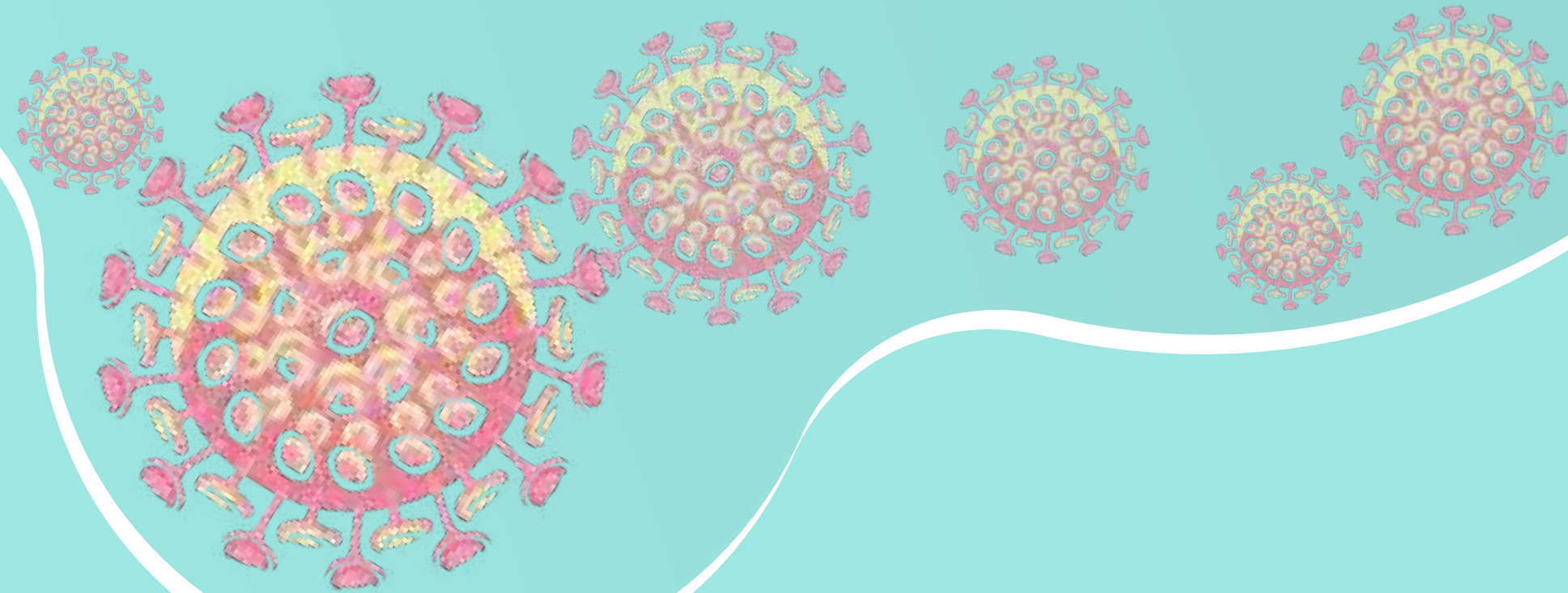


EDISI KHUSUS 23 April 2020

PERMATA SEHAT



AKU KAMU DAN COVID



JILID 1

All the things
you need to
know about
Covid



WWW.RSPERMATA.CO.ID

PRAKATA



**Direktur RS Permata
Keluarga Husada Grup**

dr. Heldi Nazir, MARS

Assalamu'alaikum W.W

Kepada Sahabat Permata yang kami banggakan, semoga selalu sehat dan berbahagia.

Saat ini kita semua sedang menghadapi wabah Covid-19, saya yakin dan percaya wabah ini segera berhenti dan aktivitas kita kembali seperti semula. Hal tersebut tentu tidak terwujud jika kita tidak saling bekerjasama dalam menekan penyebarannya. Harapan kami, Sahabat Permata tetap di rumah dan kami disini bekerja memberi pelayanan terbaik yang bisa kami lakukan. Maka dari itu, untuk menemani Sahabat Permata di rumah dan memberikan ilmu pengetahuan dari sumber terpercaya dan terbaru, kami hadirkan **e-book ini**

yang membahas tentang Covid-19 secara komprehensif. Semoga bermanfaat bagi Sahabat Permata dan berdampak baik untuk kita semua.
Wassalamu'alaikum W.W



**Ketua Satgas Covid-19
RS Permata Depok**

dr. Margaretha Irene, MARS

Assalamu'alaikum W.W

Kami mendapatkan konsultasi yang sangat banyak dari Sahabat Permata tentang sumber bacaan yang tidak tepat dari media sosial yang beredar di tengah masyarakat. Kami tergerak untuk mengumpulkan keresahan tersebut dan terbentuklah buku ini sebagai ikhtiar kami mengajak masyarakat melawan Covid-19. **Buku ini terdiri dari dua Jilid** yang dikemas semenarik mungkin disertai di dalamnya. Semoga buku bermanfaat bagi

Sahabat Permata semua.
Wassalamu'alaikum W.W



**Ketua Satgas Covid-19
RS Permata Bekasi**

dr. Guruh Depo Putra, MARS

Assalamu'alaikum W.W

Kepada sahabat Permata yang kami banggakan, tidaklah mudah saat situasi pandemi seperti ini untuk terus di rumah, tapi di rumah juga dapat dibuat menyenangkan bersama keluarga. Mulai dengan menyusun agenda setiap harinya dan mematuhi hal-hal yang sudah direncanakan. Salah satu yang bisa dilakukan ialah dengan membaca hal-hal yang bermanfaat, seperti buku Covid-19 yang kami siapkan untuk Sahabat Permata. Semoga Sahabat Permata senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT dalam menjalani masa pandemi ini.
Wassalamu'alaikum W.W

Penasihat

dr. Alfiben, SpOG
dr. Haldi Nazir, MARS

Editor

dr. Hadisono, SpP
dr. Fitrinilla Alresna, SpPD
dr. Dewi Prabarini, SpOG
dr. Diana Papayungan, SpKJ
dr. Fenti Erlianti
Ustadz Hudzaifah bin Muhammad

Penyusun

dr. Fenti Erlianti

Desain

Eselina Agista S.Ikom

Daftar Isi

Tentang Covid : 8-23

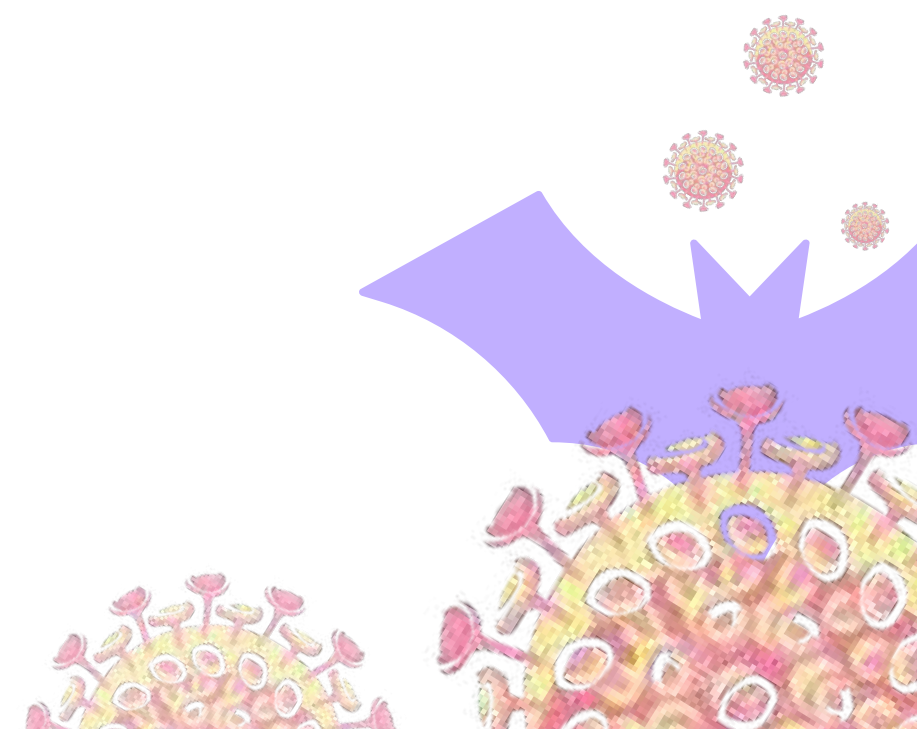
1. Apa itu Covid-19?
2. *Update* kasus Covid-19
3. Penularan Covid-19
4. Tanda dan gejala Covid-19
5. Populasi rentan
6. Mengapa harus dicegah penyebarannya?

KIA dan Covid : 24-29

1. Hubungan Covid-19 dengan ibu hamil
2. Hubungan Covid-19 dengan ibu menyusui
3. Hubungan Covid-19 dengan anak-anak

Melawan Covid : 30-41

1. Langkah-langkah pencegahan Covid-19
2. Cuci tangan yang baik dan benar
3. Kapan perlu mencuci tangan ?
4. Menggunakan sabun/ *handsanitizer*?
5. Syarat menggunakn *handsanitizer*
6. Etika batuk
7. Pentingkah menggunakan masker?
8. Menggunakan masker kain apakah boleh?
9. Cara menggunakan dan melepas masker yang baik
10. Kapan harus menggunakan masker?
11. Membersihkan benda-benda yang paling kotor



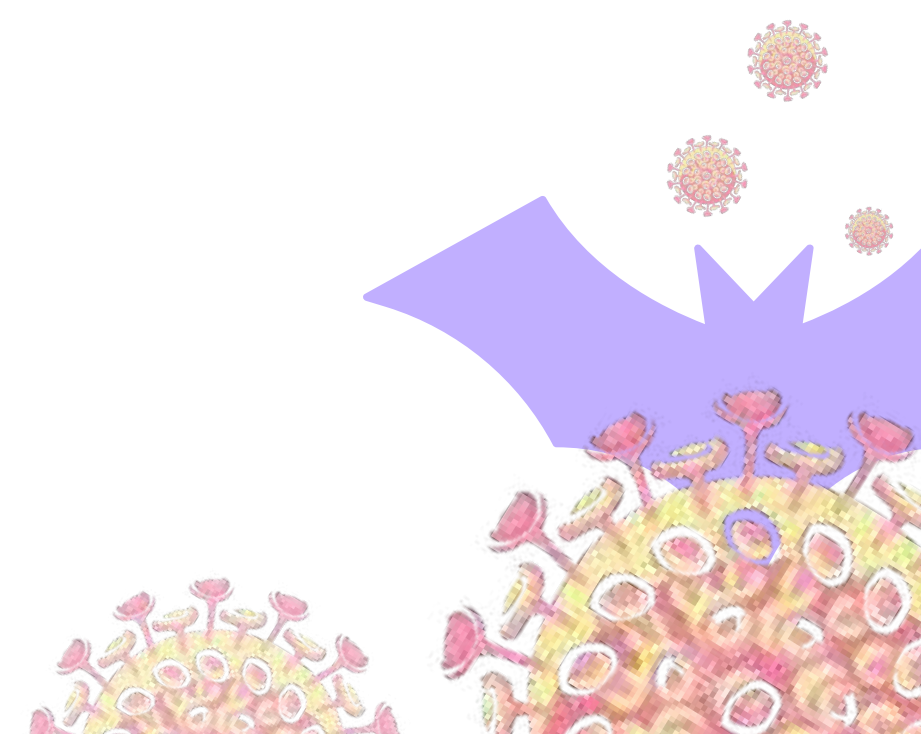
Daftar Isi

Terdampak Covid : 42-50

1. Mengenali status OTG/ODP/PDP/*Confirmed* Covid-19
2. Membedakan Pembatasan fisik/karantina mandiri/isolasi mandiri
3. Tips isolasi mandiri

Tips Menaklukan Covid : 51-72

1. Ketika keluar rumah
2. Memesan barang atau makanan *online*
3. *Driver / rider* yang harus bekerja
4. *Work From Home (WFH)*
5. Alternatif kegiatan ketika karantina di rumah
6. Manajemen keluarga kecil Anda
7. Bekerjasama dengan anak
8. Makanan bergizi dan suplemen meningkatkan imunitas
9. Jenis olahraga di rumah
10. Pengelolaan orang dengan penyakit kronik
11. Solusi bersama jika terpaksa harus mudik
12. Menjaga kesehatan mental



Daftar Isi

Pendeteksian Covid : 8-21

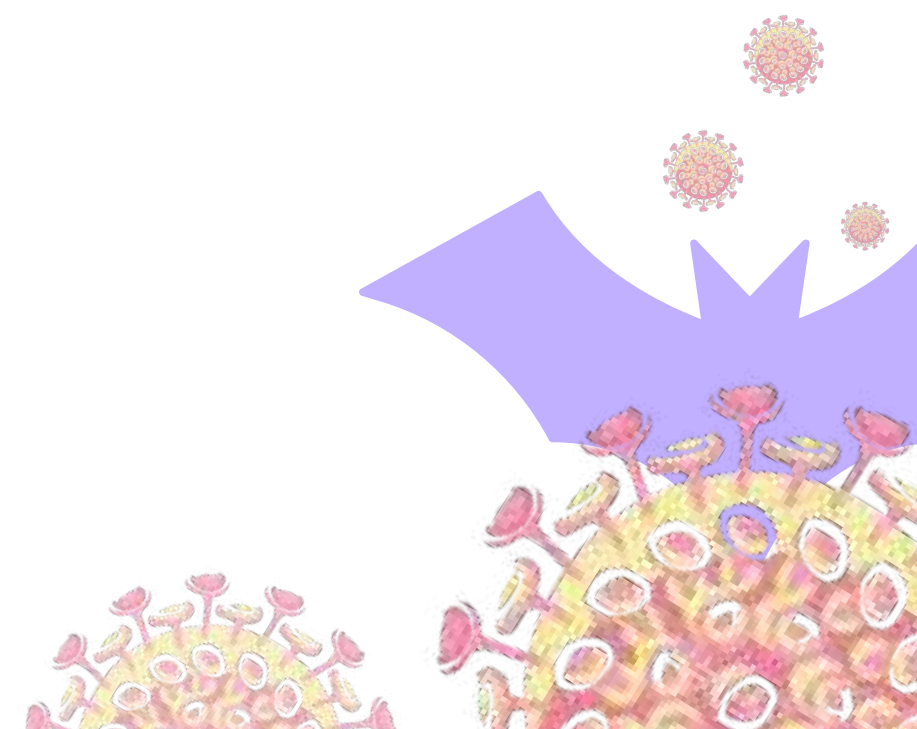
1. Kapan harus ke rumah sakit?
2. Kondisi kegawatdaruratan
3. Mengenal *Rapid test*
4. Analisis hasil *Rapid test*
5. Laboratorium Covid-19 di Indonesia

Pengendalian Covid : 22-35

1. Catatan harian (*Tracking*)
2. Cara membuang sampah medis rumah tangga
3. Waspada Covid di sekolah
4. Kekarantinaan kesehatan
5. Menjadi relawan kebaikan
6. Perilaku pencegahan sederhana bagi tenaga medis
7. Tingkatan APD fasilitas kesehatan
8. Daftar Rumah Sakit rujukan
9. *Hotline* Covid-19

Bilik Islami : 36-51

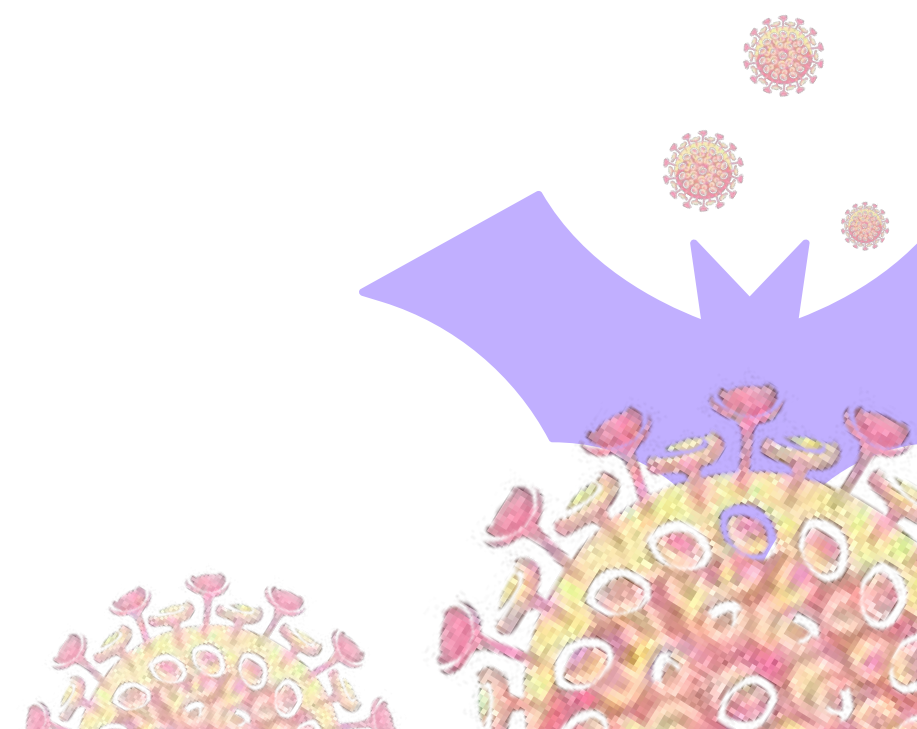
1. Islam memandang wabah
2. Fatwa MUI Sholat di masjid
3. Perawatan masjid
4. Fatwa MUI Sholat jenazah
5. Stop Stigma Jenazah Covid-19!
6. Fatwa MUI Sholat dengan APD
7. Tips mendekatkan diri kepada Rabb bagi pasien
8. Pesan semangat bagi tenaga kesehatan



