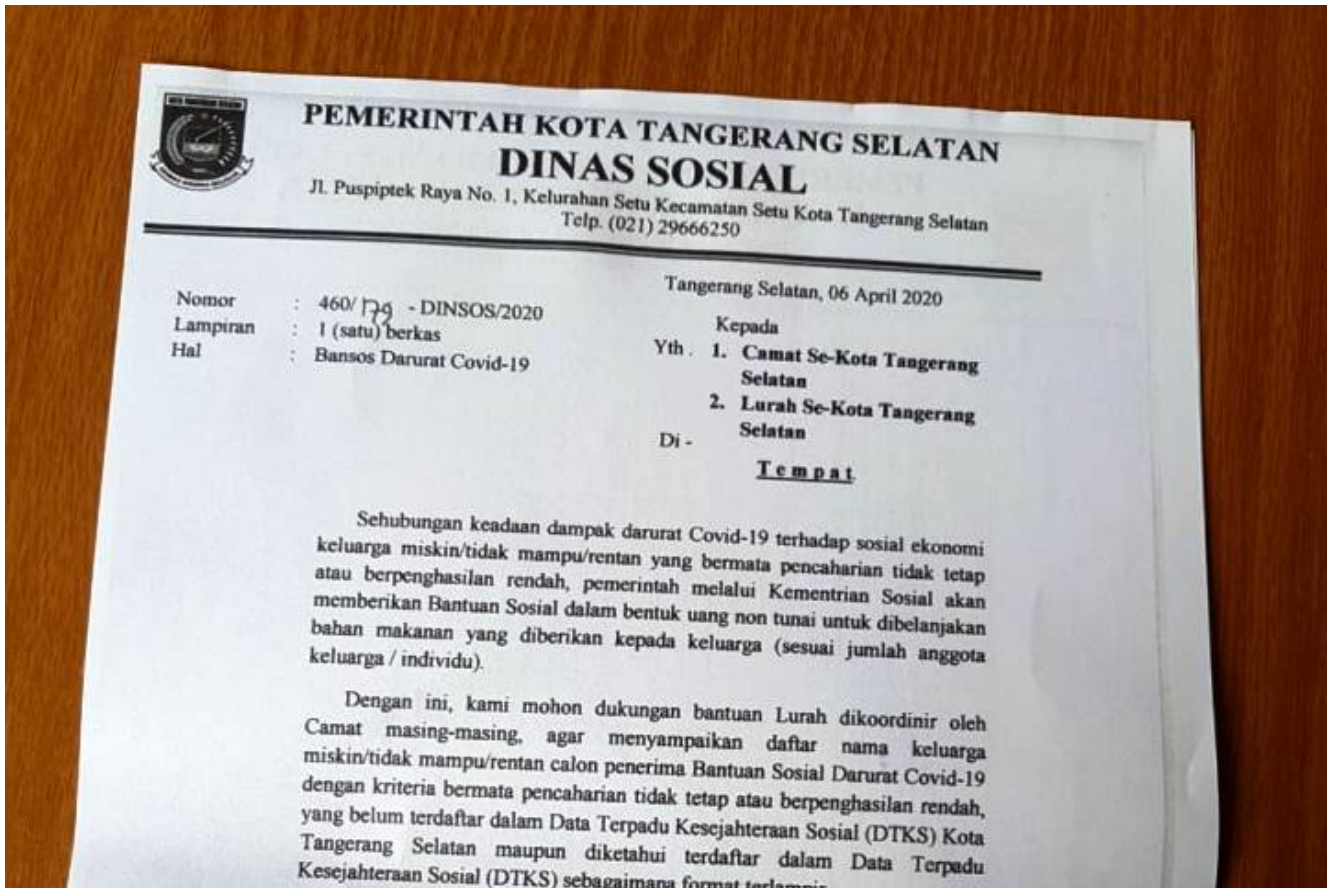


# Pengurus RT di Pamulang Kompak Tolak Bantuan Darurat Covid-19

written by Redaksi | 10 April 2020



Kabar6-Surat edaran dari Dinas Sosial Kota Tangerang Selatan (Tangsel) tentang bantuan darurat Covid-19 menuai polemik. Camat beserta lurah diminta segera menyerahkan nama dan dokumen kependudukan penerima dari kalangan warga yang tidak tercantum dalam Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS).

