

Cara Menghadapi COVID-19

untuk migran di Jepang

Sarah Nagamatsu Associate Professor of Global Health
St. Luke's International University

Kaori Matsui Master student St. Luke's International
University

Masaki Imamura Yaeyama Hospital

Translated by :
MC Gabriella
Graduate School of Nursing Science
St. Luke's International University



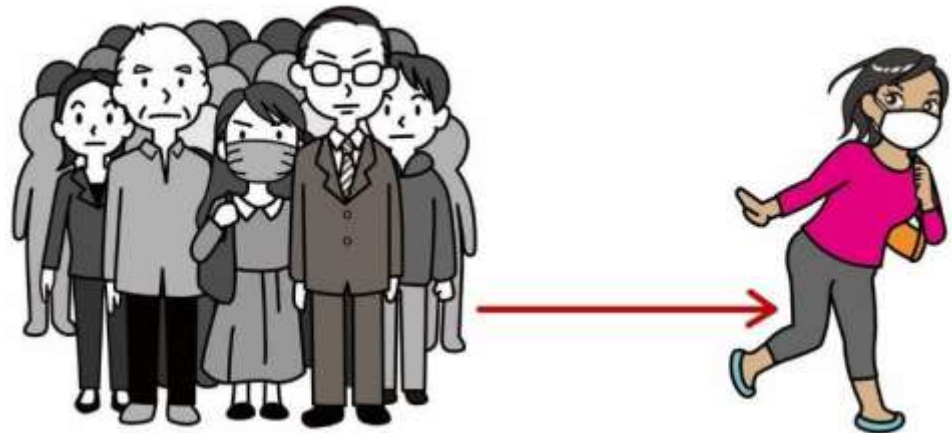
Bagaimana kita mencegah infeksi?

Laporan terbaru mengatakan masker yang baik dengan ukuran yang sesuai dapat mencegah infeksi virus, namun masih belum 100% akurat.

Menjauh dari keramaian

Cuci tangan anda. Virus mungkin ada di keramaian atau barang seperti rel pintu. Setiap tahun banyak sekali orang yang meninggal akibat infeksi flu terutama orang lanjut usia. COVID-19 juga sama. Sangat sulit untuk mencegah infeksi 100%.

Tapi kita bisa mengurangi risiko infeksi.



Apa yang harus
dilakukan jika kamu
demam?



Diagram alir

Adanya gejala atau kontak dengan pasien COVID-19



Hubungi pusat kesehatan

Tinggal di rumah

Kunjungi rumah sakit

Jika suhu tubuhmu lebih dari 37°C,

Hubungi pusat kesehatan (Hokenjo).



Cek **di sini** pusat kesehatan anda

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

TOKYO

Konsultasi multibahasa

(Japanese, English, Chinese & Korean)

TEL: 0570-550571 (09:00-22:00)

Konsultasi multibahasa

TEL:0120-296-004 (10 : 00-17 : 00)

Eng, Chi, Kor, Viet, Nepal, **Indonesia**,
Tagalog, Port, Thai, Spain, French, Cambo,
Myammer

Hubungi pada siang hari!

Multibahasa di Chiba

043-297-2966

(9:00-12:00, 13:00-16:00)

Eng, Chi, Kor, Hindu, Tagalog,
Thai, Nepal, Spain, Por, Viet,
Russia, **Indonesia.**

Multibahasa di Kanagawa

050-3816-2787

(24hours)

Eng, Chi, Kor, Hindu, Tagalog,
Thai, Nepal, Spain, Por, Viet,
Russia, **Indonesia.**

Perawat akan menanyakan:



- Nama
- Alamat
- Sejak kapan kamu demam
- Apakah kamu punya gejala seperti;
 - ✓ Sesak/tidak bisa bernapas
 - ✓ Batuk
 - ✓ Pernahkah kontak dengan pasien COVID-19?

