

**SEBUAH**

# **JURNAL POSITIF**

**DARI YANG PERNAH POSITIF  
UNTUK YANG POSITIF**  
**VERSI 2.0**



**DIOLAH DARI BERBAGAI SUMBER  
OLEH ANGGAWEDHASWHARA**

Mari mulai membuka jurnal ini dengan mengucapkan Alhamdulillah.

**TIDAK SEMUA ORANG  
BERKESEMPATAN MENGALAMI  
POSITIF COVID-19 :)**

Yup, sebaik-baiknya sikap saat di vonis positif Covid 19 adalah dengan cara bersyukur saja dan tetap **BERPIKIR POSITIF**.. 2 minggu / 14 hari bukan waktu yang lama kok buat *me time* atau sekedar bersyukur bahwa kita masih bisa membaca jurnal ini meski divonis positif Covid - 19.

# 6 GEJALA VIRUS CORONA RINGAN YANG TAK BOLEH DIABAIKAN

1



Kehilangan  
indra perasa dan  
penciuman

2



Kelelahan  
fisik



3

Kelelahan  
mental



6

Mata merah



5

Sakit perut dan  
diare



4

Kehilangan nafsu  
makan

SUMBER: DETIKHEALTH | INFOGRAFIS: LUTHFY SYAHBAN

detikcom



# GEJALA CORONA VARIAN BARU

Dunia sedang dikagetkan dengan varian baru virus corona Covid-19 yang ditemukan di Inggris. Mutasi ini disebut lebih menular dari yang sebelumnya.

menular  
jauh lebih  
cepat  
**71%**

varian  
baru  
corona  
bernama  
**B117**

7 Gejala Baru  
Virus Corona  
Varian Baru

**KELELAHAN**

**NYERI OTOT**

**SAKIT KEPALA**

**RUAM  
KULIT**

**DIARE**

**KEBINGUNGAN**

**KEHILANGAN  
SELERA MAKAN**

"Namun para ahli sangat yakin bahwa memang varian B117 amat menular namun tidak lebih mematikan. Tidak lebih mematikan."

PROF ZUBAIRI  
DJOERBAN  
Ketua Satgas  
Covid-19

Bukti penularan yang sangat tinggi terlihat dari kenaikan kasus di Inggris mencapai **90% varian baru dalam 2 minggu.**

Varian ini pun sudah ditemukan di **Australia, Jerman, Italia, Islandia, Singapura** dan lainnya.

"Jika Anda mengalami gejala apapun terkait Covid-19, jangan ambil risiko. Anda dan keluarga harus segera melakukan isolasi dan idealnya sesegera mungkin untuk melakukan tes."

# MULA NYA

Oke, perkenalkan saya Anggawedhaswhara tinggal di Kota Bandung Barat. Saya dinyatakan positif Covid melalui hasil swab yang dilakukan pada tanggal 7 November 2020. Awal gejala terjadi tanggal 30 Oktober 2020 selepas maghrib. Tiba-tiba badan demam dan terasa linu di persendian. Gejalanya mirip seperti gejala awal mau flu/typhus. Sampai esok harinya masih demam ditambah dengan mual dan muntah setiap masuk makanan.

Tanggal 2 November berobat ke dokter untuk kemudian disarankan pemeriksaan ke puskesmas untuk Covid. Kenapa puskesmas? biar kalo swab gratis katanya. Tapi karena baru 2 hari demam, belum bisa dilakukan pemeriksaan lanjutan. disarankan datang esok harinya lagi.

Karena khawatir betul kena covid, sejak hari itu juga memutuskan untuk karantina secara mandiri. Tanggal 3 November kembali ke puskesmas, untuk lanjut dengan pemeriksaan darah, alhamdulillah semua baik. Disinilah kekhawatiran atas Covid jadi ada. :D . Setelah komunikasi dengan dokter, diminta memantau semua gejala yg merujuk covid hingga hari jumat tanggal 6 November, jika ada gejala diarahkan untuk langsung datang ke puskesmas.