Ferdy Fachrul, pegawai pada salah satu kelurahan menyatakan surat edaran tidak menjelaskan soal persyaratan yang detail. Informasinya sudah menyebar dan masyarakat mengira semua dapat hanya tinggal menyerahkan nomor rekening.

“Tinggal kita yang di kelurahan matilah,” ungkapnya, Jum’at (10/4/2020).

Hal senada juga diutarakan Ketua RW 015, Kelurahan Kedaung, Pamulang, Ade Firmansyah. Di lingkungannya sudah ada empat ketua RT menyatakan tolak bantuan darurat saat pandemi Covid-19.

“Soal yang bantuan Kemensos lewat Dinsos ke Kelurahan Kedaung cuma kebagian 13 KK per RW kita bersama 4 RT di bawah saya menolak,” terangnya kepada kabar6.com.

\*\*Baca juga: [BPKAD Tangsel: Jumlah Total Anggaran Covid19 Belum Bisa Dihitung.](#)

Menurutnya, pengurus lingkungan enggan menanggung beban moral karena setiap hari banyak warga yang menanyakan bantuan. Jika diambil mereka khawatir akan menimbulkan kecemburuan sosial warga lainnya yang tidak mendapatkan bantuan.

“Kami bukannya menolak program tersebut. Tapi tidak ambil program bantuan dinsos ketimbang pusing dikejar warga karena ini bukan sepenuhnya tanggung jawab pengurus lingkungan,” jelasnya.(yud)

---

## **Polsek Cilegon Bubarkan Arena Lomba Balapan Burung**

written by Redaksi | 10 April 2020



Kabar6-Polsek Cilegon membubarkan kerumunan masyarakat yang nekat menggelar lomba balapan burung dara di Kelurahan Masigit, Kecamatan Jombang, Kota Cilegon.

“Kita bubarkan kerumunan masyarakat dan pembongkaran lokasi arena balap burung merpati. Dalam upaya pencegahan dan memutus rantai penyebaran corona virus,” kata Kapolsek Cilegon, Komisaris Jajang Mulyaman, saat dikonfirmasi melalui pesan singkatnya, Jumat (10/04/2020).

Pihak kepolisian juga mengajak masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih, sehat, menjaga jarak saat beraktifitas dan mengurangi kegiatan diluar rumah. Hal ini dilakukan untuk memutus mata rantai covid-19 yang grafik penularannya masih terus saja naik.

Begitupun dengan aktifitas perbelanjaan di Pasar Buah Blok F, Kelurahan Ciwaduk, Kecamatan Cilegon, Kota Cilegon. Pembeli dan pedagang dihimbau untuk menjaga jarak dan mengurangi transaksi secara tunai.

\*\*Baca juga: [Seorang Nenek PDP Corona di Cilegon Meninggal.](#)

Pembeli dan pedagang dihimbau memakai masker dan menyiapkan

hand sanitizer, alaupun tidak ada, harus rajin mencuci tangan.

“Kita himbau agar wajib menggunakan masker bagi pembeli dan penjual, jaga jarak aman saat berbelanja dan melayani, gunakan sarana pembayaran tanpa menyentuh uang langsung, cuci tangan pakai sabun, jaga kebersihan lingkungan demi kesehatan dan keselamatan bersama,” jelasnya.(Dhi)

---

# Kades Pandeglang: Tak Benar Warga Kami Terkontaminasi Virus Corona

written by Redaksi | 10 April 2020



Kabar6-Kepala Desa Girijaya, Kecamatan Saketi, Kabupaten Pandeglang Tedi Setiadi menjelaskan terkait adanya satu pasien yang diduga terkonfirmasi virus Corona yang sempat melakukan perjalanan dari desanya ke Jakarta. Pasien tersebut sempat dirawat di salah satu rumah sakit di Jakarta Timur dan akhirnya meninggal pada Rabu (8/4/2020) dan telah dikebumikan



di Jakarta.

“Jadi tidak benar warga kami, seperti istri almarhum beserta keluarganya serta tetangga terdekatnya terkontaminasi (terpapar) virus covid-19. Hal Ini berdasarkan hasil rapid test darah yang dilakukan team medis TGC Kecamatan Saketi, hasilnya dinyatakan negatif,” terang Tedi melalui keterangan tertulisnya, Jumat (10/4/2020).

Menurutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan pihak keluarga pada Rabu kemarin melalui sambungan telepon yang tengah berada di rumah sakit Jakarta Timur. Pasien telah mendapatkan perawatan selama tiga hari. Pihak keluarga juga menjelaskan berdasarkan penjelasan dari Tim medis rumah sakit pasien terkonfirmasi COVID-19.

“Tim medis rumah sakit memberi penjelasan perihal penyakit yang di derita terkonfirmasi COVID-19 dari hasil Rapid test dan berbagai pemeriksaan lainnya. Pihak keluarga juga menyampaikan proses pemulasaraan jenazah sesuai dengan protokol pemulasaraan jenazah COVID-19,” kata Tedi

Kendati telah mendapatkan keterangan dari keluarga, Tedi belum bisa memastikan yang bersangkutan positif COVID-19. Untuk mendapatkan informasi yang akurat, tengah dilakukan proses negosiasi antara pemerintah DKI dan Banten.

“Pemerintah daerah provinsi Banten sedang melakukan komunikasi dengan pemerintah DKI terutama rumah sakit menangani almarhum. Maka kami melakukan koordinasi dengan tim gugus tugas kabupaten untuk melakukan langkah langkah tersebut,”ujarnya.

Untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan yang terjadi pihak desa sudah melakukan berbagai langkah pencegahan penyebaran COVID-19, diantaranya seperti memberikan edukasi kepada keluarga almarhum, penyemprotan disinfektan di rumah istri almarhum dan tetangganya yang bersumber dari Dana Desa (DD) dan juga melakukan karantina terhadap dua rumah selama 14 hari kedepan termasuk menyiapkan segala kebutuhan selama di

karantina.

\*\*Baca juga: [Indomaret Sumbangkan Ribuan Masker ke Pemkab Pandeglang.](#)

“Melakukan Rapid Test terhadap dua keluarga almarhum sebanyak 10 orang yang akan dilakukan secara berkala selama lima hari akan diperiksa kembali, pengecekan suhu tubuh keluarga almarhum termasuk sebanyak 30 orang dan saya pun ikut di tes suhu tubuh yang sempat bersentuhan dengan keluarga almarhum,” tutupnya.

Diketahui almarhum bukan penduduk asli setempat tetapi hanya memiliki istri di desanya. Tedi mengatakan, saat melakukan perjalanan ke desanya mungkin saja ia sudah terpapar virus. Namun setelah dilakukan berbagai pemeriksaan terhadap keluarga almarhum dan tetangganya tidak ditemukan adanya tanda-tanda penularan. (Aep)

---

**Pemkot Tangerang Kucurkan  
Rp138 Miliar untuk  
Pemberlakuan PSBB**

written by Redaksi | 10 April 2020



Kabar6-Status pembatasan sosial berskala besar (PSBB) pandemi Covid-19 di Kota Tangerang bakal diterapkan. Pemerintah Kota (Pemkot) Tangerang saat ini hanya tinggal menunggu Restu dari Pemerintah Provinsi (Pemprov) Banten.

Walikota Tangerang Arief R Wismansyah mengaku belum mendapat persetujuan meski telah mengajukan permohonan untuk menerapkan PSBB kepada Gubernur Banten Wahidin Halim, sejak dua hari lalu.

"Kami sudah kirim surat ke Gubernur Banten. Masih belum ada balasan. Masih menunggu arahan," ujar Arief, Jumat (10/4/2020).

Sebelumnya DKI Jakarta telah disetujui Kementerian Kesehatan untuk menerapkan status PSBB. Sementara daerah-daerah penyangga ibu kota saat ini akan mengambil kebijakan tersebut.

Pemkot Tangerang pun kini telah berkoordinasi dengan pemerintah daerah di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi, agar selaras menerapkan kebijakan PSBB dengan DKI

Jakarta.

“Kemarin juga kita sudah video conference dengan Gubernur DKI, Gubernur Banten, dan seluruh teman-teman yang ada di Jabodetabek untuk bagaimana menyamakan persepsi,” kata Arief.

Pihaknya mengaku siap untuk menerapkan PSBB demi memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Kendati saat ini tengah mempersiapkan berbagai penunjang jika PSBB diberlakukan di Kota Tangerang.

\*\*Baca juga: [PHK Hantui Ribuan Karyawan di Kota Tangerang Karena Corona.](#)

“Jadi, prosesnya sekarang ini masih terus kami persiapkan,” ujarnya.