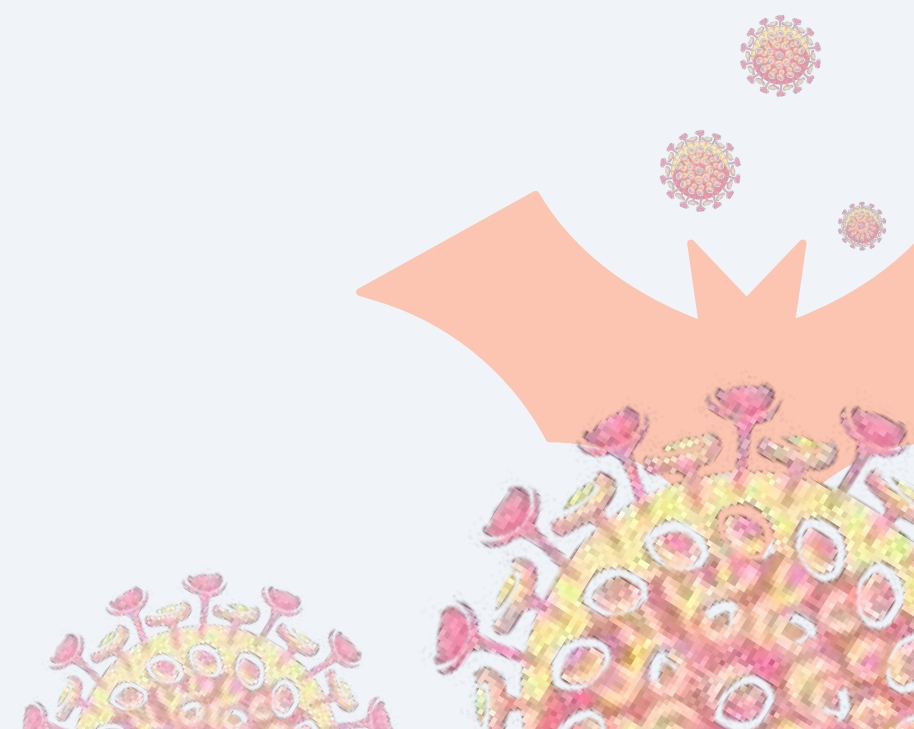
Disclaimer

E-book ini ditujukan kepada masyarakat luas agar mengenal Covid-19 secara menyeluruh dan memahami bagaimana dalam bersikap dan berperilaku yang sesuai saat pandemi seperti ini.

E-book ini hanya sebagai bahan edukasi. Sehingga tidak diperkenankan sebagai bahan pertimbangan medis pada suatu kondisi tertentu.



Tentang Covid



Apa itu COVID-19 ?

CORONA DISEASE 2019



1

Virus Sars Cov-2 ialah penyebab dari Corana Disease 2019 atau sering disebut Covid-19. Awal mulanya virus ini dinamakan Novel Corona virus (novel : baru ditemukan).

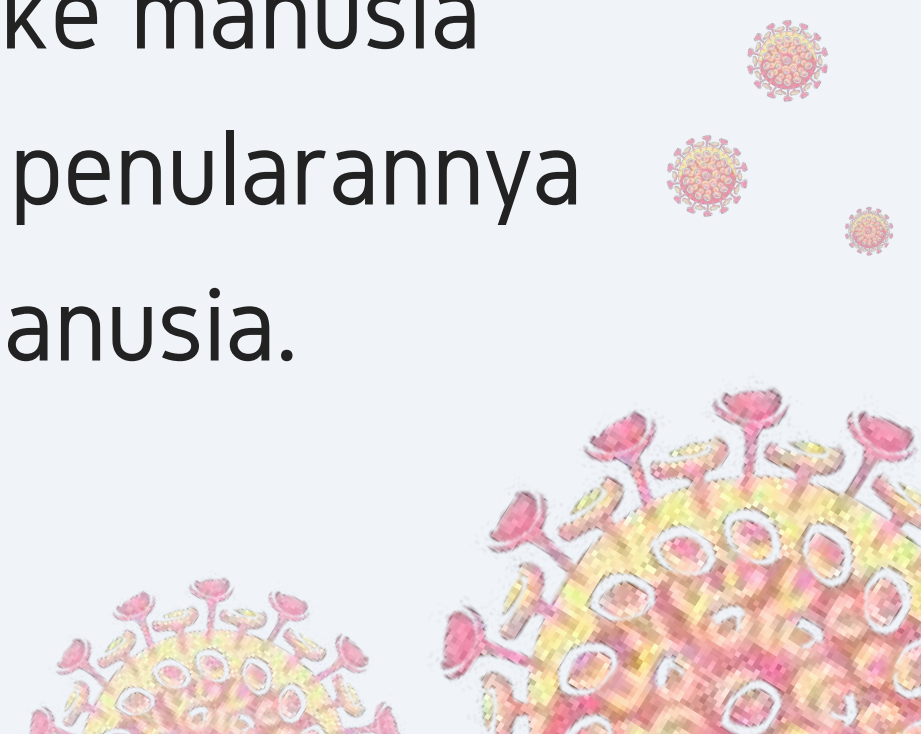
2

Virus Corona ini masih satu keluarga dengan SARS (2003, Cina) dan MERS (2012, Timur Tengah), namun karakter dan sifatnya berbeda. Pertama kali muncul di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina sejak 30 Desember 2019.

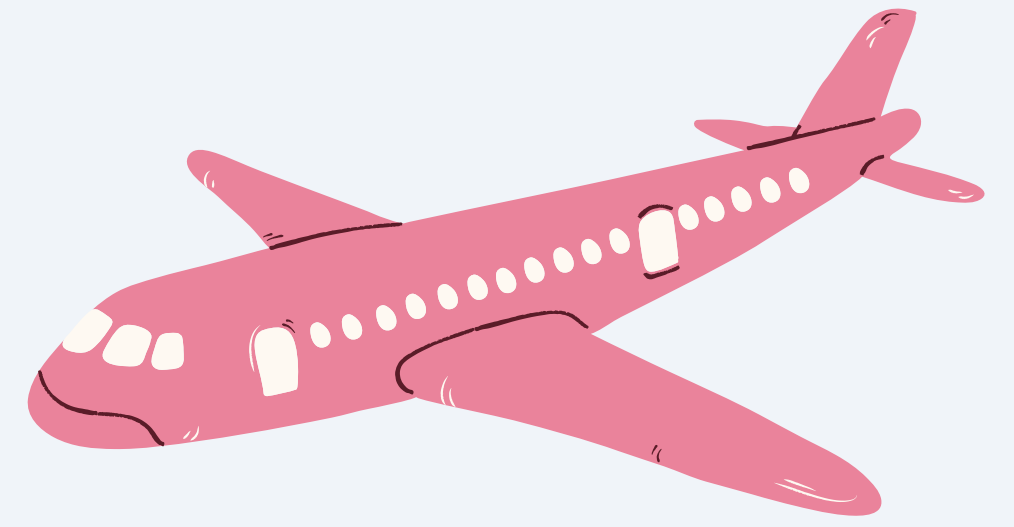


3

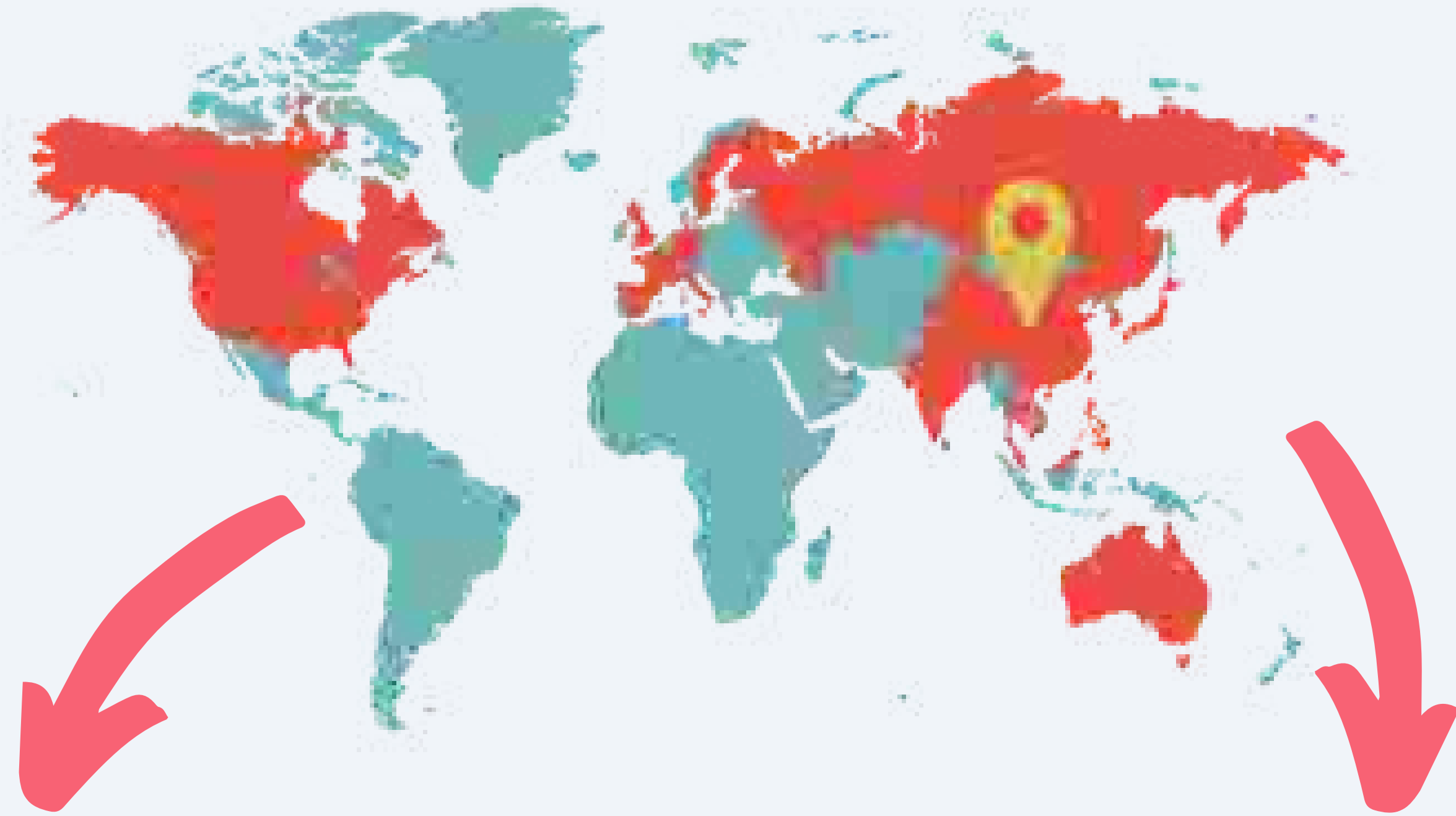
Virus ini awalnya menyerang hewan liar (anjing, kelelawar, tikus, ular, dll) kemudian menularkan ke manusia (zoonosis) dan sekarang penularannya bisa manusia ke manusia.



Update Kasus COVID-19



11 Maret Covid-19 berstatus pandemik global artinya ini menjadi masalah kesehatan yang serius bagi dunia. Sejalan dengan hal tersebut WHO terus melaporkan perkembangan kasus Covid-19. Berdasarkan situation update per tanggal 22 April 2020.



1. Region of Americas. USA, Negara adidaya ini ternyata memiliki kasus yang melonjak sangat tinggi. Didapatkan kasus positif 776907 & total kematian 37602 jiwa. Status negara Community transmission. Kasus Terbanyak di Dunia.

2. European Region. Spanyol, dengan kasus positif mencapai 204178 dan total kematian 21282 jiwa. Menajadi nomor 1 tertinggi disusul Italy, Jerman, Inggris dan Prancis.

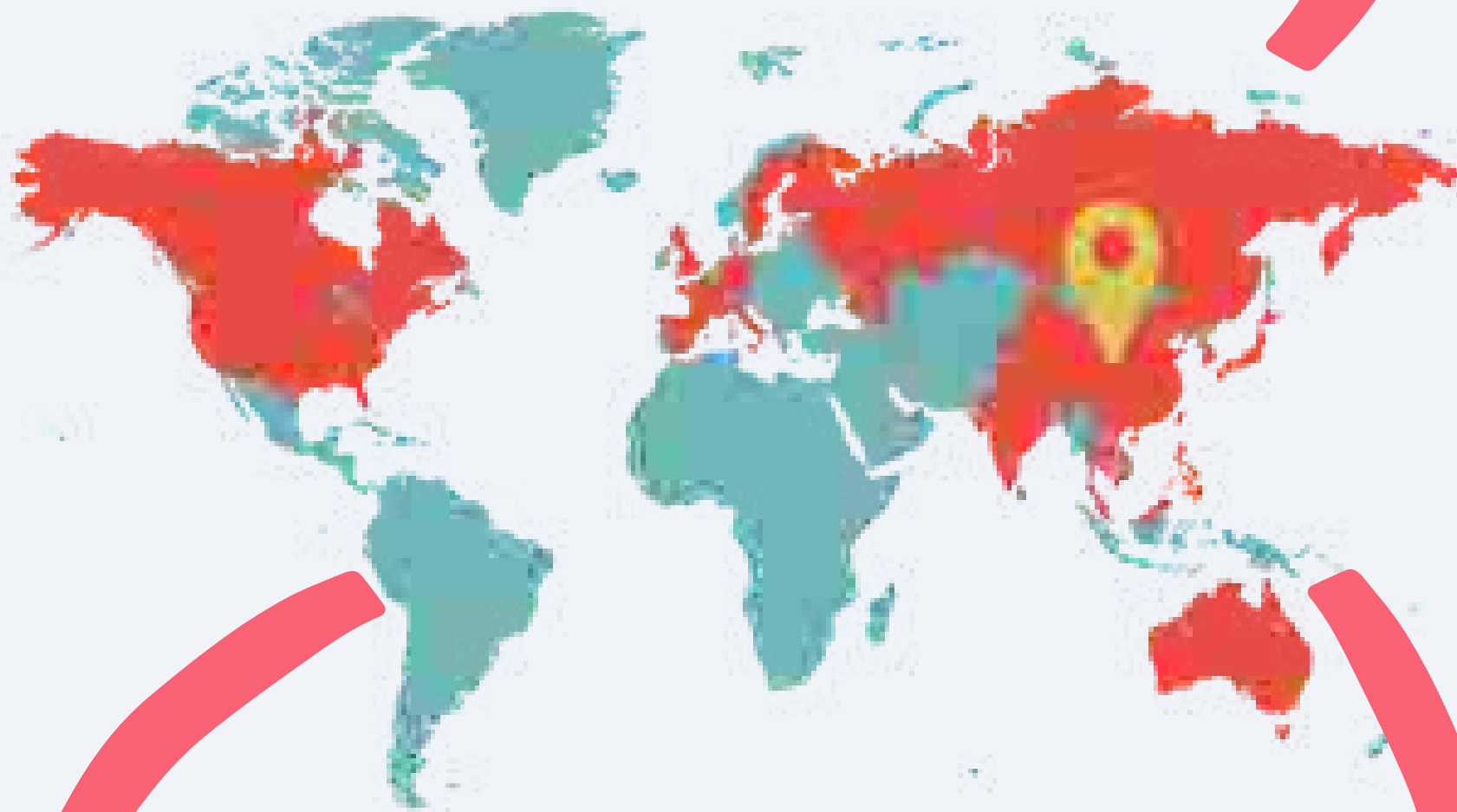


Update Kasus

COVID-19

3. Eastern Mediterranean Region. Iran memiliki kasus tertinggi di wilayah ini, kasus positif 84802 dan total kematian 5297 jiwa.

4. South-East Asia Region. India dengan kasus positif 19984 dan total kematian 640 jiwa. Disusul oleh Indonesia dengan total kasus 7135 dengan total kematian 616 jiwa.



