

INSTRAN.org - Saat ini, sebagian perkantoran sudah tidak lagi memberlakukan kebijakan kerja dari rumah menyusul adanya aturan new normal, namun tetap menerapkan aturan protokol. Menyusul aturan tersebut, sudah pasti sebagian orang akan menggunakan jasa transportasi umum seperti kereta atau bus untuk berangkat ke kantor.

Akan tetapi, menggunakan transportasi umum tetap perlu diwaspadai, karena di dalam transportasi umum pasti akan bertemu dan menyentuh banyak orang yang tidak diketahui riwayat kebersihannya.

Tak hanya penumpang lain, gagang atau pegangan di dalam transportasi umum pun berpeluang besar menjadi tempat penyebaran virus corona karena menjadi tempat berpegang penumpang lain.

Jika Anda termasuk orang yang menggunakan transportasi umum saat bekerja, tak perlu khawatir. Ada beberapa langkah yang wajib Anda lakukan ketika menggunakan transportasi umum, seperti dilansir Live Strong.

Melakukan pembayaran non-tunai

Bagi yang menggunakan jasa transportasi umum seperti kereta dan bus, Anda dapat melakukan pembayaran dengan sistem cashless. Cashless adalah sistem pembayaran tanpa menggunakan uang fisik atau uang tunai. Contoh pembayaran cashless yaitu menggunakan kartu tap-and-go atau metode pembayaran melalui aplikasi smartphone, Anda dapat membayar dengan cepat dan menghindari kontak dengan agen stasiun dan maupun supir di bis untuk berpotensi mengurangi penularan virus.

Menjaga jarak

Dr. David Freedman, MD, seorang profesor emeritus penyakit menular di Universitas Alabama di Birmingham pun mengatakan, meskipun penggunaan transportasi umum seperti kereta dan bus, sangat dianjurkan untuk tetap menjaga jarak dengan antar penumpang di dalam perjalanan. Tidak hanya pada saat perjalanan, menjaga jarak juga perlu dilakukan ketika masih berada di stasiun maupun terminal, seperti saat menunggu kereta di peron untuk tetap menjaga jarak dengan penumpang lain yang sedang menunggu juga.

Menggunakan masker

Ketika Anda bepergian dengan transportasi umum, sebaiknya kenakan masker dan hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut Anda. Elizabeth Scott, PhD, dekan dan profesor biologi di Universitas Simmons dan pakar kebersihan rumah dan masyarakat, memberi tahu bahwa dia juga menyarankan penggunaan kacamata olahraga atau kacamata biasa untuk mengurangi dorongan menyentuh mata Anda. Dengan melakukan itu, Anda membantu menurunkan risiko terkena virus yang menyebar melalui tetesan dan aerosol.

Hand sanitizer

Membawa serta menggunakan hand sanitizer selepas turun dari kendaraan umum saat ini memang sangat diwajibkan. "Dengan cara ini, Anda mengurangi risiko kedua permukaan yang terkontaminasi serta mengambil kontaminasi," kata Scott.

Usahakan tak menyentuh apa pun

Mengapa Anda disarankan untuk tidak menyentuh apa pun ketika berada di perjalanan dengan transportasi umum? Karena kuman maupun virus dapat menyebar melalui apa saja seperti pegangan dalam kereta, terutama virus corona saat ini, virus tersebut dapat bertahan selama berjam-jam bahkan berhari-hari di tempat-tempat yang mungkin sering banyak orang memegangnya.

Sumber : Tirto.id, 25 Juni 2020

<https://tirto.id/tips-menghindari-virus-dan-kuman-di-transportasi-umum-fLiQ>