

Cacar monyet: Informasi untuk kasus

Monkeypox: Information for cases

Indonesian

Untuk siapa lembar fakta ini?

Lembar fakta ini ditujukan untuk orang yang telah didiagnosis terkena cacar monyet (monkeypox) dan disarankan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah.

Apa saja gejala cacar monyet?

Kebanyakan penderita cacar monyet sembuh dalam beberapa minggu tanpa pengobatan khusus. Gejala biasanya dimulai 7-14 hari setelah paparan. Gejala dapat muncul dalam jangka waktu singkat atau lama - dari beberapa hari hingga 21 hari.

Gejala cacar monyet dapat termasuk:

- ruam, lesi atau borok seperti jerawat, terutama di bagian yang sulit dilihat seperti alat kelamin, anus, atau bokong, dan di wajah, lengan dan kaki.
- borok, lesi atau luka di mulut
- penderita dapat mengalami demam, sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, pembengkakan kelenjar getah bening, panas-dingin dan/atau kelelahan sebelum ruam atau lesi muncul.

Lesi dimulai sebagai ruam merah datar yang berkembang menjadi pustula, yang kemudian membentuk kerak atau keropeng lalu rontok.

Risiko penyakit parah dan komplikasi seperti infeksi sekunder, sepsis, dan ensefalitis cenderung meningkat pada orang dengan gangguan kekebalan (imunokompromais), anak kecil, dan wanita hamil.

Bagaimana cara cacar monyet menyebar?

Cacar monyet terutama menyebar dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung dari kulit ke kulit. Penyakit ini dapat menyebar dengan menghirup tetesan embusan napas penderita cacar monyet selama kontak dekat yang lama, tetapi ini jarang terjadi. Penyakit ini juga dapat menyebar melalui kontak dengan cairan tubuh yang terinfeksi atau benda yang terkontaminasi, seperti seprei dan sarung bantal atau pakaian.

Cacar monyet dapat ditularkan saat berhubungan seks. Tidak diketahui berapa lama virus cacar monyet tetap ada dalam air mani dan cairan tubuh lainnya. Penderita cacar monyet sebaiknya tidak berhubungan seks selama infeksi mereka. Orang yang telah sembuh dari cacar monyet sebaiknya menggunakan kondom saat melakukan kegiatan seksual selama 12 minggu setelah sembuh.

Penderita cacar monyet dapat menularkan penyakit sejak mereka pertama kali mengalami gejala sampai semua lesi berkerak, keropengnya terlepas dan lapisan kulit baru tumbuh di bawahnya.

Bagaimana cara mengobati cacar monyet?

Sebagian besar penderita cacar monyet hanya memerlukan obat pereda nyeri biasa dan cairan oral serta dapat dipantau oleh dokter GP atau dokter yang merawat. Sebagian pasien mungkin memerlukan penanganan dukungan seperti cairan infus dan obat-obatan untuk mengendalikan demam atau nyeri.

Sebagian orang mungkin juga memerlukan perawatan untuk komplikasi, misalnya antibiotik untuk infeksi bakteri sekunder pada kulit.

Obat-obatan antivirus tersedia untuk membantu mengobati orang yang menderita penyakit parah.

Apa yang terjadi ketika saya didiagnosis menderita cacar monyet?

- Unit kesehatan masyarakat, klinik kesehatan seksual, dokter GP atau dokter langganan Anda, serta dokter penyakit menular semuanya dapat terlibat dalam penanganan infeksi cacar monyet.
- Unit kesehatan umum setempat Anda akan mewawancarai Anda untuk mengidentifikasi, menilai, dan menindaklanjuti setiap kontak yang mungkin pernah berhubungan dengan Anda saat Anda dapat menularkan penyakit dan di mana Anda mungkin tertular.
- Unit kesehatan umum akan menindaklanjuti semua kontak berisiko tinggi (misalnya pasangan seksual dan anggota rumah tangga) dan kontak berisiko sedang (misalnya kontak sosial atau tempat kerja) untuk memberi mereka saran dan memantau gejala infeksi cacar monyet. Kontak berisiko rendah biasanya tidak memerlukan tindak lanjut rutin, namun hal ini bergantung pada risiko perorangan berdasarkan penilaian oleh Unit Kesehatan Masyarakat setempat. Identitas Anda tidak akan diungkapkan kepada kontak mana pun tanpa seizin Anda, dan hanya jika diperlukan untuk pelacakan kontak secara efektif.

Kesehatan Anda sehari-hari akan ditangani dengan baik oleh dokter GP Anda atau dokter kesehatan seksual, atau oleh dokter penyakit menular dari rumah sakit setempat.

Siapa yang harus saya hubungi jika gejala saya memburuk atau saya khawatir tentang kesehatan saya?