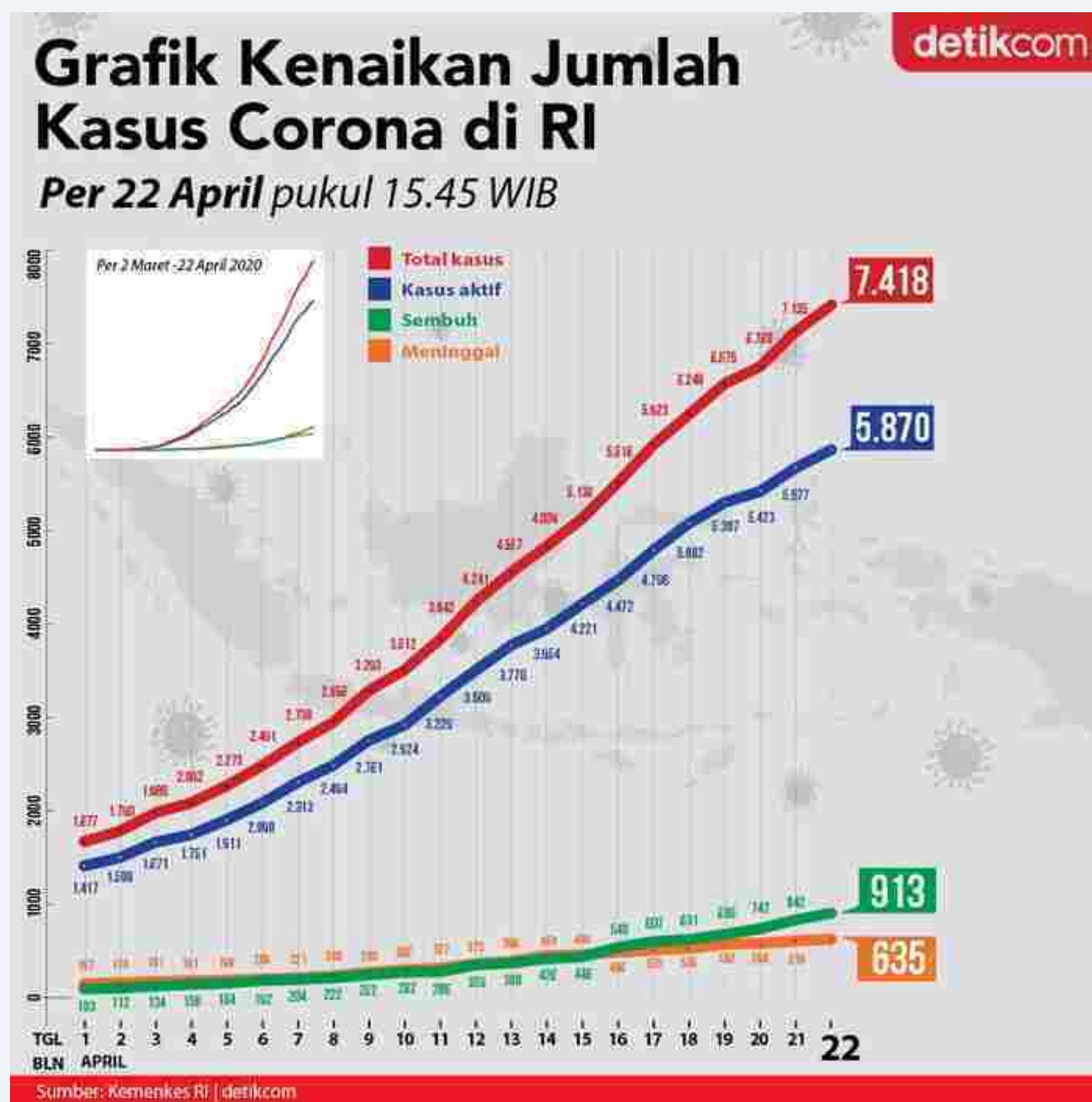
5. Region of Africa. Africa Selatan memiliki kasus paling tinggi yaitu 3465 dan kasus kematian ditemukan 58 jiwa.

6. Western Pacific Region. Cina, negara dengan kasus terbanyak di wilayah ini dengan total kasus positif 84287 dan total kematian 4642 jiwa.



Bagaimana Kondisi Indonesia Kita?

Indonesia memiliki mortality rate yang sangat tinggi untuk saat ini yaitu 8.63% dibandingkan mortality rate dunia 6,84%.



<https://news.detik.com/infografis/d-4986966/grafik-data-kasus-corona-di-ri-per-hari-ini-22-april-2020>

Dari grafik di atas, menunjukkan bahwa kasus yang positif terus bertambah. Jumlah pasien yang sembuh lebih banyak dibanding yang meninggal. Kita berharap grafik segera melandai

Apakah benar penularannya melalui Airborne?

MASYARAKAT JADI BINGUNG

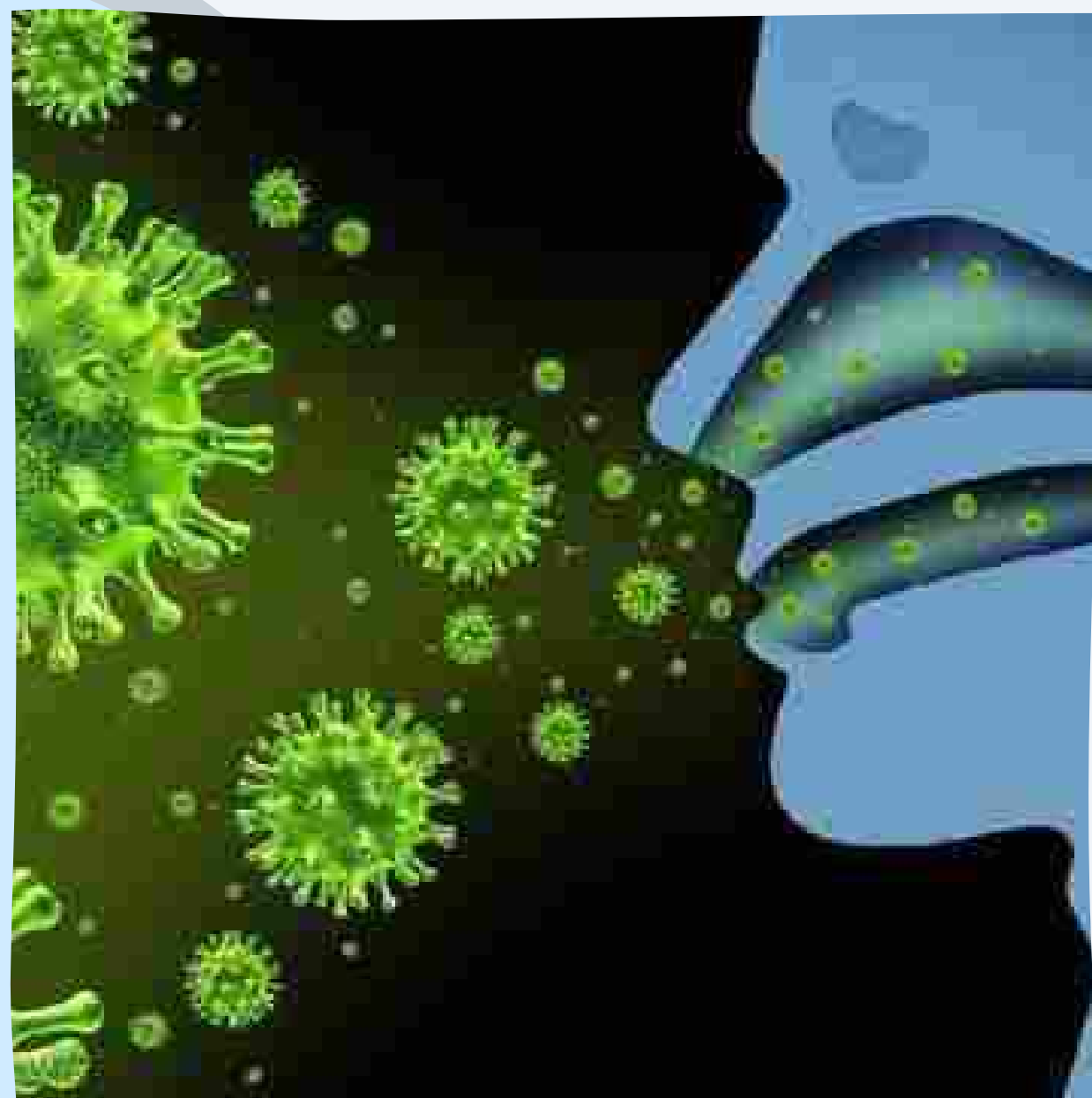


World Health
Organization

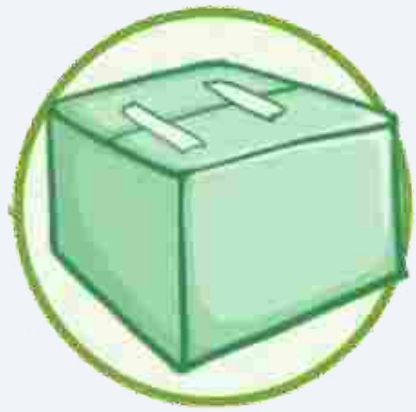
FAKTA

WHO pada tanggal 28 Maret 2020 menekankan sekali lagi bahwa airborne bukan menjadi media penularan karena droplet tidak bisa bertahan di udara, ia akan langsung jatuh lantai atau permukaan benda-benda.

**DROPLET DAPAT
DIPINDAHKAN DARI
KONTAK ERAT DAN DARI
LINGKUNGAN YANG
TERKONTAMINASI.
MASUK KE PERNAPASAN
MELALUI MULUT,
HIDUNG, DAN MATA.**



Seberapa lama Virus SARS COV-2 Melekat Pada Benda-benda?



Kardus : 24 jam



Alumunium :
2-4 jam



Kertas : 5 hari



Keramik : 5 hari



Plastik : 3 hari



Stainles : 2-3 hari



Kayu : 4 hari



Kaca :
4-5 hari



Sarung tangan
latex : <8jam

osmosis.org

Catatan : Jumlah virus yang aktif di permukaan akan terus berkurang seiring waktu.
Tidak boleh disemprotkan pada tubuh manusia secara langsung karena bisa bersifat karsinogenik.



CATATAN PENTING

TERKHUSUS TENAGA KESEHATAN

**Mengingat Anda kontak erat dengan pasien
COVID-19, paparan lama, konsentrasi aerosol
tinggi, ditambah lagi terdapat beberapa
tindakan yang berisiko paparan airborne
langsung ke wajah (intubasi, induksi sputum,
inhalasi, dll). Maka lebih berhati-hati,
lakukan pencegahan dengan standar airborne.**

MENGENALI GEJALA COVID-19

1. Demam
 $\geq 37.50^{\circ}\text{C}$:
paling
utama

2. Lemas
atau lesu:
penyerta
yang
paling
sering

3. Batuk
kering:
sering

7. Sulit
bernapas:
gejala yang
berat

4. Nyeri
tenggorok
an: bisa
timbul

6.
Gangguan
pencernaan
: sedikit

5. Hilang
nafsu
makan:
terkadang



Catatan : gejala sangat variatif dan tidak khas

Jika memiliki gejala ringan, tidak usah panik, konsultasikan dengan dokter secara online terlebih dahulu.



CATATAN PENTING

BENARKAH ORANG YANG TERINFEKSI BISA TIDAK BERGEJALA?

YA, BENAR.

Ditemukan beberapa studi di Cina, orang yang positif COVID-19 tidak menimbulkan gejala selama 14 hari, setelahnya terbukti positif. Kondisi seperti ini tetap bisa menularkan disebut dengan karier.

SIAPA ORANG-ORANG YANG PALING BERISIKO TERINFEKSI?

1.
Orang tua
usia > 60
tahun

2.
Orang dengan
penyakit
sebelumnya /
riwayat merokok

3.
orang
penyakit
kronis

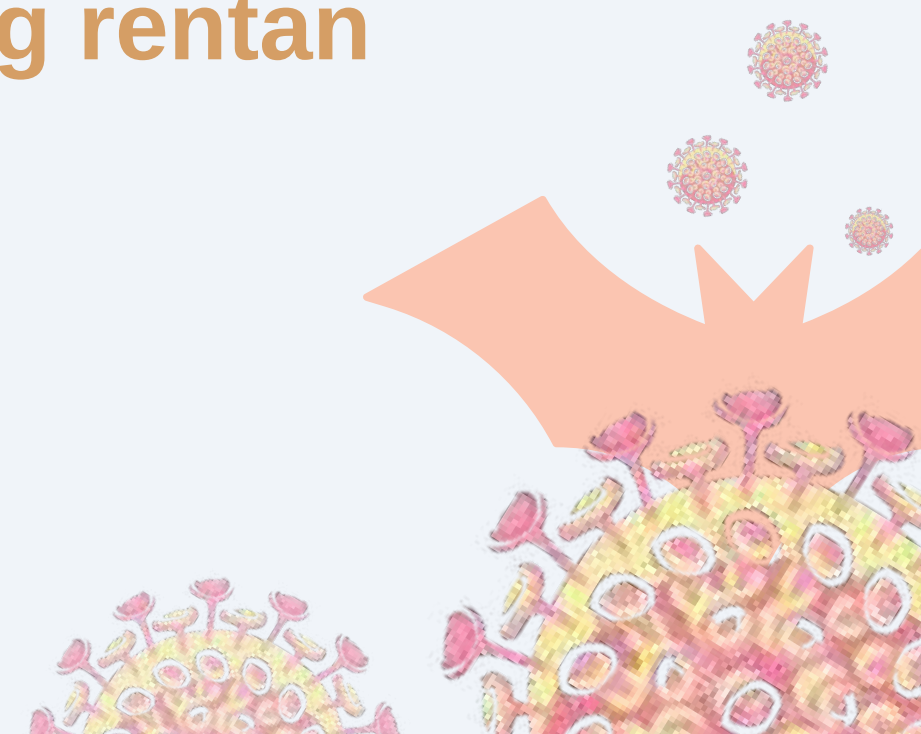
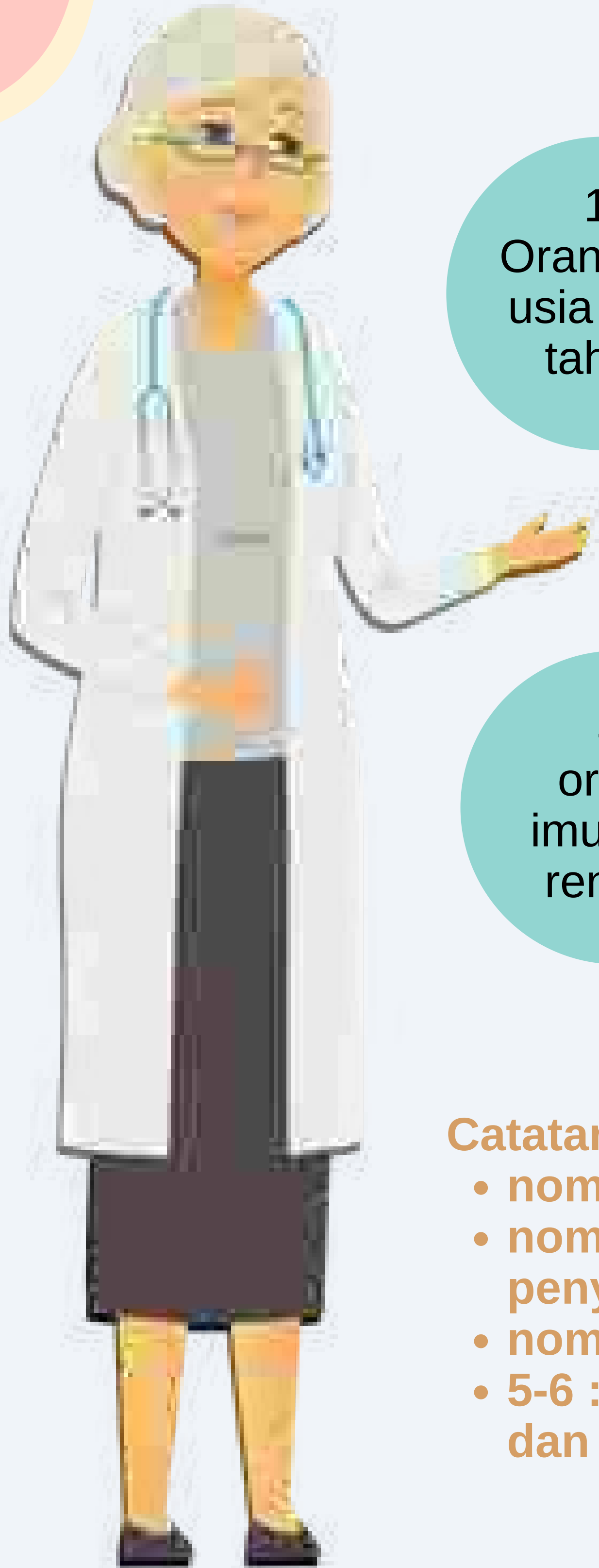
4.
orang
imunitas
rendah

5.
Traveller

6.
Tenaga
kesehatan

Catatan :

- nomor 1-4 : Dapat bergejala berat.
- nomor 3 : Diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung atau paru.
- nomor 4 : HIV atau Kanker
- 5-6 : Populasi yang juga paling rentan dan mudah terinfeksi.

