

KENALI CORONA UNTUK MENGALAHKAN CORONA

Semua yang anda perlu tahu tentang coronavirus

Dr. Suryati Yakob,

MD, MRCP(UK), FRCP(Edin)

Pakar Perunding Nefrologi, Jabatan Nefrologi,
Hospital Selayang, Selangor, Malaysia

Dr. Hin-Seng Wong,

MD, MRCP(UK), M.Med, FRCP(Edin), FAMM

Pakar Perunding Nefrologi & Ketua Jabatan, Jabatan Nefrologi,
Hospital Selayang, Selangor, Malaysia

Dr. Sanjeev Gulati,

MBBS, MD, DNB(Paed), DNB (Neph), DM(Neph)

FRCP(Canada), FISN, FIAP, FISOT

Pengarah, Nefrologi dan Transplans Buah Pinggang,
Kumpulan Hospital Fortis, Delhi

Pengenalan: Apa itu virus corona?

Virus corona (CoV), merupakan virus yang baru dikenali di persada perubatan. Virus ini adalah jenis zoonosis dimana penularan adalah diantara haiwan dan manusia. Secara am, jangkitan virus ini boleh menyebabkan penyakit yang ringan seperti selsema sehingga penyakit yang lebih serius seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) dan Sindrom Pernafasan Akut Teruk (SARS-CoV). Penyakit SARS ditularkan dari musang kucing (*civet cat*) kepada manusia dan MERS adalah dari unta dromedari kepada manusia.

COVID-19 adalah sejenis CoV yang baru ditemui pada tahun 2019, dan sebelum ini tidak pernah dilaporkan menjangkiti manusia. CoV ini telah dinamakan semula beberapa kali selepas penemuan, pertama kalinya sebagai β -coronavirus baru di Wuhan pada lewat 2019. Pada 12^{hb} Januari 2020, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menamakannya sebagai 2019-novel coronavirus (2019-nCoV), dan pada 11^{hb} Februari 2020 sekali lagi diberikan

nama baru sebagai penyakit coronavirus 2019 (covid-19). Pada hari yang sama, Kumpulan Kajian Virus Corona bagi Jawatankuasa Antarabangsa Taksonomi Virus WHO pula mencadangkan nama SARS-CoV-2 untuk virus ini.

WHO telah mengisytiharkan jangkitan virus ini sebagai wabak pandemik apabila bilangan pesakit yang dijangkiti berganda dengan cepat setiap hari.

COVID-19 didapati lebih mudah berjangkit berbanding dengan SARS dan MERS di mana ia merebak dari manusia kepada manusia lain melalui jangkitan titisan atau sentuhan langsung dari seorang ke seseorang. Tempoh inkubasi adalah antara 2 hari hingga 2 minggu (kebiasaan 3 hingga 7 hari).

Virus: Fakt-fakta yang diketahui

- Virus ini bukan organisma hidup, tetapi ianya merupakan molekul protein (RNA) yang dilindungi oleh lapisan pelindung lemak (*lipid*), di mana apabila diserap oleh sel mukosa di mata, hidung atau mulut, ia akan menukarkan kod genetik sel (mutasi) dan sel akan melipat ganda dengan cepat dan agresif.
- Oleh kerana ianya bukan organisma hidup tetapi merupakan sejenis molekul protein, ia tidak dibunuh, tetapi ia akan mereput/pecah (disintegrasi) dengan sendiri. Masa untuk disintegrasi bergantung kepada kepada suhu, kelembapan dan jenis bahan persekitaran virus berada.
- Virus ini sangat rapuh kerana ianya hanya diselaputi oleh satu lapisan pelindung luaran yang merupakan lapisan lemak yang nipis. Oleh itu, mana-mana jenis sabun atau bahan pencuci merupakan penawar yang baik, kerana buih yang terbentuk akan MEMECAH LEMAK (itulah sebabnya anda perlu untuk menggosok: selama 20 saat atau lebih, untuk menghasilkan banyak buih). Dengan memecahkan lapisan lemak ini, molekul protein akan terurai dan disintegrasi dengan sendiri.
- Haba juga boleh mecairkan lemak. Ini adalah mengapa ianya lebih baik untuk menggunakan air melebihi 25 darjah Celsius untuk membasuh

tangan, pakaian dan segala-galanya. Di samping itu, air panas juga boleh menghasilkan lebih banyak buih.

