



Isu: Apakah COVID-19 'airborne'?

Banyak kiriman artikel di media sosial, dalam banyak bahasa, yang mencemaskan tentang kemungkinan virus 'airborne'. Namun, apakah virus SARS-CoV-2 'airborne' itu? Lalu, apa yang kita ketahui tentang COVID-19 serta kemampuannya untuk bertahan hidup dan menyebar di udara?

Seiring banyaknya informasi ilmiah terkait virus ini, penting untuk memahami istilah yang digunakan oleh dinas kesehatan masyarakat agar bisa menjelaskannya dengan cara terbaik, serta implikasinya kepada audiens.

Translators Without Borders mengidentifikasi perisitalahan kunci yang banyak digunakan masyarakat untuk membahas COVID-19 serta istilah teknis yang umum dipakai untuk mengembangkan glosarium bahasa sederhana dalam berbagai bahasa. Ini merupakan perangkat bagus untuk memastikan terjemahan istilah Anda sesuai dengan yang digunakan wartawan lain.

Apakah virus COVID-19 'airborne'?

Hal ini merupakan sebuah pertanyaan yang sulit dijawab. Seperti kebanyakan elemen dari virus dan penyakit baru ini, para ilmuwan masih melakukan tes untuk mengetahui informasi lebih lanjut. Berdasarkan rekomendasi saat ini dari WHO, virus tersebut tidak termasuk 'airborne'. Namun, para ahli yang menangani penyakit pernapasan dan aerosol meragukan itu dan mengatakan bahwa pengumpulan data yang cukup untuk memastikan virus tersebut 'airborne' dapat memakan waktu bertahun-tahun.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa COVID-19 menyebar sebagian besar melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan melalui droplet berdiameter lebih dari 5 mikrometer dari orang yang terinfeksi. Droplet itu lebih besar dan lebih berat, serta diperkirakan hanya menempuh jarak pendek setelah seseorang batuk atau bersin, sebelum jatuh ke lantai atau ke permukaan lain.

Saat dinas kesehatan masyarakat menyebutkan tidak ada cukup bukti untuk menegaskan bahwa SARS-CoV-2 'airborne', secara khusus mereka menyatakan bahwa mereka tidak percaya jika virus tersebut bisa terbawa oleh droplet kecil, atau aerosol, berdiameter kurang dari lima mikrometer.

Bobot bukti menunjukkan bahwa virus corona baru bisa hidup sebagai aerosol hanya dalam kondisi terbatas.

Apakah virus 'airborne' itu?

Virus 'airborne' adalah virus yang mampu melayang di udara, biasanya ketika seseorang yang terinfeksi batuk atau bersin. Virus-virus itu lalu dapat terhirup oleh orang-orang yang tidak menduganya dan menghasilkan infeksi baru. Virus 'airborne' dapat memengaruhi hewan dan manusia.

Terdapat banyak virus 'airborne' yang sering Anda dengar sebelumnya. Sebagai contoh, virus flu biasa dianggap 'airborne', seperti halnya virus influenza (flu), tuberkulosis, dan cacar air.

Apa itu aerosol ?

Aerosol adalah sebuah istilah fisika yang berarti cairan atau padatan (virus) yang tersuspensi di dalam gas (misalnya udara). Aerosol tidak selalu membawa virus. Kabut juga merupakan aerosol; yang memungkinkan droplet air tersuspensi di udara. Seperti halnya kabut, partikel tersuspensi dapat bertahan selama berjam-jam atau lebih, tergantung kepada beberapa faktor, seperti panas dan kelembaban.

Perbedaan utama antara droplet dan aerosol adalah yang pertama berat dan besar, sehingga tidak bisa tinggal lama di udara. Yang terakhir, yang disebut nukleus droplet oleh WHO, berukuran lebih kecil dari lima mikrometer. Aerosol mungkin tetap berada di udara untuk jangka waktu yang lama dan dapat ditransmisikan ke orang lain dalam jarak lebih dari satu meter.

Aerosol juga dapat membawa partikel virus yang menular.

Menurut Fakultas Kedokteran Harvard, aerosol adalah partikel virus menular yang dapat mengambang atau melayang di udara. Aerosol pada dasarnya adalah droplet kecil dari air liur yang dapat menahan virus di dalamnya. Aerosol disemburkan oleh orang yang terinfeksi virus corona, bahkan meskipun mereka tidak memiliki gejala, ketika batuk atau bersin.

Mengapa orang-orang khawatir tentang virus 'airborne'?

