



KENALI GEJALA COVID SERTA PENANGANAN PADA COVID



Wear Face
Mask



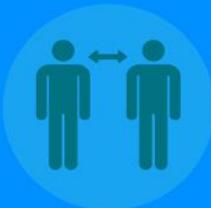
Wash Hands



Use Hand
Sanitizer



Cough on
your elbow



Keep Social
Distancing



Avoid Handshake



PAGA INDONESIA

Virus Corona pada Anak, Ketahui Gejala dan Cara Mencegahnya

Virus corona pada anak merupakan kondisi yang perlu diwaspadai. Pasalnya, virus ini bisa menimbulkan berbagai komplikasi yang akan memengaruhi kesehatan anak. Agar gejala virus ini tidak dialami oleh Si Kecil, Anda dapat mengajarnya berbagai cara mencegah virus Corona.

Infeksi virus Corona, atau yang dikenal dengan sebutan COVID-19, merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan. Mayoritas penderita COVID-19 adalah orang dewasa. Namun, bukan berarti anak-anak terbebas dari risiko penyakit ini.

Meski gejalanya relatif lebih ringan, virus corona pada anak tetap harus diwaspadai. Pasalnya, pada kondisi tertentu, anak yang terinfeksi virus Corona juga dapat mengalami long-haul COVID-19, yaitu kondisi di mana anak akan merasakan gejala dalam waktu yang lebih lama.

Tak hanya itu, anak yang menderita COVID-19 juga berisiko menularkan virus Corona pada orang-orang di lingkungan sekitarnya, tak terkecuali anggota keluarga dan teman bermainnya.

Kenali Gejala Infeksi Virus Corona pada Anak

Virus Corona pada anak cenderung menimbulkan gejala yang lebih ringan atau bahkan bisa tanpa gejala. Hal ini diduga terjadi karena kelenjar timus, yaitu kelenjar yang berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh, pada anak-anak masih bekerja secara maksimal.

Berikut ini adalah beberapa gejala infeksi virus Corona pada anak yang perlu diketahui:

- Demam
- Sakit kepala
- Batuk
- Sakit tenggorokan
- Pilek atau hidung tersumbat
- Nyeri otot
- Kehilangan kemampuan perasa (ageusia) dan pembau (anosmia)
- Kehilangan nafsu makan
- Terlihat lemas

Meski sangat jarang terjadi, gejala gangguan pencernaan, seperti muntah dan diare, juga bisa dialami oleh anak yang menderita COVID-19.

Tak hanya itu, gejala infeksi virus Corona pada anak-anak juga bisa berkembang menjadi syok sepsis dan acute respiratory distress syndrome atau gagal napas akut yang sangat berbahaya.

Setelah dinyatakan sembuh, Si Kecil juga berisiko mengalami *long-haul* COVID-19 yang terkadang bisa menyebabkan masalah kesehatan lebih berat, yaitu *multi-system inflammatory syndrome* (MIS-C) atau kerusakan organ tubuh akibat peradangan yang disebabkan oleh infeksi virus Corona.

Cara Mencegah Infeksi Virus Corona pada Anak

Sebagai orang tua, Anda tentu memiliki peran besar dalam melindungi anak dari penyebaran COVID-19. Untuk melakukannya, Anda bisa menerapkan beberapa cara berikut guna mencegah Si Kecil terinfeksi virus Corona, di antaranya:

1. Ajari anak mencuci tangan dengan benar

Penyebaran virus Corona pada anak bisa dicegah dengan cara mengajarkan Si Kecil untuk mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 20 detik. Pastikan ia membasuh seluruh bagian tangan, termasuk punggung tangan, sela-sela jari, dan ujung kuku.

Biasakan anak untuk mencuci tangannya secara teratur, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menyentuh hewan, setelah melakukan aktivitas di luar ruangan, serta setelah batuk atau bersin.

Anda juga bisa menyediakan hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% saat anak sedang beraktivitas di luar rumah dan tidak ada air serta sabun untuk mencuci tangan.

