

Informasi bagi orang yang terpapar COVID-19

Bagaimana saya tahu bahwa saya telah terpapar COVID-19?

COVID-19 sudah lazim di masyarakat. Kami meminta para pengidap COVID-19 untuk memberi tahu orang-orang yang telah menghabiskan waktu bersama mereka dari 2 hari sebelum mereka mulai mengalami gejala atau 2 hari sebelum mereka mendapat hasil tes positif (tergantung mana yang lebih dulu) bahwa mereka menderita COVID-19.

Jika Anda diberi tahu oleh seseorang bahwa Anda telah melakukan kontak dengan penderita COVID-19, gunakan nasihat ini untuk memahami risiko Anda dan apa yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri sendiri, keluarga, dan komunitas Anda.

Siapa yang berisiko terinfeksi?

Risiko terinfeksi COVID-19 meningkat:

- sesuai dengan jumlah waktu yang Anda habiskan dengan pengidap COVID-19 dan seberapa dekat Anda berinteraksi dengan mereka
- ketika Anda berada di dalam ruangan (risikonya lebih rendah jika Anda berada di luar ruangan)
- ketika Anda tidak mengenakan masker (risikonya jauh lebih rendah jika orang yang bersama Anda juga mengenakan masker).

Vaksinasi mengurangi risiko terkena COVID-19, tetapi perlindungan ini berkurang seiring waktu dan dapat menjadi kurang efektif terhadap varian COVID-19 tertentu, seperti Omicron. Dosis booster secara signifikan membantu meningkatkan perlindungan ini, termasuk untuk varian Omicron. Vaksinasi juga penting untuk melindungi dari penyakit parah. Setiap orang sebaiknya mendapatkan booster segera setelah memenuhi syarat.

Untuk memesan vaksinasi COVID-19, silakan kunjungi [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Pencari Klinik Vaksin COVID-19).

Berapa lama saya berisiko?

Setelah terpapar pengidap COVID-19 Anda berisiko tertular dalam 14 hari. Kebanyakan pengidap COVID-19 terjangkit dalam 7 hari pertama dan inilah masa Anda berada pada risiko tertinggi. Namun, sekitar 25% kasus akan terjangkit COVID-19 antara hari ke-7 dan ke-14.

Apa yang harus saya lakukan jika saya telah terpapar pengidap COVID-19?

Risiko Anda terkena COVID-19 tergantung pada jenis kontak Anda dengan pengidap COVID-19 itu. Saat memikirkan persyaratan tes dan isolasi Anda, pikirkan tentang keadaan Anda, termasuk risiko Anda dapat menginfeksi orang yang rentan yang tinggal atau bekerja dengan Anda.

Semua orang yang terpapar pengidap COVID-19 harus waspada terhadap [symptoms](#) (gejala-gejalanya). Jika gejala muncul, segera jalani tes. Lihat tabel di bawah ini untuk informasi lebih lanjut tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya.

Apa kewajiban hukum saya?

Jika Anda tinggal dengan pengidap COVID-19 maka Anda harus mengikuti [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Pedoman Isolasi Mandiri NSW Health) dan melakukan isolasi mandiri selama 7 hari. Anda juga harus mengikuti Pedoman Isolasi Mandiri NSW Health selama 7 hari jika Anda diminta untuk melakukannya oleh NSW Health.

Jika Anda terpapar pengidap COVID-19 di luar rumah Anda, harap nilai risiko Anda dengan menggunakan tabel di bawah ini. Pertimbangkan sifat kontak Anda dengan pengidap COVID-19 tersebut dan keadaan pribadi Anda, seperti risiko Anda dapat menginfeksi orang yang tinggal atau bekerja dengan Anda, terutama jika mereka memiliki kondisi yang membuat mereka lebih rentan (misalnya, penyakit kronis, atau sedang menjalani kemoterapi).

Apa saja contoh paparan berisiko tinggi dan rendah?

Gunakan tabel ini untuk menilai risiko COVID-19 Anda, dan apa yang harus dilakukan, jika Anda diberi tahu bahwa Anda adalah kontak pengidap COVID-19.