Katakan jika kamu mempunyai riwayat:

- Asma
- Diabetes
- Penyakit jantung
- Penyakit pernapasan
- Dialisis
- HIV
- Perawatan kanker

Katakan pada perawat...

Jika kamu :

- 1. Sesak/tidak bisa bernapas**
- 2. Kelelahan/lemah**

Jika kamu
sesak/tidak bisa bernapas atau
Kelelahan.....



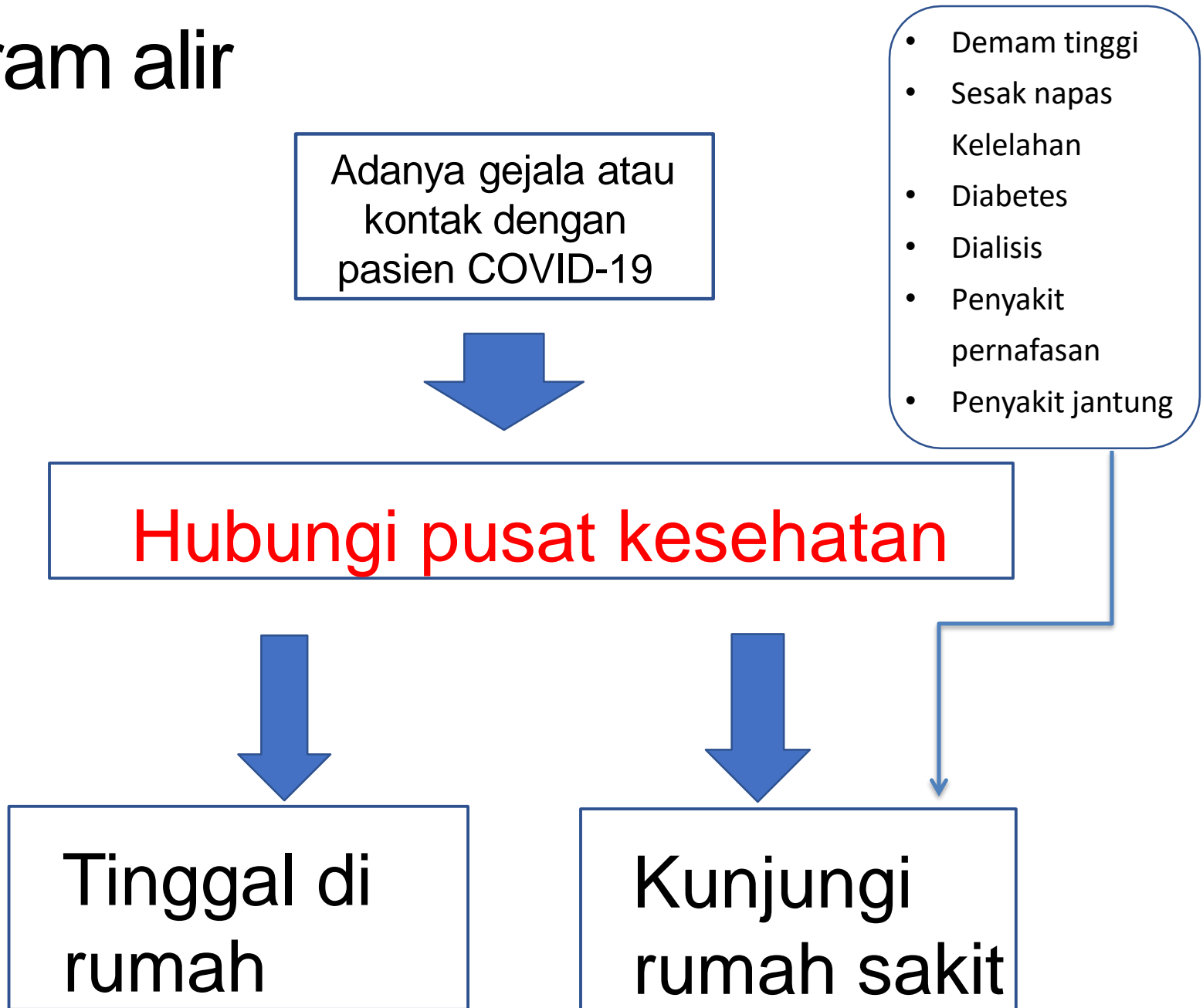
Minta perawat untuk segera
membawa anda ke rumah sakit

Perawat akan memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan

Ikuti instruksinya:

- **Tinggal di rumah** untuk beberapa hari kedepan.
- Pergi ke rumah sakit untuk **tes SWAB**.