- Alkohol atau mana-mana cecair campuran dengan alkohol melebihi 65% boleh melarutkan segala jenis lemak, terutamanya lapisan lemak (*lipid*) luaran virus.
- Sebarang campuran yang terdiri dari 1 bahagian peluntur dan 5 bahagian air juga boleh melarutkan protein virus, dan dapat memecahkan virus dari bahagian dalam.
- Air berkandungan oksigen yang tinggi berkesan lebih lama daripada sabun, alkohol dan klorin, kerana kandungan peroksida dapat melarutkan protein virus, tetapi anda perlu menggunakannya di dalam bancuhan (*formulari*) yang tulen dan ini boleh merosakkan kulit anda.
- BAKTERISID TIDAK BERKESAN. Virus ini bukan sejenis organisma hidup seperti bakteria; dengan itu antibiotik tidak berkesan pada virus ini.
- Molekul virus akan kekal stabil di dalam persekitaran sejuk samada semulajadi ataupun tiruan seperti suasana yang di jana oleh penghawa dingin di rumah atau di dalam kereta. Virus ini juga memerlukan persekitaran yang lembap dan gelap untuk kekal stabil. Oleh itu, persekitaran yang kering, panas dan terang boleh memusnahkannya dengan lebih cepat.
- Pancaran CAHAYA UV (*Ultra-violet*) pada mana-mana objek yang mengandungi virus boleh membantu memecahkan protein virus tersebut. Sebagai contoh adalah penggunaan cahaya UV untuk *disinfeksi* topeng muka untuk penggunaan semula. Tetapi, haruslah berhati-hati kerana cahaya UV juga boleh memecahkan kolagen (sejenis protein) dalam kulit, dan akan menyebabkan kedutan serta kanser kulit.
- Virus ini tidak boleh membolos masuk melalui kulit yang sihat.
- CUKA sebagai bahan basuhan TIDAK berkesan kerana ia tidak boleh memecahkan lapisan pelindung lemak virus.

- Penggunaan *SPIRIT*, *VODKA* sebagai bahan disinfeksi TIDAK disarankan langsung. Ini adalah kerana kekuatan alkohol di dalam *Vodka* hanyalah sehingga 40% dan kepekatan alkohol yang diperlukan adalah sekurang-kurangnya 65%.
- Guna jenis *sanitizer* tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol.
- Virus ini lebih mudah terkumpul di dalam ruangan yang kecil dan sempit.
- Di ruangan yang terbuka atau mempunyai pengudaraan semulajadi, kepadatan virus adalah berkurangan.

Virus corona dan kerosakan buah pinggang (ginjal):

Semasa wabak SARS and MERS, penglibatan buah pinggang merupakan faktor penentuan (prediktor) independan yang kuat dalam menentukan kematian seseorang pesakit. Dengan ini, perhatian khusus haruslah diberikan terhadap penglibatan buah pinggang di dalam jangkitan Covid-19.

Berdasarkan pengalaman negara China dan Korea Selatan, jangkitan virus ini boleh menyebabkan kebocoran protein dalam air kencing (*proteinuria*) pada kira-kira 30-60% pesakit dan AKI (kecederaan buah pinggang akut) dalam 15-20% pesakit. AKI adalah disebabkan oleh pelbagai faktor seperti dehidrasi, sepsis (jangkitan kuman) dan juga penggunaan ubat penahan sakit (NSAIDS) terutamanya *ibuprofen* untuk mengurangkan demam. Kerosakan buah pinggang berlaku di peringkat lewat penyakit Covid-19 apabila pesakit mengalami kegagalan pelbagai organ. Pada peringkat ini, rawatan biasanya dalam bentuk sokongan sahaja seperti rawatan dialisis dan jika keadaan pesakit bertambah baik, fungsi buah pinggang mungkin pulih sendiri. Namun, tidak dapat dijangka samada kerosakan akut ini akan berterusan menjadi kerosakan buah pinggang kronik (CKD).