Tentang diri Anda	Risiko COVID-19	Apa yang perlu saya lakukan?
Saya tinggal dengan pengidap COVID-19 (Saya kontak serumah)	Tinggi	<p>Semua kontak serumah harus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti Pedoman Isolasi Mandiri dan menjalani isolasi mandiri selama 7 hari sejak orang pertama yang positif COVID di rumah Anda menjalani tes. • Melakukan tes antigen cepat (RAT) sesegera mungkin dan mengulangnya pada Hari ke-6. Lakukan RAT tambahan jika Anda mengalami gejala. • Jika Anda memiliki gejala dan at risk of severe disease* (berisiko sakit parah) akibat COVID-19, harap jalani tes PCR karena lebih akurat dan berarti Anda lebih cepat dapat dinilai untuk perawatan. Jika semua hasil tes negatif, Anda dapat meninggalkan isolasi setelah 7 hari. • Risiko terkena COVID-19 tinggi selama 14 hari setelah terpapar, oleh karena itu, selama 7 hari setelah meninggalkan isolasi Anda sebaiknya: <ul style="list-style-type: none"> - menghindari lingkungan berisiko tinggi (perawatan kesehatan, perawatan lanjut usia, perawatan disabilitas, fasilitas pemasyarakatan) - mengenakan masker di lingkungan non-perumahan dalam ruangan - memantau gejala dan segera menjalani tes PCR jika Anda mengalami gejala - menghindari tempat ramai dan bekerja dari rumah jika memungkinkan • Anda tidak perlu mengulangi isolasi jika orang lain di rumah Anda dinyatakan positif dalam 14 hari setelah masa isolasi Anda berakhir • Jika orang lain di rumah Anda dinyatakan positif COVID-19 lebih dari 14 hari setelah masa isolasi Anda berakhir, Anda harus mengisolasi diri lagi dan mengikuti petunjuk untuk kontak serumah pengidap COVID-19. <p>Jika Anda mendapatkan hasil positif kapan saja, Anda harus melanjutkan isolasi dan mengikuti nasihat Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Mendapat hasil tes COVID-19 positif dan menangani COVID-19 dengan aman di rumah). Untuk informasi lebih lanjut, lihat Get tested for COVID-19 (Menjalani tes COVID-19).</p>

Tentang diri Anda	Risiko COVID-19	Apa yang perlu saya lakukan?
Saya menghabiskan waktu lama dengan pengidap COVID-19 (misalnya saya bermalam di rumah mereka atau saya menghabiskan petang di dalam rumah mereka) atau saya berinteraksi dekat dengan pengidap COVID-19 dan kami tidak mengenakan masker (misalnya kami berkendara jarak jauh bersama-sama, atau saya merawat anak-anak yang sekarang positif.)	Tinggi	<p>Isolasi mandiri selama 7 hari sejak kontak terakhir kali dengan pengidap COVID-19 adalah cara paling efektif untuk melindungi orang lain.</p> <p>Melakukan tes antigen cepat (RAT) sesegera mungkin dan mengulangnya pada Hari ke-6. Melakukan RAT tambahan jika Anda mengalami gejala (atau tes PCR jika Anda at risk of severe disease*). Jika semua hasil tes negatif, Anda dapat meninggalkan isolasi setelah 7 hari. Selama 7 hari berikutnya setelah keluar dari isolasi, Anda dapat membantu mencegah penyebaran COVID-19 dengan mengikuti anjuran How can we all help slow the spread of COVID-19? (Bagaimana kita semua dapat membantu memperlambat penyebaran COVID-19?)</p> <p>Jika Anda mendapatkan hasil positif, Anda harus mengisolasi diri selama 7 hari setelah Anda menjalani tes yang hasilnya positif dan mengikuti nasihat Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Untuk informasi lebih lanjut, lihat Get tested for COVID-19.</p>
Saya menghabiskan waktu dengan pengidap COVID-19 (misalnya, kami makan malam bersama atau bertemu di pub, klub, atau acara sosial lainnya.)	Sedang	<p>Anda dianjurkan untuk melakukan tes antigen cepat sesegera mungkin dan mengikuti nasihat untuk tes antigen cepat di Getting tested for COVID-19 factsheet (Lembar fakta menjalani tes COVID-19).</p> <p>Jika hasil tes Anda negatif dan Anda tidak mengalami gejala, Anda tidak perlu menjalani isolasi. Anda sebaiknya melakukan tes antigen cepat kedua pada Hari ke-6. Segera lakukan tes antigen cepat juga jika timbul gejala (atau tes PCR jika at risk of severe disease*).</p>
Saya melakukan kontak singkat atau jarak jauh dengan pengidap COVID-19 (misalnya saya mengantar belanjaan, atau kami berjalan-jalan di luar ruangan), atau saya menerima peringatan kasus di Aplikasi Service NSW.	Rendah	<p>Pantau gejala.</p> <p>Jika timbul gejala, segera lakukan tes antigen cepat (RAT). Jika hasil RAT Anda negatif, jalani isolasi mandiri dan lakukan RAT lagi dalam 24 jam, atau jalani tes PCR dan isolasi mandiri sambil menunggu hasilnya. Jika tes kedua Anda negatif, tetap jalani isolasi sampai gejala Anda hilang. Jika mendapatkan hasil positif, Anda harus melanjutkan isolasi dan mengikuti nasihat Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Jika Anda memiliki gejala dan at risk of severe disease*, jalani tes PCR.</p>

