

Begini Cara Tepat Mengatasi Gejala Varian Omicron di Rumah

Jika Anda menduga sedang terinfeksi virus korona, lebih baik segera melakukan tes Covid-19. Selain itu, Anda juga perlu melakukan isolasi mandiri selama 10 hari.

JAKARTA (IM) - Varian Omicron yang telah menyebar di sejumlah negara, sehingga gejalanya pun perlu diwaspadai agar penularan bisa dicegah. Meskipun, sebagian besar gejala varian Omicron ini ringan. Tapi, beberapa orang mengalami gejala yang cukup mengganggu aktivitasnya.

Seorang dokter memberikan tips terbaik untuk mengatasi gejala varian Omicron di rumah. Bahkan, Anda bisa mengonsumsi obat yang dijual bebas untuk mengatasinya.

Dr Robert Quigley, wakil presiden senior dan direktur medis global untuk International SOS, mengatakan bahwa gejala varian Omicron mungkin akan lebih sulit atau tidak bisa dihindarkan.

Namun, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk

mengatasi gejala varian Omicron, seperti sakit kepala dan sakit tenggorokan.

"Sangat penting untuk mengevaluasi gejala varian Omicron yang Anda alami dan melakukan langkah-langkah yang diperlukan, seperti istirahat ekstra, hidrasi tubuh atau mengonsumsi obat yang dijual bebas," kata Dr Robert dikutip dari Daily Star.

Dr Gregory Poland, ahli penyakit menular di Mayo Clinic, baru-baru ini mengatakan suntikan booster vaksin Covid-19 etap menjadi salah satu cara paling efektif untuk mencegah gejala virus korona dan variannya.

"Seiring berjalannya waktu, orang yang divaksinasi menjadi kurang terlindungi sehingga dokter menyarankan suntikan booster vaksin Covid-19," kata



Ilustrasi varian Omicron.

Dr Poland.

Jika Anda mendapatkan suntikan booster, Anda akan mendapatkan perlindungan tambahan yang lebih tinggi sekitar 75 hingga 80 persen.

Sedangkan, data menunjukkan varian Omicron ini bisa bereplikasi sekitar 70 kali lebih cepat dibandingkan varian Delta.

Meskipun masih banyak perdebatan dan ketidakpas-

tian mengenai gejala varian Omicron yang lengkap. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) AS menyebutkan gejalanya meliputi:

1. Demam atau demam
2. Batuk
3. Sesak napas atau kesulitan bernapas
4. Kelelahan
5. Nyeri otot dan tubuh
6. Sakit kepala

7. Hilangnya indra penciuman dan perasa

8. Sakit tenggorokan

9. Hidung tersumbat atau pilek

10. Mual atau muntah

11. Diare

Jika Anda menduga sedang terinfeksi virus corona, lebih baik segera melakukan tes Covid-19. Selain itu, Anda juga perlu melakukan isolasi mandiri selama 10 hari. ● tom

Telemedicine Permudah Konsultasi Kesehatan di Era Transformasi Digital

JAKARTA (IM) - Telemedicine menjadi salah satu inovasi layanan kesehatan untuk masyarakat. Selama pandemi, tak sekadar rumah sakit yang berinovasi, namun juga pelaku kesehatan lainnya.

Sudah banyak layanan telemedicine disediakan oleh pelaku kesehatan melalui ber-

bagai nama platform atau aplikasi. Saat berkonsultasi Anda tak perlu pergi ke klinik atau rumah sakit jika kondisinya tak begitu darurat.

Dikutip dari KlikDokter, telemedicine penerapannya menggunakan platform digital untuk layanan kesehatan. Anda bisa melakukan konsultasi kesehatan

dan mencari produk-produk kesehatan yang dibutuhkan masyarakat. Presiden Direktur Kalbe Farma Vidjontius mengatakan, pihaknya akan terus berkomitmen menggunakan teknologi digital untuk memudahkan masyarakat menikmati layanan kesehatan.

Di era 4.0 ini pun sumber daya juga berkembang untuk membangun sistem yang baik.

"Semua elemen ini diperlukan untuk membangun sistem quality dari setiap prosesnya," katanya usai menerima penghargaan INDI 4.0 Awards dari pemerintah.

Di samping itu, edukasi kesehatan genar dilakukan terutama di masa pandemi. Stok persediaan obat maupun alkes lainnya juga terus dijaga dan ditambah bilamana terjadi kekurangan di masyarakat.

"Maka tak perlu khawatir karena hampir semua telah melakukan proses transformasi digital dengan melakukan integrasi setiap prosesnya agar menjadi layanan berkualitas," tutupnya. ● tom

Indonesia Kembali Dapat Dukungan Vaksin Covid-19 dari Jepang

JAKARTA (IM) - Jepang semakin menunjukkan komitmennya dalam menjalin kerja sama berbagi dosis atau dose-sharing vaksin Covid-19 dengan Indonesia.

