

HIDUP BERSAMA VIRUS

HARIAN METRO (04/09/2021) MS14



Bersama
**Hartini
Mohd Nawir**

elepas hampir dua tahun mendepani penularannya, negara kita dijangka memasuki fasa endemik Covid-19 pada penghujung Oktober ini apabila 80 peratus penduduk menerima dos lengkap vaksin.

Endemik merujuk kepada kejadian penyakit yang sentiasa wujud dalam masyarakat atau sesuatu tempat.

Penyakit ini dijangka sentiasa ada kes pada kadar yang stabil serta rendah. Contoh lain, denggi adalah penyakit endemik di negara ini.

Malah, penyakit malaria yang menyerang kawasan-kawasan di benua Afrika satu ketika dulu umpamanya antara endemik yang mengancam dunia.

Tiga negara di dunia yang merekodkan penyakit endemik paling tinggi ialah Republik Congo, Madagascar dan Peru.

Memetik kenyataan Menteri Kesihatan Khairy Jamaludin, peralihan pandemik kepada endemik di negara ini perlu disusuli dengan langkah-langkah untuk 'hidup bersama virus' ini.

"Kita harus menerima hakikat bahawa sekali pun kita berjaya mengawal pandemik ini, akan tiba masanya nanti Covid-19 menjadi endemik dan kita mesti mengambil langkah untuk hidup bersama virus ini.

"Dengan adanya vaksinasi, usaha untuk melakukan perubahan kepada tingkah laku

Perubahan dalam cara hidup bukan lagi satu pilihan sebaliknya keperluan. Teruskan mengamalkan norma baharu dengan mematuhi SOP bagi mencegah penularan Covid-19.

Pemakaian pelitup muka (pemakaian berganda amat digalakkan) di kawasan awam tertutup, menjaga penjarakan fizikal dan semestinya perlu menitik beratkan aspek kebersihan dengan penggunaan pensanitasi tangan sebagai rutin.

Pada masa sama, anda perlu mendaftarkan diri dan keluarga (bagi yang layak menerima vaksinasi) untuk segera mendapatkan temu janji vaksinasi Covid-19.

Vaksin mengandungi antigen yang berfungsi untuk merangsang sistem daya lawan jangkitan tubuh dan membentuk imuniti terhadap jangkitan penyakit khusus.

Amalkan kuarantin sendiri di rumah dengan penuh tanggungjawab sekiranya dikenal pasti sebagai kontak casual, individu bawah pengawasan (PUS), kes suspek atau kes yang disahkan.

Kuarantin sendiri juga perlu dilakukan selepas menjalani saringan Covid-19 sehingga keputusan diperoleh atau menjadi kontak rapat dan masih menunggu panggilan Pejabat Kesihatan Daerah (PKD).

Begitu juga situasinya jika anda dikesan positif Covid-19 dan sedang menunggu panggilan PKD melainkan perlu rawatan kecemasan,

kuarantin sendiri harus dilakukan.

Di samping itu, amalkan pemantauan sendiri di rumah melalui Kit Penilaian Kediaman (HAT) sebelum mendapat arahan selanjutnya daripada PKD dan Pusat Penilaian Covid-19 (CAC).

Ahli keluarga atau rakan serumah perlu prihatin dan peka keadaan kesihatan pesakit Covid-19 sepanjang kuarantin di rumah.

Manfaatkan teknologi komunikasi bagi memantau kesihatan ahli keluarga atau rakan yang sedang kuarantin di rumah.

Individu didapati Covid-19 perlu segera menjalani pemeriksaan jika mengalami demam berpanjangan, sukar bernafas, sakit dada, tiada selera makan dan minum, kelesuan bertambah teruk, perubahan pada status mental seperti kurang tahap sedar dan kekeliruan, batuk, muntah dan cirit-birit yang semakin teruk, kurang kencing, bibir atau jari kebiruan dan ketepuan oksigen kurang daripada 95 peratus.

Mereka yang bergejala diminta segera menghubungi CAC atau talian 999 untuk kecemasan.

Meneruskan 'hidup bersama virus' menjadikan budaya bekerja dari rumah sebagai rutin biasa baik sektor awam mahupun swasta. Ia dilihat sebagai cara kerja masa hadapan yang amat signifikan dan memenuhi

keperluan dunia pekerjaan.

Sektor ekonomi juga antara segmen yang cukup terjejas dek penularan Covid-19.

Peniaga kecil

terutamanya daripada kalangan pengusaha perusahaan kecil dan sederhana (PKS) adalah golongan yang sangat terkesan dan hilang punca pendapatan secara total.

Jadi, cara berniaga turut berubah daripada kaedah tradisional kepada norma baharu iaitu perniagaan dalam talian. Norma baharu ini tentunya berterusan biar pun dalam fasa 'hidup bersama virus.'

Serangan Covid-19 turut menyebabkan sektor pendidikan negara juga menerima kesan langsung. Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR) misalnya menerima perubahan yang cukup drastik apabila guru dan murid berinteraksi secara maya melalui pelbagai platform digital.

Ia bukan lagi janggal dan pastinya menjadi rutin biasa sebaik 'hidup bersama virus' dijalankan.

Tiada yang menafikan bahawa 'hidup bersama virus' juga menuntut kita untuk lebih berhemah dan mencorak perbelanjaan mengikut keperluan, bukannya kehendak.

Ingatlah, risiko penularan Covid-19 tinggi apabila situasi 3S bergabung. Ia membabitkan situasi sesak dengan orang ramai, ruang sempit, tertutup dengan sistem pengudaraan yang tidak baik dan bersempang pada jarak yang dekat.

Ayuh kita terus berganding bahu sepenuhnya bersama memerangi Covid-19. Kita mesti menang!

**Penulis Pengarang Berita
Harian Metro**



Konsep 'hidup bersama virus' tidak bermakna kita boleh menarik nafas lega sebaliknya ia memerlukan kerjasama, kepekaan dan keprihatinan tinggi dalam kalangan masyarakat

Kita dijangka memasuki fasa endemik Covid-19 pada penghujung Oktober ini

perubahan kepada tingkah laku (*behavioural change*) dan usaha mengamalkan prosedur operasi standard (SOP) yang berterusan, maka kita boleh mula memasuki fasa baharu hidup bersama virus Covid-19," katanya ketika sidang media perkembangan Covid-19 negara ini di Putrajaya, baru-baru ini.

Konsep 'hidup bersama virus' tidak bermakna kita sudah boleh menarik nafas lega sebaliknya ia memerlukan kerjasama, kepekaan dan keprihatinan yang tinggi dalam kalangan masyarakat.

Setiap orang perlu ingat bahawa Covid-19 belum lenyap sepenuhnya selain sentiasa mengambil langkah berjaga-jaga.

Kehidupan tidak akan kembali kepada keadaan biasa sebelum berlakunya penularan Covid-19.

Persediaan 'hidup bersama virus' bermakna kita perlu mempersiapkan diri dari segi mental dan fizikal untuk kelangsungan hidup seterusnya.

dialog kotaraya oleh juragan