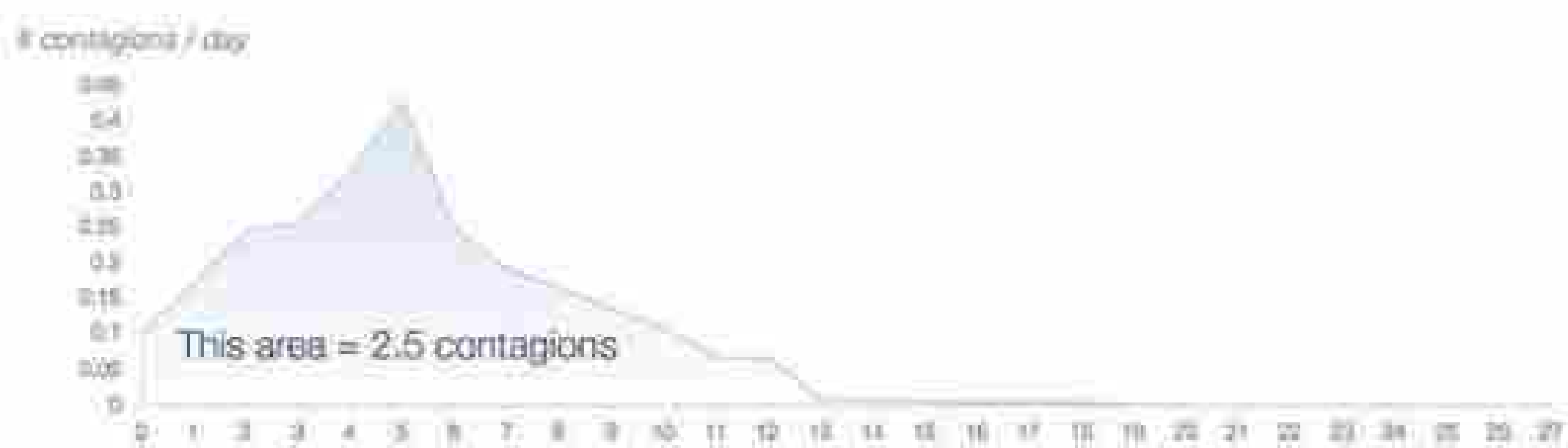
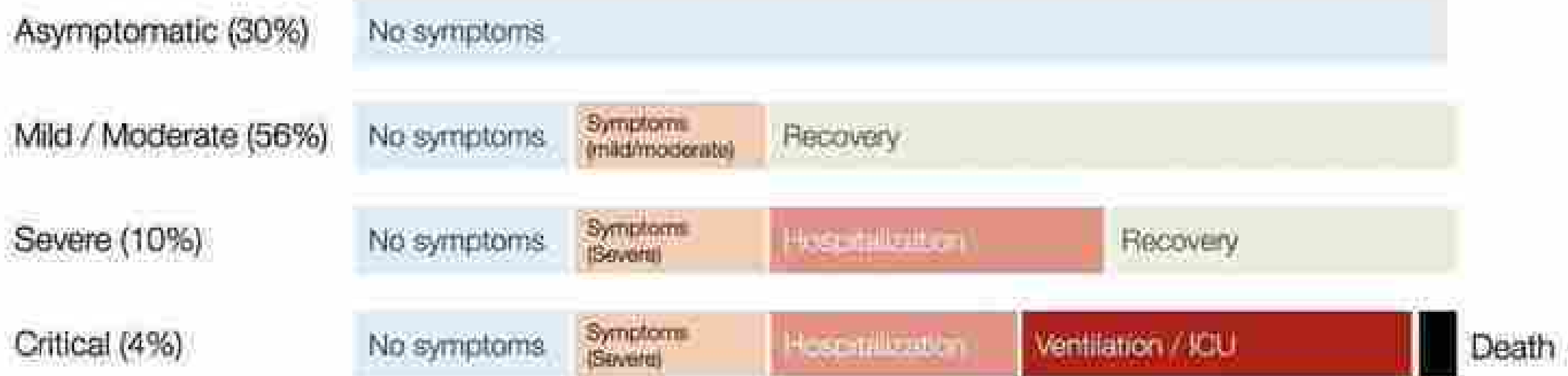


MENGAPA HARUS MENCEGAH PENULARAN? KAN GEJALANYA CENDERUNG RINGAN SERTA ANGKA KEMATIANNYA RENDAH ?

MASYARAKAT JADI BINGUNG



Chart 14: Transmission Rate during Coronavirus Stages in Patients



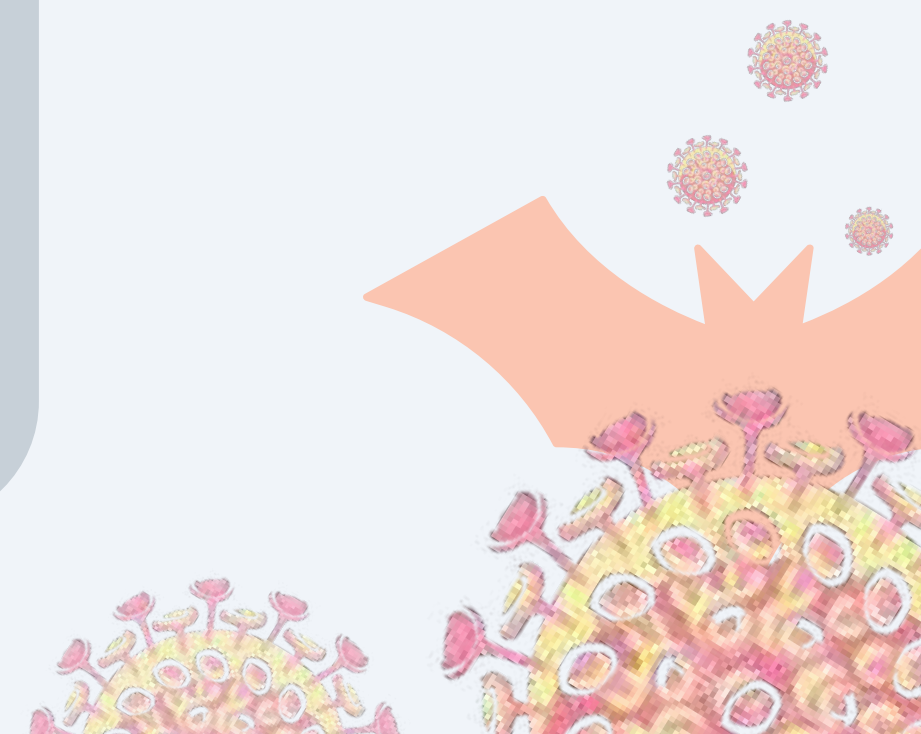
Source: Tobias Puyje, John Hsu, WHO, EpiSurveillance, Medrx, ECDC, The Lancet, Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand, The Incubation Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) From Publicly Reported Confirmed Cases: Estimation and Application, Mixing patterns between age groups in social networks.

Tidak bergejala : 30% (Tetap waspada)

Gejala ringan : 56%

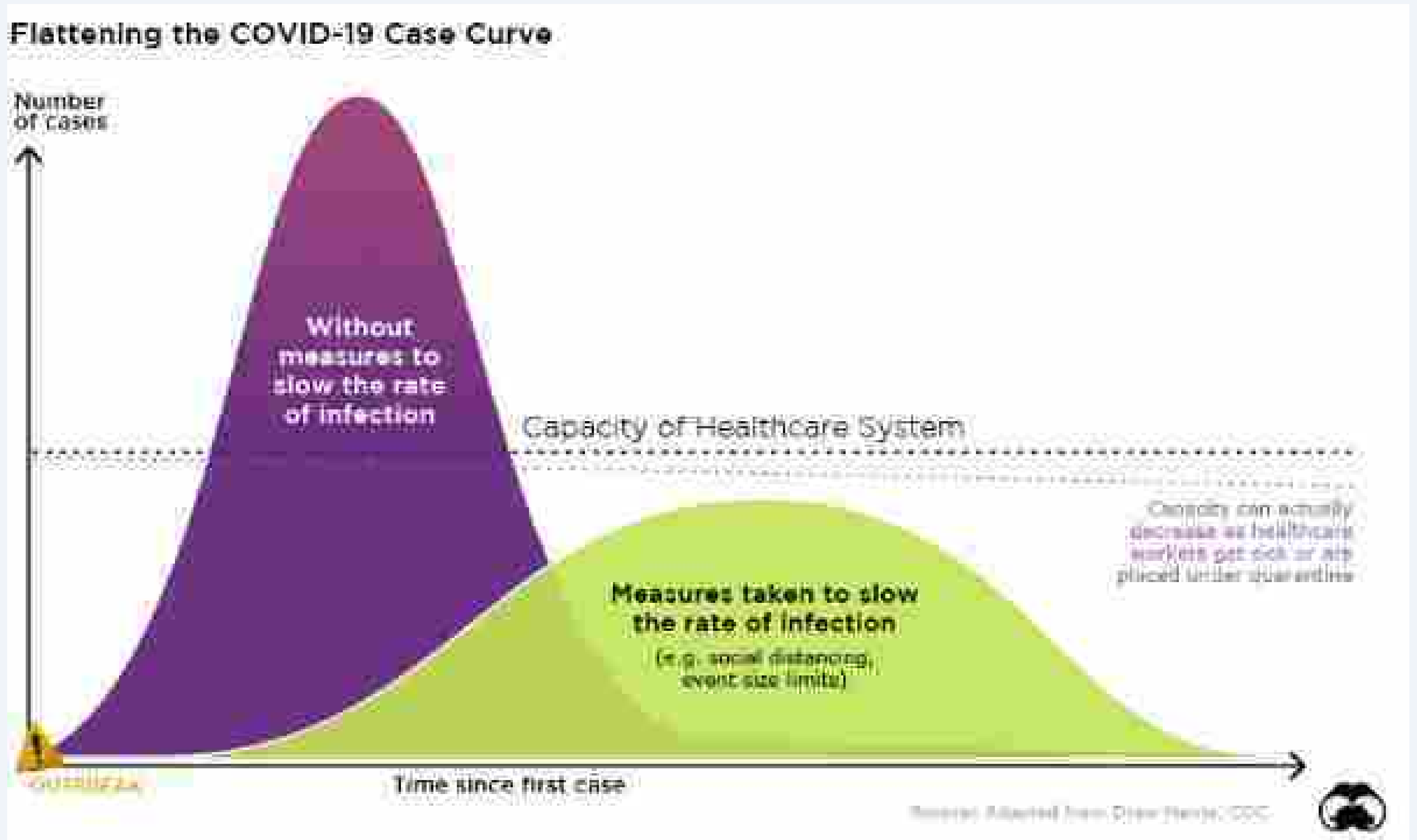
Gejala Berat : 10%

Kondisi Kritis : 4%



Jadi gini..

SUPAYA MASYARAKAT TIDAK JADI BINGUNG



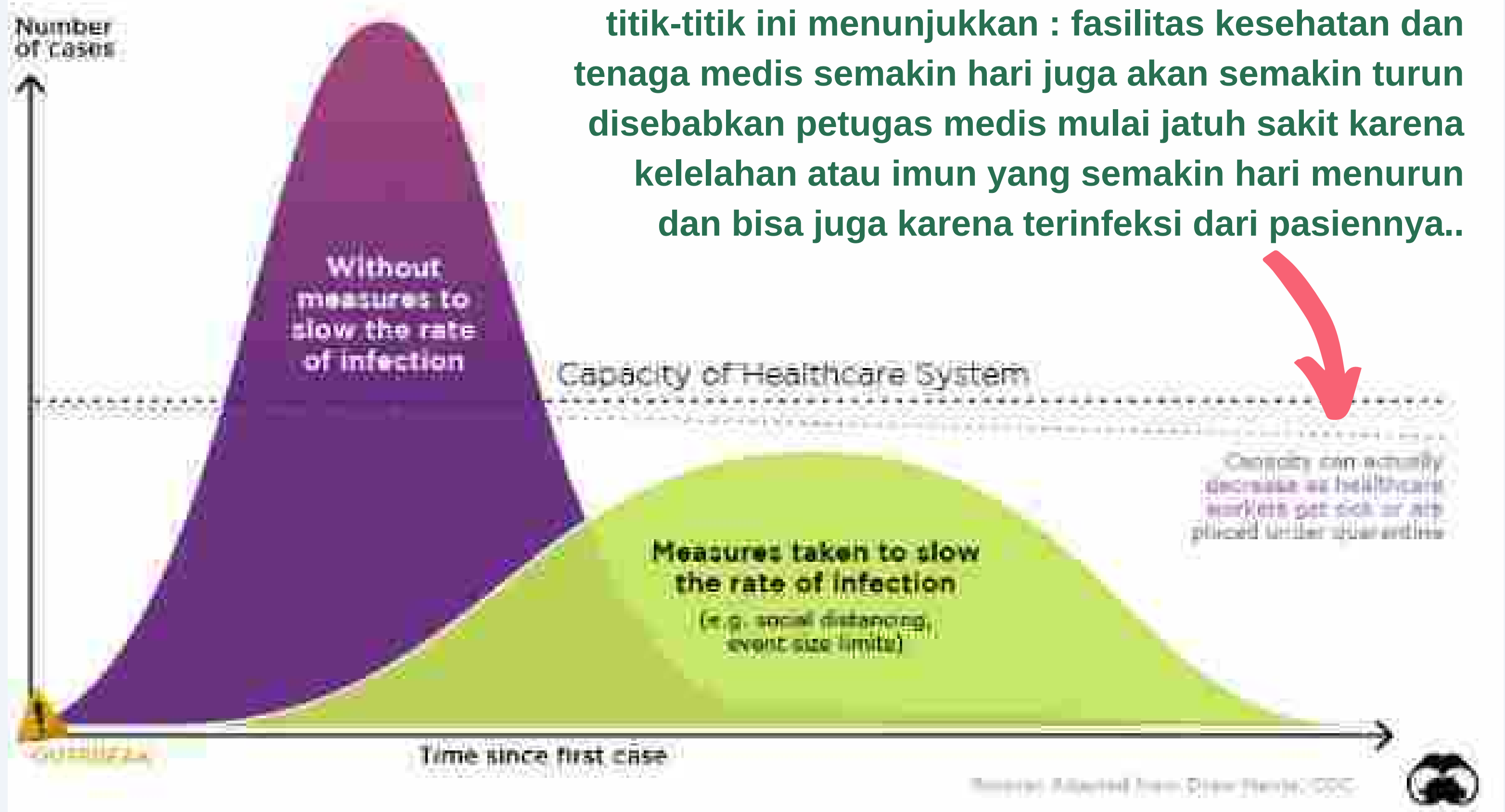
<https://www.visualcapitalist.com/infection-trajectory-flattening-the-covid19-curve/>

Grafik berwarna ungu menunjukkan kasus wabah yang tidak ditekan laju penularannya, maka yang terjadi memuncak dan membludak dalam sekali waktu melewati batas ketersediaan fasilitas kesehatan dan tenaga kesehatan seperti ditunjukkan oleh garis putus-putus. Apa yang terjadi dengan mereka yang tidak dirawat? Tidak tertolong dan angka kematian pun akan meningkat.

Mohon diresapi dengan baik, agar

MASYARAKAT TIDAK BINGUNG

Flattening the COVID-19 Case Curve



<https://www.visualcapitalist.com/infection-trajectory-flattening-the-covid19-curve/>

Grafik berwarna hijau menunjukkan kasus perlahan meningkat, memiliki titik puncak yang masih terkendali oleh ketersediaan fasilitas kesehatan dan tenaga kesehatan. Sehingga pasien yang sakit masih tertampung dan dilakukan perawatan. Hal ini terjadi karena ada upaya pengendalian pencegahan penyebaran Covid-19, seperti pembatasan fisik, karantina mandiri, isolasi mandiri, sekolah dan institusi diliburkan, melarang acara yang mengumpulkan orang banyak, dll.

TAHUKAH ANDA ? ?

Coba lihat perbandingan berikut ini, awal bulan Maret,

mortality rate Covid-19 di dunia saat itu masih 2,4%.

Kemudian terus meningkat mencapai 4-5% dan

per 22 April sudah menjadi 6,84%. Para ahli juga

belum memberi pernyataan resmi kapan pandemi

ini akan berakhir. Ke depan, angka kematian masih

mungkin berubah dan tidak ada yang bisa

menjamin terus berada pada angka yang rendah.

Jadi ditarik kesimpulan, mengapa kita perlu #DiRumahSaja..