Terbaru, Direktur Asia Timur Kementerian Luar Negeri Santo Darmosumarto mengatakan, dukungan vaksin

Covid-19 dari Jepang untuk Indonesia pada bulan ini akan terbagi menjadi empat tahap pengiriman.

Pengiriman yang pertama dan kedua telah tiba dengan masing-masing berjumlah 448.000 dosis vaksin AstraZeneca.

Dengan demikian, kedua kloter kedatangan vaksin dari

Jepang tersebut menjadi yang ke-194 dan ke-195 bagi Indonesia.

Kemudian, pengiriman ketiga dan keempatnya bakal tiba di Indonesia pada 18 dan 19 Januari 2022, melengkapi total bantuan vaksin Covid-19 kali ini menjadi 2.722.930 dosis.

"Dengan ini, total dukun-

gan kerja sama dose-sharing vaksin Covid-19 dari Jepang sebanyak 6.875.080 dosis," kata Santo dalam keterangan tertulisnya Minggu (16/1).

Lewat bantuan itu, Santo menambahkan, kerja sama kedua negara semakin terbukti secara konkret, terutama dalam upaya mempercepat pemulihan ekonomi di Indonesia.

Menurut Santo, Jepang sendiri memiliki posisi penting sebagai mitra Indonesia, baik di bidang perdagangan, investasi, infrastruktur, maupun pembangunan ekonomi.

"Apresiasi yang tinggi kepada pemerintah dan rakyat Jepang atas dukungan kerja sama ini," tutur Santo. ● tom

SAMBUNGAN

nama yang diusulkan untuk ibu kota baru Republik Indonesia. Misalnya Negara Jaya, Nusantara Jaya, Nusa Karya, Nusantara Jaya, Pertiwipura, Wanapura, Cakrawalapura, Kertanegara.

"Ada sekitar 80-an lebih

tetapi kemudian akhirnya dipilih kata Nusantara tanpa kata

jaya," tutur Suharso.

"Yang pertama, tadi kami sudah konsultasi dengan ahli bahasa. Karena Pasal 1 ayat 1 itu berbunyi ibu kota negara adalah ibu kota NKRI. Maka selanjutnya yang ayat 2 untuk

menghindari pengulangan," kata Suharso menambahkan.

Setingkat Provinsi Panitia Khusus (Pansus) Rancangan Undang-Undang (RUU) Ibu Kota Negara (IKN) DPR bersama pemerintah menyepakati ibu kota negara baru yang bernama Nusantara akan menjadi daerah setingkat provinsi. Kesepakatan itu diputuskan dalam Rapat Pansus RUU IKN, Senin (17/1) siang.

"Jadi bisa kita sepakati ya Pasal 1 nomor 2, jadi ibu

kota negara Nusantara yang selanjutnya disebut sebagai ibu kota negara Nusantara adalah satuan pemerintahan daerah yang bersifat khusus setingkat provinsi yang wilayahnya menjadi tempat kedudukan ibu kota negara, sebagaimana ditetapkan dengan undang-undang ini," kata Wakil Ketua Pansus RUU IKN DPR, Saan Mustopa di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Senin (17/1).

Ia menjelaskan, terkait wilayah akan masuk catatan

itu merujuk pada ketentuan Pasal 33 dan Pasal 34 A Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2018 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Terorisme.

Dalam persidangan, saksi mengatakan bahwa Munarman terlibat dalam aksi teror yang menasar Gereja Katedral di Jolo, Filipina pada tahun 2019 lalu. Pernyataan itu merujuk pada penyelidikan serangkaian aksi teror yang dilakukan oleh kelompok teroris Makassar.

Saksi mengungkap hal tersebut saat JPU bertanya terkait hal yang mendasarinya melaporkan Munarman atas dugaan tindak pidana terorisme. Dalam jawabannya, saksi menyebut, Munarman diduga terkait dengan agenda baat dalam agenda tabligh akbar pada 24-25 Januari 2015 di Makassar, Sulawesi Selatan.

"Kemudian, tadi saudara menyebutkan bahwa ada peny-

elidikan lebih mendalam terkait 2015 sehingga kemudian melaporkan pada 2021. Kira-kira kejadian-kejadian terorisme apa saja kah yang kemudian mengakibatkan saudara melaporkan saudara Munarman?" tanya Jaksa nkepada saksi yang identitasnya dirahasiakan.

Saksi menegaskan, dasar laporan terhadap Munarman merujuk mana kala bom meledak di Gereja Katedral di Jolo, Filipina Selatan, yang dilakukan oleh kelompok teroris Indonesia. Dari insiden itu, saksi menyatakan ada keterkaitan dengan serangkaian kelompok Makassar.