Pemkot Tangerang kini telah menyiapkan anggaran penanganan Covid-19 sebesar Rp138 miliar. Menurut Arief, angka tersebut akan dapat bertambah sesuai dengan perkembangan kasus.

“Anggaran terus kami evaluasi. Terakhir itu sampai Rp138 miliar,” pungkasnya. (Oke)

---

**Sehidup Semati, Pasangan  
Lansia Pasien COVID-19  
Meninggal Dunia Bergandengan  
Tangan**

written by Editor | 10 April 2020





Kabar6-Mungkin ini yang dinamakan cinta sehidup semati. Pasangan suami istri lansia asal Amerika Serikat, Jerry Austin Williamson dan Frances Jewel Bond Williamson, meninggal dunia dalam waktu hampir bersamaan pada 1 April 2020 lalu akibat COVID-19.

Pasangan yang telah bersama selama 50 tahun ini, melansir metro.co.uk, meninggal dunia hanya berjeda enam menit di sebuah rumah sakit di Mississippi, Amerika Serikat. Hal yang sangat mengharukan, keduanya tutup usia dengan bergandengan tangan.

“Mereka menjalani hidup bersama dan memasuki kehidupan baru berikutnya juga bersama-sama,” kata Pastor Rick Clark yang memimpin upacara pemakaman.

Pasangan yang masing-masing berusia 72 tahun ini tertular COVID-19 saat wisata cruise. Frances terlebih dahulu mengalami gejala berat dan harus dipasang ventilator untuk membantunya bernapas. Tak lama kemudian, Jerry yang pensiunan Angkatan Laut AS ini pun jatuh sakit.

“Jerry langsung meneleponku setelah kejadian itu (istrinya dipasang ventilator) dan aku bisa tahu kalau dia menangis. Dia sangat ketakutan,” ujar Pastor Rick. [\\*\\* Baca juga: Model Playboy Asal Rusia Tawarkan Penggemar Isolasi Bersama Dirinya](#)

## Selama COVID-19

Jerry dan Frances awalnya hanya merasakan gejala ringan setelah pulang dari liburan cruise. Mereka saat itu tidak terlalu khawatir karena menganggap hanya sakit flu biasa.

Namun semakin lama, kondisi keduanya bertambah parah dan harus dilarikan ke rumah sakit. Frances meninggal terlebih dahulu, disusul Jerry, enam menit kemudian. Jerry diketahui hanya memiliki satu paru-paru, karena paru-paru lainnya harus diangkat akibat kanker.

Keduanya dimakamkan di Biloxi National Cemetery dengan upacara kemiliteran.(ilj/bbs)

---

# 6 Cara Penularan COVID-19 yang Sering Diabaikan

written by Editor | 10 April 2020



Kabar6-Sejak ditemukannya COVID-19 pada Desember 2019 lalu hingga saat ini, para tenaga ahli masih belum menemukan vaksin

yang dapat mencegah virus ini.

Padahal menurut data yang tercatat, jumlah korban tewas akibat virus ini telah melampaui puluhan ribu orang di seluruh dunia. Lantas, bagaimana cara COVID-19 ini bisa menyebar? Melansir beberapa sumber, ada enam cara penularan yang sering diabaikan, yaitu:

#### 1. Tidak menjaga kebersihan tangan

Tangan merupakan bagian tubuh yang merupakan tempat berkumpulnya beragam macam bakteri, kuman, dan virus. Karena tangan merupakan bagian tubuh yang paling banyak melakukan aktivitas, anggota tubuh yang satu ini menjadi sumber dari berbagai penyakit.

Begitu juga dengan COVID-19. Apabila tangan dalam kondisi kotor, jangan pernah menyentuh bagian wajah terutama hidung, mata dan mulut. Hal itu dapat menyebabkan COVID-19 masuk ke tubuh.

#### 2. Tidak menjaga etika ketika bersin dan batuk

Salah satu cara yang paling mudah dalam penularan COVID-19 adalah melalui droplet, merupakan cairan yang dikeluarkan dari pasien COVID-19, kemudian mengenai orang lain.

Droplet ini dapat berpindah hingga hampir dua meter. Bisa juga droplet menempel ke beberapa benda di sekitar, lalu tersentuh oleh orang lain. Itulah sebabnya kita harus memperhatikan kebersihan tangan.