1

Fasilitas dan tenaga kesehatan yang terbatas

2

Pasien akan sembuh jika ditangani dengan fasilitas dan tenaga medis yang memadai

3

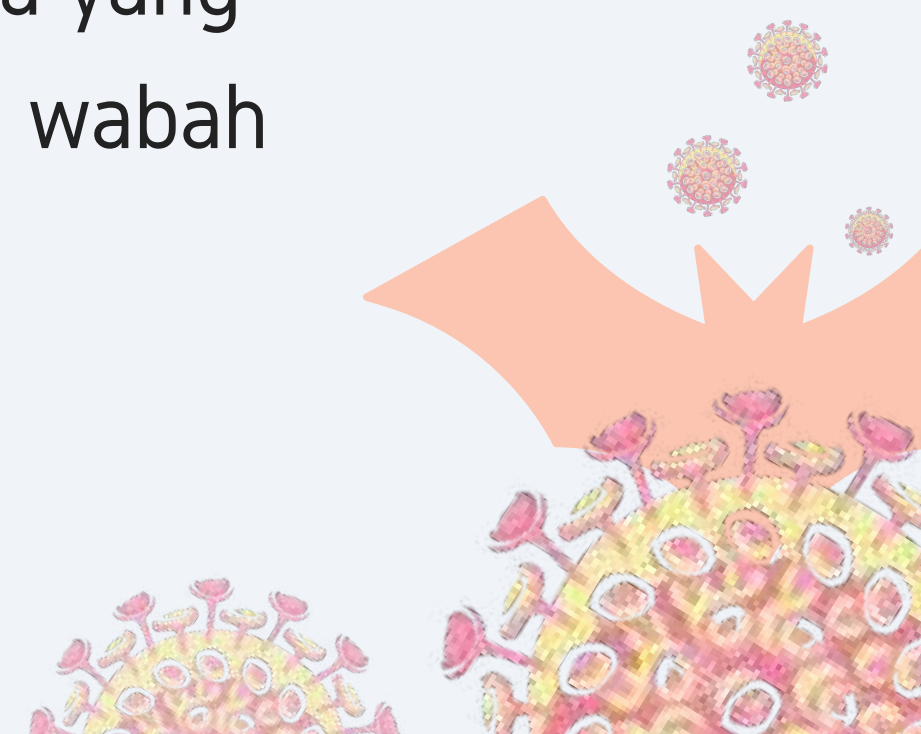
Jika pasien sekali waktu membludak, pasien yang harusnya bisa tertolong jadi tidak tertolong

4

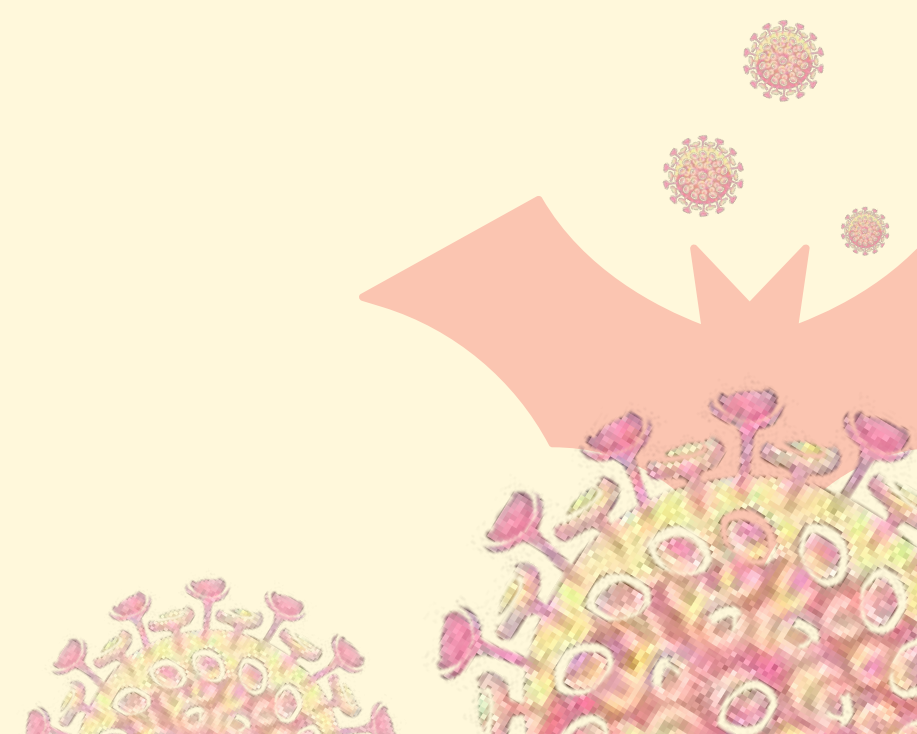
Seperti yang diungkapkan sebelumnya, fasilitas kesehatan diutamakan untuk pasien yang berisiko tinggi (lansia + pasien dengan komorbid / imunokompromais)

5

Angka kematian di dunia terus meningkat, tidak ada yang tidak mungkin bahwa akan terus meningkat, karena wabah belum berhenti hingga sekarang.



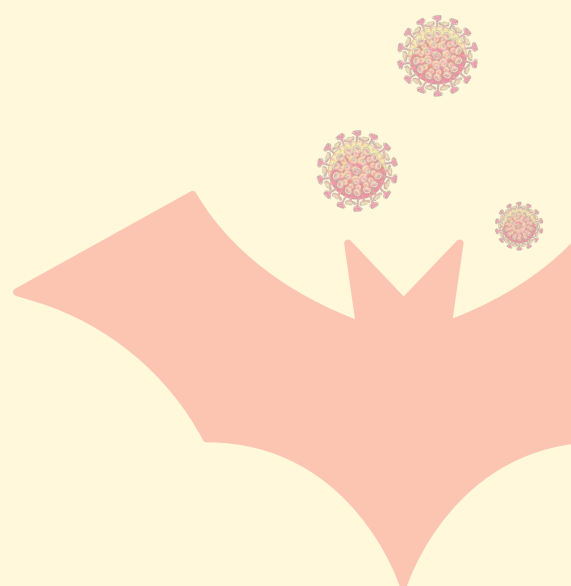
KIA & Covid



Bagaimana hubungan ibu hamil dengan Covid-19?

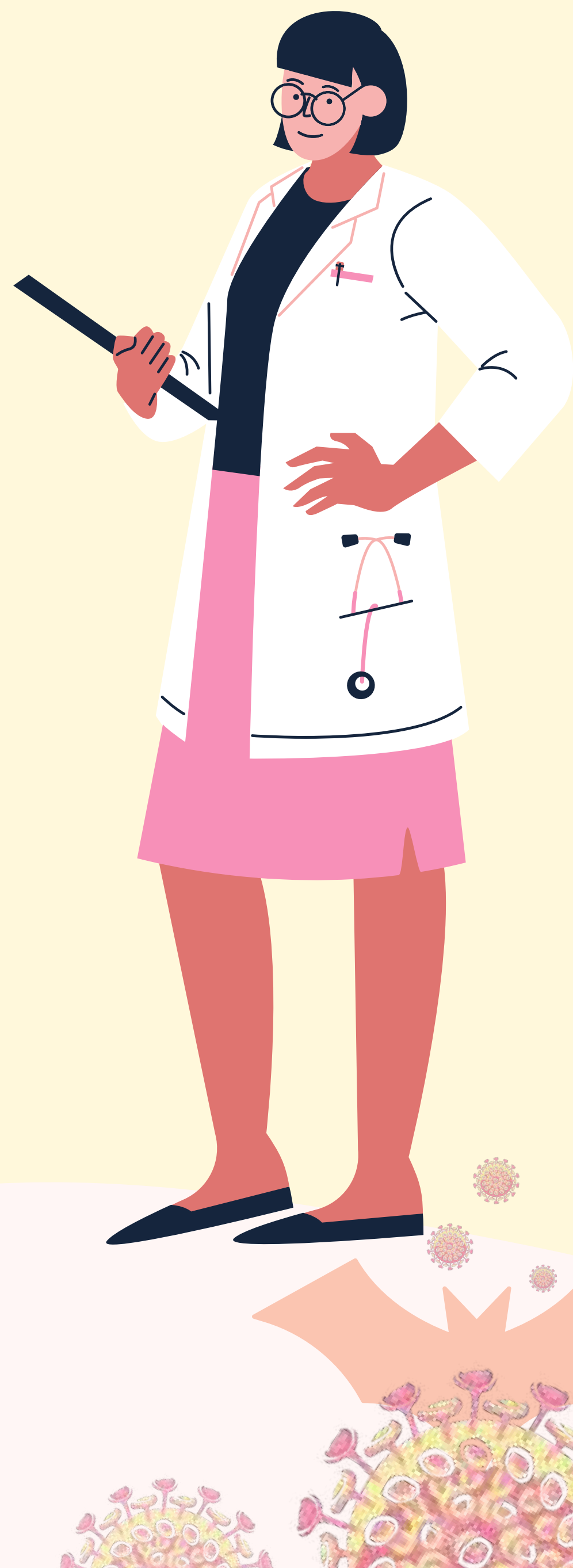
PENELITIAN MENYAMPAIKAN

- Gejala dan tanda infeksi Covid-19 pada ibu hamil sampai nifas sama seperti gejala yang biasa, tidak ditemukan perbedaan.
- Ibu hamil yang terinfeksi tidak menularkan janinnya.
- Ibu yang terinfeksi pada trimester 2 atau 3 ada resiko bayi lahir prematur.
- Ibu yang terinfeksi pada trimester 1 ada risiko terjadi abortus.



Apa yang dilakukan jika ibu hamil positif Covid-19?

- Lapor pada bidan atau dokter obsgyn.
- Segera isolasi mandiri.
- Rawat inap jika gejala berat.
- Tunda jadwal konsultasi kehamilan, bila darurat lakukan konsultasi dengan telekonferensi.
- Segera ke rumah sakit jika keadaan ibu atau janin darurat (hubungi dokter obsgyn terkait dan petugas RS terkait bahwa kondisi ibu positif Covid-19).
- USG Kehamilan setelah 14 hari isolasi
- Persalinan dapat dilakukan normal maupun operasi (sesuai indikasi).
- Belum terbukti adanya larangan penggunaan analgesik spinal atau epidural.



Bagaimana hubungan ibu menyusui dengan Covid-19?

PENELITIAN MENYAMPAIKAN
ASI (Air Susu Ibu) tidak terbukti dapat
menularkan sampai saat ini, yang menjadi
perhatian, bukan virus yang menular melalui ASI,
namun residu respirasi ibu yang berstatus
OTG/ODP/PDP/terkonfirmasi Covid-19
yang mengenai bayi bisa
menginfeksi.

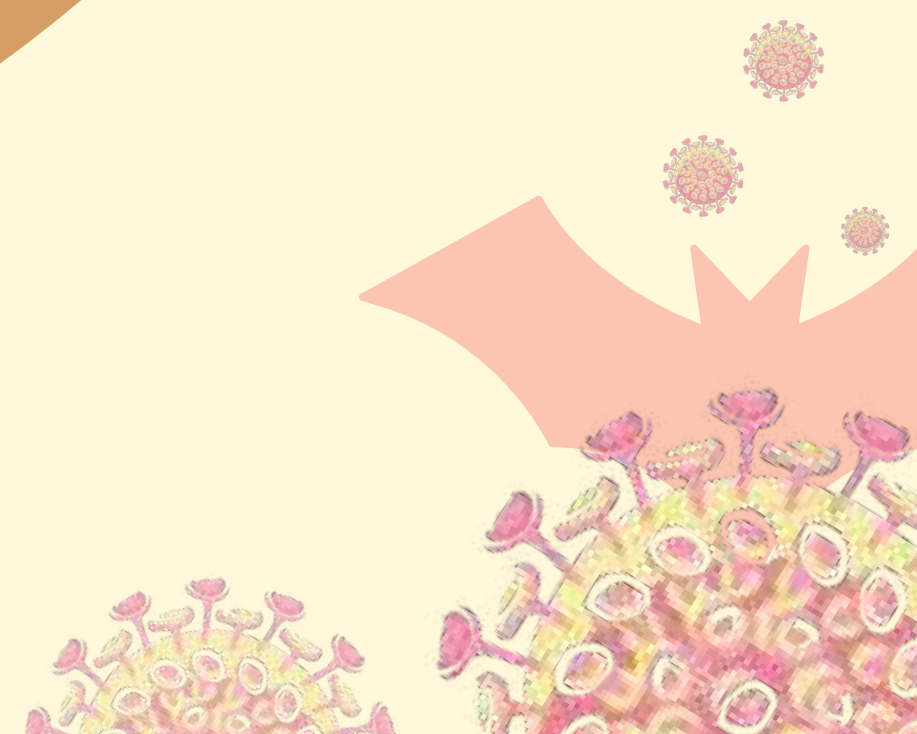


Bagaimana hubungan Anak-anak dengan Covid-19?

PENELITIAN MENYAMPAIKAN

Virus Sars Cov-2

bisa menyerang siapapun tanpa mengenal usia, namun pada anak-anak jumlah kasus positifnya sedikit dan gejalanya relatif ringan. Bahkan diketahui juga tidak bergejala, hal ini menjadi kekhawatiran bahwa anak-anak bisa juga bisa menjadi karier yang menginfeksi orang sekitarnya.



Menyusui Selama Pandemi Covid-19



1. Bisakah Covid-19 ditularkan melalui ASI?

Belum diketahui, namun kasus yang dilaporkan hingga saat ini tidak ada bukti Virus SARS COV-2 terdeteksi dalam ASI

2. Apakah aman bagi ibu dengan Covid-19 untuk menyusui?

Ibu dengan Covid-19 tetap didukung untuk menyusui dengan aman, kontak kulit dengan kulit dan rawat gabung dengan bayi paska persalinan. Kontak erat sedini mungkin atau IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan menyusui eksklusif membantu tumbuh kembang bayi secara optimal

3. Apakah syarat ibu dengan Covid-19 ketika akan menyusui?

Ibu yang berstatus ODP/PDP/terkonfirmasi Covid-19 dapat menyusui jika mereka menginginkannya dengan melakukan pengendalian pencegahan infeksi, yaitu :

- Cuci tangan sebelum dan setelah kontak dengan bayi
- Menggunakan masker
- Membersihkan dan mendisinfeksi permukaan dan benda yang sering disentuh ibu dan bayi

4. Bagaimana cara menyusui selama isolasi di rumah sakit?

Ada beberapa pilihan :

- Rawat gabung: ibu dan bayi bersama dalam satu ruangan dan ibu dapat menyusui bayi langsung dengan menerapkan pengendalian pencegahan infeksi,
- Pemisahan sementara: Dilakukan jika kondisi kesehatan ibu tidak memungkinkan untuk menyusui. Ibu dapat memerah ASI dan tetap melakukan pengendalian pencegahan infeksi seperti cuci tangan, menggunakan masker dan membersihkan alat pompa atau botol penampung ASI perah. Kemudian ASI perah akan diberikan kepada bayi oleh orang lain yang sehat menggunakan cangkir/gelas bemulut lebar

5. Bagaimana jika kondisi kesehatan ibu tidak dapat memerah atau memompa ASI?

- a. Menggunakan ASI perah donor
- b. Pendonor sebelumnya dilakukan test Hep B, Hep C, dan HIV. Jika tidak memungkinkan, ASI perah akan dipasteurisasi oleh ahli laktasi
- c. Keluarga pasien dapat disarankan membantu mencari donor ASI

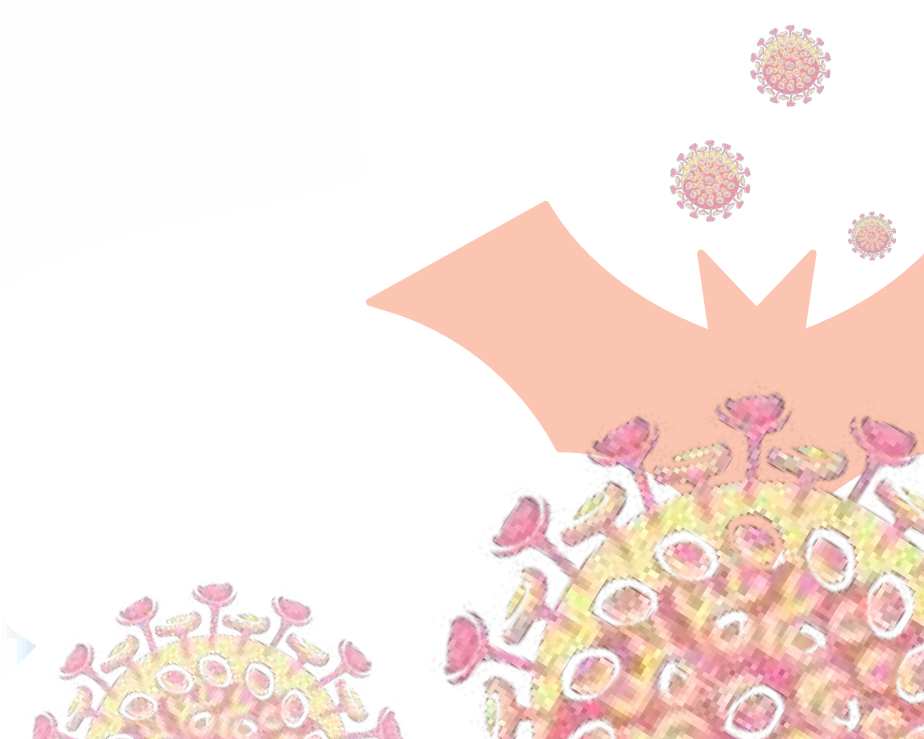
KONSULTASI SEPUTAR COVID-19 LAINNYA

 **Whatsapp 0852-6239-5325**

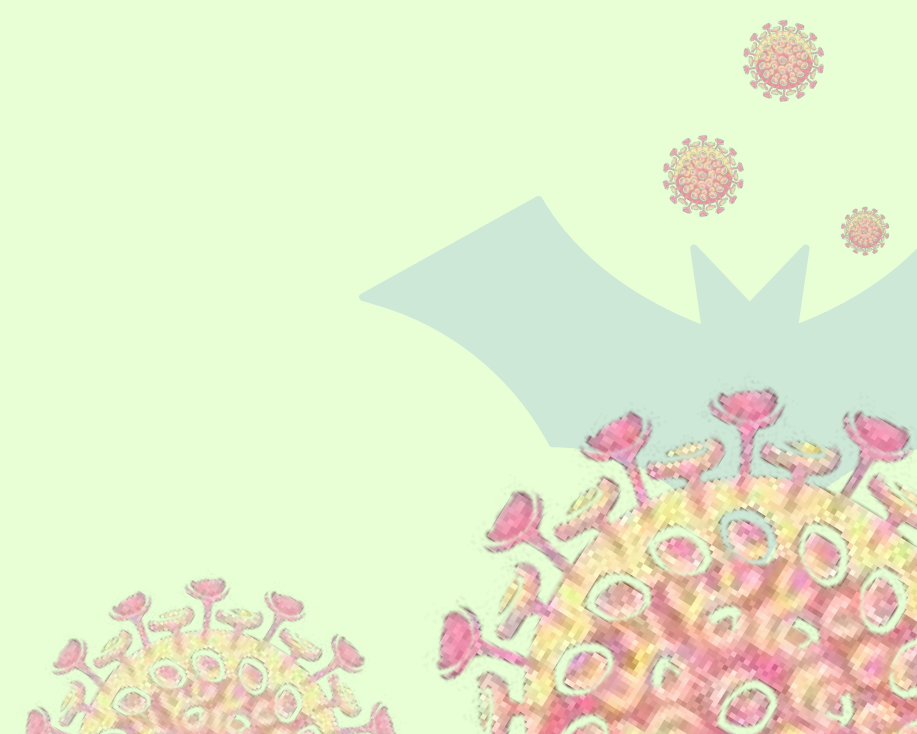
SUMBER :



World Health Organization 2020



Melawan Covid



BAGAIMANA MENEGAHNYA?