Diagram alir



Persiapan untuk rawat inap

- Asuransi kesehatan
- Buklet kedokteran
- Riwayat kesehatan
- Uang
- Masker
- Pengobatan

Riwayat kesehatan anda

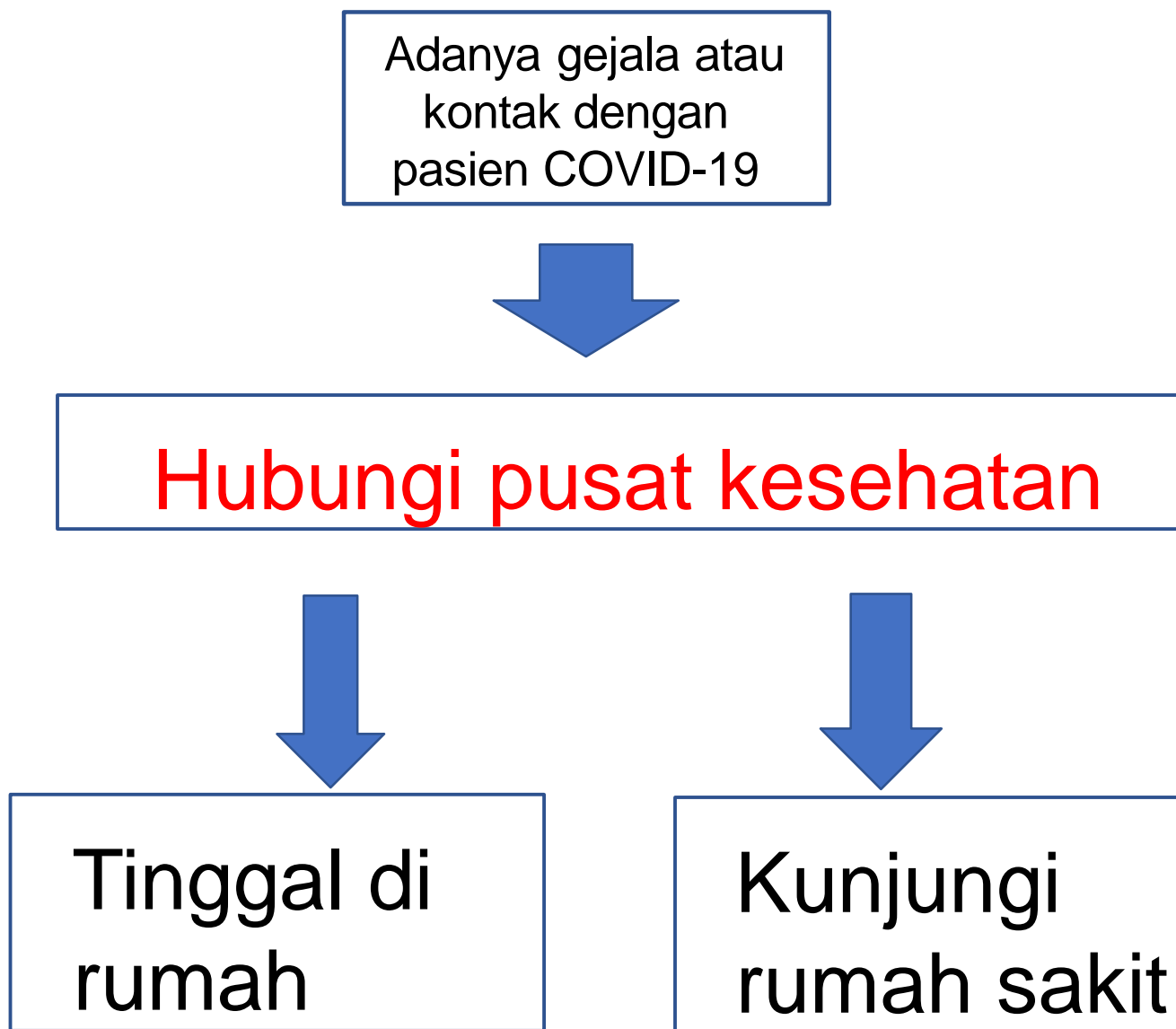
- Penyakit utama
mis: Migrain (dari 1980 – sekarang)
Hipertensi (konsumsi obat dari 2010)
- Riwayat operasi
mis: Apendektomi (1990)
- Alergi makanan, obat-obatan, karet, alkohol dll.
- Haid terakhir
- Asma
- Merokok
- Obat yang anda minum sekarang
mis: DESP20mmg/hari (Antihipertensi)