*sejak hari itu  
juga  
memutuskan  
untuk  
karantina  
secara  
mandiri.*

# MULA NYA

Tanggal 4 November mulai ada terasa tidak maksimalnya penciuman. Tanggal 5 November gejalanya hilangnya penciuman semakin kentara.

6 November pagi memutuskan kembali ke puskesmas dan melaporkan gejala hilangnya -- tepatnya sih berkurang/memudar- penciuman. Hari itu baru tahu saya dari Dokter Yoghi di puskesmas Garuda Bandung sebagai gejala ANOSMIA. Langsung pagi itu juga diarahkan untuk swab. dan kembali esoknya untuk swab ke 2.

Dan tibalah hasil swab pertama di hari minggu tgl 8 November 2020, alhamdulillah Dokter Yoghi mengabari bahwa hasil swab pertama negatif. “ Untuk dinyatakan negatif harus 2x negatif ya pak.. untuk sambil menunggu hasil tetap isolasi mandiri dulu ya pak.. “, begitu pesan wassap yang saya terima selepas maghrib hari itu.

Alhamdulillah, bersyukur sambil harap-harap cemas atas hasil yang ke dua.

Tibalah pada hari yang dinantikan. 11 November, Whatsapp Dokter Yoghi mengabarkan bahwa hasil swab tanggal 7 November, positif Covid-19. Sore itu rasanya langit-langit kamar mau runtuh, membayangkan akan mengisi 14 hari kedepan dengan karantina dirumah. Sendirian. :D

***“ Untuk dinyatakan negatif harus 2x negatif ya pak.. untuk sambil menunggu hasil tetap isolasi mandiri dulu ya pak.. “,***



# APA YANG SAYA LAKUKAN SAAT PERTAMA KALI DINYATAKAN POSITIF COVID-19 ?

1. Mengabari keluarga yang paling aman menerima informasi soal kondisi kita yang telah positif Covid-19. Usahakan tidak mengabari dulu orang tua --utamanya yang sudah sepuh atau mungkin punya penyakit jantung kronis-, karena bisa jadi ini kabar yang sangat menyedihkan buat mereka. **Tenangkan diri, kabari keluarga yg bisa mengambil langkah taktis tentang proses karantina kita selanjutnya.**
2. **Mengabari aparat setempat** --dalam hal ini saya langsung telepon Pak RT-. Agar bisa mengambil sikap dan tindakan secara protokol kesehatan yang benar tentang menangani warganya yang mengalami covid-19 ini. Syukur-syukur ada akses ke Satgas Covid ditempat kita tinggal.
3. Mengizinkan aparat setempat untuk menginformasikan bahwa ada saya di rumah yang sedang melakukan karantina mandiri. **Jangan ditutupi ya.. ini BUKAN AIB.** Demi menjaga agar tidak ada anak-anak kecil bermain di halaman ataupun menyentuh-nyentuh motor di depan rumah. Tentunya agar ada informasi yang valid dari sumber yang sah agar tidak menjadi rumor di lingkungan yang nyata-nyata akan meresahkan tetangga. Tentunya juga dengan cara seperti ini, mungkin tetangga akan membantu memikirkan kondisi kita saat berada sendirian di dalam rumah. Salah satunya, makanan :) tentunya tidak mungkin saya saat itu keluar beli makan.. Ya, kecuali mereka mau diketok rumahnya dan dikunjungi saya.. :D

# APA YANG SAYA LAKUKAN SAAT PERTAMA KALI DINYATAKAN POSITIF COVID-19 ?

4. Memastikan kita tahu dengan siapa kita kontak erat dari awal gejala sampai keluar hasil swab. Buat daftarnya. Agar bisa di ketahui siapa saja yg harus di cek kondisinya setelah kontak erat dengan kita.

