

Artikel ini diambil dari : [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

## HEALTH INFORMATION FOR TRAVELLER TO 2018 ASIAN GAMES IN INDONESIA

DIPUBLIKASIKAN PADA : SELASA, 14 AGUSTUS 2018 00:00:00, DIBACA : 55.835 KALI

### INFORMASI KESEHATAN UNTUK ORANG YANG BERPERGIAN KE INDONESIA SELAMA ASIAN GAMES 2018

Indonesia akan menjadi tuan rumah Asian Games ke-18 dari tanggal 18 Agustus hingga 2 September 2018. Acara olah raga ini akan diadakan di kota-kota seperti Jakarta di pulau Jawa dan Palembang di pulau Sumatera. Selain itu, kota-kota terdekat juga akan mendukung acara tersebut.

Sekitar 15.000 orang dari 45 negara akan berpartisipasi di dalam Asian Games tahun 2018 ini. Berikut ini kami informasikan beberapa rekomendasi kesehatan yang terkait dengan langkah-langkah pencegahan masalah kesehatan yang ditujukan kepada petugas kesehatan, penyedia layanan kesehatan, dan orang-orang yang berpergian ke Indonesia selama Asian Games 2018.

#### Potensi Risiko Kesehatan

Indonesia adalah negara tropis dengan dua musim yaitu musim hujan dan musim kemarau (tanpa musim panas atau musim dingin yang ekstrem). Untuk sebagian besar wilayah Indonesia, musim kemarau jatuh antara bulan April dan Oktober ketika Asian Games berlangsung. Namun, ada kemungkinan akan terjadi sedikit hujan yang sporadis atau hujan lebat selama musim kemarau karena perubahan iklim yang tidak menentu.

Indonesia adalah negara kepulauan dengan lebih dari 17.000 pulau dan memiliki kelembaban relatif yang berkisar antara 70-90%. Dengan kondisi-kondisi tersebut, risiko atau penyakit kesehatan yang umum terjadi akan berkaitan dengan penyakit penyakit yang umum ada di daerah tropis seperti penyakit yang ditularkan melalui vektor.

Melalui event Asian Games, jumlah pengunjung yang datang dan berkumpul secara massal akan semakin meningkat, sehingga akan menyebabkan adanya peningkatan risiko penularan penyakit gastrointestinal dan pernafasan. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menjaga kebersihan untuk mengurangi risiko penularan penyakit tersebut.

#### Rekomendasi untuk orang-orang yang berpergian ke Indonesia selama Asian Games 2018

##### Informasi umum

Tren saat ini, mobilitas dan frekuensi yang tinggi orang dari negara satu ke negara yang lain meningkatkan risiko penularan penyakit yang cepat di berbagai negara. Atlet, pejabat dan pengunjung lain dari luar negeri datang ke Indonesia sebaiknya memperhatikan informasi kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk memahami risiko kesehatan dan cara pencegahannya sebelum berangkat ke Indonesia dalam rangka meminimalisasi kemungkinan penularan penyakit

atau mengalami kecelakaan.

Selama Asian Games berlangsung, para pengunjung yang datang dilarang merokok, baik yang menggunakan vape maupun mengonsumsi tembakau di semua tempat di ajang Asian Games 2018 demi kesehatan dan keselamatan bersama.

Bagi pengunjung yang mengalami gejala atau sakit harus segera mencari bantuan medis dari penyedia layanan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat di sekitar tempat pertandingan atau di wisma/penginapan atlet Asian Games 2018, maupun mendatangi rumah sakit rujukan yang ditunjuk. Hubungi segera nomor telepon untuk kegawatdaruratan medis melalui 119.

Berikut ini adalah beberapa tambahan rekomendasi kesehatan bagi orang-orang yang bepergian ke Indonesia, khususnya selama Asian Games 2018:

### **Penyakit yang ditularkan oleh nyamuk**

Penyakit yang ditularkan nyamuk seperti demam berdarah, malaria dan filariasis limfatik adalah endemik di beberapa wilayah di Indonesia, namun, malaria dan filariasis limfatik bukan endemik di lokasi tempat Asian Games berlangsung.