Ms.

(50 years old)

- Pagi ini suhu tubuh saya 37,8°.
- Tidak ada batuk
- Saya merasa baik-baik saja, kecuali demam.
- Saya khawatir saya mungkin terkena COVID19.
Saya ingin periksa ke rumah sakit.
- Saya tidak pernah memiliki masalah kesehatan yang besar.
- Saya tinggal di Shinjuku-ku.

Diagram alir



TINGGAL DI RUMAH... BAGAIMANA?

What should
I do?

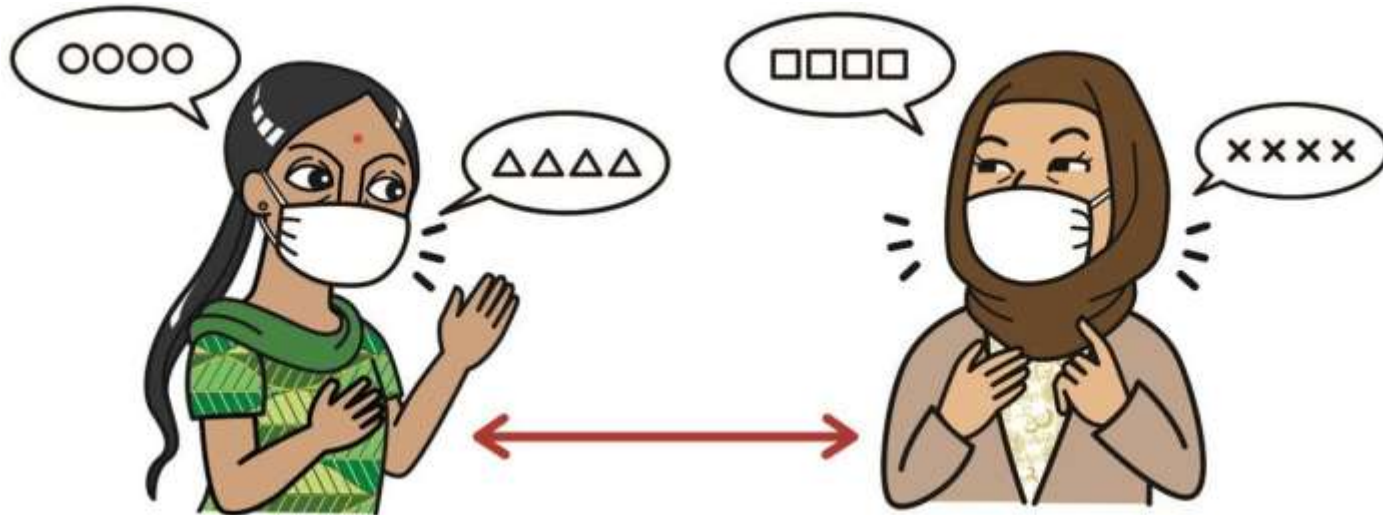


Istirahat yang baik
dan cukup



Lindungi keluarga anda





Tetaplah positif !!