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

1 Taubat, Tingkatkan iman taqwa & amal ibadah



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

2 Tetap tenang dan #DiRumahAja



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

3 Tidak kemana pun apalagi mudik



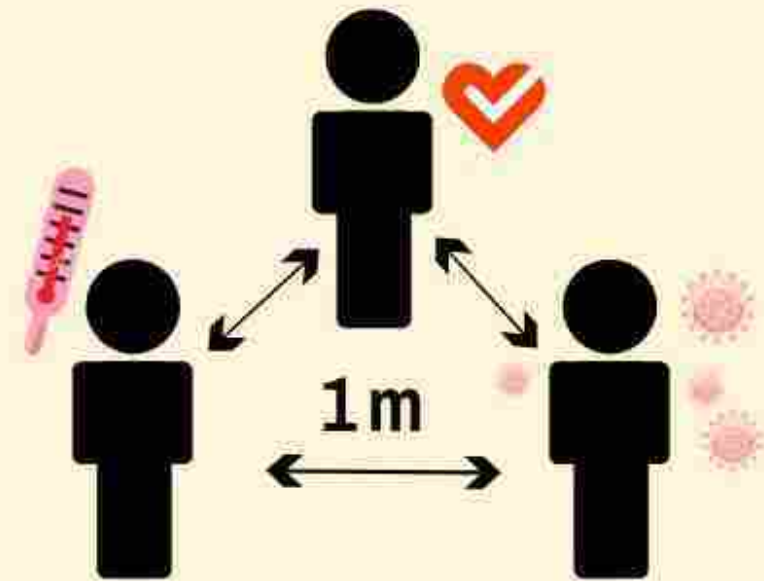
Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

4 Tidak berdekatan atau kumpul



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

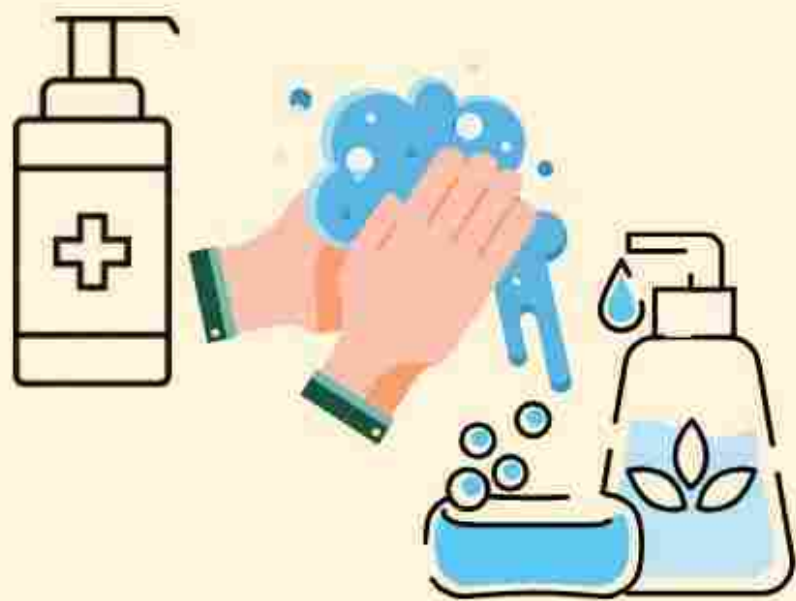
www.rspermata.co.id

BAGAIMANA MENCEGAHNYA?

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

- 5 Tidak lupa CUCI TANGAN SELALU, selalu jaga kebersihan



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

- 6 Tingkatkan daya tahan tubuh, diet bergizi, cukup istirahat, dan olahraga



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

7T

Kiat-Kiat Sahabat Permata Hadapi Corona

- 7 Terapkan karantina mandiri / isolasi diri di rumah bagi yang SAKIT - pisah kamar, pisah alat makan, beretika saat batuk/bersin dan gunakan masker!



Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id

MENCUCI TANGAN DENGAN BAIK DAN BENAR

Riset membuktikan, cuci tangan dengan langkah yang tepat dan lengkap selama 40-60 detik terbukti sangat efektif dalam membunuh kuman yang melekat di tangan.



KAPAN HARUS CUCI TANGAN?

±5.000 BAKTERI

ada di kedua tangan Anda setiap waktu



Sebelum & sesudah masak 	Sebelum makan 	Sebelum & sesudah merawat orang sakit
Sebelum & sesudah merawat luka 	Setelah dari toilet 	Sebelum menyentuh/ memegang bayi
Setelah ganti popok atau memebaki anak 	Setelah berinteraksi dengan binatang 	Setelah memegang uang
Setelah menyentuh sampah/ membuang sampah 	Sebelum pasang & lepas softlense 	Sesudah bersin/ batuk/ buang ingus
Setelah jabat tangan 	Setelah beraktivitas di luar rumah 	Saat sakit

Sumber: Centers for Disease Control & Prevention (CDC)

Cuci tangan menggunakan sabun antibakteri mengurangi risiko tertular diare hingga 40% dan risiko tertular infeksi pernafasan akut (ISPA) hingga 20%. (WHO, 2014)

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
<https://hellosehat.com/infografik/kapan-cuci-tangan-pakai-sabun-antibakteri/>



SABUN ATAU HANDSANITIZER?



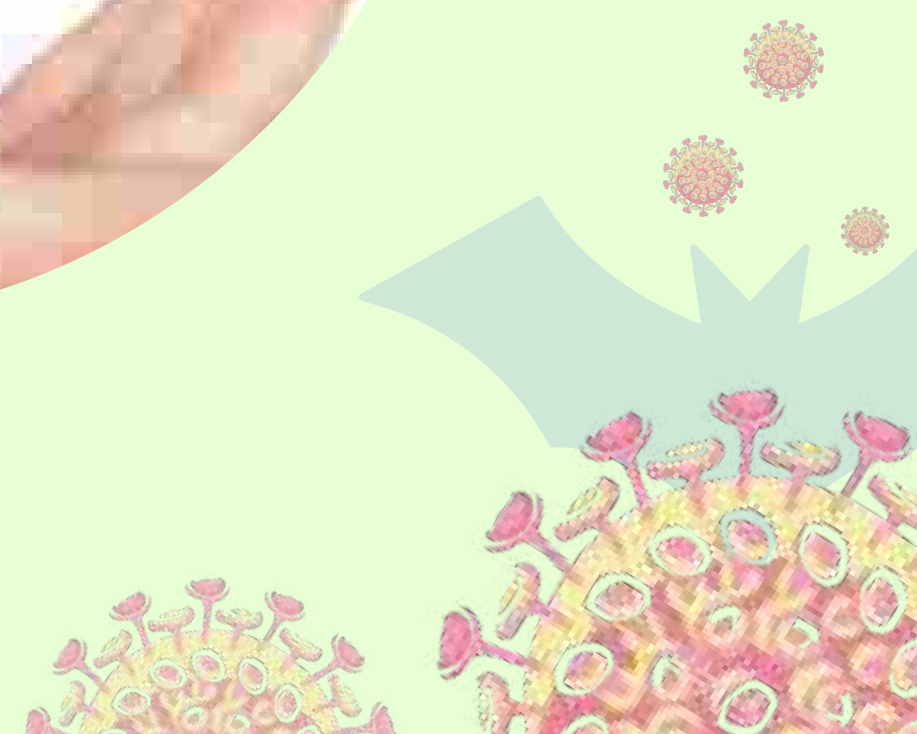
**Cuci tangan
dengan
sabun
diutamakan
setiap
waktu**

jika tidak menemukan sabun?

**Cuci tangan dengan
handsanitizer**

Seperti ketika :

1. Di ruangan kantor
2. Di dalam
transportasi umum
3. Ke pusat
perbelanjaan



SYARAT PENGGUNAAN LARUTAN HANDSANITIZER

Memiliki kandungan alkohol 60-85%

Dibuat oleh ahlinya, tidak sembarangan semua orang bisa membuatnya dan harus dibuat dengan panduan science

Hanya digunakan untuk membersihkan tangan yang tidak terlalu kotor

Jauhkan handsanitizer dari anak-anak, karena sifatnya beracun jika ditelan atau dimakan

Jauhkan dari sumber api



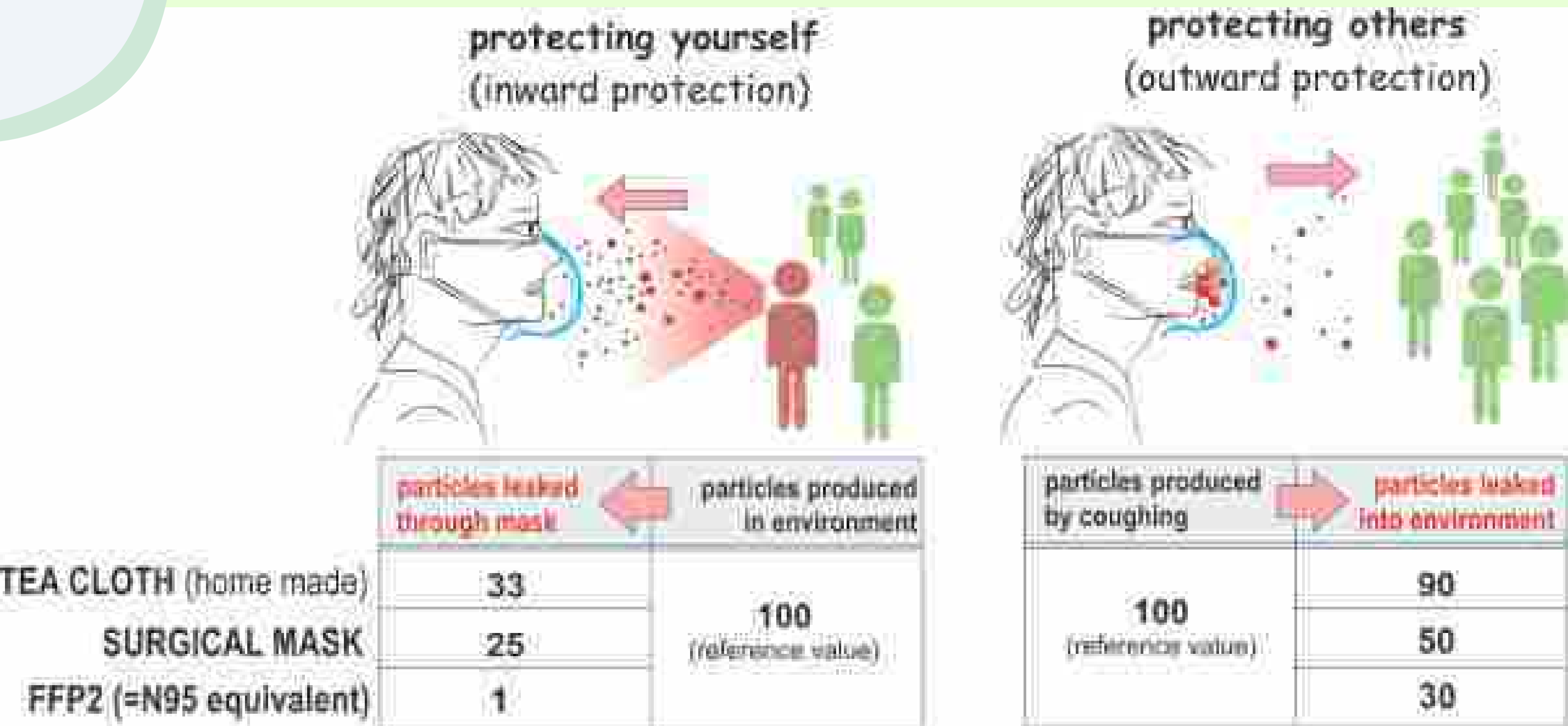
ETIKA BATUK



<https://www.covid19.go.id/>

MENGAPA PENTING MENGUNAKAN MASKER?

Penggunaan masker dilaporkan lebih efektif dalam mencegah penularan virus dibanding tidak menggunakan masker sama sekali.

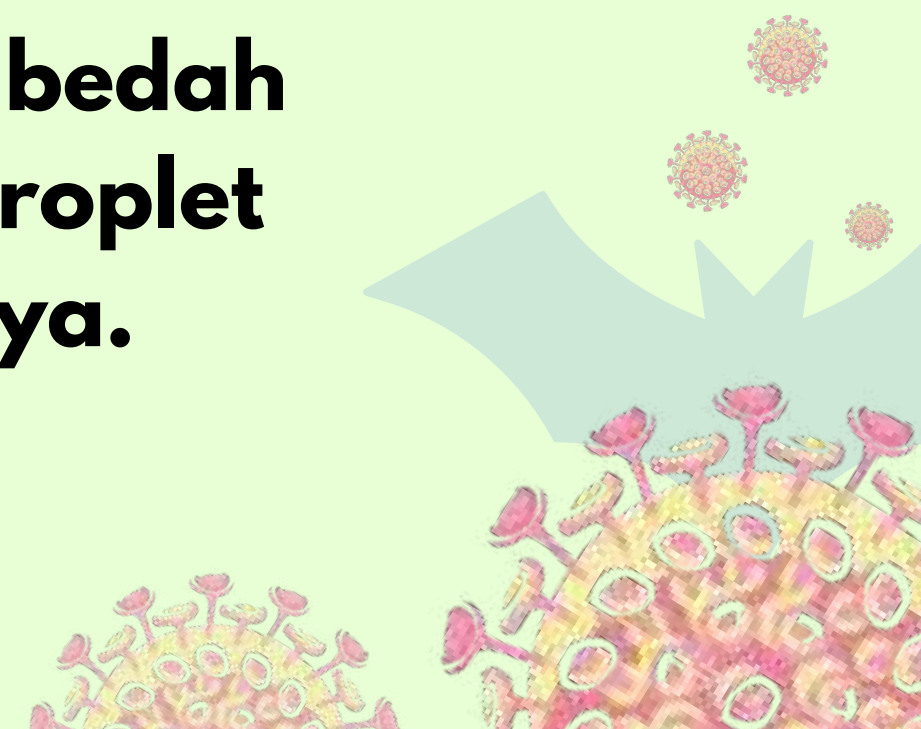


<https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71>

BOLEHKAH MENGGUNAKAN MASKER KAIN RUMAH TANGGA?

Tentunya setiap masker punya kemampuan yang berbeda-beda, namun bagi masyarakat luas, penggunaan masker kain dianjurkan daripada tidak menggunakan masker sama sekali.

Bagi yang sakit, tetap harus menggunakan masker bedah atau N95 karena ketika batuk/bersin/berbicara, droplet yang melewati masker lebih tinggi konsentrasinya.



BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN DAN MELEPAS MASKER?



<https://www.covid19.go.id/>

Do!

- Ganti masker bedah ketika sudah dipakai selama 8 jam dan masker kain selama 4 jam.
- Ganti masker jika bagian luar mulut sudah basah.
- Cuci masker kain setelah dipakai kemudian keringkan sebelum digunakan kembali.

Dont!

- Memegang permukaan masker ketika sedang dipakai.
- Mengantung masker di dagu atau leher ketika sedang dipakai.
- Menggunakan masker bedah berulang kali lebih dari 8 jam.
- Menggunakan masker kain yang sudah dipakai tanpa dicuci.
- Menggunakan masker bergantian atau bersama.

Kapan kita menggunakan masker?



