



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

LINKAGES
*Across the Continuum of HIV
Services for Key Populations*

Masker untuk Mencegah Penyebaran COVID-19



Masker untuk Mencegah Penyebaran COVID-19



Perlukan Kita Mengenakan Masker?

"Masker efektif hanya ketika dikombinasikan dengan cuci tangan rutin menggunakan hand-sanitizer berbahan Alkohol atau sabun dan air. Jika Anda mengenakan masker, Anda harus tahu bagaimana menggunakannya dan membuangnya dengan benar"

--World Health Organization

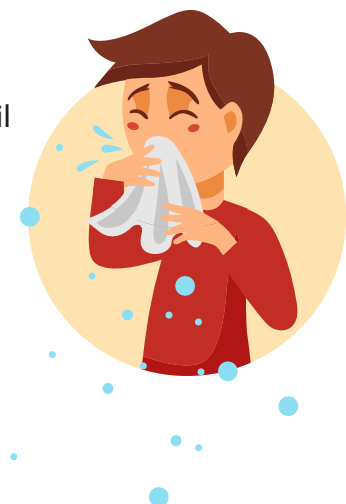


Analisis menunjukkan jika 50% populasi menggunakan masker, hanya 50% populasi yang akan terinfeksi virus. Ketika 80% populasi mengenakan masker, wabah dapat dihentikan segera.

Sumber: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/>

Kenapa Memakai Masker?

Virus COVID-19 menyebar dengan mudah dari kontak orang ke orang. Virus yang membawa *droplet* (partikel cair yang sangat kecil ukurannya sampai beberapa nanomilimeter) cukup cepat untuk membentuk inti *droplet* dan tetap mengudara dan pada akhirnya mendarat di permukaan berbagai benda. SARS-CoV-2, virus yang menyebabkan COVID-19, telah terdeteksi dalam aerosol (partikel cair dalam bentuk gas) hingga tiga jam dan pada permukaan plastik dan stainless steel hingga tiga hari. (N.Engl J.Med. 2020).



Masker menurunkan kemungkinan coronavirus memasuki sistem pernapasan melalui *droplet* yang masih berada di udara dari orang yang terinfeksi.



Mengurangi kemungkinan menghirup virus dengan memakai masker pelindung yang dibersihkan secara menyeluruh menggunakan kombinasi pendekatan penggunaan panas, sinar UV, air, sabun dan alkohol, akan sangat penting untuk menghentikan penyebarannya.

Mengenakan masker sangat dianjurkan bagi orang yang tinggal di daerah padat penduduk.

Jenis-jenis Masker



Masker Kain

Masker Kain

Masker kain ini bisa dipakai oleh orang sehat, digunakan di tempat umum dan fasilitas lainnya tetapi tetap usahakan untuk menjaga jarak 2 meter. Hal ini karena masker kain tidak bisa memproteksi masuknya semua partikel dan masker kain juga tidak disarankan bagi tenaga medis karena sekitar 40 – 90 persen partikel masih dapat menembus masker. Dan tentu saja idealnya penggunaan masker kain ini dikombinasikan dengan pelindung wajah.



Masker Bedah



Masker N95



Masker P95



Facepiece respirator

Masker Bedah

Masker bedah ini merupakan jenis masker yang paling banyak ditemui di pasaran. Masker bedah ini bisa dipakai oleh orang yang memang memiliki gejala flu atau influenza atau pada orang yang mengalami gangguan kesehatan seperti batuk, bersin, hidung berair, demam, dan nyeri tenggorokan. Sedangkan bagi tenaga medis, masker bedah ini bisa dipakai ketika sedang berada di fasilitas layanan kesehatan. Masker ini adalah masker sekali pakai.

Masker N95

Penggunaan masker N95 ini sebaiknya digunakan oleh tenaga medis yang memang harus melakukan kontak langsung dan kontak erat atau kontak dekat dengan pasien-pasien yang sangat infeksius atau pasien yang memiliki tingkat infeksius yang sangat tinggi. Masyarakat umum sebaiknya tidak disarankan untuk menggunakan masker jenis ini.

