

Jangkitan mungkin boleh
berlaku ketika riadah di luar

Beberapa hari (2019/2021) ke...

Penyebaran menerusi arus gelincir boleh dielak jika tetap patuh SOP

Oleh Muhammad Yusri Muzamir
usri.muzamir@bh.com.my

Kuala Lumpur: Pakar virologi tidak menolak kemungkinan jangkitan COVID-19 boleh berlaku atau menerusi *slipstream* atau arus gelincir yang terhasil ketika orang ramai beriadah atau melakukan aktiviti di luar.

Slipstream adalah zon atau arus udara yang dinyahcaskan ke belakang apabila individu bergerak ketika beriadah atau melakukan aktiviti di luar.

Ketua Program Mikrobiologi Fakulti Sains dan Teknologi Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Norefrina Shafinaz Md Nor, berkata kemungkinan jangkitan berlaku menerusi arus gelincir jika individu itu terdedah kepada zon berkenaan bagi suatu tempoh agak lama.

Bagaimanapun, katanya, kadar jangkitan COVID-19 melalui arus gelincir adalah sangat rendah, didorong pelbagai pemboleh ubah yang melemahkan partikel dan kepekatan virus, iaitu angin, pergerakan udara, sinaran matahari, enzim di persekitaran, ketahanan virus di permukaan berbeza dan tempoh berada di luar hos (manusia).

Beliau berkata, risiko jangkitan ketika melakukan aktiviti di

luar boleh berlaku, tetapi kemungkinannya sangat rendah berbanding di kawasan tertutup dan cara penyebaran utama ialah kontak rapat.

Risiko jangkitan meningkat jika tidak mematuhi penjarakan fizikal atau prosedur operasi standard (SOP) lain, selain ia bergantung kepada pelbagai faktor, khususnya kepekatan virus yang masuk dan mampu menghasilkan jangkitan.

“Biasanya, penunggang basikal suka *shadow* (mengikuti) penunggang lain bagi jangka masa lama, contohnya bagi mengurangkan rintangan arus di hadapan mereka.

“Zon yang terbentuk ini dikatakan turut membawa titisan di aliran udara berkenaan.

“Individu tidak bergejala mungkin melepaskan virus ketika bernafas, bercakap dan terutama jika mereka batuk ketika beriadah yang boleh disebarkan dalam zarah nafas dihembuskan individu dijangkiti.

“Virus SARS-CoV-2 mudah tersebar kerana ia bereplikasi, terutama di bahagian atas saluran pernafasan.

“Sebahagian besar daripada transmisi dilepaskan adalah da-

lam bentuk titisan yang kebanyakannya akan jatuh ke tanah dengan cepat kerana faktor graviti tetapi boleh sampai ke mata, hidung atau mulut anda jika anda berada dalam jarak dua meter (m) daripada individu dijangkiti,” katanya kepada BH.

Beliau mengulas laporan media antarabangsa yang mendakwa jangkitan COVID-19 masih boleh berlaku ketika orang ramai beriadah atau melakukan aktiviti di luar.

Dr Norefrina Shafinaz berkata, hasil kajian dilakukan universiti di Belgium dan Belanda menyimpulkan, pejalan kaki perlu menjaga jarak sekurang-kurangnya empat meter ketika mengikuti orang di hadapan, manakala ketika berlari (10m) dan penunggang basikal pantas (20m).

Katanya, kajian itu menyarankan risiko berlari bersebelahan adalah kurang berbanding mengikuti di belakang kerana jangkitan dikatakan melalui *slipstream*, dengan anggaran itu diberi bagi mengelak daripada melalui *droplet clouds* atau awan titisan daripada individu di hadapan.

“Orang ramai juga boleh mengambil inisiatif untuk elak berada dalam aliran ‘slipstream’. Jangan bersesak di taman ketika beriadah, kekalkan penjarakan fizikal”



Dr Norefrina Shafinaz Md Nor,
Ketua Program Mikrobiologi Fakulti
Sains dan Teknologi UKM

“Kajian ini sudah lama dan ada pelbagai faktor masih belum dilihat. Ada juga kajian dijalankan Imperial College London yang menilai saiz dan pergerakan zarah ketika beriadah atau melakukan aktiviti di luar dan kesannya terhadap risiko jangkitan semasa aktiviti berkenaan.

“Bagaimanapun, tiada kajian berkaitan *viral load* atau kepekatan virus tersebar atau kewujudan virus masuk melalui *slipstream* dilakukan setakat ini. Justeru, teori berkenaan setakat ini, hanyalah simulasi,” katanya.

Beliau berkata, aerosol iaitu ampaian cecair atau butiran pepejal di udara mampu merebak lebih jauh dan kekal lebih lama di ruang tertutup, selain zarah berkenaan akan lebih cepat terserak di kawasan terbuka susulan pergerakan udara.

“Pergerakan udara segar di luar boleh mengurangkan kepekatan virus (*diluted*). Ia juga membantu menguap titisan cecair di mana ia dibawa, selain ketahanan virus juga perlu diambil kira contohnya faktor seperti sinar *ultraviolet* daripada matahari yang boleh merosakkan virus ketika di tempat terbuka.

“Orang ramai juga boleh mengambil inisiatif untuk elak berada dalam aliran *slipstream*. Jangan bersesak di taman ketika beriadah, kekalkan penjarakan fizikal.

“Masyarakat juga digalakkan memakai pelitup muka jika hanya berjalan laju (*brisk walk*) dan terdapat ramai orang. Jaga kebersihan tangan, terutama selepas memegang peralatan di tempat awam (*shared facility*),” katanya.