Jika sakit

**Jika kontak erat
dengan orang sakit**



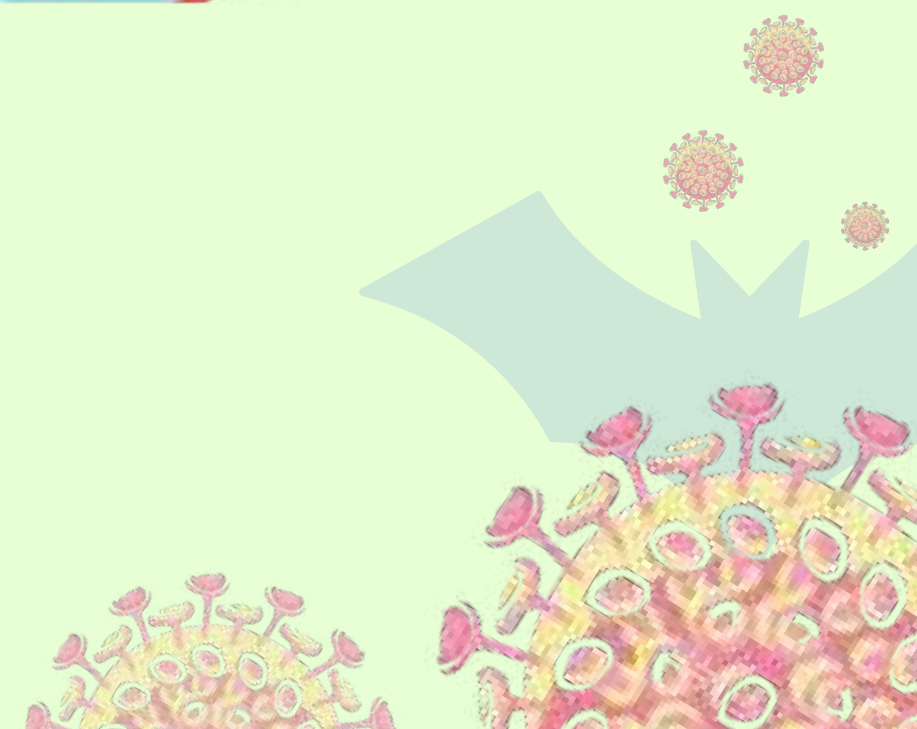
Jika di rumah sakit

**Jika di tempat
keramaian**



Jika di transportasi umum

Jika keluar rumah



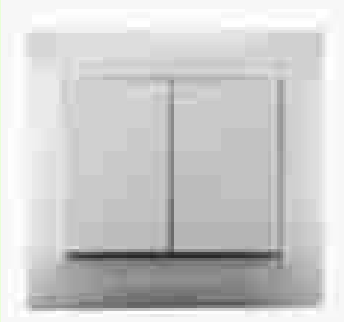
Membersihkan Benda-benda yang Paling Kotor



Tombol lift dan gagang pintu



remot dan Handphone



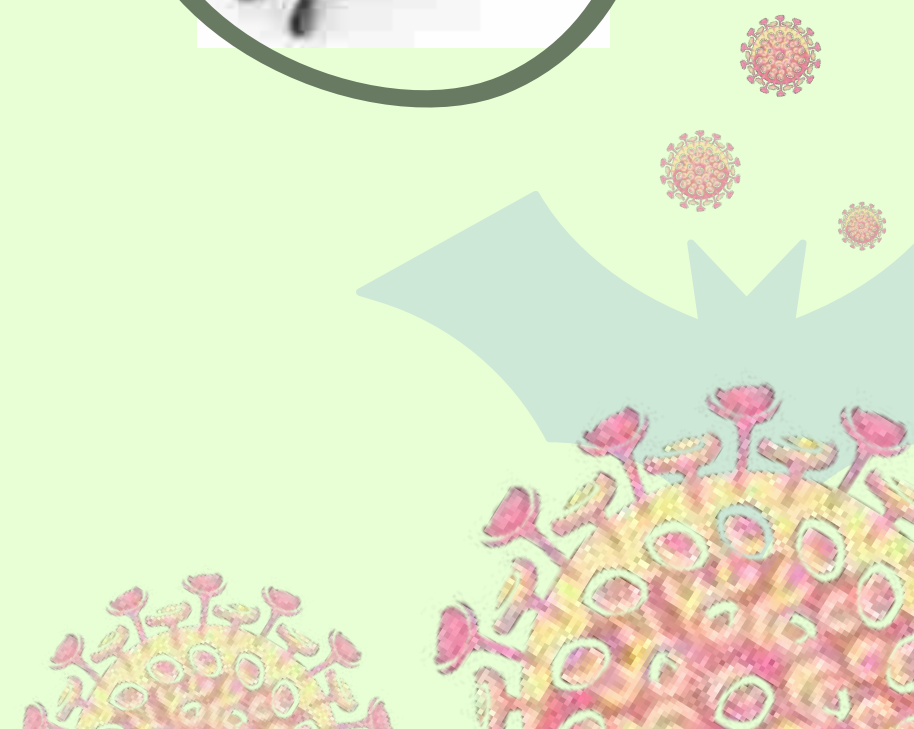
Saklar dan rail tangga



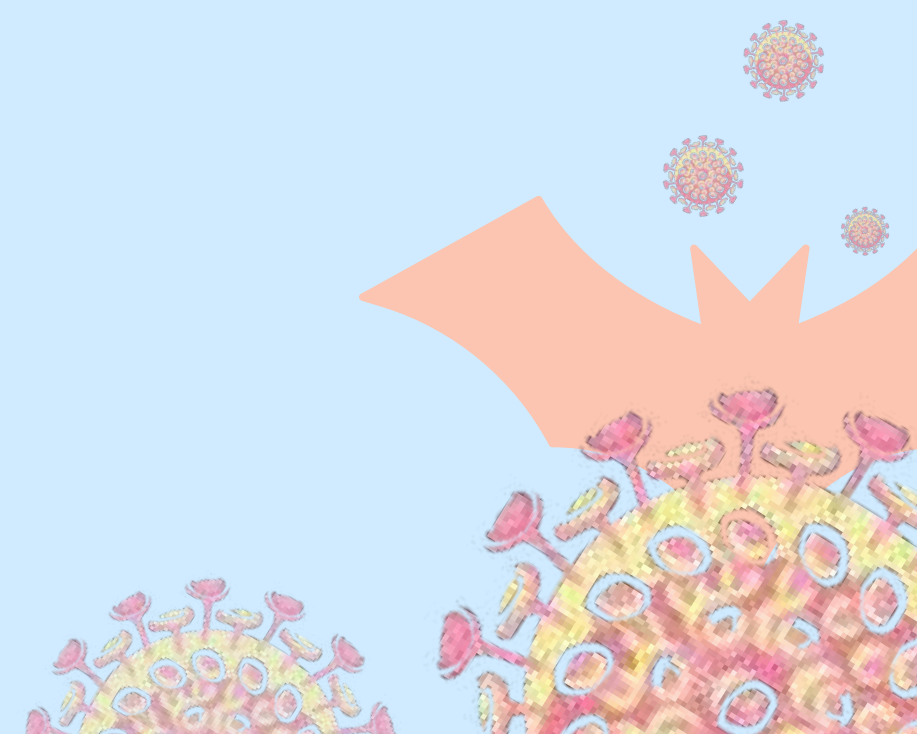
Keyboard dan mouse



Uang dan troli belanja



Terdampak Covid



Apakah status Anda saat ini?

OTG/ODP/PDP/CONFIRMED COVID-19

Kementerian Kesehatan mengeluarkan pedoman pengendalian pencegahan terbaru versi-4 untuk pelayanan kesehatan. Beberapa istilah berikut dijadikan sebagai klasifikasi seseorang agar dapat diberikan pelayanan, pengendalian pencegahan dan penatalaksanaan yang sesuai.

ODP : Orang Dengan Pemantauan

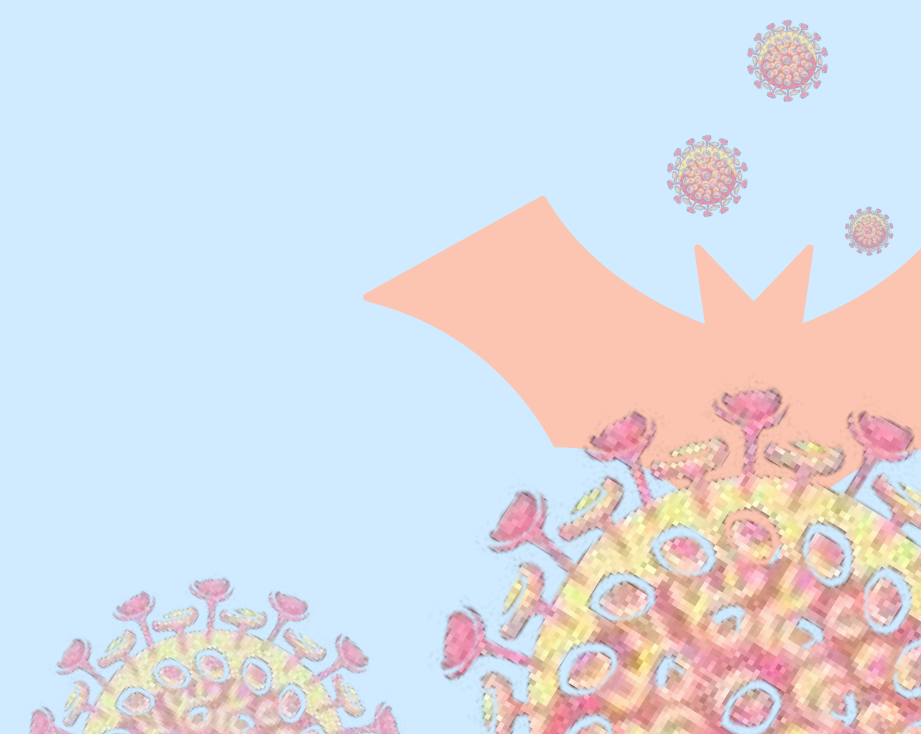


Mengalami demam

ATAU

Timbul gejala pernapasan (Batuk/ pilek/nyeri tenggorok)

Orang Indonesia tinggal di daerah dengan transmisi lokal atau orang Indonesia pulang dari luar negeri dengan status negara terjangkit COVID-19



Apakah status Anda saat ini?

OTG/ODP/PDP/CONFIRMED COVID-19

PDP : Pasien Dalam Pengawasan



Mengalami demam

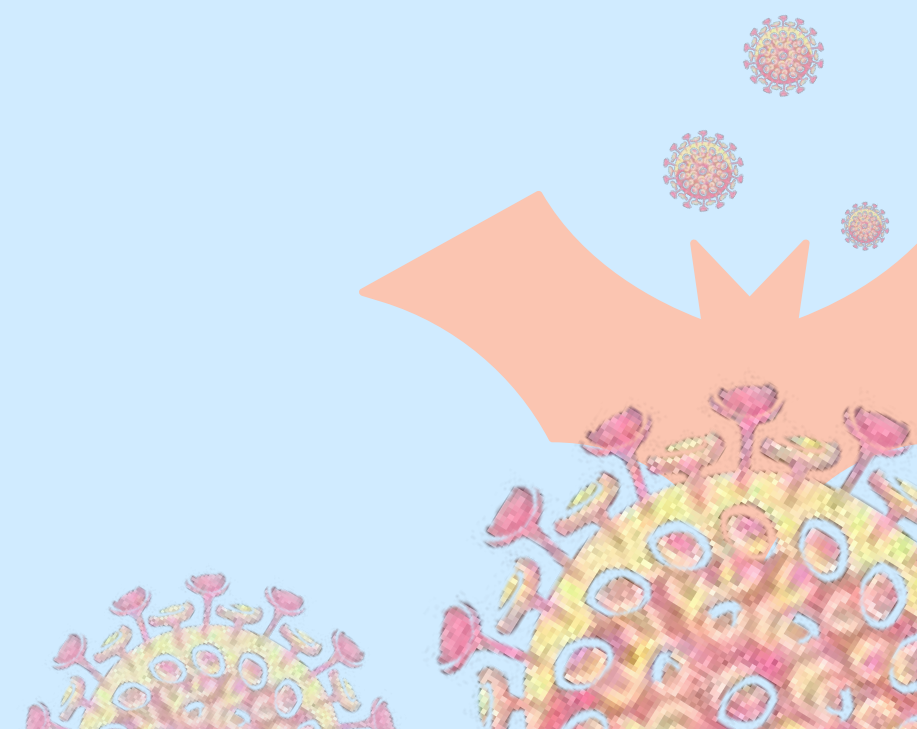
DAN

Timbul gejala
pernapasan (Batuk/
pilek/nyeri
tenggorok)

DENGAN/TANPA

Sesak (pneumonia)

Orang Indonesia
tinggal di daerah
dengan transmisi
lokal atau orang
Indonesia pulang
dari luar negeri
dengan status
negara terjangkit
COVID-19



Apakah status Anda saat ini?

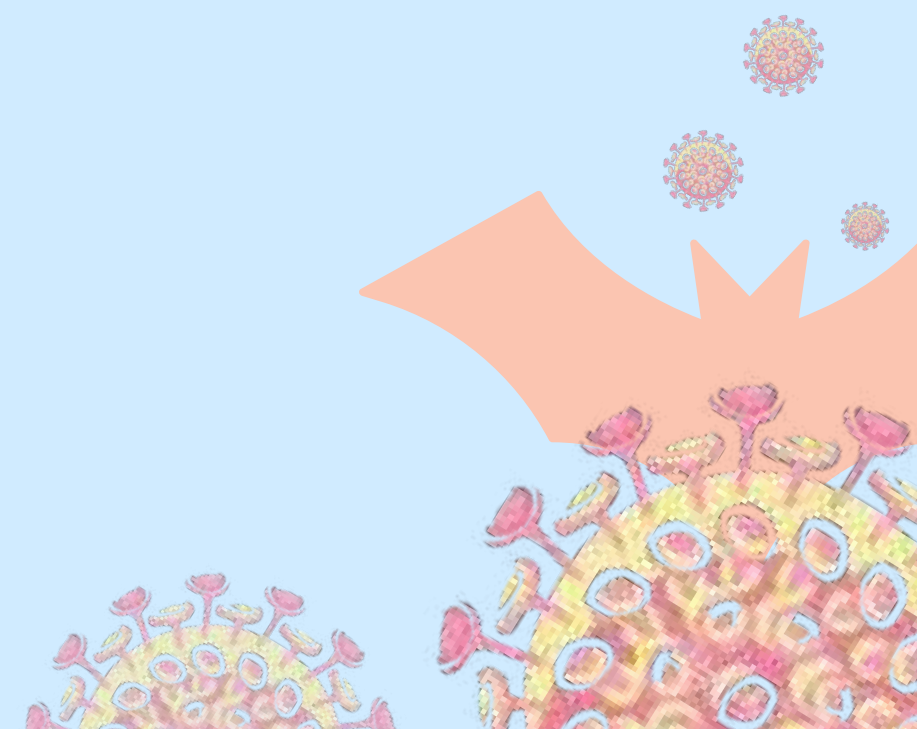
OTG/ODP/PDP/CONFIRMED COVID-19

OTG : Orang Tanpa Gejala



Tidak memiliki
gejala apapun
(sehat wal afiyat)

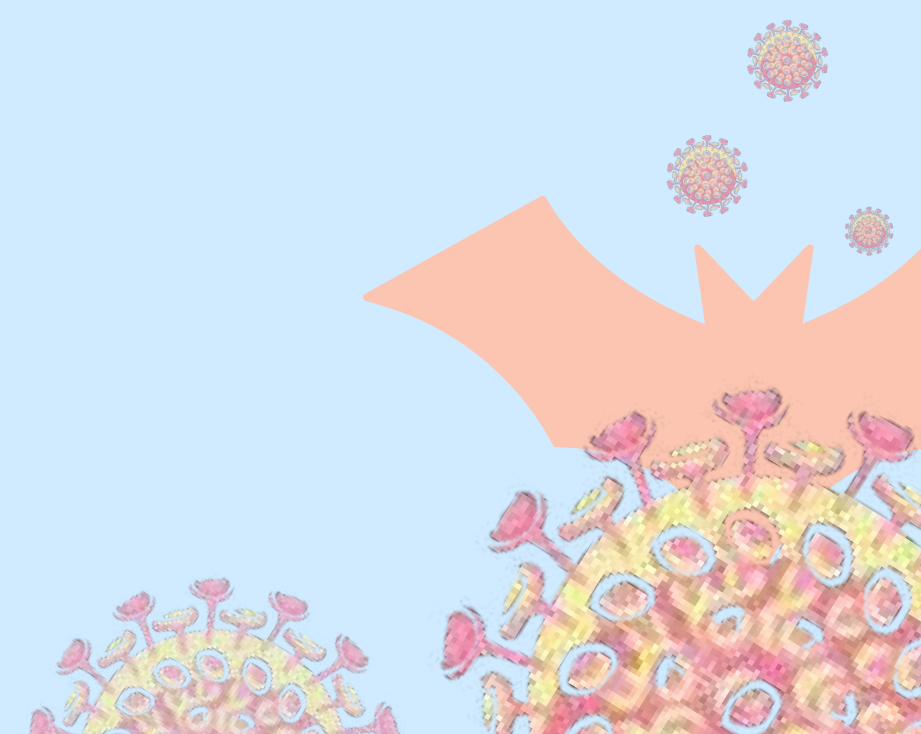
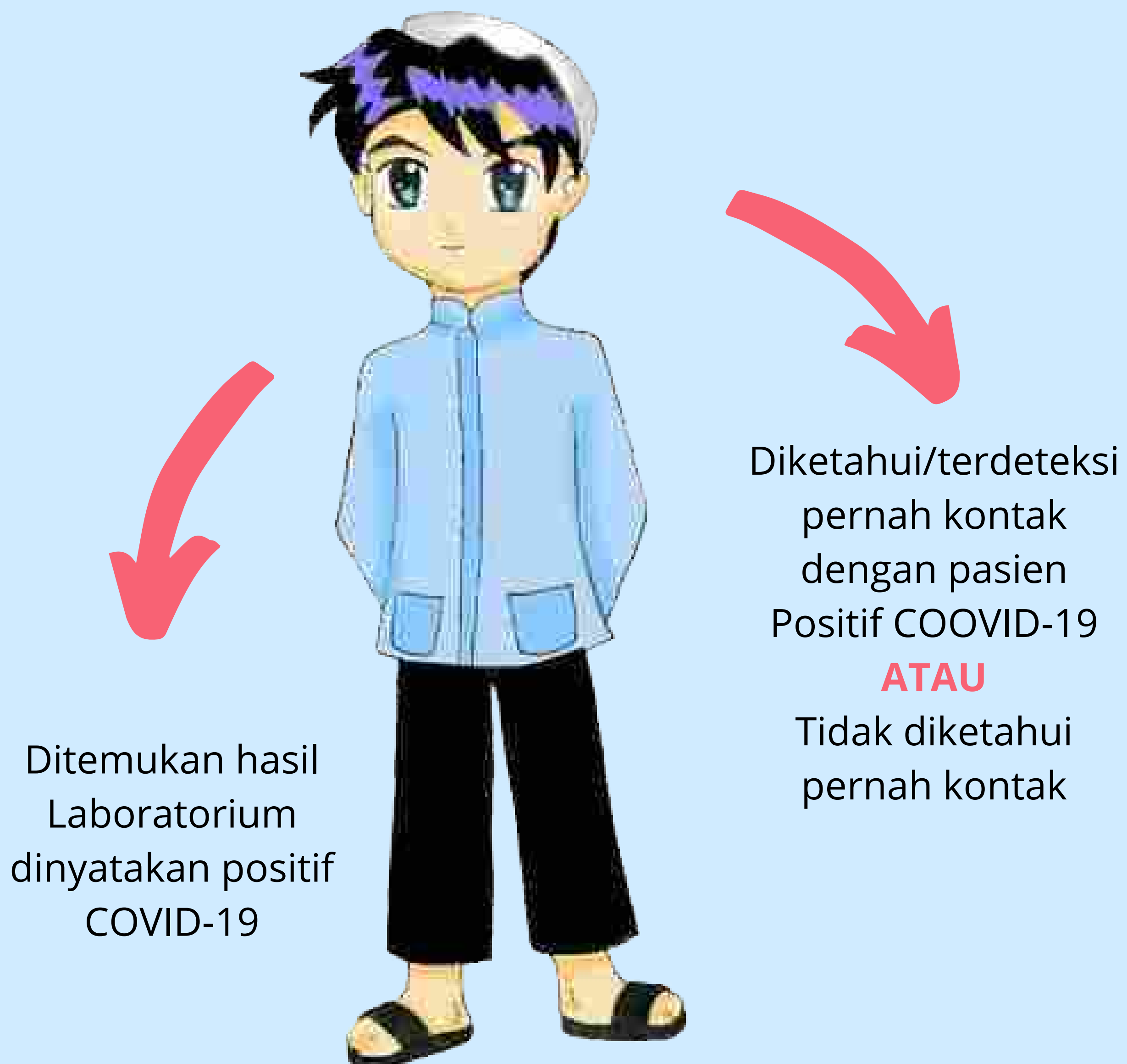
Diketahui/terdeteksi
pernah kontak
dengan pasien
Positif COOVID-19



Apakah status Anda saat ini?

