



Garuda Indonesia

## FLIGHT OPERATIONS

Notice To : Flightcrew  
Nr : 011 / 14  
Subject : Virus MERS

Date : 05 Mei 2014

Para Penerbang yth.

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa akhir-akhir ini di Arab Saudi sedang mewabah virus MERS (Middle East Respiratory Syndrome) yang disebabkan oleh Virus Corona (MERS CoV). Wabah ini hampir mirip dengan wabah SARS yang terjadi beberapa tahun yang lalu, dimana wabah ini terutama menyerang pernafasan secara akut dan dapat menimbulkan kematian bila tidak segera tertangani. Gejala awal penyakit MERS hampir sama dengan penyakit2 oleh infeksi virus lainnya yaitu berupa gejala-gejala bersin-bersin, batuk, sakit kepala, demam-demam, kadang-kadang diare ringan (disebut juga dengan istilah : Flu-like syndrome). Bila penyakit makin berkembang, demam akan makin tinggi, diikuti batuk2 kian menghebat dan kesulitan bernafas (short of breathing) dan penurunan kesadaran. Sayangnya sampai saat ini, penyakit ini belum ada vaksin pencegahnya. Pencegahan terhadap penularan virus secara konvensional dapat dilakukan dengan menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, makan teratur dan bergizi seimbang, istirahat yang cukup dan olahraga teratur. Beberapa faktor risiko tertular penyakit ini antara lain; kontak langsung (closed contact) dengan penderita (melalui bersin dan batuk yang menyebarkan kuman virus ke udara dan terhirup), daya tahan tubuh yang sedang menurun akibat kelelahan dan kurang istirahat atau sedang menderita influenza.

Berikut ini kami sampaikan beberapa tips untuk menghindari penularan virus tsb:


- Sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama sedikitnya 20 detik. Kalau tak ada air dan sabun, gunakan cairan/tissue pembersih mengandung alcohol (alcohol-based hand sanitizer). Bersihkan alat-alat yang sering disentuh orang lain (permukaan meja, handle pintu, handrest dll) dengan cairan desinfektan.
- Tutupi hidung dan mulut dengan tissue atau sapu tangan ketika bersin atau batuk, dan buang tissue ke tempat sampah yang tertutup.
- Gunakan masker apabila bepergian terutama ketempat umum dikawasan Saudi Arabia.
- Jangan menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan yang tidak dicuci/kotor.
- Hindari kontak langsung dengan orang lain dengan gejala seperti Flu (jabat tangan, berciuman, memakai alat makan/minum bersama, dll).

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, maka unit GSM menyarankan untuk melakukan **vaksinasi Influenza** agar tidak mudah terkena sakit Influenza yang dapat menurunkan kemampuan tubuh melawan kuman penyakit serta memicu infeksi saluran pernafasan.

Program vaksinasi influenza khusus diberikan untuk penerbang dan awak kabin yang akan terbang kekawasan Saudi Arabia (Jeddah, Riyadh, Madinah) dan dapat dilayani mulai hari **Kamis, tanggal 8 Mei 2014 setiap hari kerja di klinik KMO dan GSO.**

Demikian disampaikan, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.  
Selamat terbang!

PT. Garuda Indonesia(Persero)Tbk.  
VP.Flight Operation

  
CAPT. S.SAMAD

40 498