

Kasus Covid-19 Terus Meningkat, Ini Tips Prokes Saat di Kantor!

Agar terhindar dari paparan Covid-19, tetap jaga prokes saat di kantor.

JAKARTA(IM) - Kasus Covid-19 masih memerlukan peningkatan. Di DKI Jakarta saja misalnya, per 10 Juni 2021, terjadi ledakan kasus dengan ditemukannya 2.096 orang positif Covid-19. Dari jumlah tersebut, sebanyak 36 persen atau 760 kasus adalah orang tanpa gejala atau OTG.

Di sisi lain, varian baru Covid-19 terus ditemukan dan beberapa sudah ada di Indonesia. Kasus varian baru di DKI Jakarta saja misalnya, diketahui

sudah ada 19 kasus.

Kondisi ini membuat sebagian orang khawatir untuk bekerja di kantor. Tak usah mikir itu, untuk keluar dari rumah saja ada rasa waswas meski Anda sudah yakin menerapkan protokol kesehatan dengan baik.

Tapi, buat Anda yang memang tetap harus bekerja di kantor, tidak 'work from home' (WFH), ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah atau setidaknya meminimalisir paparan

Covid-19 di tempat kerja. Ini tipsnya:

1. Hal pertama yang harus diperhatikan adalah pastikan tempat kerja Anda bersih dan higienis. Jadi, sebelum mulai bekerja, bersihkan dulu area meja kerja dengan disinfektan. Tak hanya itu, keyboard atau area lain yang sering Anda pegang pun wajib dibersihkan.

2. Rajin cuci tangan dengan sabun. Ingat, penyebaran Covid-19 sangat mudah jika tangan Anda kotor terlebih Anda suka pegang-pegang area wajah seperti mata, hidung, atau mulut. Supaya risikonya berkurang, rajin cuci tangan adalah kuncinya.

3. Jangan lepas masker

saat di tempat kerja, kecuali di kondisi tertentu misalnya saat makan. Tidak ada salahnya jika Anda menganggap area kantor Anda berisiko, sehingga pikiran untuk mau melepas masker menjadi sangat kecil.

4. Jangan memaksakan diri pergi ke kantor jika kondisi badan tidak fit. Ingat, dengan keadaan yang demikian, itu malah meningkatkan risiko Anda teresang penyakit karena sistem imun sedang lemah dan Anda berada di antara banyak orang dan berada di luar rumah.

5. Hati-hati saat memegang tombol lift atau handle pintu di kantor. Uapayakan untuk tidak memegang tombol lift secara langsung atau jika terpaksa

memegang, cuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer setelahnya.

6. Hindari makan bersama di kantor. Saat makan bersama memungkinkan Anda membuka masker bersama-sama dan ini meningkatkan risiko paparan Covid-19.

7. Setidaknya dua jam sekali usahakan untuk keluar dari ruangan kantor untuk menghirup udara segar. Sebab, terlalu lama di ruangan yang tertutup bersama-sama juga meningkatkan risiko terpapar Covid-19. Kalau jendela kantor bisa dibuka, ada baiknya dibuka, supaya sirkulasi udara berjalan dengan baik. ● tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

menyebarkan luasan untuk diketahui oleh umum satu konten kesulialan. Jadi bukan orng yang melakukan tapi yang me-

nyebarkan," katanya.

Sedangkan, orang-orang yang bicara mesum atau saling kirim gambar asusila me-

lalui elektronik namun bukan penyebar, tak bisa dihukum dengan UU ITE.

"Kalau orang cuma bicara

mesum, orang saling kirim gambar atau buat gambar melalui elektronik, tapi bukan penyebar tidak apa-apa, apakah tidak di-

hukum? Dihukum, tapi bukan UU ITE, ada UU sendiri, misal UU Pornografi, bisa dihukum dengan itu," ujar Mahfud. ● mar

Mahfud MD: Bunuh Diri...

Setelah Presiden Telepon Kapolri...

truk barang di wilayah Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara.