5. Informasikan pada dokter pendamping tentang dengan siapa saja kita kontak erat setelah awal ada gejala.

6. Siapkan diri untuk menjalani 14 hari kedepan dengan penuh semangat dan perasaan positif bahwa kita akan sembuh!

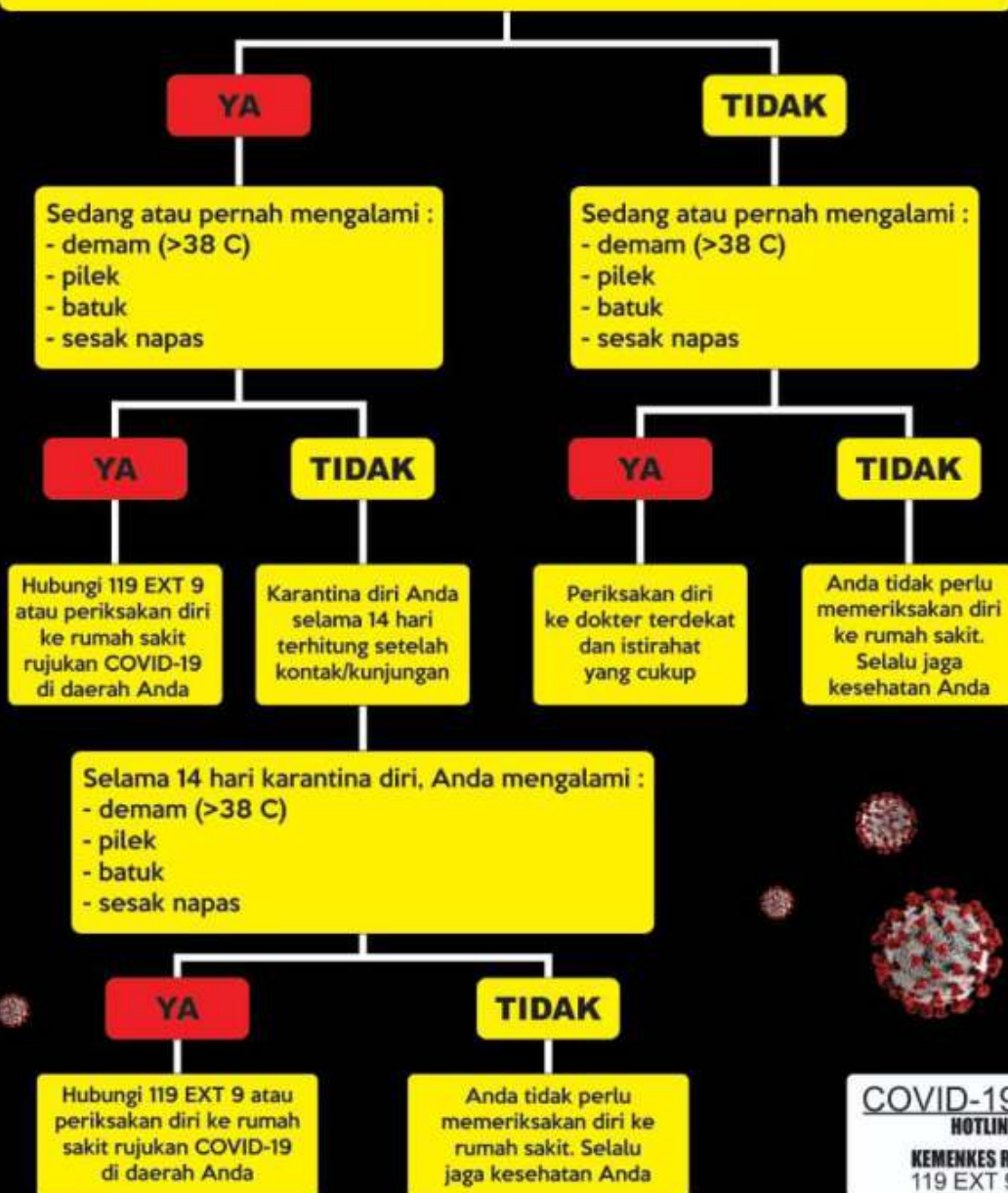
INI PENTING,  
KALO BUKAN DIRI KITA  
SIAPA LAGI YANG PALING  
HEBAT MEMOTIVASI DIRI  
SENDIRI KAN?



