

# Sikap positif ketika pandemik jamin kesejahteraan

Prof Dr  
Sharifa Ezat  
Wan Puteh



Timbalan Dekan (Jaringan dan  
Penjanaan) Fakulti Perubatan,  
Pusat Perubatan UKM

Malaysia melihat pandemik COVID-19 menjarah negara, diusuli pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sejak 18 Mac lalu. Melalui PKP, negara melihat keberkesamaannya hasil kerjasama beberapa Kementerian.

Namun, apa yang jelas beban ekonomi kepada peniaga kecil, pelajar yang bertukar sistem takwim pelajaran dan rakyat yang mula rasa terbeban dengan perintah berkurung di rumah.

Walaupun PKP dilonggarkan sedikit dalam fasa PKP Bersyarat atau PKPB bermula Isnin lalu, tidak mustahil perintah ini dilanjutkan atau pemberhentian PKPB diimplementasikan semula

secara berkala.

Ini bergantung kes baharu didaftarkan dan kes sedia ada yang dirawat. Jika masyarakat tidak menurut PKPB dengan baik, tidak mustahil ia akan berlanjutan.

Memandangkan Ramadan kali ini tiba ketika waktu COVID-19 melanda, aktiviti beramai-ramai sangat perlu dihindari. Ini mengambil kira masih ada kes COVID-19 belum dikesan, serta penyebaran subversif masih boleh terjadi.

Untuk peniaga bazar e-Ramadan dan yang berniaga menggunakan internet, pendaftaran dengan pihak berkuasa tempatan (PBT), menjalani saringan kesihatan dan menjalani taklimat penyediaan kesihatan adalah perlu.

Pada masa PKPB dan Ramadan, sangat perlu untuk rakyat menjaga penyakit sedia ada seperti darah tinggi, kencing manis, jantung, strok dan tidak ketinggalan masalah kesihatan mental.

Bekalan ubat-ubatan harus dipastikan mencukupi, dengan kompilan kepada regim ubatan

perlu diteruskan.

Dalam kes sangat perlu, pesakit harus berjumpa doktor di klinik atau hospital berdekatan, maka konsep penjarakan sosial berdasarkan jarak selamat masih perlu dikekalkan.

Pemakanan harus juga dijaga. Bukan sahaja untuk mengelak masalah penghadaman (gastrik), tetapi mengelak makan secara berlebihan hingga menimbulkan pembaziran dan obesiti.

Untuk masyarakat kurang kemampuan, penerimaan bantuan daripada badan kebajikan dan kerajaan amat dialu-alukan. Jelus terdapat kajian mendapati, kanak-kanak di kawasan projek perumahan rakyat juga terdedah masalah kurang zat makanan dan kurang berat badan.

Badan kesihatan seperti Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan pemberhentian tabiat merokok bagi mengelak parah sekiranya dijangkiti COVID-19. Ada kajian menunjukkan perokok berisiko dua kali ganda untuk penghidap COVID-19 yang lebih parah berbanding bukan perokok.

Ini kerana perokok berkemungkinan mempunyai kerosakan pada paru-paru akibat menghirup asap rokok, selain mudah terkena jangkitan kerana kurang kemungkinan melawan kuman (menurunkan imuniti dalam paru-paru).

Maka aktiviti berisiko seperti merokok dan penggunaan vape perlu dikurangkan. Ditambah lagi di bulan puasa, di mana merokok dan vape sangat ditegah kerana boleh membatalkan puasa.

Walaupun dengan keghairahan menyambut Ramadan, pergerakan dan pergaulan bersama saudara mara dan rakan hendaklah dikurangkan. Masih terdapat kes COVID-19 yang mungkin belum dikesan dan kita hendaklah sentiasa berhati-hati.

Peritunya diamalkan jarak minimum selamat dalam segenap urusan, termasuk semasa menerima apa-apa pembelian daripada penghantar makanan. Jika membeli daripada penjual dalam talian, pastikan pilih yang selamat dan sudah menjalani suntikan tifold (demam kepiah).

Semasa PKPB dan Ramadan ju-

ga, pemikiran positif sangat perlu untuk memastikan kita dapat berfungsi secara optimum. Manfaatkan kelebihan telefon, internet dan sidang video untuk merawat kesunyian melalui berhubung dengan keluarga dan rakan.

Elakkan juga kebosanan dengan mempelajari benda baharu dan yang mungkin pernah menarik perhatian anda satu masa dahulu. Contohnya, membaca buku, mengikuti kursus dalam talian, mempelajari teknik membetulkan kereta dan sebagainya.

Dalam keadaan tertekan seperti kemurungan berat, eloklah seseorang itu berjumpa doktor bertauliah serta mendapatkan rawatan dan sesi psikoterapi yang sesuai.

Kita juga harus peka kepada rakan dan komuniti. Bantu mereka dapatkan bantuan jika terdapat kes sebegini di kawasan rumah, di tempat kerja dan kawasan tempat tinggal kita.

Harapnya rakyat dapat mengharungi ancaman COVID-19 dengan tabah, seterusnya berpeluang menikmati kerahmatan Ramadan dan lebaran yang bakal tiba.