#### 3. Kontak dengan benda yang sering tersentuh orang banyak

Menurut penelitian, COVID-19 dapat bertahan hidup hingga tiga hari dengan menempel pada permukaan benda. Jadi, benda yang sering disentuh oleh orang banyak, bisa saja sudah terkena droplet. Melalui perantara sentuhan tangan, COVID-19 akan mudah masuk ke orang lain.

#### 4. Tidak menjaga kebersihan setelah berpergian

Ketika beraktivitas di luar ruangan, tentu saja Anda akan

bertemu dengan banyak orang. Secara tidak sadar, virus dapat berpindah masuk ke tubuh. COVID-19 memiliki sifat tidak bisa hidup sendiri, ia membutuhkan inang.

Jadi ketika sampai di rumah sehabis bepergian, Anda harus segera cuci tangan, mandi dan pastikan pakaian yang tadi dipakai bepergian langsung dicuci.

#### 5. Interaksi dengan banyak orang

Berkumpul atau beraktivitas di tengah kerumunan menjadi salah satu cara penularan COVID-19. Virus ini dapat menempel pada pakaian dan benda yang dibawa orang lain. Jadi, ada baiknya Anda melakukan self distancing atau beraktivitas di rumah saja.

#### 6. Tidak mengisolasi diri setelah bepergian

Selanjutnya adalah orang yang tidak melakukan pencegahan setelah kembali dari wilayah atau negara yang terjangkit pandemi COVID-19.

Pasalnya, tidak semua orang positif COVID-19 akan menunjukkan gejala. Bisa jadi orang tersebut justru berubah jadi carrier atau pembawa COVID-19. [\\*\\* Baca juga: Sejumlah Mitos Dan Fakta COVID-19 yang Beredar di Media Sosial](#)

Jaga kebersihan dan sebisa mungkin lakukan semua kegiatan di rumah saja untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19.(ilj/bbs)

---

# Model Playboy Asal Rusia Tawarkan Penggemar Isolasi

# Bersama Dirinya Selama COVID-19

written by Editor | 10 April 2020



Kabar6-Isolasi mandiri adalah upaya mencegah penyebaran COVID-19 dengan berdiam diri di rumah sambil memantau perkembangan kondisi tubuh kita.

Nah, dalam rangka ini juga, seorang model playboy bernama Iryna Ivanova menawarkan penggemar untuk isolasi bersamanya di tengah pandemi COVID-19.

Dalam unggahan di Instagramnya, melansir Dailystar, Iryana memasang foto sensual dan menuliskan keterangan ajakan isolasi bersama dirinya dengan meng-klik link yang tertera, "Wanna isolate with me? LINK IN BIO and you can". Link tersebut mengarahkan ke platform dewasa. Dan dalam platform tersebut, penggemar bisa menelepon hingga video call dengan Iryna.

Tentu saja tawarannya tersebut ditanggapi oleh para penggemar pria dengan antusias. "Saya akan menjadi pria paling beruntung di dunia," komentar seorang netizen.

"Oh Tuhanku, bolehkan saya (isolasi bersama Iryna)!" komentar netizen lainnya. [\\*\\* Baca juga: Robot Gantikan Tim Medis di](#)



## [Italia Rawat Pasien COVID-19](#)

Untuk mengakses platform tersebut tentu saja dikenakan biaya, karena dengan cara seperti itulah Iryna mendapatkan uang selama ini. Wanita dengan followers 5,7 juta di Instagram itu berpenghasilan sekira Rp16 miliar setiap tahun dari menjual foto-foto seksinya.

Diketahui, Iryna adalah wanita kelahiran Rusia dan besar di Ukraina. Dia lahir dari keluarga kurang mampu sehingga saat kecil hidup serba kekurangan.

Saat berusia usia 14, Iryna pindah ke Arizona, Amerika Serikat, untuk melanjutkan sekolah. Di sela-sela waktunya, Iryna bekerja sebagai penerjemah Rusia.

Hingga suatu hari, Iryna dilirik oleh seorang fotografer yang kemudian memintanya untuk melakukan foto seksi. Setelah itu, dengan mudah Iryna menjadi model Playboy 'Playmate' dan tampil di majalah dewasa tersebut pada 2011.(ilj/bbs)

---

# **Sejumlah Mitos Dan Fakta COVID-19 yang Beredar di Media Sosial**

written by Editor | 10 April 2020



Kabar6-Banyak orang berusaha mencari informasi tentang segala hal yang berkaitan dengan COVID-19. Alhasil, saking banyaknya informasi yang tersebar, banyak yang kesulitan membedakan antara informasi asli dan hoaks.

