

PEDOMAN ISMAN COVID-19

ISMAN (Isolasi Mandiri) diperbolehkan untuk kasus OTG, Gejala Ringan hingga sedang dengan sepengetahuan Tenaga Medis / Gugus Tugas

TATA CARA ISMAN

1

RUANG TIDUR & KAMAR MANDI SENDIRI

Gunakan Ruang Tidur dan Kamar Mandi yang terpisah dari anggota keluarga.

2

PAKAI MASKER & JAGA JARAK

Gunakan masker bedah dan jaga jarak minimal 1.5 meter baik penyintas maupun anggota keluarga.

3

ALAT MAKAN SENDIRI

Gunakan alat makan tersendiri serta bersihkan sendiri setelah selesai digunakan.

4

CUCI PAKAIAN SENDIRI

Cuci pakaian sendiri dan pisahkan dari pakaian anggota keluarga.

5

PAKAI SARUNG TANGAN PLASTIK

Gunakan sarung tangan plastik apabila memegang benda-benda yang mungkin akan dipegang anggota keluarga.

6

SIRKULASI UDARA KAMAR

Gunakan kamar yang memiliki sirkulasi udara baik serta biasakan untuk membuka jendela.

7

BERJEMUR DI BAWAH MATAHARI

Upayakan untuk berjemur di bawah matahari kurang lebih 15-30 menit setiap hari.

8

HINDARI AC

Kurangi penggunaan AC terutama saat istirahat.

9

MAKANAN BERGIZI

Makanlah makanan yang bergizi, minum secukupnya, termasuk minum susu tinggi kalsium dan rendah lemak

10

KONSUMSI MULTIVITAMIN

Vitamin C maksimum 1000 mg/hari, Vitamin E 300 IU/hari, dan Zinc Tablet 20 mg atau obat-obatan lain dengan resep dokter

11

TERAPI HERBAL & MINUMAN

Minyak kayu putih, habatussaudah, madu, air zamzam, air kelapa muda ditambah jeruk nipis dan sedikit garam, jus alpukat

12

HINDARI STRESS

Selalu berpikir positif dan jangan membaca berita-berita negatif tentang Covid-19

13

ISTIRAHAT

Usahakan untuk beristirahat atau tidur selama 7 jam dalam sehari

14

IBADAH

Perbanyak ibadah dan selalu berdo'a

15

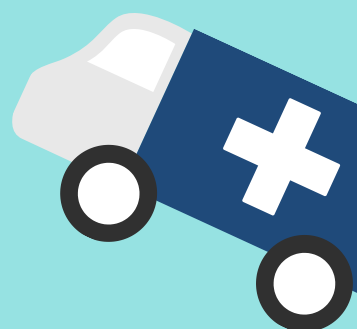
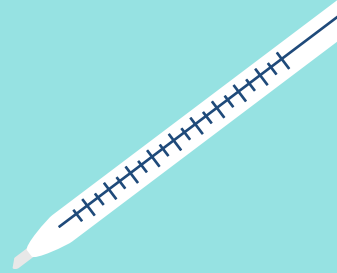
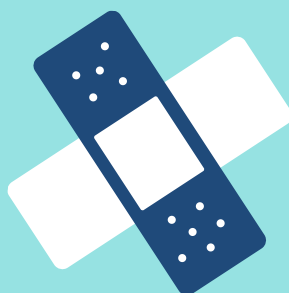
RUTIN CEK KONDISI TUBUH

Apabila gejala semakin parah, hubungi dokter atau PSC 119 Kota Banda Aceh (08116780119)

16

ISMAN TELAH SELESAI

Selesai isolasi mandiri 10 - 14 hari, bila tanpa gejala tidak perlu melakukan swab ulang, cukup mendapat surat keterangan dari dokter/Puskesmas setempat.





PEDOMAN ISMAN COVID-19

LINGKUNGAN

*Ayo Putus rantai penularan Covid-19
dengan Isolasi Mandiri!*



Ruang Tidur &
Kamar Mandi
Tersendiri



Perhatikan
Sirkulasi Udara
Kamar Isolasi

Hindari Pendingin
Ruangan (AC)



Pisahkan dan
Cuci Pakaian
Sendiri



Pakai
Masker &
Jaga Jarak
dari
Keluarga



IMUN & HIGIENITAS

Hidup Sehat, Imun pun Kuat!



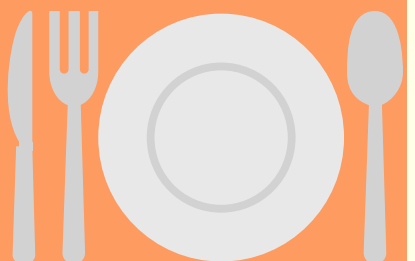
Makan Makanan
Bergizi Seimbang

Konsumsi
Multivitamin
dan obat-obatan
sesuai resep
dokter



Gunakan
Sarung Tangan
Plastik / Lateks

Cuci dan Pakai Alat
Makan Sendiri



Terapi Herbal
dan minuman



PSIKOLOGIS

Di dalam Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Kuat!

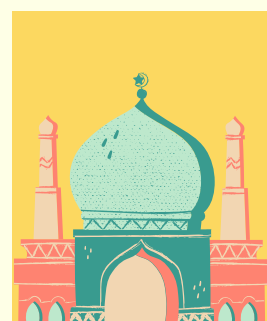


Rutin Periksa Kondisi Tubuh



Berjemur di bawah
Matahari (15-30 Menit)

Hindari Stress
dan
Cukup Istirahat



Ibadah