Jika Anda mengalami rasa nyeri atau tidak nyaman, atau Anda khawatir tentang gejala yang mungkin Anda alami, Anda sebaiknya menghubungi dokter GP, dokter kesehatan seksual, atau dokter penyakit menular dari rumah sakit setempat untuk perawatan segera.

Dokter yang menangani perawatan sehari-hari Anda akan memberi tahu Anda siapa yang dapat dihubungi jika Anda membutuhkan bantuan di akhir pekan atau di luar jam kerja.

Dalam keadaan darurat segera hubungi Triple Zero (000). Beri tahu dokter dan petugas kesehatan lainnya bahwa Anda telah didiagnosis menderita cacar monyet. Kenakan masker bedah jika Anda pergi ke dokter GP, rumah sakit, atau ambulans.

Apa itu isolasi mandiri? Apa yang harus saya lakukan?

Isolasi mandiri merupakan langkah efektif untuk mengurangi penyebaran penyakit. Isolasi mandiri berarti tinggal di rumah atau akomodasi Anda dan tetap terpisah dari orang lain. Anda harus mengikuti pedoman ini sampai Anda dinyatakan sembuh secara klinis oleh Unit Kesehatan Umum setempat.

Jika Anda menderita cacar monyet dan melakukan **isolasi mandiri** di rumah saat Anda dapat menularkan penyakit, Anda sebaiknya:

- bekerja dari rumah karena ini akan mengurangi kontak Anda dengan orang lain. Jika tidak dapat melakukannya, dalam keadaan tertentu Anda mungkin dapat datang ke tempat kerja Anda. Kehadiran di tempat kerja harus dibicarakan dengan Unit Kesehatan Umum setempat Anda dengan pertimbangan serius mengenai jenis dan sifat pekerjaan Anda, jumlah dan lokasi lesi serta alat transportasi Anda ke dan dari tempat kerja.
- tidak meninggalkan rumah Anda kecuali untuk kegiatan penting di tempat yang tidak ramai seperti perawatan medis lanjutan, untuk membeli obat, bahan makanan, atau untuk berolahraga sendirian di luar ruangan. Jika Anda perlu meninggalkan rumah, kenakan masker bedah, tutup luka yang terbuka dan hindari kontak dekat dengan orang lain. Hindari transportasi umum jika luka Anda tidak dapat ditutup sepenuhnya.
- *tidak mengunjungi lingkungan berisiko tinggi (mis. pusat perawatan kesehatan, penitipan anak, atau fasilitas perawatan lanjut usia), kecuali untuk mencari bantuan medis yang mendesak. Tunda janji temu rutin apa pun hingga masa isolasi mandiri Anda selesai.
- tidak menerima tamu di rumah Anda.
- tidak melakukan kegiatan seksual dengan orang lain dan terus menggunakan kondom selama 12 minggu setelah Anda sembuh.
- tidur di kamar yang terpisah dari orang-orang di rumah Anda.
- tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain dan menjaga jarak setidaknya 1,5m.
- **menghindari kontak apa pun dengan orang yang mungkin berisiko lebih tinggi terkena infeksi (ini termasuk bayi, lansia, penderita imunokompromais, dan wanita hamil).
- mempraktikkan kebersihan tangan dan pernapasan yang baik. Kenakan masker bedah saat berada di ruang bersama, tutupi lesi kulit dan cuci tangan secara teratur dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan berbasis alkohol.
- membersihkan permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu dan sakelar lampu secara teratur dengan disinfektan. Untuk saran tentang pembersihan dan disinfeksi rumah Anda saat Anda melakukan isolasi mandiri, silakan lihat [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information - Monkeypox](#) (Informasi Pembersihan dan Disinfeksi Rumah Tangga dari Komisi Keunggulan Klinis – Cacar Monyet).
- tidak berbagi pakaian, seprei dan sarung bantal, handuk, peralatan makan yang belum dicuci. Jika orang lain harus menyentuh barang-barang ini, mereka sebaiknya mengenakan sarung tangan dan masker bedah.
- menghindari kontak dengan hewan terutama anjing dan hewan pengerat (misalnya hamster, gerbil, tikus, tikus got, marmut) karena risiko penularan dari manusia ke hewan.
- jangan menyumbangkan darah, sel, jaringan, ASI, air mani, atau organ saat melakukan isolasi mandiri dan setidaknya selama 12 minggu setelah Anda dibebaskan dari isolasi mandiri.

Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang hal ini, Anda sebaiknya membicarakannya dengan Unit Kesehatan Masyarakat setempat di **1300 066 055**.

*Jika Anda bekerja di lingkungan berisiko tinggi seperti pusat perawatan kesehatan, penitipan anak, disabilitas, atau perawatan lanjut usia, Anda tidak boleh bekerja selama periode 21 hari penuh.