Kabid Humas Polda Metro Jaya, Kombes Yusri Yunus mengatakan, pihaknya menangkap 49 pelaku yang memiliki peran dan kerap beraksi saat waktu tertentu.

"Yang kami amankan ini total ada 49 orang, di situ perannya masing-masing dengan kelompok masing-masing, di pos-pos masing-masing," kata Yusri saat di Mapolrestro

Jakarta Utara, Kamis (11/6).

Dijelaskan Yusri, dari total 49 pelaku, Satreskrim Polres Metro Jakarta Utara menangkap sebanyak 28 pelaku di dua perusahaan, yakni PT DKM dan PT GFC. Sementara itu 14 lainnya tertangkap tangan melakukan aksi pungli di jalanan sekitaran Pelabuhan Tanjung Priok.

"Kemudian dari Polsek Cilincing enam pelaku dan Polsek Tanjung Priok ada delapan pelaku," jelas Yusri.

Sementara itu, Satreskrim Polres Pelabuhan Tanjung Priok menangkap tujuh pelaku pungli di dalam kawasan Jakarta International Container Terminal (JICT). Kini pelaku diamankan ke Mapolres Metro Jakarta Utara dan Mapolres Pelabuhan Tanjung Priok untuk diproses lebih lanjut.

Wakil Gubernur DKI Jakarta, Ahmad Riza Patria berkomentar mengenai aksi pungutan liar (pungli) yang kerap terjadi di DKI Jakarta.

Riza menyatakan, aksi pungli adalah tindakan yang tidak dibenarkan.

"Saya setuju dengan Pak Presiden Jokowi tidak dibenarkan pungli dimanapun, tidak hanya di Tanjung Priok pelabuhan atau dimana pun," kata Riza usai meninjau giat vaksinasi kepada UMKM di Plaza Slipi Jaya, Jakarta Barat, Jumat (11/6).

Karena itu, Riza meminta kepada semua warga untuk melaporkan bilamana mendapati

aksi pungli di sekelilingnya kepada aparat kepolisian.

"Kami akan tindak lanjut sesuai dengan aturan undang-undang yang ada," terangnya.

Riza juga mengaku telah berkoordinasi dan rapat dengan Forum Komunikasi Pimpinan Daerah (Forkopimda), TNI-Polri terkait solusi masalah-masalah di DKI Jakarta.

"Hampir tiap pekan kami ada kegiatan bersama seperti rapat-rapat diskusi dialog," pungkasnya. ● mar

BIN Bantah Adanya Surat Kesepakatan...

"Tentang isu pertemuan dengan Pak BG (Budi Gunawan) di Arab Saudi tidak pernah terjadi," ujar Deputy VII BIN Wawan Hari Purwanto, Jumat (11/6).

Adapun hasil kesepakatan tersebut, menurut Rizicq, kemudian dibubuhkan dalam sebuah surat yang dibawa ke Jakarta. Wawan menegaskan, pihaknya sejauh ini tidak pernah melihat surat kesepakatan tersebut.

Menurutnya, MoU yang dijalin BIN selama ini hanya antarlembaga, bukan perjanjian. Pada setiap MoU, kata Wawan, biasanya dituangkan dalam surat dan kop suratnya berlogo instansi resmi.

"Karena saya belum pernah melihat maka belum bisa memberi konfirmasi. Di BIN sendiri tidak ada arsip surat dimaksud, biasanya jika ada MoU pasti ada arsip. Maka, seyogyanya perihal surat tersebut ditanyakan otentikasinya ke MRS," kata Wawan.

Di sisi lain, Wawan meminta agar hal tersebut dikonfirmasi ke hakim. Hal itu mengingati informasi tersebut muncul dalam persidangan.

"Karena ini sudah masuk di persidangan, maka jika surat tersebut ditunjukkan, hakimlah yang menilai keabsahan dan kebenaran surat itu secara hukum setelah ada uji forensik," terang Wawan.