Untuk Malaria, obat-obatan anti-malaria yang digunakan dan tersedia di Indonesia adalah Dyhydroartemisinin-Piperakuin (DHP) dan Primaquine. Untuk negara-negara yang memiliki resistensi obat terhadap DHP, lebih baik membawa obat sendiri jika ada yang berbeda.

Untuk mencegah gigitan nyamuk selama perjalanan pengunjung disarankan untuk:

- Gunakan pakaian berwarna terang - yang menutupi sebanyak mungkin bagian tubuh;
- Gunakan losion pengusir serangga. Losion ini dapat dipakai pada kulit yang terpapar atau pakaian dan harus digunakan secara ketat mengikuti instruksi label. Jika losion pengusir serangga dan tabir surya digunakan bersama-sama, tabir surya harus diterapkan terlebih dahulu dan pengusir sesudahnya;

Pasang jendela dan pintu serta pendingin ruangan (AC) dengan kasa/kawat nyamuk untuk mengurangi risiko gigitan nyamuk. Jaring nyamuk/kelambu dan/atau kelambu yang diberi insektisida juga akan memberikan perlindungan tambahan bagi orang yang tidur di siang hari, atau melindungi terhadap nyamuk lain yang aktif di malam hari (seperti nyamuk penyebab malaria). Obat nyamuk semprot, obat nyamuk bakar atau jenis obat nyamuk lainnya juga dapat mengurangi risiko gigitan nyamuk.

Demam Berdarah Dengue (DBD) sering terjadi di banyak tempat di Indonesia termasuk tempat di mana Asian Games akan berlangsung. Ada beberapa hal yang perlu diketahui oleh pengunjung:

- Dengue adalah penyakit bersumber vektor yang ditularkan oleh gigitan nyamuk yang terinfeksi virus dengue.
- Dengue menyebabkan gejala mirip flu dan berlangsung selama 2-7 hari dan terjadi setelah masa inkubasi 4-10 hari setelah gigitan nyamuk yang terinfeksi.
- Demam tinggi (40C / 104F) biasanya disertai setidaknya dua gejala berikut; sakit kepala, nyeri di belakang mata, mual, muntah, kelenjar bengkak, nyeri sendi / tulang / otot dan ruam.

Jika Anda mencurigai terjangkit DBD dengan gejala-gejala di atas, Anda perlu segera memeriksakan diri ke dokter. Disarankan juga untuk beristirahat, minum banyak cairan. Obat parasetamol dapat diminum untuk menurunkan demam dan mengurangi nyeri sendi. Namun, aspirin atau ibuprofen tidak boleh digunakan karena mereka justru akan dapat meningkatkan risiko perdarahan.

### **Penyakit yang bisa dicegah dengan pemberian vaksinasi**

Pengunjung dari luar Indonesia harus divaksinasi sesuai dengan jadwal imunisasi nasional di negara masing-masing, yang akan bervariasi dari satu negara dengan negara lainnya. Konsultasi medis harus dijadwalkan sedini mungkin sebelum perjalanan, namun setidaknya 48 minggu sebelum keberangkatan untuk memungkinkan waktu yang cukup untuk jadwal imunisasi diselesaikan sebelum bepergian.

Indonesia merupakan Negara yang sudah terbebas dari Polio. Pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa strategi penting untuk mengendalikan penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan vaksinasi seperti campak, difteri dan lain sebagainya, melalui upaya pencegahan dengan kampanye imunisasi campak dan juga difteri secara massal.

### **Influenza**

Flu musiman di Indonesia dianggap ringan terutama di musim kemarau. Ini dapat menyebabkan penyakit ringan atau sedang, terutama bagi pengunjung internasional yang tidak terbiasa dengan iklim tropis yang panas dan lembab.