**Jika Anda tidak dapat menghindari kontak dekat dengan anggota rumah tangga yang berisiko tinggi tertular, Anda sebaiknya menghubungi unit kesehatan masyarakat setempat. Mereka perlu membantu Anda menemukan akomodasi alternatif di mana Anda dapat mengisolasi diri dengan aman hingga periode 21 hari berakhir.

Bagaimana jika saya memiliki pengasuh?

Jika Anda menerima perawatan dari pengasuh, mereka harus mengenakan masker bedah, sarung tangan, gaun tahan cairan sekali pakai, dan pelindung mata saat merawat Anda selama masa isolasi mandiri, untuk menghindari penyebaran penyakit.

Silakan hubungi Unit Kesehatan Umum setempat di 1300 066 055 jika Anda memerlukan saran atau bantuan.

Vaksinasi

Pada tahap ini jika Anda telah didiagnosis menderita cacar monyet, vaksinasi tidak diperlukan. Penelitian sebelumnya pada kasus yang telah terinfeksi virus serupa menunjukkan kekebalan jangka panjang setelah infeksi, namun kami belum memiliki pemahaman yang jelas tentang hal ini dengan virus cacar monyet, termasuk sejauh mana Anda akan terlindungi dan berapa lama perliindungannya. Oleh karena itu, penting untuk mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan untuk melindungi diri Anda agar tidak terinfeksi kembali.

Kapan saya bisa keluar dari isolasi mandiri?

Jika Anda adalah **kasus suspek**, Anda harus melakukan isolasi mandiri hingga Anda menerima hasil tes laboratorium negatif.

Jika Anda adalah kasus **terkonfirmasi atau probable**, Anda harus mengisolasi diri dan mengikuti saran dalam lembar fakta ini sampai semua lesi berkerak, keropeng terlepas, dan lapisan kulit baru tumbuh di bawahnya.

Dokter yang menangani perawatan Anda dan dokter penyakit menular setempat akan meninjau kasus dan gejala Anda serta memberi tahu kapan Anda dapat berhenti melakukan isolasi mandiri.

Apa yang terjadi ketika isolasi mandiri saya selesai?

Anda harus membersihkan dan mendisinfeksi rumah Anda secara menyeluruh saat Anda selesai menjalani isolasi mandiri. Perhatian khusus harus diberikan pada barang dan permukaan yang bersentuhan langsung dengan kulit Anda.

Virus cacar monyet dapat bertahan hidup di sprei, handuk, pakaian, dan permukaan lingkungan, termasuk permukaan kain seperti sofa, bantal, dan tempat tidur. Penting untuk membersihkan dan mendisinfeksi area tempat Anda menghabiskan waktu selama periode infeksi, termasuk kendaraan.

Nasihat tentang cara membersihkan dan mendisinfeksi rumah Anda setelah periode isolasi mandiri dapat ditemukan di [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#).

Tidak diketahui berapa lama virus cacar monyet tetap ada dalam air mani dan cairan tubuh lainnya. Anda harus menggunakan kondom saat melakukan aktivitas seksual selama 12 minggu setelah Anda sembuh dari cacar monyet. Ini adalah tindakan pencegahan untuk mengurangi risiko penyebaran infeksi ke pasangan seksual.

Ketika isolasi diri Anda selesai, Anda dapat kembali bekerja atau bersekolah, dan melanjutkan aktivitas sosial.

Dukungan apa yang tersedia selama saya menjalani isolasi mandiri?

Tinggal di rumah untuk waktu yang lama mungkin sulit, membuat frustrasi, dan kesepian. Ingatlah untuk menjaga pikiran dan tubuh Anda serta untuk mendapatkan dukungan jika Anda membutuhkannya. Tetap berkomunikasi dengan keluarga dan teman melalui telepon atau media sosial.

Bantuan dan dukungan tersedia jika Anda membutuhkannya dengan menelepon:

- [Layanan dukungan ACON](#): Menawarkan serangkaian layanan konseling gratis dan terjangkau untuk orang dewasa LGBTQ+ di NSW – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – Layanan konseling online dan telepon nasional dan anonim yang dikelola oleh anggota komunitas LGBTQ+ – 1800 184 527
- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- NSW Health telah bermitra dengan [Sonder](#) untuk memberikan layanan kesejahteraan pribadi gratis, tersedia untuk membantu mendukung Anda. Aplikasi ini menyediakan akses ke obrolan (chat) multibahasa 24/7 yang terjaga kerahasiaannya dan akses telepon ke berbagai layanan dukungan kesehatan mental dan kesejahteraan. Unduh [aplikasi Sonder](#) dan masukkan kode HERE2HELP.

Informasi lebih lanjut

Silakan lihat [lembar fakta Cacar Monyet](#) NSW untuk informasi lebih lanjut. Anda juga dapat menghubungi Unit Kesehatan Masyarakat setempat di 1300 066 055.

Untuk bantuan gratis dalam bahasa Anda, hubungi Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa di 13 14 50.