Berhenti merokok

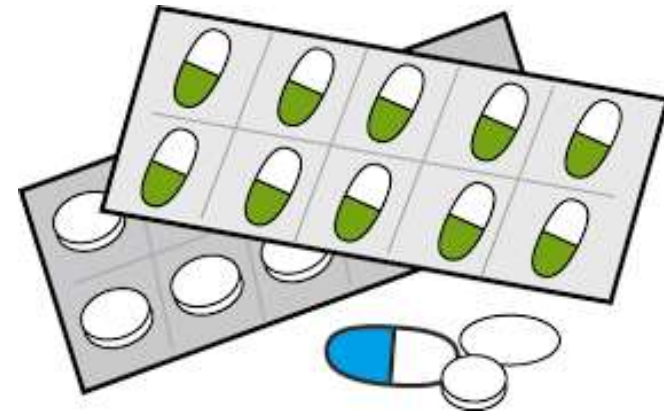


Obat untuk demam :



○ Asetaminofen. mis: Caronal

✗ Ibuprofen. mis: Loxonin



Bagaimana untuk tetap di rumah saat kamu demam

- Istirahat dengan baik dan cukup
- Minum air
- Jaga jarak dengan keluargamu
- Gunakan masker saat berbicara dengan keluarga.
- Jangan berbagi handuk
- Tetap positif
- Untuk demam:
 - Asetaminofen. ex: Caronal
 - X Ibuprofen. ex: Loxonin

Jika kamu merasa
sesak atau lemah..

Penting!



HUBUNGI medical care 119

LAWAN STIGMA !

- Dalam keadaan seperti ini, setiap orang berisiko tertular.
- Jika anda terlindungi dan sayangnya terinfeksi, Itu bukan salah anda. Anda hanya tidak beruntung.
- Jika anda tidak terinfeksi, mungkin itu hanya karena kamu beruntung.
- Mari kita coba untuk tidak mengucilkan orang yang terinfeksi.
- Tunjukkan kebaikan dan kepedulian anda.



Q&A

Dijawab oleh Dr. Imamura



Q1. Dalam kasus infeksi COVID (contoh: salah satu anggota keluarga kami) siapa / di mana kontak langsung atau lembaga yang dapat memberi kami pedoman medis & perlindungan privasi yang tepat termasuk kewaspadaan & perlindungan yang tepat dari orang-orang yang berada di sekitar korban Covid ?

A. **Puskesmas** berperan menjaga pasien, keluarga dan kontak langsung.

Secara klinis, **dokter** akan memberi anda pedoman dan peringatan.

Q2. apakah kita harus benar-benar takut pada COVID-19?

A. Mungkin COVID-19 sama seperti flu. Tetapi ini adalah penyakit baru dan orang-orang tidak memiliki kekebalan.

Kami mengetahui bahwa sebagian besar orang tidak akan mengalami gejala serius oleh COVID19.

Namun sebagian dari orang yang tertular mengalami gejala yang serius dan sebagian kecil orang dapat meninggal karena belum memiliki obat yang efektif.