"Sedangkan mengenai pertemuan dengan Pak Tito selaku Kapolri pada waktu itu agar ditanyakan langsung kepada beliau," ujarnya.

Rizicq mengkeklaim, tahun pertama di Arab Saudi sebelum dirinya dicekal, ia selalu membuka diri dan mengajak Pemerintah Indonesia berdialog dan menyelesaikan konflik dengan dirinya demi menjaga Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

"Pada akhir Mei 2017, saat saya berada di Kota Tarim, Yaman, saya ditelepon Menko Polhukam Jenderal TNI (Purn)

Wiranto dan beliau mengajak saya dan kawan-kawan untuk membangun kesepakatan agar tetap membuka pintu dialog dan rekonsiliasi," kata Rizicq dalam persidangan, Kamis (10/6) kemarin.

Pihaknya pun menyambut baik imbauan Wiranto. "Lalu sekitar awal Juni 2017, saya bertemu dan berdialog langsung dengan Kepala Badan Intelijen Negara Jenderal Polisi (Purn) Budi Gunawan bersama timnya di salah satu hotel berbintang lima di Kota Jeddah, Arab Saudi," lanjut Rizicq.

Hasil pertemuan itu, kata dia, sangat bagus. Kedua belah pihak membuat kesepakatan tertulis.

"Yang ditandatangani oleh saya dan Komandan Operasional BIN Mayjen TNI (Pur) Agus Soeharto di hadapan Kepala BIN dan timnya," kata Rizicq.

Surat tersebut kemudian dibawa ke Jakarta, diperlihatkan serta ditandatangani juga

oleh Ketua Umum MUI Pusat Ma'ruf Amin yang kini menjadi Wakil Presiden RI.

"Di antara isi kesepakatan tersebut adalah 'stop semua kasus hukum saya dan kawan-kawan'," kata Rizicq.

Dalam perjanjian itu, kata Rizicq, dia siap mendukung semua kebijakan pemerintahan Jokowi Widodo selama tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam dan konstitusi Negara Indonesia. "Dan saya juga dua kali bertemu dan berdialog langsung dengan Kapolri Jenderal Polisi (Pur) Muhammad Tito Karnavian pada 2018 dan 2019 di salah satu hotel berbintang lima di dekat Masjidil Haram Kota Suci Mekkah," ujar Rizicq.

Dalam dua pertemuan tersebut, ujar Rizicq, dia menekankan bahwa dia siap tidak terlibat dengan urusan politik praktis terkait Pilpres 2019 dengan tiga syarat. Ketiga syarat itu ialah 'stop penodaan agama', 'stop kebangkitan

PKI', dan 'stop penjualan aset negara ke asing maupun asing'.

"Namun, sayang sejuta sayang, dialog dan kesepakatan yang sudah sangat bagus dengan Menko Polhukam RI dan Kepala BIN serta Kapolri saat itu akhirnya semua kandas akibat adanya operasi intelijen hitam berskala besar yang berhasil memengaruhi Pemerintah Arab Saudi," lanjut Rizicq.

"Sehingga, saya dicekal atau diasingkan dan tidak bisa pulang ke Indonesia," lanjutnya lagi dalam pleidoiinya itu.

Menurut Rizicq, operasi itu dilakukan untuk menjerakan dirinya.

Jaksa telah menuntut Rizicq dengan hukuman enam tahun penjara dalam kasus tes usap di RS Ummi. Rizicq, menurut jaksa, diyakini bersalah dan melanggar dakwaan primer, yakni Pasal 14 ayat (1) Undang-Undang RI Nomor 1 Tahun 1946 tentang Peraturan Hukum Pidana juncto Pasal 55 ayat (1) ke-1. ● mar

Doni Monardo Jadi Komut Inalum

Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) dan mantan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Bappenas, yang diangkat sebagai Komisaris Utama PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk.

Pemegang saham mencatat, keberagaman sosok pemimpin dari berbagai latar belakang ke-

ahlian dan pengalaman dibutuhkan BUMN untuk bisa bertransformasi menjadi perusahaan profesional berkelas dunia.