"Adalah ketika terjadi pengeboman di Katedral Gereja di Jolo yang kemudian membawa kita kepada link atau jaringan, yang juga di dalam pantauan penyelidikan dan akhirnya ada seperti link, hubungan antara peristiwa yang terjadi di Jolo tersebut

dengan serangkaian apa yang kita sebut sebagai kelompok Makassar," kata saksi melalui pengeras suara.

Atas latar belakang itu, kepolisian memeriksa sejumlah saksi. Dari keterangan itu, saksi pelapor menduga kuat adanya keterlibatan Munarman dalam aksi teror tersebut.

"Nah, inilah yang membawa kita kepada beberapa saksi-saksi yang kemudian memberi keterangan yang dugaan kuat saya adalah menghubungkan dengan keterlibatan saudara Munarman," kata saksi.

Selanjutnya, JPU menanyakan kepada saksi mengapa jangka waktu proses penguasaan kasus Munarman baru dilaporkan pada tahun 2021. Sedangkan dugaan keterlibatan Munarman telah terendus sejak 2015 silam.

Saksi menjawab, bahwa untuk membuktikan dugaan itu terlebih dalam kasus tindak

pidana terorisme, membutuhkan proses panjang dalam rangka mengumpulkan bukti-bukti. Artinya, tidak sekedar menduga-duga merujuk pada keterangan sejumlah saksi saja. "Kita tidak langsung menduga dari keterangan beberapa orang saja sebelum kita didukung dengan beberapa alat bukti. Kejadian yang sudah alam itu memang dipicu oleh kejadian awal yang baru-baru terjadi yaitu serangkaian tindak pidana terorisme yang berdasarkan hasil penyelidikan mengarah kepada flashback ke belakang serangkaian kejadian-kejadian pada 2015 tersebut," katanya.

Sementara itu, Munarman mempertanyakan bukti-bukti pelapor yang mengakibatkan dirinya dituntut terlibat dalam tindak pidana terorisme sehingga dipenjara. Salah satu bukti pelapor adalah maklumat FPI yang ditandatangani pada 8 Agustus 2015.

"Dimuat poin dukungan jihad Islam di seluruh dunia. Maklumat tersebut ditandatangani beberapa pihak," ujar Munarman kepada saksi berinisial IM, yang juga pelapor dalam perkara terorisme itu.

Yang menjadi keberatan Munarman adalah, dirinya tidak ikut menandatangani maklumat tersebut. "Pertanyaan saya itu, konkretnya, apa peran saya dalam maklumat itu, sehingga maklumat itu dijadikan sebagai barang bukti laporan saudara itu?" tanya Munarman.

Selain itu, video yang menampilkan Munarman sedang menjadi pembicara dalam acara di Makassar, 25 Januari 2015, juga menjadi bukti pelapor untuk menjerat Munarman. Dalam video itu, Munarman menjelaskan, ketika posisinya berhadapan dengan orang-orang kafir yang menentang hukum Islam, maka jalannya adalah jihad. ● mar

26,50 Juta Orang Indonesia Miskin,...

bulan September 2020 turun 1,05 juta orang," kata Margo Yuwono dalam konferensi pers, Senin (17/1).

Margo menuturkan, kondisi ini menandakan perbaikan selama pandemi Covid-19 yang ditopang oleh berbagai kebijakan. Namun, jika dibanding dengan tahun 2019 yang notabene belum terjadi pandemi, jumlah penduduk miskin masih jauh lebih tinggi.

Pada September 2019, jumlah penduduk miskin mencapai 24,78 juta orang, lebih rendah dibanding September 2021 yang mencapai 26,50 juta orang.

"Dibanding September 2019, masih lebih tinggi. Selama setahun ini membaik (dibanding tahun 2020). Tapi kalau dibanding sebelum pandemi, angkanya lebih tinggi dibanding sekarang," ucap Margo.

Margo menjelaskan, tingkat kemiskinan juga dipengaruhi oleh naiknya harga komoditas. Berdasarkan catatan BPS, komoditas yang mengalami peningkatan dan turut berpengaruh pada garis kemiskinan adalah daging sapi, susu kental manis, minyak goreng, tepung terigu, dan ikan kembung.

Garis kemiskinan (GK) pada bulan September 2021 sendiri mencapai Rp 486.168 per kapita per bulan. Angkanya naik 2,89 persen dari Rp 472.525 per kapita di bulan Maret 2021 dan naik 5,93 persen dibanding September 2020.

Jika rata-rata pengeluaran per kapita penduduk miskin lebih kecil dari GK maka dikategorikan penduduk miskin.

"Maka itu, supaya garis kemiskinan tidak naik cepat, maka tugas pemerintah adalah mengatur stabilitas harga supaya tidak naik cepat," ucap Margo.

