

## COVID RANGER ANTARA BERBAGI PENGALAMAN PARA PENYINTAS COVID-19



*Afut Syafril, Pewarta desk Ekonomi ANTARA saat menceritakan pengalamannya terinfeksi COVID-19 pada acara Ranger Talk Volume 1: Menyintas COVID-19 secara virtual Senin (1/2).*

Covid Ranger ANTARA menggelar “Ranger Talk”, sebuah acara bincang-bincang seputar penanganan COVID-19 di internal ANTARA pada Senin (1/2) secara virtual melalui zoom. Ranger Talk volume pertama ini membahas pengalaman para karyawan ANTARA yang sempat terinfeksi virus Corona. Pembicara yang hadir antara lain pewarta Biro Papua Dian Kandipi, pewarta Ekonomi Afut Syafril dan dokter poliklinik ANTARA dr. Maria Ulfa dengan dipandu oleh pewarta *desk* Kesejahteraan Sosial Anom Prihantoro.

Membuka acara, Direktur Keuangan, MSDM dan Umum Nina Kurnia Dewi menyampaikan pesan pentingnya memetik pengalaman dari orang-orang di sekitar kita yang telah “lulus” dari serangan COVID-19. “Dengan *sharing* seperti ini harapannya bisa membantu kita lebih mawas diri dalam mencegah penularan COVID-19,” ujar Nina.

Nina juga menambahkan selain 3M yang terus dikampanyekan pemerintah yakni mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, insan ANTARA juga perlu menerapkan 3M lainnya. 3M tambahan itu adalah Mawas Diri, Menjaga, dan Membangun ANTARA.

Memulai sesi *sharing*, Dian Kandipi menceritakan pengalamannya saat terpapar COVID pertama kali di bulan Oktober 2020 usai meliput peluncuran sebuah stadion di Papua. Ia mengalami gejala seperti flu dan kehilangan indera penciuman dan perasa. Setelah mengalami gejala, Dian berkonsultasi dengan dokter klinik ANTARA yang kemudian mengarahkannya untuk melakukan tes swab PCR.

Terkonfirmasi positif, Dian pun melakukan isolasi mandiri di rumah. Menurut Dian, dukungan keluarga sangat penting selama isolasi mandiri. “Saya sempat sedih juga karena harus jauh dari anak saya, tapi setelah itu saya isi dengan kegiatan positif. Saya punya waktu lebih banyak dengan berdoa kepada pencipta,” cerita Dian.

Mengalami gejala yang sama dengan Dian, Afut Syafril pun juga melaporkan kondisinya ke kantor. Afut sempat akan dirawat di rumah sakit meski akhirnya batal karena sudah penuh. Ia pun akhirnya melakukan isolasi mandiri di rumah.

Afut berbagi tips yang ia lakukan agar dapat segera sembuh dari COVID-19. Ia menyarankan untuk tetap memakai masker di rumah kecuali saat tidur, meminum air putih hangat, memakan makanan bergizi dan vitamin serta menyediakan disinfektan di rumah.

Kedua penyintas COVID-19 ini juga sepakat untuk tidak terlalu stres selama isolasi mandiri. Apalagi di

saat stigma masyarakat sekitar yang masih menganggap negatif orang yang terkena COVID-19. “Benar kalau kita stres dan banyak tekanan bisa menurunkan imun. Tidak usah dipikirkan stigma dari masyarakat. Tetap jaga protokol kesehatan,” kata Afut.

Dokter Poliklinik ANTARA dr. Maria Ulfa pada penghujung *talkshow* pun membahas pengalaman yang telah dibagikan oleh para penyintas COVID-19. Dokter yang akrab disapa dokter Ulfa ini membenarkan bahwa psikologis dapat berpengaruh pada imun tubuh. “Jadi selain disiplin protokol kesehatan, kita juga tidak boleh terlalu tertekan,” ujarnya. Dokter Ulfa menyarankan bagi semua karyawan ANTARA untuk sigap saat mengalami gejala COVID-19 dengan langsung berkonsultasi ke poliklinik.

“Jika memang terkonfirmasi positif, tindak lanjut dari kantor adalah kita akan melakukan *tracking*. Bagi yang tanpa gejala, kita ambil kontak dua hari sebelum timbul gejala,” terang dokter Ulfa.

(Ami/Sekretariat Perusahaan)