** Orang-orang yang dianggap berisiko tinggi terkena penyakit parah termasuk wanita hamil, suku Aborigin dan Torres Strait Island (terutama mereka yang memang memiliki masalah kesehatan), suku Kepulauan Pasifik, orang yang tidak divaksinasi (16 tahun ke atas) dan orang-orang yang menderita immunosupresi.*

Jika Anda perlu melakukan tes tetapi tidak dapat mengakses tes antigen cepat, Anda bisa menjalani tes di [testing clinic](#) (klinik tes). Untuk informasi tambahan untuk paparan di tempat kerja, lihat [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Pemerintah NSW - Panduan untuk bisnis yang pekerjanya dinyatakan positif COVID-19).

Bagaimana kita semua dapat membantu memperlambat penyebaran COVID-19?

Ada beberapa langkah sederhana yang dapat kita lakukan untuk membantu memperlambat penyebaran COVID-19.

- Jangan pergi kemana-mana jika sedang sakit. Segera lakukan tes dan isolasi sampai Anda mendapat hasil negatif.
- Jika Anda berada dalam kategori paparan sedang atau tinggi, jangan mengunjungi lingkungan berisiko tinggi (perawatan kesehatan, perawatan lanjut usia, perawatan disabilitas, fasilitas pemasyarakatan); jika Anda berada dalam kategori paparan rendah dan Anda perlu mengunjungi salah satu lingkungan ini, kami menganjurkan Anda untuk melakukan tes antigen cepat terlebih dahulu dan mengenakan masker saat berkunjung.
- Jaga jarak 1,5 meter dari orang lain jika memungkinkan dan hindari keramaian
- Kenakan masker
- Bersihkan tangan secara rutin dengan hand sanitizer atau sabun dan air mengalir selama 20 detik
- Adakan pertemuan sosial di luar ruangan, dengan jumlah terbatas
- Check-in ke tempat yang Anda kunjungi dengan kode QR jika ada.

Di mana saya dapat menemukan nasihat tentang dukungan yang tersedia selama saya melakukan isolasi mandiri?

Untuk informasi lebih lanjut tentang dukungan yang tersedia, lihat [Self-Isolation Guideline](#) (Pedoman Isolasi Mandiri).

Bantuan dalam bahasa Anda

Jika Anda memerlukan layanan penerjemahan atau juru bahasa, hubungi Hotline Coronavirus Nasional di 1800 020 080 (dan pilih opsi 8). Layanan ini gratis dan rahasia.