# PANDEMI COVID-19

## SIAPA YANG PERLU MELAKUKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN KE RUMAH SAKIT?

Pernah kontak dengan pasien positif COVID-19 (berada dalam satu ruangan yang sama/kontak dalam jarak 1 meter) ATAU pernah berkunjung ke negara/daerah endemis COVID-19 dalam 14 hari terakhir



# APA KEPERLUAN STANDAR YANG SAYA SIAPKAN DI AWAL MEMULAI KARANTINA MANDIRI DIRUMAH?

**1. AIR MINERAL GALON. SAYA MEMUTUSKAN MENGGUNAKAN AIR MINERAL GALON DALAM KEMASAN SEKALI BUANG. JADI KITA TIDAK REPOT MENUKA GALON BEKAS PAKAI KITA. SAYA MENGGUNAKAN AIR MINERAL GALON MERK LE MINARELLE. SEHINGGA NANTI SELESAI KARANTINA BISA KITA BUANG TANPA KHAWATIR.**



bukan  
iklan,  
KARENA  
SAYA GA  
DIBAYAR



**2. TELUR. STOCK TELUR SESUAI KEBUTUHAN. DALAM KASUS SAYA KARENA KARANTINA SEORANG DIRI, SAYA SIAPKAN TELUR 1 KG. INI SAYA GUNAKAN SEHARI 1 BUTIR UNTUK SARAPAN/SNACK SEBELUM TIDUR. BISA DIREBUS, GORENG, ATAU STENGAS MATENG. TELUR ASIN BOLEH DICoba KARENA PRAKTIS DAN ADA RASA NYA.**



### 3. SAYUR DAN BUAH. TAHU LAH YA BIAR APA? :)



### 4. VITAMIN DAN SUPLEMEN MAKANAN. SAYA MENGGUNAKAN SARI JERUK LEMON, SARI KURMA, TABLET DAUN KELOR, KURMA DAN MADU. KONSUMSINYA BISA BERGILIRAN ATAU SEKALIGUS. SAYA SIH GIMANA MAUNYA AJA.



[illegible][illegible]



# BUAT JADWAL HARIAN YANG AKAN KITA KERJAKAN SECARA RUTIN SETIAP HARINYA, BISA MASUKAN JADWAL OLAHRAGA, JADWAL MINUM OBAT, DAN JADWAL MAKAN :)

04.30	BANGUN TIDUR
04.35	SOLAT SUBUH
05.00	MANDI BIAR SEGER
05.30	SARAPAN PERTAMA: 1. AIR PUTIH 2. SARI KURMA 3. JERUK LEMON PERAS HANGAT 4. VITAMIN LAINNYA
06.00	OLAH RAGA RINGAN SKJ 88 / ZUMBA/ AEROBIK / SENAM MAUMERE / POCO-POCO
07.00	SARAPAN KEDUA 1. SALAD BUAH / BUAH POTONG 2. ROTI / NASI KUNING / BUBUR 3. TELOR ASIN / TELOR REBUS / TELUR STENGAH MATENG
08.00	BERES-BERES RUMAH
09.00	CUCI PIRING / BAJU
10.30	SNACK TIME 1
12.00	SHOLAT DZUHUR
12.30	MAKAN SIANG
13.00	ME TIME BACA BUKU/NONTON/MENGGAMBAR/MELAKUKAN HOBI
15.00	SHOLAT ASHAR
16.00	SNACK TIME 2
16.30	BERKABAR DENGAN KELUARGA TELPON/VIDEOCALL
17.00	MANDI
18.00	MAGHRIB + SPIRITUAL TIME + ISYA
19.30	MAKAN MALAM
20.30	SNACK TIME 3 1. SUSU 2. TELUR STENGAH MATENG
21.00	TIDUR

contoh  
JADWAL  
HARIAN

SILAHKAN  
ATUR JADWAL  
SESUAI SELERA ANDA  
YANG AKAN MEMBUAT  
ANDA MERASAKAN  
**BAHAGIA**  
SELAMA MENJALANI  
KARANTINA DIRUMAH