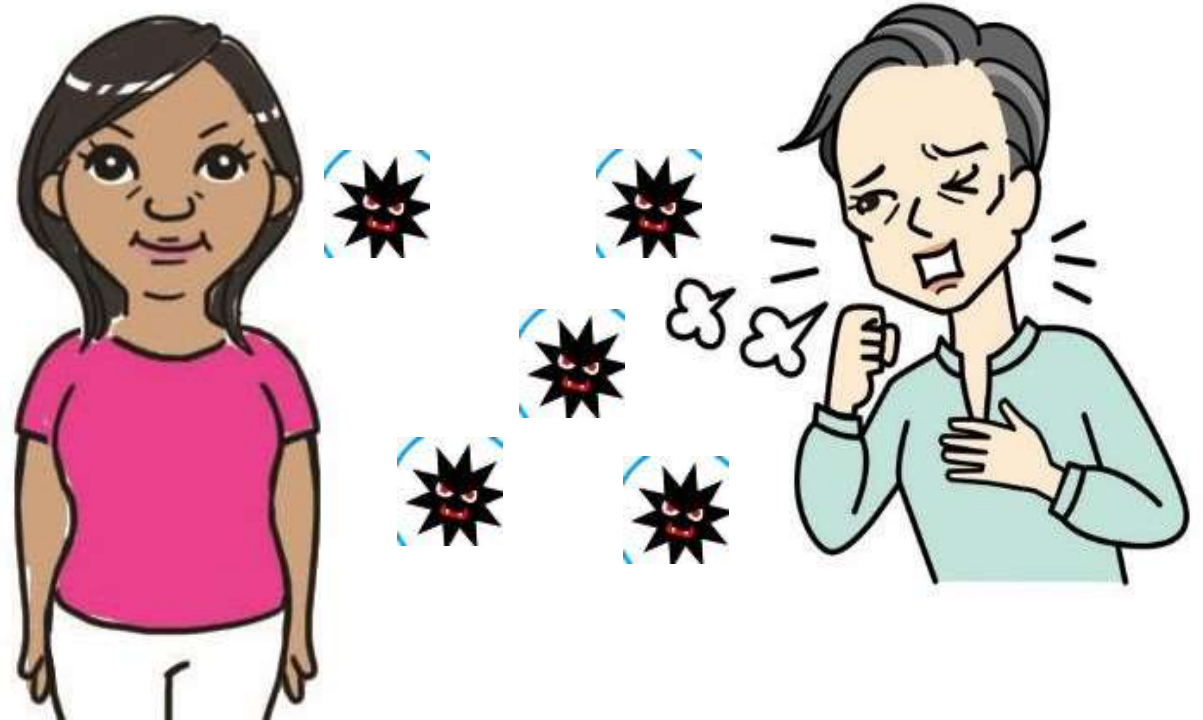
Jadi, YA, ada baiknya Anda menghindari infeksi COVID-19 dan patut ditakuti.

Q3. apakah penggunaan masker efektif ?



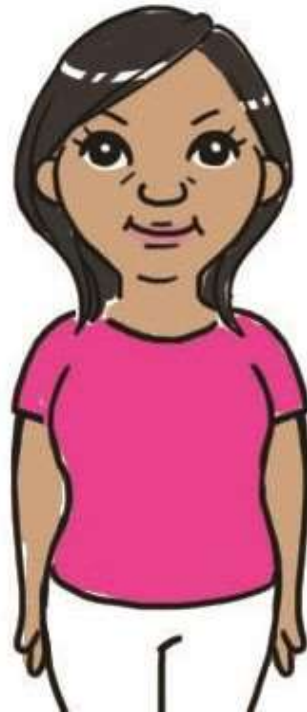
Apakah penggunaan masker efektif ?

A. Covid-19 menginfeksi seseorang melalui udara ketika orang yang terinfeksi berbicara keras atau batuk.



Apakah penggunaan masker efektif ?

Iya. Virus Covid-19 menginfeksi seseorang melalui udara ketika orang yang terinfeksi berbicara keras atau batuk. Mengenakan masker efektif mengurangi risiko penyebaran virus. Orang yang terinfeksi harus memakai masker untuk menyelamatkan orang lain.



Berhasil !

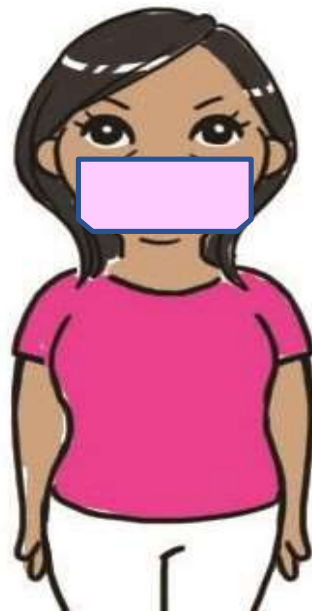


Apakah penggunaan masker efektif ?

