



Mengurangi Kontak Antarwarga (*Social Distancing*)

Ketika orang-orang yang sakit COVID-19 tengah diisolasi tapi menyebarkan virus corona secara cepat ke wilayahnya melalui kontak jarak dekat, maka pola itu disebut sebagai penularan komunitas (*community transmission*). Semakin meluas penularan komunitas yang terjadi, maka tindakan tambahan perlu dilakukan, yaitu mengurangi kontak antara satu warga dengan warga lain di wilayah itu (*social distancing* atau di sini akan disebut sebagai mengurangi kontak antarwarga).

Ajang yang mendatangkan keramaian seperti pertandingan bola, konser musik, acara keagamaan dan pertemuan besar sudah ditunda di mana-mana, di Indonesia maupun di berbagai belahan dunia lain.

Termasuk tindakan mengurangi kontak antarwarga adalah mengurangi kegiatan pertemuan di tempat umum, menutup sekolah dan mengurangi penggunaan transportasi umum yang tidak penting.

Tindakan mengurangi kontak antarwarga dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi dengan pertimbangan penyebaran yang semakin meluas dan dengan mempertimbangkan antara efektivitas dan dampaknya pada masyarakat. Bila penyebaran virus terjadi di lokasi tertentu, tindakan mengurangi kontak antarwarga pertama-tama dilakukan di lokasi-lokasi tersebut dan tidak langsung di tingkat nasional.

Berikut panduan para ahli:

- Hindari pertemuan besar (lebih dari 10 orang)
- Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain
- Jangan pergi ke sarana kesehatan kecuali diperlukan. Bila Anda memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung – terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lanjut usia dan orang dengan penyakit yang dapat memperberat, misalnya gangguan jantung, diabetes dan penyakit kronis lainnya)
- Orang berisiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain yang dapat membuatnya terpapar virus, termasuk melakukan perjalanan
- Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal di rumah Anda) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon ataupun WA
- Ikuti panduan resmi di wilayah Anda yang bisa saja merubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah atau pekerjaan
- Ikuti perkembangan informasi karena situasi dapat berubah dengan cepat sesuai perkembangan penyakit dan penyebarannya



Ingat bahwa bila setiap orang melakukan apa yang harus dilakukan, kita semua dapat melalui ini semua dan kembali ke kehidupan normal.