# BAGAIMANA CARA MEMBUANG SAMPAH?

**TENTUNYA KITA TIDAK BISA MEMBUANG SAMPAH KELUAR RUMAH SEMBARANGAN JIKA TIDAK INGIN MENDZOLIMI PETUGAS PENGANGKUT SAMPAH DENGAN SAMPAH TERKONTAMINASI VIRUS COVID 19 BUKAN?**

**DALAM KASUS SAYA,  
SELAMA KURUN 2 – 29 NOVEMBER 2020  
BERHASIL TIDAK MEMBUANG  
SAMPAH KELUAR RUMAH**

## CARA NYA?

**PILAH SAMPAH MENJADI 2 JENIS,**

**1. SAMPAH ORGANIK/BASAH YANG AKAN KITA OLAH, SEPERTI: SISA MAKANAN, HAMPAS KOPI, POTONGAN SAMPAH SAYUR, NASI BASI, DLL**

**DETAILNYA  
DI HALAMAN  
SEBELAH YA**

**2. SAMPAH ANORGANIK/KERING YANG JIKA DISIMPAN TIDAK AKAN MENIMBULKAN BAU, SEPERTI: BOX BEKAS MAKANAN DARI TETANGGA, PLASTIK SNACK, KERTAS NASI, DLL**

**KALO YANG INI  
DETAILNYA  
DI HALAMAN  
SETELAH  
SEBELAH YA**

**MENGELOLA SAMPAH ORGANIK/BASAH YANG AKAN KITA OLAH, SEPERTI: SISA MAKANAN, HAMPAS KOPI, POTONGAN SAMPAH SAYUR, NASI BASI,DLL**

**1. SIAPKAN WADAH UNTUK MENYIMPAN SAMPAH YANG TERTUTUP. BISA BERUPA PLASTIK KRESEK YANG BISA DIKAT.**



**2. MASUKAN SAMPAH ORGANIK KE DALAM WADAH**  
**3. UNTUK MEMBANTU MEMPERCEPAT PENGURAIAN SAMPAH NYA, KITA BISA MENGGUNAKAN 2 BOTOL YAKULT**



**MENGELOLA SAMPAH ANORGANIK/KERING YANG  
JIKA DISIMPAN TIDAK AKAN MENIMBULKAN BAU,  
SEPERTI: BOX BEKAS MAKANAN DARI TETANGGA,  
PLASTIK SNACK, KERTAS NASI, DLL**

**1. SIAPKAN WADAH UNTUK MENYIMPAN SAMPAH  
YANG TERTUTUP. BISA BERUPA PLASTIK KRESEK  
YANG BISA DIKAT.**



**2. MASUKAN SAMPAH ANORGANIK KE DALAM  
WADAH**

**3. DIBUANG NANTI KETIKA KITA SELESAI  
KARANTINA**

# BAGAIMANA CARA MEMBUAT DISINFEKTAN SKALA RUMAHAN?

**TEMPO.CO**  
**WABAH VIRUS KORONA**  
**RESEP MUDAH MEMBUAT DISINFEKTAN DI DALAM RUMAH**

Situs Centers for Disease Control and Prevention memberikan petunjuk singkat cara membuat disinfektan di rumah. Resep ala pusat pengendalian dan pencegahan penyakit pemerintah Amerika Serikat itu memanfaatkan sejumlah bahan kimia yang mudah di dapat di rumah atau pasar terdekat. Cairan disinfektan diminati masyarakat setelah wabah Covid-19 menjangkiti Indonesia.

**CAMPURAN PEMUTIH +AIR**  
Siapkan larutan pemutih untuk dicampur dengan air.

**CARA PERTAMA**  
Siapkan lima sendok makan setara 15 mililiter, atau setara dengan sepertiga isi gelas, pemutih untuk dilarutkan. Siapkan satu galon air atau setara 3,8 liter air. Larutkan pemutih ke dalam air.

