

Cegah Risiko Penyebaran Covid-19 Melalui Social Distancing

Rabu, 18-03-2020

MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA – Setelah Corona Virus (Covid-19) memasuki Indonesia, penting untuk melakukan upaya pencegahan penularan Covid-19. 172 kasus pasien Corona Virus Covid-19 telah disampaikan Pemerintah Indonesia per 18 Maret 2020. Kondisi ini tentu membuat masyarakat semakin waspada terkait penyebaran Corona Virus Covid-19.

Muhammadiyah sendiri telah membentuk Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) sebagai bentuk penanggulangan Corona Virus Covid-19. Oleh karena itu berbagai upaya dilakukan, misalnya mengubah kebiasaan cuci tangan yang lebih sering.

Dalam wawancara yang dilakukan redaksi Muhammadiyah.id dengan dr. Ahmad Muttaqin Alim, Wakil Ketua MCCC pada Selasa (17/3), bahwa ada satu hal lagi yang penting dilakukan yaitu melakukan *Social Distancing*.

Alim menjelaskan *Social Distancing* adalah menjaga agar jarak antara komunitas sosial itu tetap terjaga dan mengurangi kerumunan.

Apa-apa yang bisa dilakukan selama Social Distancing? Alim menjelaskan lima hal, yang pertama saling menjaga jarak, baik jarak personal maupun komunitas.

“Menjaga jarak komunikasi itu penting dilakukan karena penularan virus bisa melalui droplet yaitu cairan hidung atau mulut yang dibatukkan atau dibersinkan bisa sampai jarak 2 meter sehingga menjaga jarak itu penting terutama di luar rumah,” jelas Alim.

Yang kedua, lanjut Alim, ganti kebiasaan jabat tangan dengan salam yang berjarak misalnya dengan gaya *namaste* atau dengan *gongshow* atau yang lain tanpa harus berjabat tangan.

“Kemudian, yang ketiga, kita bisa hindari keramaian untuk hal yang sangat tidak penting bertemu atau beraktifitas di keramaian sebaiknya dihindari. Kita dapat menulari orang lain mauun tertular oleh orang lain di tempat ramai. Maka pemerintah menutup beberapa fasilitas umum untuk menghindari keramaian yang kemudian aktivitasnya berubah secara online,” terangnya.

Selanjutnya, yang keempat, Alim menegaskan untuk mengurangi berpergian.

“Tidak perlu pergi ketempat umum, kecuali anda sakit kemudian pergi ke RS. Aktivitas di tempat umum meliputi penggunaan transportasi umum, gua mencegah resiko penyebaran virus,” ungkapnya.

Yang kelima dan yang paling penting, menurut Alim, sementara ini masyarakat diimbau untuk bekerja dan beraktivitas di rumah. Jika membutuhkan komunikasi dapat menggunakan jaringan online, pertukaran dokumen juga dapat menggunakan online.

Disisi lain Alim juga menyampaikan salah satu kelebihan bekerja dari rumah yakni lebih menyenangkan dan tidak terbebani stress karena kondisi yang tidak kondusif seperti yang terjadi sekarang ini.

Muhammadiyah tetap mengimbau masyarakat untuk tetap tenang dalam mengatasi wabah Covid-19 yang sedang melanda dunia. Mengikuti informasi terkini dan sebisa mungkin mengurangi penyebaran

dengan imbauan dari Pimpinan Pusat Muhammadiyah maupun Pemerintah. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kehadiran Muhammadiyah dalam memajukan Indonesia, mencerahkan semesta. **(Syifa)**