



Pusat Perilaku dan  
Promosi Kesehatan  
FK-KMK UGM



# COVID- 19: MITOS DAN FAKTA

---



# MITOS

---

Paparan sinar matahari atau temperatur lebih tinggi dari 25 derajat Celcius dapat mencegah penyakit COVID-19



# FAKTA

---

**Kita tetap bisa terkena COVID-19 walaupun berada di cuaca sangat panas atau matahari bersinar terik.**

Sinar matahari berguna untuk produksi vitamin D3 yang bisa membantu meningkatkan imunitas, namun tidak secara langsung membunuh virus.

Pencegahan terbaik adalah dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menghindari menyentuh mata, mulut, dan hidung.

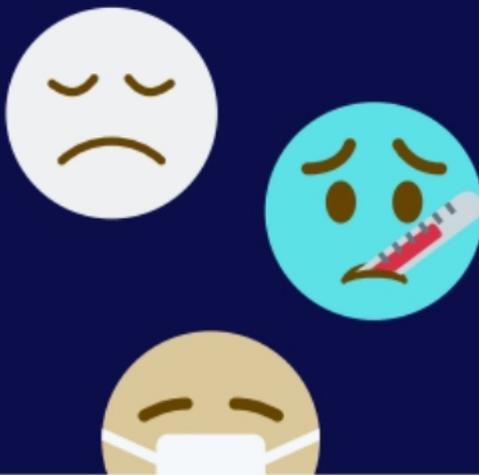




# MITOS

---

Kita tidak bisa sembuh  
dari COVID-19



# FAKTA

---

**Kebanyakan orang yang  
terkena COVID-19 bisa sembuh.**

Penanganan sedini mungkin  
adalah kunci keberhasilan  
perawatan COVID-19.

Jika Anda terkena batuk, demam,  
dan sesak napas, segera cari  
bantuan medis lewat telepon  
terlebih dahulu.

Petugas kesehatan akan  
mengarahkan Anda kepada  
pelayanan yang sesuai.





# MITOS

---

Jika kita mampu menahan napas selama 10 detik atau lebih tanpa batuk atau merasa tidak nyaman, artinya kita bebas dari COVID-19 atau penyakit pernapasan lain.



# FAKTA

---

**Cara terbaik untuk memastikan bahwa seseorang terkena COVID-19 adalah melalui uji laboratorium.**

Kita tidak bisa mengetahuinya lewat menahan napas.

Menahan napas terlalu lama justru bisa membahayakan.





# MITOS

---

Minum alkohol dapat  
melindungi kita dari  
COVID-19



# FAKTA

---

**Konsumsi alkohol tidak  
bisa melindungi kita dari  
COVID-19.**

Konsumsi alkohol yang  
berlebihan juga bisa  
membahayakan kesehatan  
Anda.





# MITOS

---

Virus COVID-19 tidak bisa menyebar di wilayah dengan iklim panas dan lembab, misalnya Indonesia



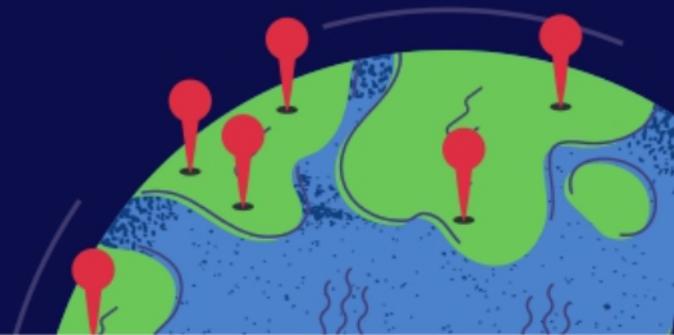
# FAKTA

---

**Berdasarkan bukti-bukti yang ada, virus COVID-19 bisa menyebar di SEMUA WILAYAH, termasuk wilayah dengan iklim panas dan lembab.**

D mana pun Anda berada atau jika Anda harus pergi ke wilayah dengan kasus COVID-19, upaya pencegahan harus tetap dilakukan.

Salah satu pencegahan paling efektif adalah cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.





# MITOS

---

Virus COVID-19 tidak bisa  
menyebarkan di wilayah  
bersalju atau berudara  
dingin



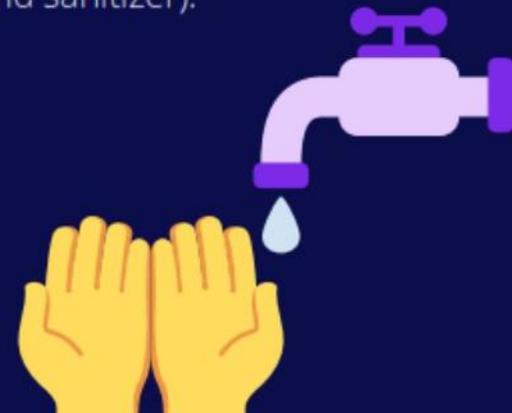
# FAKTA

---

**Tidak ada bukti yang mengatakan bahwa udara dingin bisa membinasakan virus COVID-19 atau penyakit lain.**

Dalam keadaan sehat, suhu tubuh manusia akan terjaga pada rentang 36.5-37 Celcius tak peduli berapa pun suhu udara di lingkungan.

Cara terbaik menghindari virus COVID-19 adalah dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan (hand sanitizer).





# MITOS

---

Mandi air panas  
mencegah terkena  
COVID-19



# FAKTA

---

**Mandi air panas tidak  
mencegah terkena COVID-  
19.**

Mandi dengan air yang  
terlalu panas justru akan  
berbahaya bagi tubuh  
karena dapat menyebabkan  
luka.





# MITOS

---

Virus COVID-19 bisa  
ditularkan melalui  
gigitan nyamuk



# FAKTA

---

**Hingga saat ini, belum ada bukti yang mengatakan bahwa virus COVID-19 bisa ditularkan melalui gigitan nyamuk.**

Virus corona adalah virus pernapasan yang menyebar terutama melalui percikan dahak/liur, terutama ketika seseorang batuk atau bersin.



Panduan singkat ini diadaptasi dari artikel WHO berjudul *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters*.

**Untuk mengakses informasi terkini dan panduan-panduan WHO terkait dengan COVID-19, silakan mengunjungi tautan-tautan berikut.**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>



**Pusat Perilaku dan Promosi Kesehatan (PPPK)  
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan  
Universitas Gadjah Mada**

Gedung Penelitian dan Pengembangan Lantai 3  
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281

Email: [chbp@ugm.ac.id](mailto:chbp@ugm.ac.id)

Telepon: 081329040840

Website: <http://chbp.fk.ugm.ac.id/>