**CARA KEDUA**  
Larutkan empat sendok teh, yang setara dengan 5 mililiter, pemutih ke dalam satu liter air.

**CARA MUDAH**  
Atau mudahnya, Anda bisa melarutkan 6 sendok teh pemutih ke dalam botol air mineral ukuran 1.500 mililiter.

**6 SENDOK TEH PEMUTIH**

**ALKOHOL 70%+**  
CDC menyebutkan bahwa salah satu disinfektan yang efektif membunuh virus corona adalah cairan yang setidaknya memiliki kandungan 70% alkohol.

**UNTUK DIPERHATIKAN**

- 1 Cairan pemutih rumah tangga encer dapat digunakan untuk permukaan yang sesuai.
- 2 Ikuti instruksi pabrik untuk penggunaan dan perhatikan aliran udara serta ventilasi ruangan.
- 3 Periksa tanggal kedaluwarsa untuk memastikan produk tidak melewati masa pakai.
- 4 Jangan sekali-kali mencampur pemutih rumah tangga dengan amonia atau pembersih lainnya.
- 5 Pemutih rumah tangga yang tidak kadaluwarsa akan efektif melawan virus corona bila diencerkan dengan benar.

**#medialawancovid19**  
**#amandirumah**  
Desain: Moerot Sitompul  
Sumber: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

SAYA PAKE RESEP INI  
BIAR GAMPANG



# BAGAIMANA CARA MENCUCI PAKAIAN PASIEN COVID?



SAYA PAKE CARA INI  
TERAKHIR SAJA KETIKA  
MAU KELUAR RUMAH  
BIAR GA RIBET,  
SELAMA KARANTINA  
SEDAPAT MUNGKIN PAKE BAJU  
GA USAH BANYAK..  
CUCI KERING PAKE AJA..  
GAKAN KTEMU SIAPA-  
SIAPA JUGA..



# AKTIVITAS OLAH RAGA SEPERTI APA YANG SAYA PILIH?

SAYA PAKE PEDOMAN INI  
LUMAYAN, JADI ENTENG



## Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM

Orang dengan faktor risiko PTM adalah obesitas, pola makan tidak sehat (konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan), malas gerak, perokok dan konsumsi alkohol serta memiliki riwayat orang tua yang menderita Diabetes dan Hipertensi.

Disarankan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas dengan intensitas yang tepat yaitu dengan intensitas sedang.



COVID-19 Hotline : 119. Ext 9  
BNPB : 117



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



### Latihan fisik/ Olahraga Intensitas Sedang

Parameter yang bisa digunakan adalah kita masih bisa bicara walaupun terengah-engah saat latihan fisik.

### Dua jenis latihan fisik di rumah



Sumber : PDSKO

## Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19

Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM

### LATIHAN AEROBIK

VS

### LATIHAN ANAEROBIK

**Latihan aerobik** disebut juga latihan kardiorespirasi karena melatih jantung dan paru yang bermanfaat untuk:

- Melambatkan denyut nadi hingga fungsi kerja jantung lebih baik
- Melebarkan atau membuka pembuluh darah yang membuat tekanan darah menurun
- Meningkatkan pembakaran lemak yang baik untuk penderita kolesterol tinggi dan obesitas

#### Contoh Beberapa Latihan Aerobik di Rumah:

Jalan cepat sekeliling rumah;

Naik turun tangga di dalam rumah selama 10-15 menit, 2-3 kali sehari;

Senam aerobik;

Lompat tali;

Olahraga dengan sepeda statis atau treadmill

**Latihan anaerobik** bisa dilakukan di rumah dengan memanfaatkan perabotan rumah.

Seperti kursi, sofa, meja, dan tempat tidur. Bahkan dinding pun bisa dipakai untuk melatih kekuatan otot, seperti untuk wall push up, yaitu push up sambil berdiri dengan dinding sebagai landasan untuk menggantikan lantai.