"Semua komisaris, direksi dan jajaran manajemen di BUMN, terlepas apapun latar belakangnya, akan menjalani sesi orientasi saat baru bergabung, pelatihan lanjutan

selama menjabat, dan juga pelatihan tingkat advance bagi para top talents di BUMN Learning and Management Institute (BLMI)," katanya.

Tujuannya, agar ada pemahaman dan irama yang sama antara manajemen serta terbentuknya pemimpin berkelas dunia yang mampu meningkat-

kan kinerja dan daya kompetisi BUMN yang mereka pimpin.

Inalum sendiri merupakan Holding BUMN Industri Pertambangan dengan anggota PT Freeport Indonesia, PT ANTAM Tbk., PT Bukit Asam Tbk., PT Timah Tbk. Dan saham minoritas di PT Vale Indonesia Tbk.

Erick mengatakan, Inalum mengelola aset vital negara di bidang pertambangan yang memiliki rencana besar di bidang kinerja dan aksi korporasi dengan mementingkan keharmonisan dengan lintas stakeholder, serta pemberdayaan dan perlindungan lingkungan hidup secara berkelanjutan. ● mar

Bocah di Desa Ini Harus Bertaruh...

Kampar Kiri, Riau," tulis @lame_turah pada kolom caption unggahannya itu.

Ketiga anak yang terdiri dari 2 anak perempuan dan 1 anak laki-laki mengenakan seragam Sekolah Dasar (SD) dalam video tersebut. Ketig-

anya tampak memegang dan menarik alat penyeberangan sungai itu. Setelah ditarik terlebih dahulu, mereka kemudian mendorong sembari setengah berlari ke arah sungai.

Setelahnya, mereka menyeberangi sungai itu den-

gan bergelantungan. Dengan sekuat tenaga, mereka tampak berpegangan pada alat tersebut agar tidak jatuh ke sungai. Unggahan ini pun menuai banyak simpati dari warganet.

"Calon orang sukses, penuh perjuangan," tulis

seorang netizen.

"Terima kasih untuk adik-adik yang masih semangat untuk terus mau belajar, semoga kelak kalian menjadi orang sukses yang berguna. Dan terima kasih juga untuk orang kreatif yang sudah kepikiran untuk

membuat ayunan sebrangnya. Rispek," sambung warganet lainnya.

Unggahan itu sudah dilihat lebih dari 1.2 juta kali dan mendapat lebih dari 8 ribu komentar para pengguna Instagram. ● osm

Mendengkur Bisa Munculkan Masalah Kardiovaskular

JAKARTA(IM) - Dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorokan (THT) konsultan kepala dan leher di Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), Niken Lestari P mengingatkan agar tidak menyepelekan mendengkur atau mengorok. Pasalnya aktivitas tersebut bisa berdampak buruk bagi kesehatan, salah satunya memunculkan masalah pada kardiovaskular.

Tak hanya itu, mendengkur juga bisa berdampak pada masalah pernapasan (mudah terserang selesma), masalah serebrovaskular (strok), gangguan kualitas hidup (adanya risiko jatuh, kecelakaan), serta masalah kognitif (gangguan konsentrasi dan daya ingat).

Kualitas dan kuantitas tidur pun bisa terganggu akibat mendengkur. Akibatnya, mereka yang mendengkur dapat mengalami gangguan pada fungsi dan aktivitasnya sehari-hari.

"Oleh karena itu langkah awal yang penting untuk dilakukan adalah mengetahui apa yang menyebabkan gangguan tidur tersebut," kata Niken dalam siaran pers RSUI, Kamis (10/6).

Sescorang yang men-

dengkur biasanya disebabkan oleh dua faktor yakni adanya kelainan di otak dan adanya gangguan saluran napas atas (penyempitan hidung-tenggorok). Gangguan saluran napas dapat terjadi akibat adanya perubahan struktur (cuping hidung jatuh, tenggorok makin panjang), serta adanya perubahan fungsi otot tenggorok yang melemah.