Varian lain dari masker seri N ini adalah masker N99 dan N100 yang juga bisa digunakan (N = Not resistant to oil, tidak dapat menyaring partikel yang mengandung minyak, angka 95/99/100 menunjukkan persentase kemampuan masker menyaring partikel berbahaya, N95 artinya mampu menyaring partikel berbahaya hingga 95%).

Facepiece Respirator

Masker jenis ini biasanya digunakan oleh para pekerja yang memiliki risiko tinggi terkena atau terpapar gas-gas yang berbahaya. Masker jenis ini biasanya dipakai pada masyarakat yang bekerja di industri agar partikel berbahaya tidak masuk ke dalam mulut. Ada banyak jenis untuk masker ini misalnya masker gas dan semua masker dengan kode P (P95, P99, P100).

Cara Pemakaian Masker yang Benar

Pastikan bahwa masker cocok di sekitar mulut dan hidung Anda dan tidak ada celah antara wajah dan masker Anda. Saat mengenakan masker, sisi yang menghadap Anda harus menunjukkan lipatan menghadap ke bawah.

Khusus untuk masker bedah, berikut cara pemakaiannya yang benar:



1. Pastikan mulut, hidung, dan dagu anda tertutup seluruhnya oleh masker, pastikan bagian masker yang berwarna berada di bagian depan.



2. Pastikan sisi masker yang sedikit kaku dan biasanya bergaris putih menjadi sisi atas.



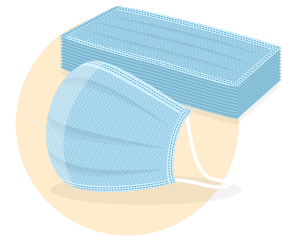
3. Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda dan tarik ke belakang ke bagian bawah dagu.



4. Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali yang ada di kedua telinga, dan langsung buang ke tempat sampah.



5. Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah.



6. Biar bersih, ganti masker anda secara rutin apabila kotor atau basah.

Anda tidak boleh membalik masker untuk digunakan kembali. Selalu cuci masker secara menyeluruh setelah setiap kali digunakan (untuk tipe masker yang dapat dicuci ulang dan digunakan kembali) atau buang masker yang telah Anda kenakan untuk masker sekali pakai.

Ingatlah untuk tetap menjaga jarak hingga 2 meter dari orang lain setiap saat, cucilah tangan Anda dengan seksama ketika kembali ke rumah dan jangan menyentuh wajah atau mata Anda!

Ketika Melepas Masker (khusus untuk masker kain yang dapat dipakai ulang)



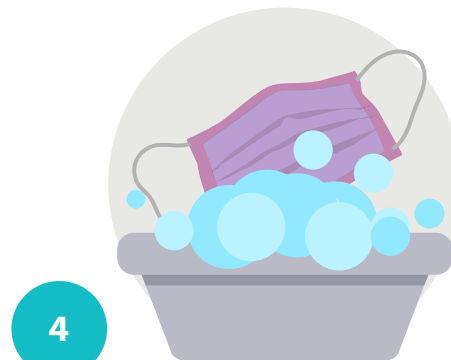
Jangan menyentuh bagian depan atau permukaan masker lainnya, lepaskan hanya dengan tali di belakang.



Untuk masker dengan tali pengikat (bukan pengait telinga), selalu lepas ikatan tali di bawah dan kemudian tali di atas.



Setelah diangkat, segera bersihkan tangan Anda dengan pembersih tangan berbahan dasar alkohol 70% atau dengan sabun dan air selama 40 detik.



Masukkan langsung ke dalam wadah yang berisi larutan sabun atau air mendidih yang telah ditambahkan garam.

Masker sekali pakai tidak boleh dicuci dan digunakan kembali. Masker ini harus dibuang sesuai dengan instruksi. Ingatlah untuk sering mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik.

MENGENAKAN MASKER SANGAT BERGUNA DI DAERAH RAMAI

Sumber:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Mask for curbing the spread SARS-CoV-2 Corona Virus, Office of the Principal Scientific Advisor to the Government of India_ March 30, 2020