

Panduan Isolasi Mandiri

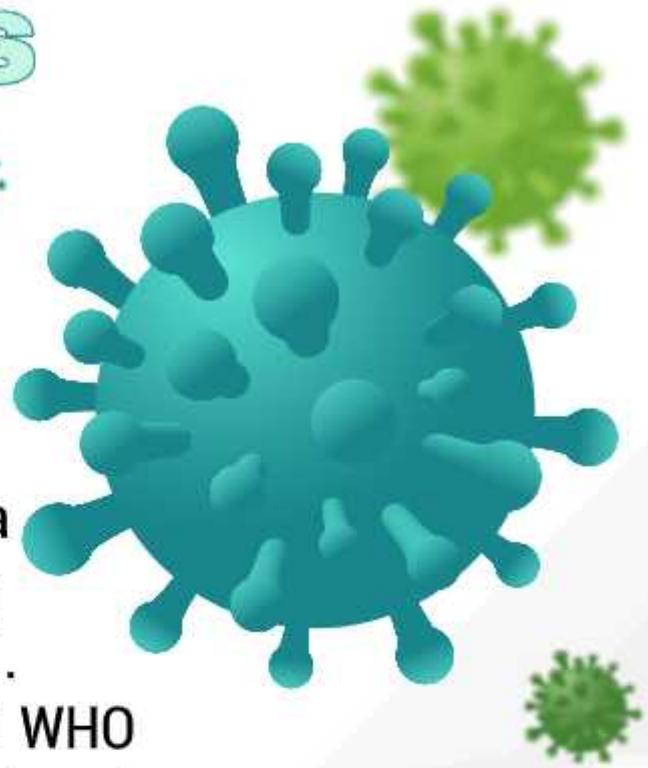


DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
Varian Virus Omicron	1
Tips Mencegah Varian Virus Omicron	1
Beberapa Gejala Varian Virus Omicron	2
Kriteria Gejala COVID-19	4
Apa Yang Harus Dilakukan Jika Terdapat Gejala COVID-19?	5
Jika Terdapat Gejala Covid-19	6
Kelompok Rentan Tertular Covid-19	7
Apa Saja Pemeriksaan Covid-19?	8
Jenis Vaksin Covid-19 Yang Ada di Indonesia	8
Apa Yang Harus Dilakukan Jika Hasil Skrining Covid-19 Positif ?	9
Jika Terkonfirmasi Positif & Protokol Isolasi Mandiri	10
Tabel Gejala Isolasi Mandiri	11
Kartu Isolasi Mandiri	12
Persiapan	13
Lakukan	14
Jangan Lakukan	17
Jadwal SWAB Ulang	18
Diet Penyakit Infeksi COVID-19	19
Diet Penyakit Infeksi	20
Isi Piringku	21
Daftar Pustaka	ii

Varian Virus Omicron

Merupakan varian baru dari virus penyebab COVID-19 yang pertama kali dilaporkan ke WHO saat terdeteksi di Botswana pada 11 November 2021 dan di Afrika Selatan pada 14 November 2021. Pada tanggal 26 November 2021 WHO menamai varian baru tersebut sebagai varian B.1.1.529 atau Omicron.



