

RELEASE

ENAM LANGKAH MENGHINDARI PENULARAN COVID-19

Sehubungan dengan masih tingginya kasus Covid-19, tingginya angka kematian, dan masih banyaknya warga yang melaksanakan Isolasi mandiri di rumah, maka bersama ini disampaikan **Enam Langkah** penting sebagai berikut :

1. Bila ada anggota keluarga dinyatakan positif Covid-19, agar seluruh keluarga segera melakukan *testing* dengan *Rapid Test Antigen* atau *Swab PCR* ke Rumah Sakit, Puskesmas, atau Laboratorium. Tidak boleh merasa takut mengikuti *testing*, keterlambatan mengikuti *testing* akan berdampak langsung pada warga yang bersangkutan, dan beresiko menular pada keluarga atau masyarakat lainnya. **INI SANGAT BERBAHAYA.**
2. Bagi warga yang terkena Covid-19 dengan gejala ringan, seperti : badan meriang, demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, hilangnya penciuman, dan hilangnya rasa pengecap agar segera ke tempat **Isolasi terpusat** yang disediakan oleh Pemerintah Kabupaten/Kota atau Desa, **dilarang keras melakukan Isolasi mandiri di rumah.**
3. Bagi warga yang terkena Covid-19 dengan gejala sedang/berat, seperti : batuk yang disertai dengan sesak nafas, agar segera ke Rumah Sakit Rujukan di masing-masing wilayah untuk mendapatkan perawatan. Keterlambatan dalam mendapatkan perawatan sangat berbahaya, mengancam jiwa bagi warga yang bersangkutan. Data menunjukkan bahwa banyak warga yang terlambat masuk Rumah Sakit, dalam kondisi sudah parah sehingga akhirnya tidak bisa diselamatkan nyawanya.
4. Bagi warga yang sudah mengikuti vaksinasi suntik ke-1 atau suntik ke-2, dalam beraktivitas tetap harus menerapkan protokol kesehatan secara tertib dan disiplin dengan **6 M** : **M**emakai masker standar dengan benar, **M**enjaga jarak, **M**encuci tangan dengan sabun di air yang mengalir, **M**engurangi bepergian, **M**eningkatkan imun tubuh, dan **M**entaati peraturan pemerintah. Data menunjukkan bahwa, walaupun sudah di vaksinasi, sebanyak **40% tetap masih ada resiko penularan Covid-19** dan **60%** tidak kena penularan Covid-19. Jadi harus tetap berhati-hati dan waspada.
5. Bagi warga yang memiliki penyakit bawaan (Komorbid) seperti : tensi tinggi, penyakit jantung, kencing manis, ginjal, paru-paru, asma, dan sejenisnya serta bagi ibu hamil dan warga penyandang cacat (disabilitas) agar segera mengikuti vaksinasi demi keselamatan diri sendiri.
6. Kepada seluruh komponen Krama Bali agar secara bersama-sama mengambil tanggung jawab untuk menggugah kesadaran kolektif terhadap pencegahan penularan Covid-19 dan resiko yang ditimbulkannya dengan cara memberi pemahaman terhadap anggota keluarga, tetangga dan masyarakat sekitarnya tentang **bahaya Covid-19.**

Demikian disampaikan agar dilaksanakan dengan tertib dan disiplin, serta penuh rasa tanggung jawab demi keselamatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

Bali, Senin (*Soma Umanis, Watugunung*), 23 Agustus 2021
Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Bali,

Ketut Suarjaya.