2. Biasakan anak menggunakan masker

Menggunakan masker juga penting untuk mencegah penyebaran virus Corona pada anak. Namun, membiasakan anak untuk menggunakan masker, terutama saat beraktivitas di luar rumah, mungkin akan sedikit sulit. Pasalnya, ia bisa saja merasa bingung atau tidak nyaman saat menggunakan masker.

Jika Si Kecil belum terbiasa menggunakan masker, coba beri tahu secara perlahan bahwa masker tidak hanya melindungi dirinya tetapi juga orang-orang terdekatnya.

Selain itu, Anda juga bisa memilih masker dengan motif atau gambar yang menarik, seperti bunga atau kartun favoritnya. Namun, Anda tetap perlu memastikan ukuran masker yang dipilih pas dan ajarkan juga Si Kecil untuk menggunakannya dengan benar.

3. Berikan anak makanan bergizi

Asupan gizi dari sayuran dan buah-buahan tinggi vitamin C dan beta karoten, seperti wortel dan jeruk, dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh anak untuk melawan infeksi, termasuk infeksi virus Corona.

Guna membangun daya tahan tubuh yang kuat dan mencegah infeksi virus Corona pada anak, jangan lupa untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Selain itu, pastikan makanan yang diberikan kepada Si Kecil telah dimasak hingga matang.

4. Ajak anak untuk rutin berolahraga

Tidak hanya menjaga kebugaran, berolahraga dapat memperkuat daya tahan tubuh untuk melawan berbagai macam infeksi virus, termasuk virus Corona pada anak. Oleh karena itu, ajaklah Si Kecil untuk rutin berolahraga, minimal 30 menit sehari.

Pilih olahraga yang disukai Si Kecil. Jika ragu untuk mengajak Si Kecil keluar rumah, Anda bisa mengajaknya berolahraga ringan di dalam rumah, yang penting Si Kecil bisa aktif bergerak dengan rutin untuk menjaga kesehatannya.

5. Ajak anak untuk mendapatkan vaksin COVID-19

Mencegah penularan virus Corona pada anak juga bisa dilakukan dengan pemberian vaksin COVID-19. Jika Si Kecil telah berusia 6 tahun, Anda dapat mengajaknya untuk memperoleh jenis vaksin Sinovac di rumah sakit atau fasilitas kesehatan terdekat.

Perlu diketahui, Sinovac telah memperoleh persetujuan dari pemerintah untuk diberikan kepada anak usia 6–11 tahun dan remaja 12-17 tahun. Sementara itu, penggunaan vaksin jenis lainnya, seperti vaksin Pfizer dan vaksin Moderna, untuk anak-anak masih diteliti lebih lanjut guna memastikan tingkat efektivitas dan keamanannya.

Vaksin Sinovac akan diberikan dalam 2 dosis, masing-masing 0,5 mL tiap dosisnya, dengan interval minimal antara dosis pertama dan kedua adalah 28 hari. Vaksin membutuhkan waktu sekitar 2 minggu setelah disuntikan untuk membentuk antibodi terhadap virus Corona dengan optimal.

Saat Si Kecil memperoleh vaksin COVID-19, ia akan mendapatkan perlindungan yang lebih maksimal terhadap kemungkinan terinfeksi dan komplikasi akibat virus Corona. Tak hanya itu, vaksin juga dapat menurunkan risiko penularan virus Corona dari anak yang sakit ke orang di sekitarnya.

Namun, Anda disarankan untuk membawa Si Kecil berkonsultasi ke dokter terlebih dahulu sebelum menjalani vaksinasi. Dokter akan memeriksa kondisi Si Kecil dan menentukan apakah ia dapat memperoleh vaksin COVID-19 atau tidak.

Selain dengan menerapkan cara-cara di atas, ingatkan juga Si Kecil untuk tetap berusaha menjaga jarak dan memakai masker, menutup mulut dengan tisu atau siku yang terlipat saat bersin maupun batuk, dan tidak menyentuh mata, hidung, serta mulut sebelum mencuci tangan.