Orang-orang khawatir bila virus adalah 'airborne' karena secara signifikan hal ini dapat meningkatkan risiko penularan ke lebih banyak orang. Virus 'airborne' cenderung menyebar dengan mudah dan mungkin lebih sulit dikendalikan.

Para peneliti sebuah studi laboratorium pada bulan Maret menggambarkan bahwa partikel-partikel virus corona yang teraerosolisasi dapat tetap aktif hingga tiga jam di udara. Artinya, orang lain berpotensi menghirup partikel-partikel itu beberapa jam setelah dikeluarkan. Namun, ada keterbatasan dalam penelitian ini, misalnya apakah faktor luar ruangan, seperti kelembaban dan kondisi lainnya dapat memengaruhi lamanya keaktifan virus ini dalam wujud aerosol.

Dalam satu insiden, beberapa peserta latihan sebuah paduan suara di Seattle tertular COVID-19 meskipun anggota lain tidak memiliki gejala dan mereka menjaga jarak satu sama lain saat berlatih. Dua anggota yang terinfeksi kemudian meninggal.

Namun, jika Anda bersin atau batuk ke tangan atau permukaan, para ilmuwan juga mendapati bahwa virus corona dapat bertahan hingga empat jam pada tembaga, hingga 24 jam pada kardus, serta dua hingga tiga hari pada plastik dan baja nirkarat. Karena alasan inilah pembersihan permukaan, mencuci tangan, dan pembatasan jarak sosial di tempat-tempat umum dianggap sebagai praktik yang bagus.



WHO menyarankan langkah-langkah perlindungan dasar berikut:

- **Cuci tangan Anda sesering mungkin**

Secara teratur dan menyeluruh, bersihkan tangan Anda dengan pembersih tangan berbasis alkohol atau cucilah dengan sabun dan air.

Mengapa? Mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan Anda.

- **Pertahankan pembatasan sosial**

Pertahankan jarak setidaknya satu meter (tiga kaki) antara Anda dan siapa saja yang batuk atau bersin.

Mengapa? Ketika seseorang batuk atau bersin, mereka menyemprotkan droplet cair kecil dari hidung atau mulut mereka yang mungkin mengandung virus. Jika Anda terlalu dekat, Anda bisa menghirup droplet itu, termasuk virus COVID-19 jika orang yang batuk itu memiliki penyakit.

- **Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut**

Mengapa? Tangan menyentuh banyak permukaan dan dapat membawa virus. Setelah terkontaminasi, tangan dapat memindahkan virus ke mata, hidung, atau mulut Anda. Dari sana, virus bisa masuk ke tubuh Anda dan dapat membuat Anda sakit.

- **Praktikkan pola kebersihan pernapasan**

Pastikan Anda dan orang-orang di sekitar Anda, mengikuti pola kebersihan pernapasan yang baik. Hal ini berarti menutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu, ketika Anda batuk atau bersin. Kemudian segera buang tisu bekas itu.

Mengapa? Droplet menyebarkan virus. Dengan mengikuti pola kebersihan pernapasan yang baik, Anda melindungi orang-orang di sekitar Anda dari COVID-19.

Jadi bagaimana saya bisa melaporkan masalah ini?

Gunakan bahasa sederhana untuk menjelaskan istilah medis dan ilmiah yang kompleks kepada audiens Anda

Jika para ahli menggunakan istilah yang Anda tidak mengerti, minta mereka untuk menjelaskan istilah dalam bahasa sederhana kepada Anda untuk memastikan pernyataan mereka tidak disalahartikan.

Tetap mengikuti perkembangan penelitian terbaru tentang topik ini

Informasi berubah dengan cepat, jadi Anda perlu memastikan artikel Anda berisi tanggal dan tautan ke materi sumber asli Anda, sehingga audiens Anda dapat memastikan sendiri jika informasi tersebut mungkin ketinggalan zaman.

Tetap berpegang pada fakta, dan jangan turut menyebarkan rasa takut dan kepanikan

Hindari menggunakan istilah yang akan menambah buruk kepanikan. Harap diingat, Anda berbicara dengan audiens yang sudah cemas. Gunakan lebih sedikit kata sifat dan lebih fokus kepada detail. Jauhi penggunaan kata sifat yang mengkhawatirkan, seperti "mematikan", "menakutkan", atau "pembunuh."

Mantapkan audiens Anda untuk mengambil tindakan

Cobalah untuk tidak terlalu fokus kepada apa yang tidak bisa dikendalikan oleh audiens Anda, pastikan setiap artikel menyertakan saran praktis yang bisa dilakukan audiens Anda untuk melindungi diri mereka sendiri.