Sebuah laporan mengatakan jika Anda memakai masker, hanya 33% yang tertular dari pasien yang terinfeksi, sedangkan 67% terinfeksi tanpa masker.

Tidak 100% tapi masih berfungsi.

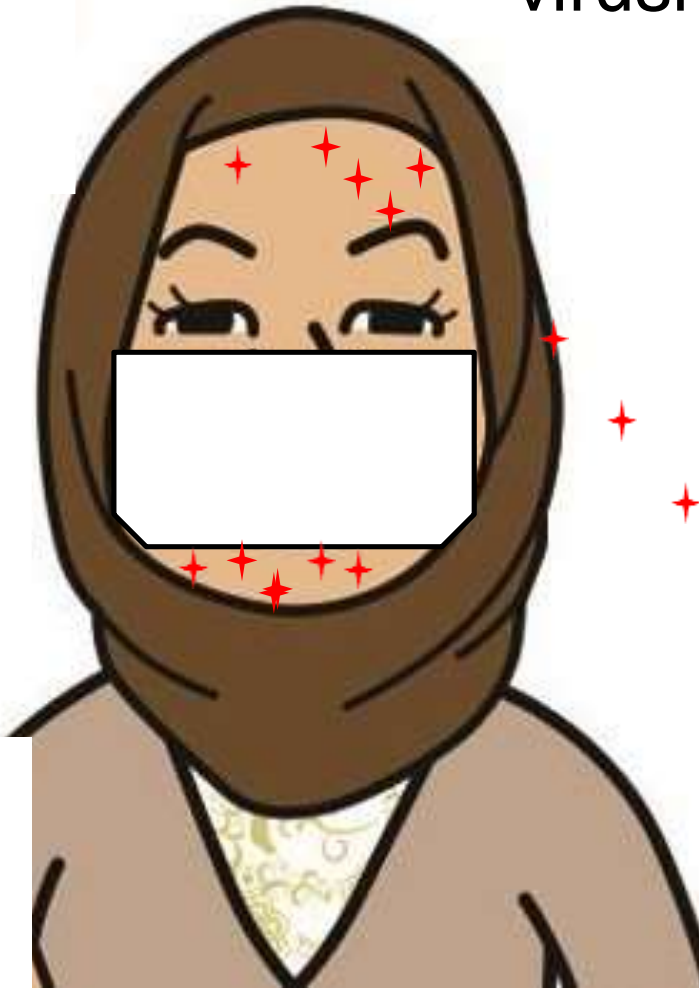
Staf medis menggunakan masker khusus yang disebut N95. Sayangnya pengidap N95 tidak dapat menggunakan selama berjam-jam karena sesak napas.