TIPS MENCEGAH VARIAN VIRUS OMICRON



Beberapa Gejala Varian Virus Omicron



Tenggorokan gatal,
bukan batuk



Gejala seperti flu



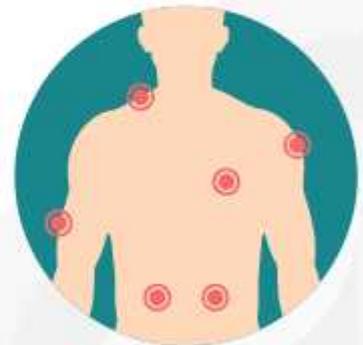
Sakit kepala



Kelelahan



Tidak kehilangan
indra perasa dan
penciuman



Nyeri otot di banyak
bagian tubuh



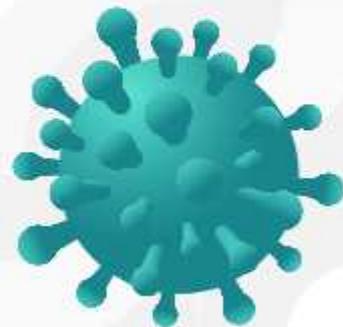
Demam seperti
Flu



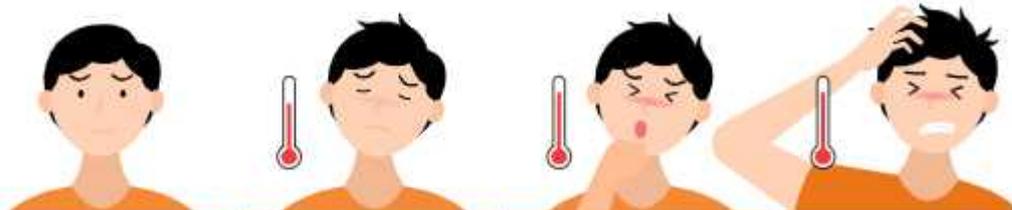
Berkeringat di
malam hari

Gejala tersebut ditandai dengan Riwayat sebagai berikut:

- Melakukan perjalanan ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal COVID-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala.
- Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal COVID-19.
- Kontak erat dengan orang-orang yang berasal dari negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal COVID-19.
- Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi COVID-19.
- Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter dengan pasien terkonfirmasi COVID-19)



Kriteria Gejala COVID 19



GEJALA	TANPA GEJALA	RINGAN	SEDANG	BERAT
Demam	-	+	++	+++
Batuk	-	+	+	++
Sakit Menelan/ Nyeri Tenggorokan	-	+	+/-	+/-
Sakit badan/ sakit kepala	-	+	+	++
Kelemahan	-	+	+	++
Diare atau gangguan gastrointestinal	-	+	+	+
Anoreksia/ Mual/ Muntah	-	+/-	+/-	+/-
Hilangnya penciuman dan/atau rasa	-	+/-	+/-	+/-
Sesak Napas	-	++	++	+++
Penurunan kesadaran	-	-	-	+/-
Saturasi oksigen	≥95%	≥95%	93% - 95%	<93%
Laju pernapasan per menit	12-16	Dapat naik namun <24	24-30	≥30

Apa yang Harus Dilakukan Jika Terdapat Gejala COVID-19?

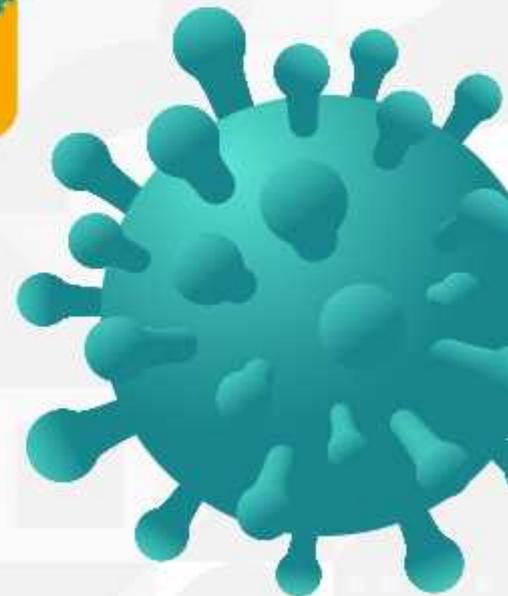
Jika tanpa gejala namun ada riwayat paparan, maka lakukan isolasi mandiri minimal 10 hari sambil memonitoring jika ada muncul gejala.



Jika gejala ringan maka lakukan isolasi mandiri minimal 10 hari + 3 hari tanpa gejala



Jika gejala sedang / berat maka segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat.



JIKA TERDAPAT GEJALA COVID-19

SEGERA HUBUNGI

MARKETING

0815 1010 2929

IGD

021-7590 5355



Kelompok Rentan Tertular Covid-19

- Siapapun bisa tertular virus Corona.
- Ada kelompok yang lebih rentan terinfeksi virus dan lebih mudah tertular virus Corona atau lebih berisiko mengalami gejala yang berat bila terinfeksi virus Corona. Kelompok tersebut yaitu:



Diabetes



Penyakit ginjal



Defisiensi Imun



Penyakit jantung



Penyakit hati



Usia lanjut
> 60 tahun



Penyakit paru



Hipertensi



Penyakit darah



Kanker

Apa Saja Pemeriksaan Covid 19?