Pesakit Buah Pinggang dan Risiko Jangkitan Virus Corona :

Penyakit buah pinggang (ginjal) adalah penyakit tidak berjangkit (NCD) dan melibatkan seramai 850 juta orang di seluruh dunia. Satu dalam sepuluh orang dewasa mempunyai penyakit buah pinggang kronik (CKD). Walau

bagaimanapun, lebih membimbangkan ialah pesakit CKD lebih cenderung untuk dijangkiti penyakit virus corona dan jangkitan ini boleh mengakibatkan kerosakan ginjal yang lebih teruk. Ini adalah kerana mereka mempunyai sistem imun yang lemah. Pesakit transplan buah pinggang serta mereka yang menggunakan ubatan melemahkan sistem imun (*immunosuppression*) seperti pesakit sindrom nefrotik dan SLE, juga turut berisiko. Walaupun tidak ada data yang kukuh untuk menyokong fakta ini kerana ianya masih terlalu awal untuk spekulasi, pengalaman dari wabak influenza terdahulu menunjukkan bahawa pesakit-pesakit ini mempunyai gejala serta kesan penyakit yang lebih teruk.

10 perintah yang perlu dipatuhi oleh pesakit ginjal untuk melindungi diri dan mengurangkan risiko jangkitan Covid-19.

1. Basuh tangan anda dengan sabun sekerap mungkin atau membersihkan tangan dengan cecair berasaskan alkohol. Ini adalah langkah yang paling penting dalam melindungi diri anda dari jangkitan COVID-19 kerana ianya kerap merebak melalui titisan air badan.
2. Berhenti merokok dan mengelakkan pengambilan alkohol kerana ini boleh melemahkan lagi sistem imun anda dan meningkatkan risiko serangan jangkitan yang lebih berat sekiranya dijangkiti COVID-19.
3. Mengawal paras gula darah anda dengan baik kerana kawalan gula yang tidak optima menyebabkan sistem imun menjadi lebih lemah dan meningkatkan risiko untuk jangkitan.
4. Mengamalkan Penjarakan Sosial: Mengelakkan berjumpa orang ramai dan jika perlu, pastikan pertemuan adalah singkat dan kekalkan jarak yang selamat sekurang-kurangnya 1 meter atau 3 kaki.
5. Pastikan diri anda terus melakukan aktiviti fizikal dan jadikan tabiat bersenam sebagai kebiasaan di rumah atau di taman yang terbuka tetapi hendaklah dilakukan jauh dari orang ramai. Aktiviti fizikal boleh meningkatkan sistem imun badan kita. Lakukan senaman pernafasan ataupun yoga kerana ini boleh juga membantu mempertingkatkan sistem imun paru-paru.

6. Amalkan tabiat pemakanan yang sihat dan kaya dengan nutrisi (selepas perbincangan dengan pakar nefrologi dan pakar pemakanan).
7. Mengambil air yang mencukupi
8. Pastikan anda mendapatkan vaksin terhadap jangkitan *Pneumococcal* **kerana ini dapat membantu mengurangkan risiko jangkitan sekunder dari** bakteria.
9. Jangan tinggalkan rawatan hemodialisis anda kerana takut kepada virus corona. Jika melawat hospital untuk temujanji atau unit hemodialisis, jangan lupa memakai topeng muka berserta dengan pelindung mata (goggle). Sekiranya perlu, lakukan perbincangan melalui talipon (telekonsultasi) untuk mengurangkan lawatan hospital.
10. Kekalkan simpanan ubatan tambahan anda semasa pandemik ini. Sekiranya tiada jenama yang sama, lebih baik mengambil jenama generik daripada menghentikan pengambilan ubat sama sekali.

Adalah diharapkan anda semua dapat mengikuti langkah berjaga-jaga ini dan kekal selamat serta sihat.

Apakah langkah berjaga-jaga khas untuk diambil oleh pesakit dan keluarganya?

Kami mencadangkan agar pesakit dan ahli keluarga yang terdekat untuk mengambil langkah berjaga-jaga berikut untuk mencegah atau melambatkan penularan coronavirus dan mengurangkan risiko pendedahan kepada mereka.

- **Kerap membasuh tangan anda.**
 - ✓ Kerap membasuh tangan anda dengan sabun dan air sekurang-kurangnya selama 20 saat, terutamanya selepas menggunakan bilik mandi, menghembus hidung anda, batuk atau bersin atau setelah berada di tempat awam.
 - ✓ Jika tiada sabun dan air, gunakan *sanitizer* tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol.