COVID-19 telah dinyatakan sebagai kondisi darurat kesehatan internasional oleh The World Health Organization (WHO) sejak 11 Maret lalu. Melansir Popbela, berikut sejumlah mitos dan fakta tentang COVID-19 yang telah beredar di media sosial:

1. Hanya orang tua yang bisa terpapar COVID-19

Pernyataan ini kurang tepat. Pasalnya, COVID-19 sama dengan virus lainnya yang dapat menyerang siapa pun di berbagai usia.

Namun, bagi orang tua yang sudah memiliki riwayat penyakit seperti diabetes, kondisinya akan cenderung lebih parah dari orang yang tidak memiliki riwayat penyakit sebelumnya.

2. COVID-19 sama dengan sakit flu

Gejala awal COVID-19 memang mirip dengan sakit flu, yaitu seperti demam dan batuk. Namun, COVID-19 biasanya akan menyerang sistem pernapasan yang menyebabkan sesak napas.

3. Positif COVID-19 dipastikan meninggal dunia

Pertanyaan ini sudah pasti tidak benar. Dampak fatal seperti kematian hanya terjadi pada sedikit orang bahkan tidak sampai 10 persen.

Melansir dari Medical News Today, menurut hasil laporan dari The Chinese Center, 80,1 persen kasus COVID-19 berstatus ringan. Gejala ringan tersebut adalah seperti demam, batuk, sakit tenggorokan, kelelahan, dan sesak napas.

#### 4. Hewan dapat menularkan COVID-19

Ada beberapa kasus yang menganggap jika kucing dan anjing dapat tertular dan menularkan COVID-19. Tetapi salah satu kasus di Hong Kong, ada seseorang yang positif COVID-19, namun anjing peliharaannya sudah dilakukan pengecekan dan tidak menunjukkan gejala apa pun.

Hingga saat ini, para ilmuwan masih mendeteksi relevansinya dengan wabah manusia yang harfiahnya penularan terjadi antara manusia.

#### 5. Virus akan menular dalam 10 menit

Jawaban yang benar adalah, terkena virus bisa dengan waktu kurang atau lebih dari 10 menit. Namun, semakin lama Anda bersama orang yang positif COVID-19, maka akan semakin besar kemungkinan akan terpapar. [\\*\\* Baca juga: Ini yang Harus Anda Lakukan Apabila Telanjur Mudik](#)

Jadi, cross check lagi kebenaran tentang COVID-19 dengan bertanya pada dokter atau ahli yang berkompeten.(ilj/bbs)

---

# Robot Gantikan Tim Medis di Italia Rawat Pasien COVID-19

written by Editor | 10 April 2020



Kabar6-Untuk meringankan pekerjaan dan menyelamatkan para tenaga medis yang sedang bertugas, kini diciptakan robot khusus untuk membantu dalam merawat pasien COVID-19.

Robot berwarna putih yang memeriksa pasien COVID-19 ini, melansir nypost, sigap membantu para dokter dan tenaga media di kota Varese, Italia. Diketahui, menurut data WHO per 6 April 2020 di Italia sudah ada 128.948 kasus positif, 4.316 kasus terbaru dan 15.889 orang meninggal dunia karena COVID-19. Italia pun masih memberlakukan lockdown dan social distancing untuk memutus mata rantai COVID-19.

Pandemi COVID-19 di Italia juga menyebabkan puluhan dokter serta perawat meninggal dunia ketika berjuang menyelamatkan ratusan ribu pasien.

Asosiasi tenaga medis Italia mengatakan, setidaknya ada 70 orang tenaga medis yang meninggal dunia sejak Italia mencatat secara resmi kasus kematian akibat COVID-19 pada 21 Februari 2020.

Karena itulah, kehadiran robot bisa membantu dokter dan perawat. Rumah sakit di Varese telah menerima enam robot berwarna putih yang aktivitasnya menyerupai manusia.

Robot-robot tersebut memiliki tangan dan roda agar bisa leluasa bergerak, juga memiliki layar dan berbagai sensor

warna hitam tepat di bagian kepalanya.

