



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

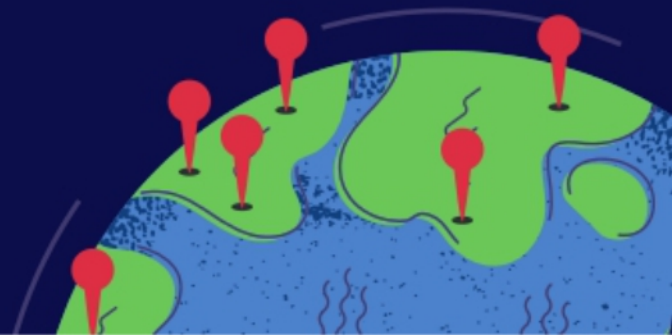


FAKTA

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 menyebar 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

Telepon: 081329040840

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