



Kolera: Pertanyaan yang Sering Ditanya

Kolera adalah penyakit yang sudah langka di negara-negara perindustrian dalam seratus tahun belakangan ini,; tetapi penyakit ini masih sering terdapat di beberapa bagian dunia termasuk sub-benua India dan bagian benua Afrika di sebelah selatan gurun Sahara (*sub-Sahara*).

Apakah kolera itu?

Kolera adalah penyakit diare akut, yang disebabkan oleh infeksi usus akibat terkena bakteri *Vibrio Cholerae*. Infeksi biasanya ringan atau tanpa gejala, tapi terkadang parah. Kurang lebih 1 dari setiap 20 penderita mengalami sakit yang berat dengan gejala diare yang sangat encer, muntah-muntah, dan kram di kaki. Bagi mereka ini, kehilangan cairan tubuh secara cepat ini dapat mengakibatkan dehidrasi dan *shock* atau reaksi fisiologik hebat terhadap trauma tubuh. Kalau tidak diatasi, kematian dapat terjadi dalam beberapa jam.

Bagaimana seseorang dapat terkena kolera?

Seseorang dapat terkena kolera bila minum air atau makan makanan yang telah terkontaminasi bakteri kolera. Dalam situasi adanya wabah (*epidemic*), biasanya, tinja orang yang telah terinfeksi menjadi sumber kontaminasi. Penyakit ini dapat menyebar dengan cepat di tempat yang tidak mempunyai penanganan pembuangan kotoran (*sewage*) dan pengolahan air minum yang memadai.

Bakteri kolera juga dapat hidup di lingkungan air payau dan perairan pesisir. Kerang-kerangan (*shellfish*) yang dimakan mentah juga dapat menjadi sumber kolera. Biasanya, penyakit ini secara langsung tidak menular dari orang ke orang; karena itu, kontak biasa dengan penderita tidak merupakan resiko penularan.

Langkah apa yang harus diambil turis untuk mencegah kolera?

Semua turis ke daerah yang pernah ada kolera sebaiknya menuruti rekomendasi berikut:

- Minum hanya air minum yang telah anda masak atau tambahi kaporit (*chlorine*) atau yodium. Minum yang aman lainnya yaitu teh dan kopi yang dibuat dengan air mendidih, dan minuman botol bersoda tanpa es.
- Makan hanya makanan yang telah benar-benar dimasak dan masih panas, atau buah-buahan yang Anda kupas sendiri.
- Hindari ikan atau kerang-kerangan mentah atau setengah matang, termasuk salad udang mentah (*ceviche*).
- Makan hanya sayuran yang sudah dimasak, hindari salad.
- Hindari jajanan di pinggir jalan.

Pedoman berkhasiat: "Rebus, masak, kupas, atau jangan sama sekali."
(*"Boil it, cook it, peel it, or forget it."*)

Dapatkan kolera diobati?

Pengobatan Kolera secara mudah dilakukan dengan jalan segera mengganti cairan tubuh dan garam yang hilang akibat diare. Pasien dapat diobati dengan diberikan larutan rehidrasi, yang terdiri dari campuran garam dan gula tertentu yang sudah dikemas, yang harus diminum dalam jumlah banyak. Larutan ini dipakai di seluruh dunia untuk mengobati diare. Di dalam kasus yang parah, pengobatan

Kolera: Pertanyaan yang Sering Ditanya

(sambungan dari halaman sebelumnya)

dilakukan melalui penggantian cairan dengan jalan infus. Dengan cara rehidrasi yang benar, maka kurang dari 1% penderita kolera meninggal.

Antibiotik dapat meringankan dan memperpendek masa sakit, tetapi ini tidak sepenting rehidrasi. Orang yang mengalami diare parah dan muntah-muntah harus segera mendapatkan perhatian medis.

Dimana tempat turis mendapatkan informasi kolera?

Situasi kolera di dunia berubah-ubah dari waktu ke waktu. Karena itu pengunjung harus mendapatkan informasi terkini mengenai negara yang ingin dikunjungi. Pusat penanggulangan penyakit (*Centre for Disease Control*) menyediakan nomor telepon yang dapat dipakai para turis untuk memperoleh informasi terbaru mengenai kolera dan penyakit lainnya yang bersangkutan dengan kepentingan pengunjung. Data untuk jasa ini didapatkan dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*). Hubungi nomor telpon 877-FYI-TRIP (394-8747), atau kunjungi <http://www.cdc.gov/travel>.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.cdc.gov/hepatitis/, atau telpon CDC *hotline* pelayanan masyarakat pada nomor 888-246-2675 (Bahasa Inggris), 888-246-2857 (Bahasa Spanyol), atau 886-874-2646 (untuk orang tuli).