#### Contoh Beberapa Latihan Anaerobik di Rumah:

Push up;

Squat (jongkok - berdiri);

Lunges;

Crunches

Sumber : PDSKO



COVID-19 Hotline : 119. Ext 9  
BNPB : 117



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



## Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM

Aktivitas fisik dan olahraga di rumah yang rutin dengan cara yang tepat dapat meningkatkan daya tahan/ imunitas!



Sumber : PDSKO



COVID-19 Hotline : 119. Ext 9  
BNPB : 117

- Kurang gerak akan menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus.
- Aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang sangat diperlukan tubuh saat pandemi Covid-19.
- Hindari latihan dengan intensitas tinggi karena justru akan menurunkan imunitas.

### Hindari Intensitas Tinggi

#### Kurva Huruf J

- Intensitas sedang: saat latihan fisik, seseorang masih bisa berbicara walaupun terengah-engah
- Intensitas tinggi: saat latihan fisik, seseorang kesulitan berbicara



Bijaklah dalam berolahraga/ latihan fisik. Sesuaikan dengan kondisi tubuh jangan terlalu dipaksakan dan konsisten dilakukan setiap hari!



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesri

# APA YANG SAYA LAKUKAN SAAT PERTAMA AKAN KELUAR DARI RUMAH SETELAH SELESAI KARANTINA?

**1. PASTIKAN SEMUA BARANG DI RUMAH DALAM KEADAAN BERSIH, KALO BISA STERIL. SEMPROT SEMUA RUANGAN DENGAN DISENFEKTAN PERMUKAAN. ALAT MAKAN DAN MASAK YANG SUDAH KITA GUNAKAN DICUCI ULANG HINGGA BENAR-BENAR BERSIH.**



**2. KOSONGKAN RUMAH SEMENTARA. MENGINAPLAH 1 ATAU 2 HARI DI LUAR RUMAH. JANGAN DULU TEMUI KELUARGA DEKAT. JALAN-JALAN KECIL KELILING KOTA OKE JUGA BUAT REFRESHING. MENGINAP DI HOTEL BISA JADI ALTERATIF AGAK KITA TIDAK LANGSUNG BERJUMPA KELUARGA. KITA TIDAK TAHU APAKAH ADA SISA-SISA VIRUS YANG TERSISA DI TUBUH KITA YG BISA JADI MENULAR KE KELUARGA.**

#### 4. TETAP TEGAKKAN PROTOKOL KESEHATAN, DAN



**APA YANG BISA KITA  
LAKUKAN SETELAH SEMBUH  
DARI COVID-19?**

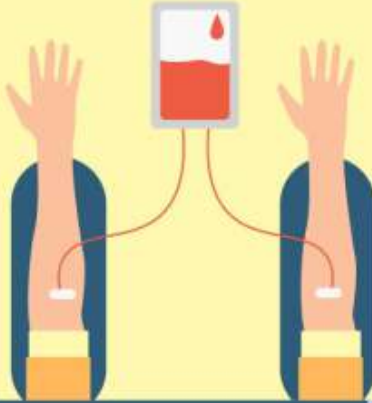
**PERGI KE KANTOR PMI TERDEKAT  
DAN DAFTARLAH MENJADI**

**PENDONOR  
PLASMA  
KONVALESEN**



# Syarat Penyintas Covid-19 Jadi Pendonor Plasma Konvalesen

## Apa itu plasma konvalesen?



Terapi plasma konvalesen: terapi menggunakan plasma yang diambil dari pasien Covid-19 yang sudah sembuh (penyintas). Mereka pernah terinfeksi, baik oleh jamur, bakteri atau virus sehingga dalam tubuhnya akan membentuk antibodi. Antibodi ketika pasien sudah sembuh berarti dia sudah bisa mengatasi infeksi. Inilah yang bisa dipakai untuk membantu orang lain yang masih sakit.