- ✓ Kenapa? Virus ini boleh dipindahkan melalui cecair tubuh, termasuk air liur dan najis. Membasuh tangan anda dengan sabun dan air atau menggunakan *sanitizer* tangan berasaskan alkohol boleh membunuh virus yang mungkin berada di tangan anda.
- **Elakkan daripada menyentuh mata, hidung dan mulut anda.**
 - ✓ Kenapa? Tangan anda akan menyentuh banyak permukaan dan ini akan menyebabkan pencemaran (kontaminasi) virus kepada tangan. Penyentuhan tangan pada muka boleh memindahkan virus ke mata, hidung atau mulut anda. Dari situ, virus boleh memasuki badan anda dan menyebabkan anda jatuh sakit. Adalah amat digalakkan untuk menggunakan tangan kanan untuk melakukan aktiviti sekiranya anda adalah kidal dan sebaliknya.
- **Pastikan jarak yang selamat antara anda dan orang lain.**
 - ✓ Kekalkan sekurang-kurangnya 3 kaki atau 1 meter jarak antara anda dan sesiapa sahaja yang bergejala seperti batuk atau bersin.
 - ✓ Kenapa? Apabila seseorang batuk atau bersin, titisan cecair kecil dari hidung atau mulut yang mungkin mengandungi virus akan tersembur keluar. Jika anda terlalu dekat, titisan cecair yang mengandungi virus COVID-19 boleh disedut semasa pernafasan jika orang yang batuk mempunyai penyakit tersebut.
 - ✓ Jangan sekali-kali menggoncang pakaian, cadar atau kain yang sudah atau belum digunakan. Walaupun virus melekat di permukaan berliang, ianya adalah *inert* dan hanya akan terlerai atau disintegrasi/musnah diantara 3 jam (fabrik dan kain yang porous), 4 jam (tembaga, kerana ia adalah antiseptik semulajadi; dan kayu, kerana ia menghilangkan kelembapan), 24 jam (kadbod), 42 jam (logam) dan 72 jam (plastik). Sekiranya jika anda menggoncang atau menggunakan pembersih bulu ayam untuk membersihkan permukaan, molekul virus boleh terapung di udara sehingga 3 jam, dan boleh disedut ke dalam rongga hidung semasa proses pernafasan.
- **Amalkan tabiat batuk/bersin yang baik.**

- ✓ Pastikan anda dan orang di sekeliling anda, mematuhi tabiat batuk atau bersin yang baik. Ini bermakna menutup mulut dan hidung anda dengan siku yang bengkok atau dengan tisu apabila batuk atau bersin. Kemudian membuang tisu yang telah digunakan dengan segera.
- ✓ Kenapa? Titisan cecair dari badan akan menyebarkan virus. Dengan mematuhi etika batuk/bersin yang baik, anda boleh melindungi orang di sekeliling anda daripada virus seperti selsema dan COVID-19.
- **Membersih dan disinfeksi rumah anda.**
 - ✓ Amalkan pembersihan rutin pada permukaan yang sering disentuh (seperti: meja, tombol pintu, suis lampu, pemegang, meja, tandas, keran, sinki, dan telefon bimbit) dengan menggunakan bahan pencuci rumah biasa.
 - ✓ Mengapa? Bukti semasa menunjukkan bahawa virus corona novel boleh kekal pada permukaan yang diperbuat daripada pelbagai bahan untuk jangkamasa beberapa jam ke beberapa hari. Pembersihan dan pembasmian kuman (disinfeksi) adalah satu langkah amalan yang baik untuk pencegahan COVID-19 dan lain-lain penyakit paru-paru (respiratori) di kalangan isi rumah dan komuniti.
- **Mengelak kawasan awam yang sesak, percutian pelayaran dan apa-apa perjalanan udara yang tidak penting.**
 - ✓ Risiko pendedahan anda kepada virus respiratori seperti COVID-19 akan meningkat di dalam kawasan yang sesak, tertutup dengan pengedaran udara yang kurang memuaskan jika terdapat orang yang sakit di kalangan orang ramai tersebut.
- Sekiranya terdapat wabak COVID-19 di dalam komuniti anda, **tinggallah di rumah selama mungkin** untuk mengurangkan risiko anda terdedah kepada jangkitan.
- **Jangan berhenti mengambil ubat anda.**
- **Mempunyai bekalan tambahan ubat supaya tidak ada pemberhentian ubat** disebabkan oleh kekurangan bekalan.