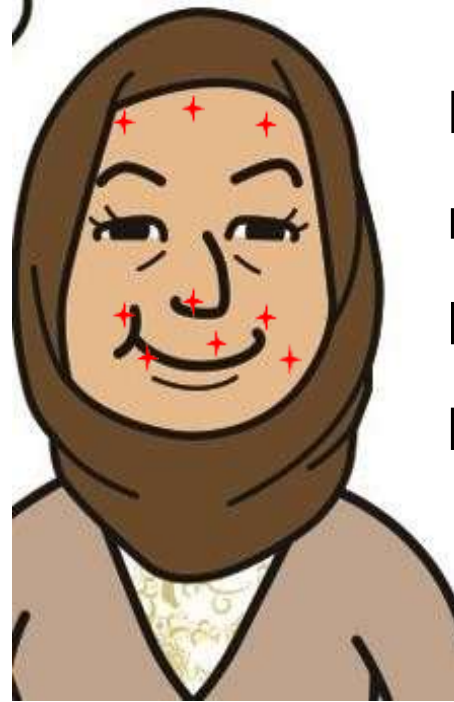
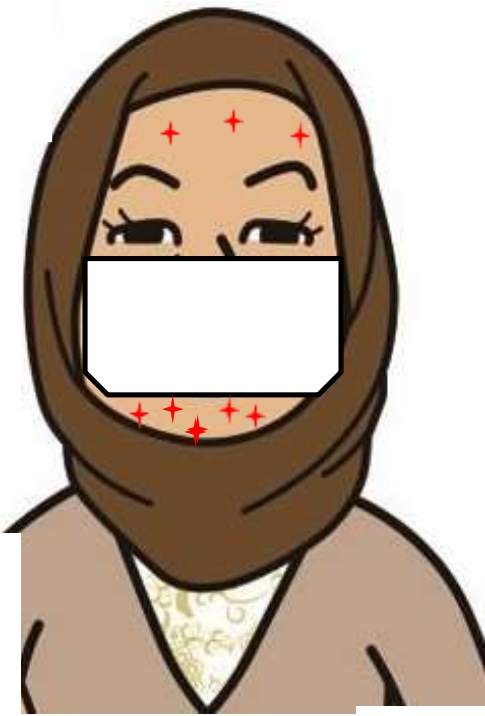


Jangan gantung masker
di dagu anda

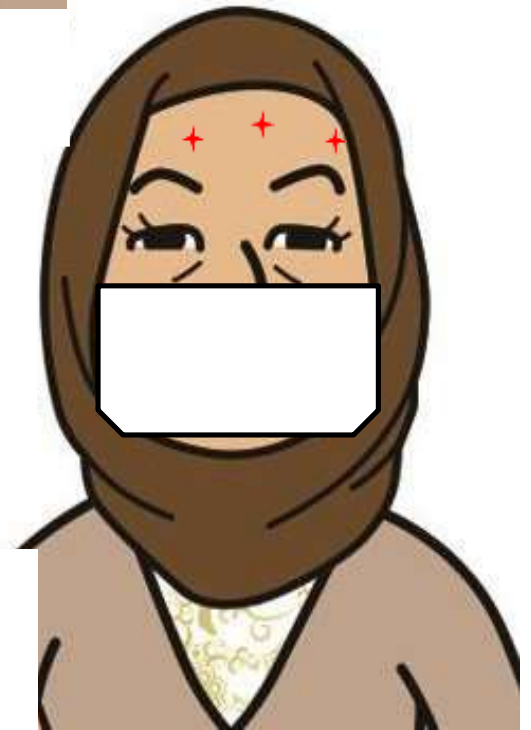


Kamu mungkin punya
virusnya di wajahmu





Masker anda akan mentransfer virus ke dalam mulut dan hidung Anda.



Adakah perbezaan efek antara masker dengan bahan yang berbeza ??

A. Kain kasa kurang efektif untuk melindungi dari virus, namun mudah untuk bernafas. Jika Anda meletakkan satu lapisan lagi, itu akan lebih efektif.

Pada dasarnya, memakai masker tidak sempurna untuk melindungi Anda dari virus. Ini hanya akan mengurangi risiko infeksi. Kami menyarankan Anda untuk mengambil tindakan lain juga seperti mencuci tangan atau menghindari keramaian.

Q4. Apakah berjalan selama satu jam dengan masker aman? TIDAK

Jika anda berjalan dengan masker yang bagus selama sekitar 20 menit, Anda mungkin mengalami masalah pernapasan dan dapat menyebabkan masalah jantung.

anda tidak perlu memakai masker di udara terbuka dengan jarak sosial.

Virus akan hilang tanpa kemampuan infeksi.



Q5. Apakah ada virus di kain dan sepatu kita?

A. Iya. Virus tetap berada di pakaian dan sepatu anda.

Sangat baik untuk mengganti kain anda ketika anda pulang dan mencucinya dengan deterjen.