Lebih lanjut, Margo menjelaskan, kemiskinan di tingkat desa dengan tingkat kota masih mengalami disparitas yang cukup lebar. Tingkat kemiskinan di desa mencapai 12,53 persen, sedangkan di kota mencapai 7,60 persen.

Kendati demikian, penurunan kemiskinan di desa lebih cepat ketimbang di kota. Tingkat kemiskinan di desa menurun sebesar 0,57 persen, sedangkan tingkat kemiskinan di kota menurun 0,29 persen.

"Jadi artinya kalau pemerintah berupaya membangun pertanian dari pinggir, ini mulai terasa dampaknya karena kemiskinan di desa lebih cepat dari perkotaan. Kalau tren ini terus dijaga, maka disparitas lambat laun makin mengecil," tandas Margo. ● mar

Monyet Masuk ke Rumah...

terus monyetnya lihat saya terus lari ke saya, dicakar," katanya. Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran

dan Penyelamatan (Gulkarmat) Jakarta Utara terus berusaha mengevakuasi monyet tersebut. ● mar

Update: Tambah 772 Kasus Baru,...

membatasi mobilitas. Berdasarkan banyak penelitian, rajin mencuci tangan bisa menurunkan risiko penularan virus, termasuk virus Corona sebesar 35%. Sementara memakai mask

masker bisa mengurangi risiko penularan virus Corona hingga 45% kalau memakai masker kain. Sementara kalau menggunakan masker medis, risiko penularan berkurang hingga 75%. ● mar

90 Mayat Ditemukan...

Pengacara Hardin, Richard Kerger, mengatakan sisa-sisa kremasi yang ditemukan di gereja disimpan sebagai bantuan untuk temannya, Tate.

"Dia memiliki sejumlah kremasi, saya tidak tahu memiliki lisensi direktur pemakaman dan mengklaim kliennya tidak membale atau mengkremasi jenazah sehingga dia tidak memerlukan lisensi.

"Posisinya, dan hukum mendukung ini, bahwa dia tidak membutuhkannya," ujar Kerger.

Sebelumnya, pada 2015, pihak berwenang menemukan 11 mayat di garasi Tate, dalam "berbagai kondisi pembusukan" termasuk tubuh bayi. Tate dijatuhi hukuman lima tahun masa percobaan, diperintahkan untuk menyerahkan lisensi direktur pembalseman dan pemakamannya, dan untuk menutup bisnisnya, Layanan Pemakaman Tate. Dia meninggal pada Desember tahun lalu di usia 65 tahun. ● osm

Presiden Jokowi pilih Nusantara...

DARI HAL 1

Saksi Ungkap Keterkaitan Munarman...

Pasca- Erupsi Gunung Bawah Laut,...

Ardern mengatakan, pasokan air menjadi sangat penting dan sangat dibutuhkan rakyat Tonga untuk saat ini.

Para ahli mengatakan, letusan gunung berapi Hunga Tonga-Hunga Ha'apai memicu gempa magnitudo 7,4. Baca juga: Profil Tonga, Negara Kecil di Pasifik yang Disapu Tsunami Selain itu, letusan

gunung juga memicu tsunami dengan gelombang setinggi 1,2 meter yang menghantam rumah-rumah di pantai Tonga.

Banyak warga Tonga meninggalkan daerah dataran rendah karena takut gelombang akan bertambah besar. Listrik, internet, dan saluran telepon di Tonga terputus pada Sabtu, membuat komunikasi ke sana

masih belum memungkinkan. Kendati demikian, Ardern mengatakan beberapa pulau di Tonga sudah pulih dari pemadaman listrik dan jaringan komunikasi telah berfungsi. Sejauh ini, masih belum ada laporan resmi mengenai jumlah korban karena ibu kota Tonga, Nuku'alofa, masih belum bisa dihubungi.

"Nuku'alofa tertutup gump-

alan tebal debu vulkanik tetapi sebaliknya kondisinya tenang dan stabil," kata Ardern.

"Ada bagian Tonga yang belum kami ketahui. Kami hanya belum menjalin komunikasi," sambung Ardern.

Para ahli mengatakan, gunung berapi Hunga Tonga-Hunga Ha'apai jarang meletus. Namun sekiranya erupsi, gu-

nung tersebut akan "bergejolak" selama beberapa pekan atau bahkan beberapa tahun.

Ahli vulkanologi dari University of Auckland Profesor Shane Cronin mengatakan, letusan gunung berapi Hunga Tonga-Hunga Ha'apai kali ini adalah salah satu yang terbesar dalam 1.000 tahun terakhir. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
ARTISITIK: 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), **BALIKPAPAN** 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**.
KUANGGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
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,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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: InternationalMedia @redaksi_IM