## Syarat menjadi donor terapi plasma:

- Penyintas atau orang yang telah sembuh dari sakit Covid-19.
- Calon pendonor diutamakan laki-laki.
- Jika perempuan, syaratnya tidak boleh sedang hamil, dipastikan dengan diperiksa.
- Kondisi kesehatannya dipastikan baik secara fisik maupun melalui pemeriksaan laboratorium.
- Calon pendonor dipastikan tidak lagi menderita Covid-19 dengan sejumlah persyaratan donor darah yang juga harus dipenuhi.
- Hasil laboratorium memastikan dia negatif malaria, HIV, hepatitis dan sebagainya.
- Penyintas harus memiliki antibodi cukup banyak.



## BAGAIMANA ALUR DONASI PLASMA KONVALESEN?

Pasien sembuh dari COVID-19



Informed Consent (Persetujuan)



Skrining atau penapisan Calon Donor

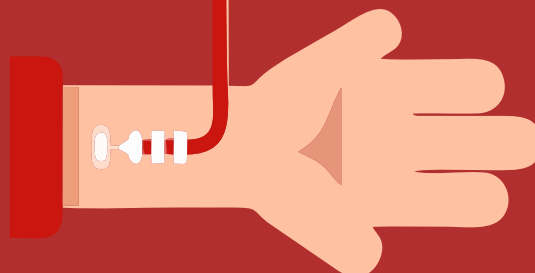
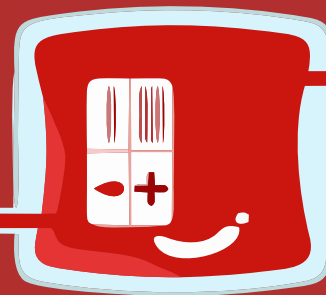
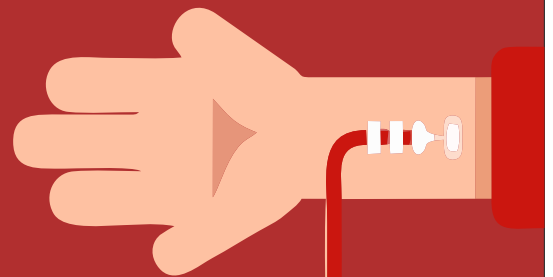


Pengambilan Plasma




## PEMERIKSAAN APA SAJA YANG DILAKUKAN SEBELUM DONOR?

- Pemeriksaan berat dan tinggi badan
- Evaluasi riwayat medis dan riwayat sosial
- Pemeriksaan fisik dasar
- Pemeriksaan swab nasofaring atau orofaring
- Pemeriksaan darah meliputi pemeriksaan hemoglobin, golongan darah, antibodi COVID-19, dan pemeriksaan penyakit infeksi menular lewat transfusi darah



**VERSI 1.0 JURNAL INI DISIAPKAN**  
TANGGAL 10 DESEMBER 2020  
**DILAYOUT DAN DIDISTRIBUSIKAN**  
TANGGAL 30 DESEMBER 2020

**VERSI 2.0 JURNAL INI DISIAPKAN**  
TANGGAL 31 DESEMBER 2020  
**DILAYOUT DAN DIDISTRIBUSIKAN**  
TANGGAL 4 JANUARI 2021



**JURNAL POSITIF INI,**  
--DENGAN MENGAMBIL INFORMASI DARI BANYAK SUMBER --  
**DIBUAT DAN DITUJUKAN**  
**BAGI SIAPA SAJA YANG**  
**MEMBUTUHKAN INFORMASI**  
**MENGENAI HAL-HAL YANG**  
**DAPAT DILAKUKAN SELAMA**  
**KARANTINA MANDIRI**  
**DIKARENAKAN SUSPECT COVID-19**

**DISUSUN BERDASARKAN PENGALAMAN**  
**PRIBADI SEORANG PENYINTAS**

INFORMASI DAN PERTANYAAN DAPAT DILAYANGKAN DI AKUN INSTAGRAM @19PER20  
IMAGE PADA COVER DIGAMBAR OLEH AKUN INSTAGRAM @SENAAAANG  
ILUSTRASI DI DALAM HALAMAN DIDAPAT DARI [WWW.FREEPIK.COM](http://WWW.FREEPIK.COM)