AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : NASIONAL

Kuarantin 14 hari kaedah terbaik kurangkan risiko jangkitan

Keputusan Kementerian Kesihatan (KKM) baru-baru ini untuk memendekkan tempoh 14 hari kuarantin kepada 10 hari pasti akan memanfaatkan negara dari segi keseimbangan pemulihan ekonomi dan kesihatan awam, namun kita harus tetap waspada dengan risiko kecilnya.

Keputusan berdasarkan data penyelidikan dan pemodelan terbaru itu akan memudahkan urusan rakyat ketika perang melawan COVID-19. Negara seperti United Kingdom (UK), Jerman dan Belgium baru-baru ini turut mengambil keputusan sama untuk kebaikan negara mereka.

Misalnya, ia akan meringankan aktiviti rakyat untuk kembali bekerja atau ke sekolah dengan lebih cepat serta membantu kegiatan ekonomi negara.

Ini termasuk industri pelancongan dalam mengatur perjalanan dengan lebih mudah, terutama bagi gelembung perjalanan antarabangsa yang kemungkinan akan dipertimbangkan tidak lama lagi.

Pakar di Amerika Syarikat (AS) juga percaya ini akan memudahkan orang ramai mengambil tindakan penting untuk mengurangkan beban ekonomi berkaitan jangka lebih lama, lebih-lebih lagi jika mereka tidak dapat bekerja pada waktu itu.

Memandangkan sektor pendidikan juga dipengaruhi krisis, sekolah di Bartow County dan Cartersville City di AS juga mengguna pakai tempoh kuarantin 10 hari ini untuk mengelakkan pelajar mereka daripada ketinggalan dalam pelajaran terlalu lama gara-gara tempoh kuarantin sebelum ini.

Maka, diharapkan pengurangan masa kuarantin di negara kita akan membolehkan kerajaan merumuskan strategi masa depan lebih berguna untuk negara, sekali gus lebih memudahkan kehidupan rakyat dan langkah ekonomi berdasarkan norma baharu ini.

Keputusan kerajaan sememangnya menggambarkan kemajuan baik dalam mengkaji krisis COVID-19 yang sedang berlangsung. Kita juga berharap keputusan itu dapat membantu negara untuk mengatasi wabak ini seboleh mungkin, terutama dalam mengurangkan bebanan pekerja penjagaan kesihatan dan menstabilkan keperluan penggunaan sumber golongan itu.

Ketika mengumumkan pemendekan tempoh kuarantin, Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah menyatakan bukti saintifik terbaru mendapati risiko jangkitan tertinggi adalah pada minggu pertama pendedahan.

Beliau juga menyebut tempoh pemantauan dan pemerhatian untuk pelancong dari luar negara serta pengurusan pengesanan kontak rapat juga akan dipendekkan menjadi 10 hari.

Tidak dapat dinafikan keputusan itu memaparkan tindak balas pantas kita terhadap kajian dan penyelidikan global yang boleh dipercayai terhadap situasi semasa COVID-19, yang nampaknya membuahkan hasil dalam membantu dunia dengan berkesan dalam membuat keputusan adil demi kebaikan negara.

> ***Pakar tempatan kita juga menambah individu yang dibebaskan lebih awal harus tetap mematuhi SOP dan mereka yang mempunyai sejarah kontak rapat ataupun gejala harus berhati-hati dan sebaiknya menjalani kuarantin selama 14 hari diikuti dengan ujian pengesahan.***

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan institusi lain menganggarkan tempoh pengeraman untuk COVID-19 bermula antara dua hingga 14 hari, sementara beberapa kajian menunjukkan masa purata bagi kemunculan gejala selepas pendedahan adalah pada sekitar lima hari.

Sebuah artikel dalam jurnal *The Lancet* bulan lalu menyatakan pesakit COVID-19 kemungkinan mudah menjangkiti orang ramai pada minggu pertama jangkitan.

Bagaimanapun, penyelidik juga mendapati penumpahan virus - pelepasan zarah virus baharu selepas selesainya pembiakan virus selepas jangkitan sel inang - mungkin masih berlanjutan sehingga hari ke-83.

Sementara itu, menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), kuarantin 10 hari adalah sah untuk orang yang tidak mengalami gejala - atau tujuh hari jika mereka tidak mengalami gejala dan mendapat ujian negatif tepat pada waktunya.

Bagaimanapun, Pengurus Tindak Balas COVID-19 CDC, Dr Henry Walke, menyatakan individu harus selalu mengawasi gejala selama 14 hari penuh selepas pendedahan walaupun sudah tamat tempoh kuarantin dengan lebih awal.

Keputusan berkenaan memberi sedikit risiko penularan virus selepas tamat kuarantin. Seseorang yang menamatkan kuarantin pada hari ke-10 dengan ujian negatif dianggarkan mempunyai peluang sekitar satu peratus untuk menyebarkan virus, sementara seseorang yang menamatkan kuarantin pada hari ketujuh memiliki risiko sebanyak lima peratus.

Ini memerlukan kita untuk lebih waspada dengan proses pelaksanaannya kerana kelalaian kita terhadap risiko rendahnya akan mendedahkan negara dengan risiko jangkitan COVID-19 lebih besar dan seterusnya mengganggu matlamat negara untuk meratakan lekukan COVID-19.

Bukan hanya itu, CDC juga mendesak orang ramai yang sudah tamat kuarantin untuk terus mengambil langkah berjaga-jaga supaya dapat mencegah sepenuhnya kebarangkalian mereka dalam menyebarkan virus, contohnya pemantauan gejala, penjarakan sosial dan pemakaian pelitup muka.

Pakar tempatan kita juga menambah individu yang dibebaskan lebih awal harus tetap mematuhi SOP dan mereka yang mempunyai sejarah kontak rapat ataupun gejala harus berhati-hati dan sebaiknya menjalani kuarantin selama 14 hari diikuti dengan ujian pengesahan.

Ia sememangnya benar kerana kuarantin 14 hari masih disyorkan sebagai kaedah terbaik untuk mengurangkan risiko penularan COVID-19.

Tempoh kuarantin 10 hari seperti yang disebutkan sebelum ini hanya pilihan bagi orang yang tidak mengalami sebarang gejala (asimptomatik).

Walaupun tempoh kuarantin dipendekkan, kita harus tetap fokus pada tujuan utama kita, iaitu untuk mengekang penularan COVID-19 dan segera bebas daripada pandemik itu dengan mematuhi SOP disarankan KKM.

Rakyat harus bekerjasama sepenuhnya dengan KKM melalui pemantauan diri yang betul kerana kita masih jauh daripada kemenangan gara-gara gelombang ketiga jangkitan COVID-19, terutama pemantauan gejala bagi mereka yang dibebaskan selepas tamat tempoh kuarantin 10 hari.

Memandangkan keputusan itu juga membabitkan ujian antigen dan ujian tindak balas rantai polimerase (PCR), kerajaan juga harus berhati-hati dalam mempertimbangkan ujian antigen dalam hal ini kerana keberkesanannya ternyata masih jauh lebih rendah berbanding ujian PCR.

Bagaimanapun, kajian tempatan mengenai COVID-19 juga harus dipertimbangkan kerajaan bersama-sama dengan analisis tepat terhadap data COVID-19 negara supaya keputusan masa depan akan lebih relevan dengan situasi semasa dalam perang melawan pandemik ini.

Penulis adalah *Pembantu Penyelidik di EMIR Research*

Individu disaran mengawasi gejala *selama 14 hari walaupun sudah tamat tempoh kuarantin lebih awal.*