Vaksinasi influenza musiman dapat memberikan pengunjung dengan tingkat perlindungan tertentu terhadap influenza. Langkah-langkah lain untuk mencegah dan menularkan influenza adalah:

- Cuci tangan secara teratur dan mengeringkan tangan dengan benar
- Jaga kebersihan saluran pernapasan dengan baik seperti tutupi mulut dengan menggunakan tisu/sapu tangan dan masker saat batuk dan bersin, dan membuang sisa tisu ke tempat sampah.
- Jaga jarak terhadap orang lain ketika merasa tidak enak badan, demam dan mengalami gejala pernapasan lainnya
- Hindari kontak terlalu dekat dengan orang sakit
- Hindari menyentuh mata, hidung atau mulut orang lain

Dari sisi kesehatan hewan, flu burung masih endemik di beberapa tempat di Indonesia, disarankan untuk menghindari kontak dengan hewan, pasar unggas, pasar burung hidup, dan area di mana hewan disembelih dan tempat-tempat yang terkontaminasi dengan kotoran hewan.

### **Makanan dan penyakit yang bersumber air**

Risiko timbulnya penyakit dari makanan dan air meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah orang yang mengonsumsi makanan dari penaja makanan komersial selama kegiatan berlangsung. Pemerintah daerah sudah memiliki sistem kontrol dan pemantauan makanan yang berjalan dengan baik. Namun, pengunjung juga harus menjaga kebersihan diri yang baik sebagai tindakan pencegahan pribadi untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh makanan dan

minuman siap saji.

Sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan menggunakan pembersih tangan selalu disarankan sebelum dan sesudah menjamah dan mengonsumsi makanan. Pengunjung disarankan untuk mengonsumsi makanan matang yang disimpan dalam wadah yang bersih dan aman, dan pada suhu aman yang direkomendasikan. Mencuci, merendam, atau mengupas buah-buahan, jika dimakan mentah, dianjurkan untuk meminimalkan paparan insektisida, kontaminasi bakteri dan parasit. Hindari mengonsumsi buah-buahan yang rusak kulitnya.

Air keran tidak aman untuk diminum yang terdapat di kota-kota besar di Indonesia. Air minum kemasan dan air mineral dari dispenser yang disediakan secara resmi adalah pilihan paling aman untuk diminum, tetapi selalu periksa segel untuk memastikan belum keamanannya. Ketika keamanan air yang akan diminum meragukan, masak hingga air mendidih sebelum diminum.

### **Infeksi menular seksual**

Infeksi menular seksual (IMS) termasuk HIV, hepatitis B, sifilis, gonore. Infeksi ini ditularkan selama hubungan seksual yang tidak terlindungi, dan melalui produk darah yang terkontaminasi, serta berbagi jarum suntik. Risiko tertular IMS dapat dikurangi dengan praktik seksual yang lebih aman seperti hubungan seks tanpa penetrasi, serta penggunaan kondom pria atau wanita secara konsisten. Kondom dapat dengan mudah ditemukan di toko dan apotek. Hindari suntikan obat untuk tujuan non-medis. Jika suntikan diperlukan, pengunjung harus memastikan bahwa jarum dan alat suntik sekali pakai yang berasal dari paket steril yang digunakan.

### **Bencana alam**

Indonesia terletak di zona seismik aktif dan rentan terhadap gempa bumi, dengan potensi ancaman tsunami, dan letusan gunung berapi. Banjir, tanah longsor, dan tanah bergerak juga dapat terjadi, umumnya di daerah pegunungan dan terpencil, tetapi juga di daerah perkotaan.

Ketika gempa bumi terjadi, petugas di tempat pertandingan maupun hotel akan memberikan instruksi untuk menyelamatkan diri dan melakukan evakuasi. Informasi lebih lanjut tentang respons pribadi selama gempa bumi dan keadaan darurat lainnya tersedia di: [www.bnpb.go.id](http://www.bnpb.go.id) dan [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id).

### **Layanan medis**

Bagi pengunjung yang mengalami gejala atau sakit harus segera mencari bantuan medis dari penyedia layanan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat di sekitar tempat pertandingan atau di wisma/penginapan atlet Asian Games 2018, maupun mendatangi rumah sakit rujukan yang ditunjuk. Hubungi segera nomor telepon untuk kegawatdaruratan medis melalui 119.

Untuk informasi lebih lanjut, Anda dapat menemukan panduan WHO tentang perjalanan dan kesehatan Internasional di <http://www.who.int/ith/en/>