“Robot ini adalah asisten yang tak kenal lelah yang tidak bisa terinfeksi, yang tidak bisa sakit,” ungkap Francesco Dentali, Direktur unit perawatan intensif (ICU) Rumah Sakit Circolo. “Dokter dan perawat telah banyak yang terjangkit virus. Fakta bahwa robot tidak bisa terinfeksi adalah sebuah prestasi yang sangat besar.”

Robot-robot ini bisa membuat tenaga medis tidak bersentuhan langsung dengan pasien. Hasil pemeriksaan robot terhadap pasien dilakukan tenaga medis di luar ruangan ICU. [\\*\\* Baca juga: Belanja Online, Lingerie dan Sandal Jadi Barang Paling Dicari Selama Pandemi COVID-19](#)

Para tenaga medis juga bisa memantau secara detail tanda atau sinyal vital pasien pada layar komputer di ruangan terpisah.(ilj/bbs)

---

## **Ini yang Harus Anda Lakukan Apabila Telanjur Mudik**

written by Editor | 10 April 2020





Kabar6-Saat ini pemerintah memutuskan tidak melarang masyarakat untuk mudik. Namun, ada kebijakan khusus bagi mereka yang tetap mudik. Sesampainya di kampung halaman, mereka akan berstatus sebagai Orang Dalam Pemantauan (ODP).

Sesuai protokol WHO pada laman Kawal COVID-19, ODP wajib mengisolasi diri secara sukarela dengan tidak meninggalkan rumah selama 14 hari, kecuali ke klinik atau rumah sakit untuk memeriksakan diri.

Namun, apa yang harus Anda lakukan apabila telanjur mudik? Melansir Hellosehat, berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan selama melakukan isolasi diri:

#### 1. Penggunaan kamar dan kamar mandi

Selama masa isolasi, anggota keluarga lain dilarang masuk ke dalam kamar tidur ODP. Kamar tidur untuk ODP sebaiknya memiliki ventilasi udara yang baik. Bukalah pintu dan jendela setiap hari agar kamar mendapatkan udara segar.

Kamar mandi untuk ODP sebaiknya juga terpisah bila memungkinkan. Jika hanya ada satu kamar mandi, gunakan bergantian dengan ODP mandi pertama atau terakhir. Setelah ODP selesai, kamar mandi harus dibersihkan.

#### 2. Berkegiatan di dalam rumah

ODP yang mudik saat pandemi COVID-19 tidak boleh melakukan

kegiatan bersama anggota keluarga lainnya selama masa isolasi. Bila harus berada di ruang yang sama, ODP harus menjaga jarak setidaknya satu meter.

ODP harus mengenakan masker bedah ketika sedang bersama anggota keluarga yang lain. Hindari kontak langsung dengan orang lain maupun peliharaan yang ada di dalam rumah.

### 3. Jaga kebersihan dalam rumah

Virus penyebab COVID-19 dapat bertahan pada permukaan benda. Jadi, ODP harus rutin membersihkan benda-benda yang sering disentuh seperti ponsel, gagang pintu, meja, kursi, dan lain-lain menggunakan cairan pembersih.

ODP harus mencuci tangan dengan air dan sabun setidaknya selama 20 detik. Lakukan sebelum makan serta setelah pergi ke kamar mandi, batuk, dan melepas masker. Cuci alat makan dan pakaian yang digunakan ODP menggunakan spons terpisah.

### 4. Kapan harus pergi ke dokter

Jika terdapat gejala demam tinggi dan sesak napas, ODP harus segera menghubungi Dinas Kesehatan atau Puskesmas setempat. Setelah itu, ODP harus segera ke klinik rujukan terdekat untuk melakukan pemeriksaan COVID-19.

ODP harus menggunakan masker dan menghindari transportasi umum saat bepergian ke klinik rujukan. Jika harus menggunakan transportasi umum, ODP harus menjaga jarak dengan sopir dan penumpang lain.

Sebenarnya, mudik adalah aktivitas yang berisiko saat terjadi pandemi COVID-19. Pasalnya, Anda dapat tertular sekaligus menularkan virus di tengah keramaian suasana mudik. [\\*\\* Baca juga: Apa Bahaya Konsumsi Vitamin C Secara Berlebihan?](#)

Selama tak ada alasan mendesak untuk mudik, langkah terbaik yang sebaiknya dilakukan saat ini adalah tetap berada di rumah dan melakukan upaya pencegahan.(ilj/bbs)