Jenis Vaksin Covid-19 yang ada di Indonesia



Apa yang harus dilakukan jika hasil skrining Covid-19 Positif(+)?

1 Jika hasil swab Antigen/PCR anda positif Maka Anda diharapkan melakukan isolasi sesuai tingkat keparahan gejala:

Ringan atau sedang

Di rumah atau di lokasi isolasi terpadu



Sedang-Berat

Rumah sakit rujukan Covid-19 terdekat



2

Jika anda membutuhkan pendampingansaat isolasi, silahkan menghubungi layanan telekonsultasi RS Prikasih ke nomor Whatsapp **0815 1010 2323.**

Jika Terkonfirmasi Positif & Protokol Isolasi Mandiri



Mengapa harus melakukan isolasi/ karantina?

untuk menjaga agar orang-orang disekitar kita tidak tertular dan memudahkan petugas kesehatan untuk memantau kesehatan pasien yang diisolasi/karantina.

Apa yang perlu dilakukan agar tidak terkena COVID-19?

Patuhi prinsip 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan), jaga kesehatan dengan makan yang bergizi dan olahraga teratur.



Tabel Gejala Isolasi Mandiri

Nama :
Tanggal Lahir :
Alamat :
Tanggal Isolasi Mandiri : s/d

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Batuk										
Pilek										
Sakit Kepala										
Demam (suhu)										
Mual										
Muntah										
Diare										
Sesak										
Nyeri otot/persendian										
Lemas										

Beri tanda (v) bila anda mengalami gejala dan (-) bila tidak mengalami gejala

Kartu Isolasi Mandiri



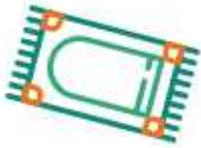
**Bagi Pasien Positif(+) Covid-19
Tanpa Gejala Atau Dengan Gejala Ringan**

***Pasien dengan gejala sedang dan berat disarankan segera ke rumah sakit**

PERSIAPAN



Perlengkapan pribadi (pakaian, alat kebersihan, perlengkapan makan, dll.)



Perlengkapan ibadah



Obat-obatan pribadi



Perlengkapan lainnya yang dianggap perlu untuk mengisi kegiatan selama masa isolasi mandiri seperti handphone, laptop, buku, makanan ringan, alat olahraga, dll.



Memasang tanda atau pengumuman Isolasi Mandiri pada pintu atau tempat yang mudah dilihat

LAKUKAN (1)



Tetap tinggal dirumah selama masa isolasi mandiri.



Selalu melaksanakan 3M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai Masker, Menjaga jarak 1,5 - 2 Meter).



Menggunakan kamar mandi terpisah.



Berjemur antara jam 7-9 pagi selama 15 menit setiap hari.



Olahraga ringan selama 15 menit setiap hari.



Beribadah dan berdoa



Melakukan hobi yang disenangi selama masa isolasi mandiri

LAKUKAN (2)



Pola makan teratur 3x sehari



Pola tidur cukup dan teratur
(7-8 jam sehari)



Makan sayur dan buah rutin



Minum obat sesuai resep dokter



Minum vitamin C, B, E dan Zinc
setiap hari



Minum air putih 1,5 - 2 liter setiap hari



Mengukur suhu badan setiap pagi dan
sore hari

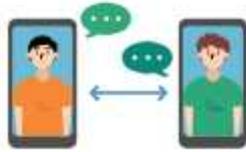


Mengukur saturasi oksigen setiap
pagi dan sore hari



Memantau gejala yang dirasakan
dan melaporkan ke puskesmas/
klinik secara berkala

LAKUKAN (3)



Berkomunikasi dengan anggota keluarga lain secara online atau dengan memakai masker + menjaga jarak