Penjelasan ini sekaligus menampik mitos yang beredar di masyarakat mengenai mendengkur, antara lain sebagai tanda tidurnya nyenyak atau karena kondisi tubuh yang sedang lelah. Niken menyarankan, mereka yang mendengkur segera memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui penyebabnya dan mendapatkan penanganan dini agar tidak terlanjur berdampak pada kesehatan.

"Jika gangguan tersebut dapat dideteksi sejak dini, maka dapat diberikan penanganan yang sesuai sehingga dampak-dampak tersebut dapat dicegah," kata dia.

Di sisi lain, seperti dikutip dari laman Mayo Clinic, perubahan gaya hidup seperti menurunkan berat badan dan menghindari minuman beralkohol menjelang waktu tidur dapat membantu menghentikan dengkur. ● tom

Rosemary Mampu Cegah Peradangan Hingga Kanker



JAKARTA(IM) - Selama ini orang tetap percaya dengan khasiat atau manfaat herbal tertentu untuk kesehatan. Memang, herbal dapat memberikan manfaat sesuai kandungan yang ada di dalamnya.

Rosemary dapat menjadi salah satu ramuan lezat yang kaya manfaat. Herbal ini memiliki sejumlah manfaat kesehatan luar biasa mulai dari meningkatkan fungsi kognitif hingga menghentikan tanda-tanda peradangan.

"Rosemary adalah tanaman yang juga hampir serupa dengan herba lain, seperti oregano, thyme, dan basil. Kandungannya aya akan antioksidan yang melawan radikal bebas dan menyerang dan merusak sel untuk mempercepat proses penuaan," tulis laporan Womensworld, Kamis (10/6).

Ini juga dikaitkan dengan beberapa aspek kesehatan otak secara keseluruhan, termasuk meningkatkan memori dan konsentrasi, meningkatkan perlindungan sel otak, serta mencegah tanda-tanda penuaan neurologis. Studi awal menunjukkan bukti bahwa itu bahkan dapat membantu

menangkal tanda-tanda Alzheimer, meskipun penelitian lebih lanjut perlu dilakukan.

Selain itu, ramuan tersebut mengandung senyawa kuat, disebut asam carnosic, yang menurut para ilmuwan dapat memperlambat pertumbuhan sel kanker dan bahkan menghentikan pembentukan tumor.

Efek samping Kebanyakan orang menaburkan rosemary dalam makanan dengan jumlah terkonsentrasi dalam produk aromaterapi atau teh. Biasanya tidak ada gejala bagi mereka yang memakan atau menggunakannya dalam jumlah yang lebih kecil. Namun, jika mengonsumsinya dalam jumlah besar, maka kemungkinan ada risiko muntah dan kejang.

Rosemary juga dikenal untuk melancarkan aliran menstruasi, jadi wanita yang sedang hamil atau ingin hamil sebaiknya menghindari konsumsi dalam jumlah besar. Rosemary segar atau kering bisa langsung dikonsumsi ataupun dijadikan campuran daging, roti, sup, dan banyak lagi.

Tak hanya itu, terdapat pilihan minyak esensial rosemary untuk dihirup atau dipakaikan ke kulit, serta reh rosemary yang bisa diminum, bahkan sabun rosemary untuk dicoba. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,-/leks (di luar kota Rp 3.000,-/leks), Harga Langgan Rp 50.000,-/Bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan: Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp: 021-6265566 pesawat 4000
 Fax: 021-639 7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM

PENYERAPAN ANGGARAN PERUMAHAN KEMENTERIAN PUPR

Foto udara kompleks perumahan di kawasan Gading Serpong, Kelapa Dua, Tangerang, Banten, Jumat (11/6/2021). Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) melalui Direktorat Jendral Perumahan mencatat, hingga juni 2021 penyerapan anggarannya telah mencapai Rp2,87 triliun atau 37,36 persen dari total Rp7,44 triliun.

IDN/ANTARA

