

Tangkis COVID-19 dengan IKHTIAR Maksimal

Alpha, Beta, Delta, Gama, dahulu kata-kata ini mungkin asing didengar di telinga kita. Kini, mendengar kata tersebut mungkin cukup membuat kita bergidik. Pikiran kita pun langsung melayang dan mengkaitkan kata tersebut dengan COVID-19. Hal ini tentu tidak mengherankan, pasalnya COVID-19 senantiasa menjadi topik perbincangan sehari-hari, hingga *awareness* kita pun mau tidak mau “*terupgrade*”. Lantas pertanyaannya, mengapa dengan *awareness* tersebut, angka penyebaran COVID-19 masih tinggi?

Di masa pandemi COVID-19, kesehatan memang semakin disadari menjadi nikmat Tuhan yang terbesar. Meski demikian banyak dari kita lupa, maupun khilaf, bahwa nikmat ini harus diraih melalui ikhtiar. Terutama karena Indonesia telah mengalami dua kali gelombang COVID-19, yakni pada Januari 2021 untuk periode pertama, dan Juli-Agustus 2021 untuk periode kedua yang lebih dahsyat.

dr. Danny Satrya Nugroho, Manager Health Regional 3 Kalimantan mengungkap data statistik yang ada di Regional 3 Kalimantan.

Dari 18.498 jumlah pekerja dan mitra kerja Regional 3 Kalimantan, per 30 September 2021, Perusahaan mencatat sebanyak 4.702 kasus terkonfirmasi positif. Hal ini berarti 1 dari 4 Perwira pernah tercatat positif COVID-19.

dr. Danny pun menyampaikan bahwa untuk pencegahan penyebaran COVID-19 tidak ada kata toleransi. “Kesadaran akan sia-sia jika tidak dijalankan dalam perilaku keseharian,” ungkapnya. Ia pun memberikan langkah-langkah dan arahan dari Perusahaan sebagai ikhtiar dalam mencegah penyebaran COVID-19. Berikut *sharing* dari dr. Danny:

1 Vaksinasi COVID-19

Menjalankan kegiatan vaksinasi merupakan salah satu upaya yang dapat kita lakukan. Dengan adanya antibodi yang baik, potensi penularan dapat kita minimalkan. Jangan lupa untuk juga memastikan keluarga kita mendapatkan vaksin COVID-19. Pada akhir Oktober 2021, angka cakupan vaksinasi pekerja dan mitra kerja Perusahaan diharapkan mencapai 100%.

2 Disiplin dan konsisten dalam menerapkan protokol kesehatan

Ini mungkin terdengar klise, namun penerapan protokol kesehatan COVID-19 harus terus kita jalankan tanpa kendor sedikit pun. Waspada titik lengah penularan COVID-19 baik di tempat kerja,



lingkungan rumah, maupun tempat umum. Jangan remehkan hal-hal kecil seperti aktivitas makan bersama berdekatan dengan orang lain yang tidak serumah, kumpul bersama keluarga/teman yang tidak serumah, penggunaan transportasi umum, hingga beribadah tanpa menjaga jarak. Perusahaan pun masih mencatat banyak kasus pelanggaran seperti tidak jujur dalam menyampaikan kondisi kesehatan. Patut untuk diingat bahwa Perusahaan akan memberikan sanksi yang tegas kepada pelaku pelanggaran protokol kesehatan COVID-19.



3 Laporkan pelanggaran protokol COVID-19

Perusahaan sangat mendukung upaya penegakan kepatuhan pelaksanaan protokol kesehatan COVID-19 tanpa toleransi (*zero tolerance*), sebagai upaya untuk menjaga kesehatan para pekerja dan mitra kerja beserta keluarganya baik di tempat kerja maupun di rumah. Melaporkan pelanggaran protokol COVID-19 tidak hanya bentuk proteksi diri, namun juga bentuk peran aktif dalam upaya melindungi keluarga kita sendiri dan juga orang lain. Laporan pelanggaran dapat diampaikan kepada Satgas COVID-19 maupun COVID Ranger di masing-masing kantor maupun lapangan.

4 Berdoa

Manusia hanya bisa berusaha, namun Tuhanlah yang menentukan segalanya. Mari kita senantiasa terus berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar pandemi COVID-19 lekas mereda dan terkendali.

Kesehatan adalah prioritas. Mari Perwira Regional 3 Kalimantan bersama terus jalankan ikhtiar dengan maksimal dan tangkis COVID-19. *Jangan kasih kendor!*



Berbagi Cerita bersama Penyintas COVID-19

Pramudia Andrianto, Sr Analyst Subsurface Opt & Data Analytics Regional 3 Kalimantan

“ Saya tidak pernah menyangka bahwa diri Saya dan keluarga terpapar COVID-19. Pasalnya, kami terus menjalankan protokol COVID-19 dan juga telah divaksin COVID-19. Hingga suatu hari, Saya harus keluar rumah guna memperbaiki laptop anak Saya yang rusak. Saya pun tidak melepas masker sama sekali, dan hanya membuka ketika minum air sebentar saja.

Selang beberapa hari kemudian, Saya mengalami demam hingga hasil *swab* PCR menyatakan positif COVID-19, sementara seluruh keluarga Saya (istri dan 2 anak) dinyatakan negatif.

Dengan kondisi yang dianggap cukup baik, dokter pun menyarankan Saya untuk isolasi mandiri (isoman) di rumah. Dengak ikhlas, Saya berdoa dan ikhtiar untuk kesembuhan. Saya pun segera menghubungi dokter Perusahaan untuk melaporkan dan menginformasikan kondisi Saya.

Meski telah membatasi interaksi dengan ketat di rumah, beberapa hari kemudian istri dan anak-anak Saya juga dinyatakan positif. Kondisi berat pun sempat Saya alami dimana nafas terasa berat dan saturasi oksigen mulai menurun. *Alhamdulillah*, teman dan kerabat banyak membantu dengan mengirimkan makanan, hingga mengisi tabung oksigen yang habis.

Kini, Saya dan keluarga saya telah sehat kembali. Saran saya, rutinlah berolahraga, istirahat yang cukup, dan konsumsi makanan yang bergizi dan berdoa memohon perlindungan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Walaupun hal tersebut tidak menghilangkan kemungkinan kita terpapar, tetapi terbukti dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan mencegah kemungkinan terjadinya kondisi yang lebih buruk.

Pesan terpenting dari pengalaman ini: patuhi protokol COVID-19 dan sedapat mungkin **jangan lepas masker** saat berinteraksi terkecuali dengan keluarga yang tinggal dalam satu rumah.