Mencuci alat makan sendiri/terpisah



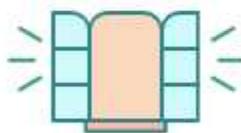
Mencuci baju sendiri/terpisah



Mengganti seprei secara berkala dan dicuci terpisah



Membersihkan kamar dan area yang sering disentuh dengan disinfektan



Membuka jendela kamar setiap hari



Memperhatikan ventilasi, udara dan cahaya di dalam kamar pasien



Kamar mandi terpisah dan peralatan mandi sendiri

JANGAN LAKUKAN



Makan bersama dengan anggota keluarga/orang lain dalam satu meja



Berkumpul bersama anggota keluarga lain



Menggunakan perangkat/gadget bergantian dengan anggota keluarga/orang lain



Keluar dari kamar/rumah kecuali dalam kondisi mendesak atau harus kontrol ke fasilitas kesehatan (RS/Puskesmas/Klinik)

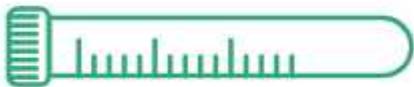
JADWAL SWAB ULANG

Pasien tanpa gejala klinis

Setelah hari ke-10 isolasi mandiri (H10)
(tidak wajib)

Pasien dengan gejala klinis

Setelah hari ke 10 isolasi mandiri ditambah
3 hari setelah bebas gejala klinis (H10+3)



Waspada! Gejala dan Tanda Bahaya Berikut !!!

1. Sesak Napas
2. Saturasi oksigen < 95%
3. Nyeri pada dada
4. Demam tinggi > 39° C
5. Batuk Berdarah

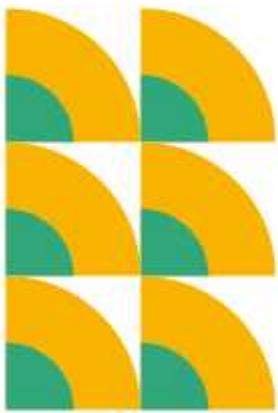
Segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat atau
kontak nomor IGD RS Prikasih di nomor **021-75905355**

NO. HP PENDAMPING ISOLASI MANDIRI





DIET PENYAKIT INFEKSI COVID-19



DIET PENYAKIT INFEKSI

Penyakit infeksi adalah masalah kesehatan, salah satu penyebabnya adalah virus yang menyerang tubuh. Demam merupakan tanda dan gejala penyakit infeksi yaitu naiknya suhu tubuh $>37^{\circ}\text{C}$, kebutuhan zat gizi energi akan meningkatkan 13% pada saat setiap kenaikan suhu 1°C .

Gejala infeksi selain suhu tubuh yang meningkat dapat disertai sakit kepala, sakit sendi, diare, batuk, sesak napas, tidak nafsu makan, sehingga mengurangi asupan makanan atau zat gizi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkenalkan metode makan baru dengan gizi seimbang yaitu "Isi Piringku". Isi Piringku menekankan pada berapa banyak porsi makanan yang ideal, menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring.