Perlukah anda meneruskan temu-janji berkala di hospital anda?

Ya. Untuk mengekal kesihatan yang baik dan optima, anda perlu berhubung terus dengan pasukan perubatan anda sekiranya timbul masalah. Walau bagaimanapun kami mencadangkan bahawa;

- **Elakkan lawatan kerap ke hospital** dan sebaliknya menggunakan tele-konsultasi dengan pakar nefrologi untuk nasihat awal. Sekiranya perlu untuk hadir ke hospital, anda perlu mengurangkan masa menunggu di bilik menunggu serta masa yang diluangkan di hospital.

Adakah terdapat sebarang ubat yang harus dielakkan?

Ya. Terdapat beberapa data awal bahawa pesakit yang mengambil ubatan *NSAID (non steroid anti inflammatory drugs)* akan mengalami jangkitan yang lebih serius sekiranya dijangkiti virus COVID-19. Oleh itu sekiranya terdapat gejala seperti demam dan selsema, adalah dinasihatkan untuk mengambil paracetamol ataupun ubatan yang dinasihatkan oleh doktor dan mengelakkan pengambilan *NSAIDS*.

Sekiranya anda mengambil ubatan seperti ACEI atau ARBs, kami mencadangkan agar pesakit terus mengambil ubatan tersebut. Walaupun terdapat kebimbangan mengenai penggunaan ACEI dan ARBs sekiranya dijangkiti virus COVID-19, namun data saintifik yang terkini masih tidak kukuh untuk mencadangkan pemberhentian ubatan ini. Setakat ini, manfaat kesan anti-proteinuria dan pengawalan tekanan darah melebihi risiko jangkitan yang lebih serius. Pelbagai persatuan kesihatan seperti Persatuan Kardiologi Eropah (European Society of Cardiology), telah mengeluarkan pernyataan bahawa tidak ada bukti saintifik yang kukuh yang mengaitkan aktiviti ACE-2 dengan kematian berkaitan dengan COVID 19.

Strategi untuk ahli keluarga dan penjaga pesakit dialisis:

- i. Semua ahli keluarga yang tinggal bersama dengan pesakit dialisis mestilah mematuhi semua langkah berjaga-jaga dan peraturan yang disarankan kepada pesakit untuk mengurangkan jangkitan virus antara individu-individu dan di antara ahli keluarga. Ini termasuk pengambilan suhu badan,

kebersihan peribadi yang baik, kerap mencuci tangan dan melaporkan segera jika ada yang mempunyai gejala atau jatuh sakit.

- ii. Pesakit dialisis yang mempunyai ahli keluarga atau penjaga yang di bawah *kuarantin asas* boleh meneruskan dialisis seperti biasa sepanjang tempoh 14 hari tersebut.
- iii. Apabila ahli keluarga atau penjaga pesakit dialisis telah disahkan mempunyai jangkitan COVID-19, pesakit perlulah melakukan dialisis seperti yang disarankan oleh unit dialisis masing-masing mengikut undang-undang pengendalian kontak rapat (*close contact*) kepada pesakit COVID-19.

Ringkasan

Sebagai rumusan, penglibatan buah pinggang kerap berlaku semasa jangkitan COVID-19 dan memberi impak yang besar kepada fungsi buah pinggang. AKI atau kecederaan buah pinggang akut merupakan antara faktor penentuan kematian independan. Kesan jangkitan ini kepada pesakit buah pinggang kronik (CKD) belum dikaji secara langsung namun golongan pesakit ini berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan yang teruk.

Risiko keterukan jangkitan berkaitan langsung dengan tahap sistem imun pesakit buah pinggang. Pesakit dialisis yang disyaki sebagai kontak rapat kepada pesakit COVID-19 perlu menjalani rawatan dialisis mengikut protokol serta tatacara yang disarankan bagi mengurangkan risiko jangkitan kepada pesakit lain serta kakitangan penjagaan kesihatan yang menjaga pesakit tersebut.

Langkah penjagaan yang terbaik untuk Selamatkan Buah Pinggang Anda dari virus COVID-19 adalah untuk mengelakkan diri dari terkena jangkitan tersebut.