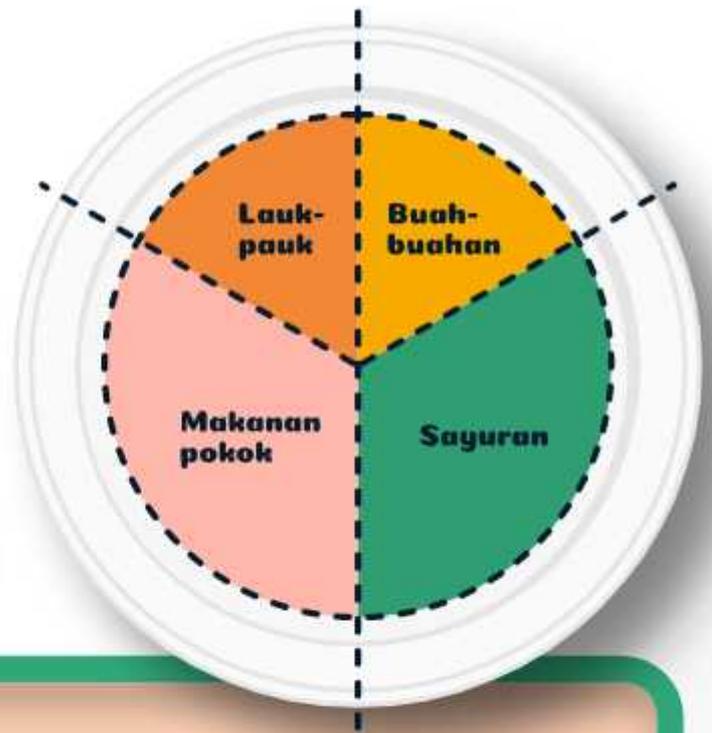
Cuci tangan
pakai sabun



Minum air
8 gelas sehari



Aktivitas fisik
30 menit per hari



Isi Piringku

Isi Piringku sekali makan (contoh: makan siang \pm 700 kalori)

1. Makanan Pokok  **Nasi dan Penukarnya**

- 150 gr nasi = 3 centong nasi
- = 3 buah sedang kentang (300 gr)
- = 1 $\frac{1}{2}$ gelas mie kering (75 gr)

2. Lauk Pauk

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

3. Sayuran = 150 gr = 1 mangkok sedang

4. Buah

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)



DAFTAR PUSTAKA



**World Health
Organization**



CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**



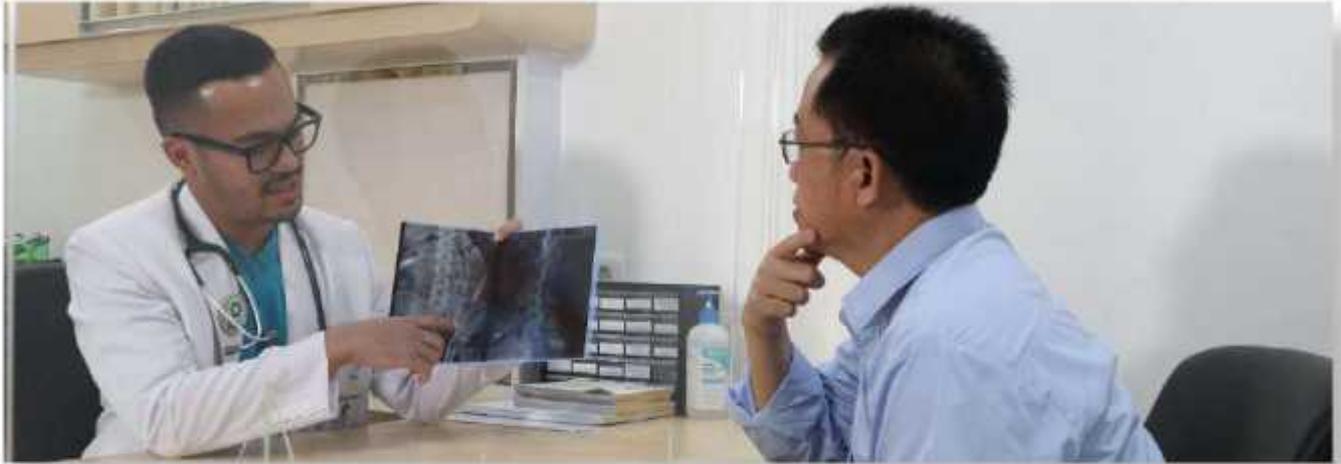
IGD

24 JAM

EMERGENCY
AMBULANCE

SIAP SIAGA
DALAM
KEADAAN
DARURAT

EMERGENCY CALL
021 - 7590 5355



LAYANAN TELEKONSULTASI

Konsultasi Dokter Lebih Mudah Dan Nyaman



DAFTAR SEKARANG
Klik linktr.ee/rsprikasih pada bio
instagram @rsprikasih.com

Informasi Lebih Lanjut Hubungi

0815 1010 2323





 @rsprikasih  Rumah Sakit Prikasih  @rsprikasih

 Rumah Sakit Prikasih  021 7504669 (Hunting)

 0815 1010 2323 (Pendaftaran Asuransi/Pribadi)

 0815 1010 2727 (Pendaftaran BPJS)

 0815 1010 2929 (Marketing)

 www.rsprikasih.com