OTG/ODP/PDP/CONFIRMED COVID-19

Confirmed COVID-19



Sebuah Ilustrasi

OTG / ODP / PDP / CONFIRMED COVID - 19



Hasyim, Alaki-laki 25 tahun tinggal di Jakarta Pusat di daerah kos-kosan sekitar kampusnya. Hasyim tidak pernah berpergian dan tidak merasa berkontak dengan pasien Covid-19 tapi saat ini. Hasyim demam sudah 3 hari dan tidak disertai gejala lain. **(ODP)**.

Hasyim memutuskan *self isolation* di kamarnya. 3 hari kemudian, Hasyim mulai batuk dan pilek serta mulai merasa sulit bernapas. **(PDP)**



Farhan, laki-laki 26 tahun, teman sekosan Hasyim membawa Hasyim ke IGD rumah sakit dengan sepeda motor. Setelah dilakukan pemeriksaan sampel tenggorok, Hasyim dinyatakan positif Covid-19 **(Confirmed Covid-19)**.

Mendengar Hasyim positif, Farhan memutuskan karantina dirinya di kamar kosan dan memantau kondisi kesehatannya, ternyata Farhan tidak bergejala sama sekali setelah beberapa hari. **(OTG)**



Wulan, PR 25 tahun, teman Hasyim dan Farhan di SMA waktu di daerah dulu (**anggap daerah bukan zona merah**) tidak bergejala sama sekali dan tidak ada riwayat berpergian kemana pun **(Tidak masuk ke klasifikasi)** menelfon Hasyim dan Farhan untuk mendokan segera sembuh dan sehat selalu.



BAGAIMANA AGAR TIDAK TERTULAR DAN MENULARKAN?

	Pembatasan fisik	Karantina	Isolasi diri
Untuk siapa?	Orang yang tidak terpapar dengan pasien Covid-19	Orang yang sudah terpapar dan tidak memiliki gejala (OTG)	Orang yang berpikir sepertinya terinfeksi atau orang yang memang positif Covid-19 (ODP/PDP/Confirmed Covid-19)
Seberapa lama?	Tidak diketahui	Minimal 14 hari	Sampai gejala menghilang atau dinyatakan sembuh oleh tenaga kesehatan.
Dengan siapa masih bisa berkontak?	Teman seruangan atau serumah	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada • Tetaplah berada di kamar • Suruh petugas delivery meletakkan depan rumah, hindari berbicara atau bersentuhan. 	
Apa yang bisa kamu lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Membatalkan semua kegiatan dimana banyak orang berkumpul • Kerja dari rumah (WFH) • Menjaga perilaku hidup sehat dan bersih 	<ul style="list-style-type: none"> • Siapkan persediaan makanan secukupnya, hindari kontak dengan siapapun termasuk tidak menerima tamu. • Pisahkan alat makan dan mandi • Ruangan terpisah dari anggota keluarga yang lain • Ukur suhu setiap hari dan pantau perkembangan gejala • Terapkan perilaku hidup sehat an bersih • Pakaian harus dipisahkan dengan yang lain • Bersihkan kamar dengan desinfektan • Minum obat-obatan yang diberikan dokter jika ada 	
Bagaimana untuk tetap bersosialisasi?	<ul style="list-style-type: none"> • Berkomunikasi dengan video call dan vitur <i>room talk</i> lainnya. • Hindari bertamu atau menerima tamu • Berkirim pesan online • Tetap saling menyapa dengan berjarak minimal 1 meter jika tidak sengaja bertemu • Hindari jabat tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan meninggalkan rumah kecuali hal yang sangat genting • Hindari face to face interrraction. Jaga jarak minimal 1-2 meter • Tetap mejaga sosial dengan telfon, video call, room talk lainnya tentu diperbolehkan 	

TIPS ISOLASI MANDIRI

ISOLASI MANDIRI



Tetap di rumah saja



Jaga jarak dengan yang lain



Hindari menerima tamu atau bertamu



Pisahkan fasilitas apapun yang biasanya dipakai bersama



pesan makanan dan obat bisa melalui online



Hindari bermain dengan binatang peliharaan Anda

Mencegah Penyebaran Infeksi



Tutup batuk dan bersin dengan tisu



Buang tisu di keranjang sampah



Cuci tangan dengan sabun dan air

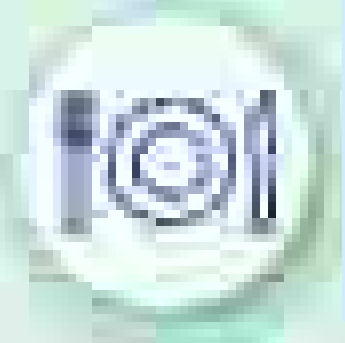


Gunakan alat pribadi yang terpisah seperti handuk, alat mandi dan makan.



Gunakan masker ketika berada di sekitar yang lain

Cuci tangan dengan sabun dan air



sebelum masak dan makan



setelah menggunakan toilet

Melakukan Perawatan Kesehatan

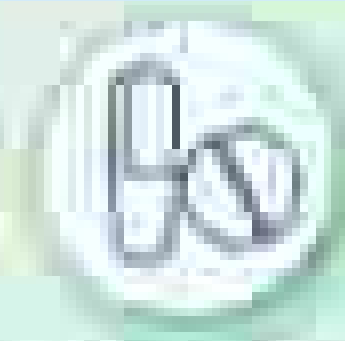
Untuk yang memiliki gejala



Tirah baring sampai kondisi membaik

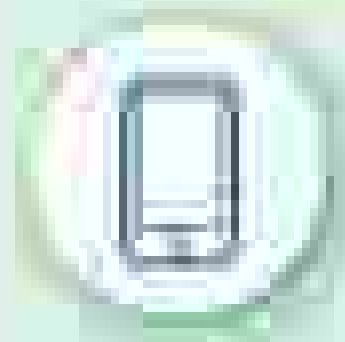


Minum air putih yang cukup



Minum obat Paracetamol untuk mengurangi nyeri dan demam

Untuk setiap orang ketika isolasi mandiri



Tetap berkontak (online) dengan teman dan keluarga



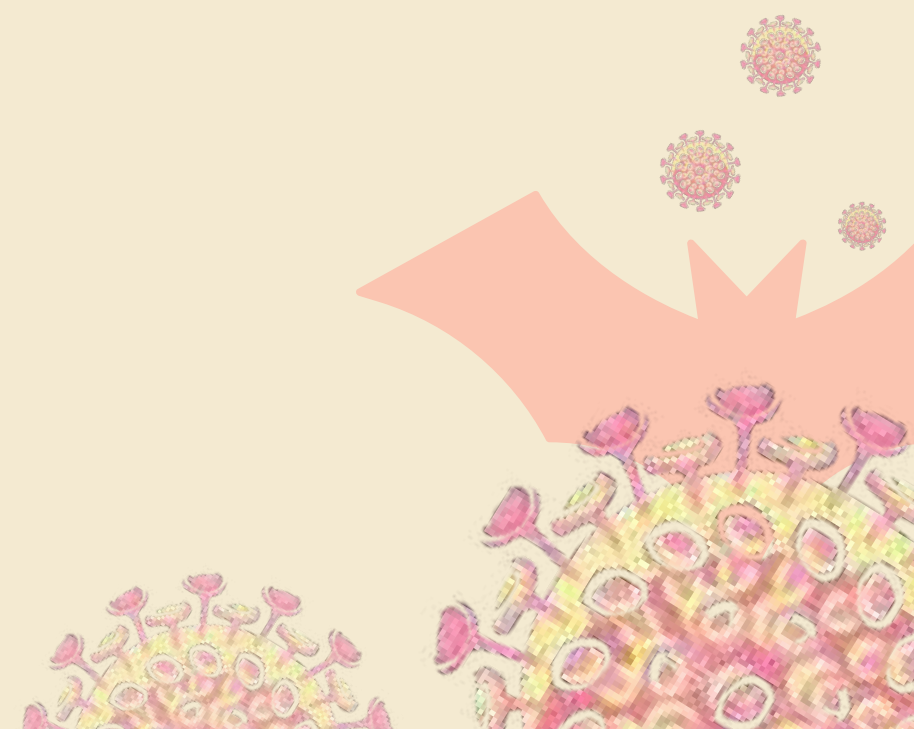
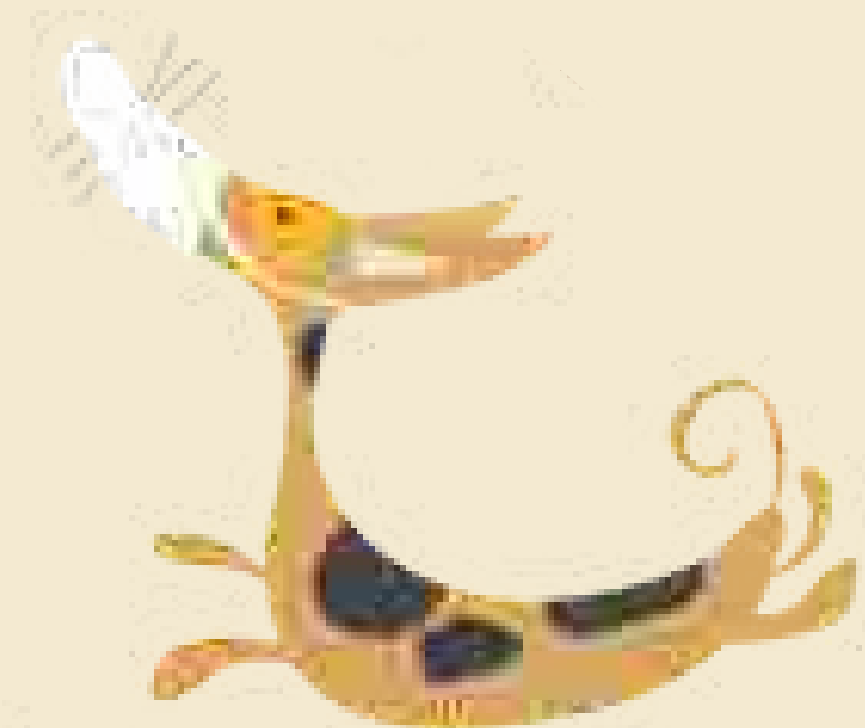
Melakukan hal-hal yang disukai dan yang menarik bagi Anda



Tetap latihan dan aktivitas fisik di rumah

Source: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/869144/Self-isolation_poster_for_patients.pdf

Tips Menaklukkan Covid



TIPS Masyarakat yang terpaksa keluar rumah

1. Gunakan jaket atau baju lengan panjang
2. Tidak menggunakan asesoris
3. Gunakan masker
4. Gunakan tisu untuk menyentuh benda sekitar
5. Usahakan transaksi dengan *e-money*
6. Cuci tangan dan jangan sentuh wajah
7. Jaga jarak 1 meter kepada siapapun



TIPS Belanja Barang atau makanan Online

1. Instruksikan driver menaruh barang di depan rumah tanpa saling bersentuhan

2. Jaga jarak dengan driver minimal 1 meter

3. Gunakan e-money dalam pembayaran, jika harus dengan uang tunai masukkan ke dalam amplop

4. Berikan tips atau lebihkan makanan yang dibeli untuk driver, berbagi dan saling tolong menolong

5. Segera buang bungkus makanan atau barang

6. Cuci tangan dengan sabun

7. Selamat berbahagia karena pesanan Anda telah sampai

TIPS Driver/Rider yang bekerja keluar rumah

1. Gunakan masker ketika akan bekerja, ganti masker kain jika sudah digunakan selama 4 jam dan masker bedah 8 jam.
2. Gunakan jaket pelindung tubuh.
3. Gunakan sarung tangan.
4. Gunakan tas khusus untuk menyimpan uang.
5. Berdoa sebelum bekerja.
6. Ketika menerima penumpang hindari saling bersentuhan sebisanya. Tidak berjabat tangan tapi tetap saling berkomunikasi dengan ramah.
7. Pulang ke rumah, hindari menyentuh anak atau keluarga lain di rumah, langsung pisahkan semua baju yang dipakai bekerja di tempat khusus, kemudian mandi dan ganti baju bersih.
8. Bersihkan kendaraan dengan air dan sabun setelah digunakan secara berkala

TIPS WORK FROM HOME (WFH)

Work From Home (WFH) Bukanlah sebuah kemustahilan, Anda yang sering melakukan pekerjaan di luar jangan ragu untuk memutuskan WFH jika memang mampu untuk dilakukan. Bagaimana agar pekerjaan kamu tetap efektif dan kamu tetap produktif bekerja walaupun di rumah?



1. Bangun pagi dan bersiap-siap untuk bekerja.



2. Mandi seperti biasa dan gunakan baju yang rapi seperti ketika mau bekerja ke kantor/ perusahaan



3. Bekerjalah di atas meja, hindari menggunakan laptop atau menulis di tempat tidur



4. Batasi penggunaan social media untuk hal yang tak berkaitan dengan pekerjaan



5. Hindari makan di meja kerja



6. Buatlah *to do list* dan *schedule* tiap harinya



7. Bersihkan benda di sekitar meja kerja, agar rapi, no distracting dan nyaman dalam bekerja



Bagi yang karantina/ isolasi mandiri, apa yang bisa dilakukan?



**Awali hari
dengan berdoa
& berdzikir**



**Makan
dengan gizi
seimbang**



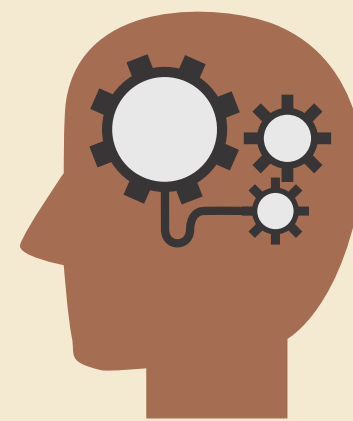
**Sering
mencuci
tangan**



**lakukan
olahraga**



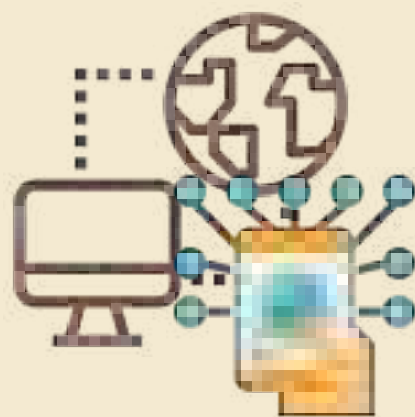
**Istirahat
yang cukup**



**Mainkan
permainan
mengasah
otak**



**terhubung
dengan video
conference**



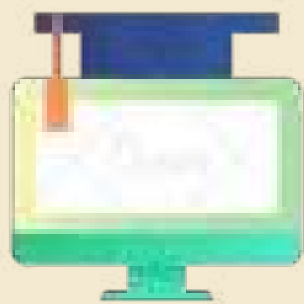
**jaga
komunikasi**



**Tonton video
bermanfaat**



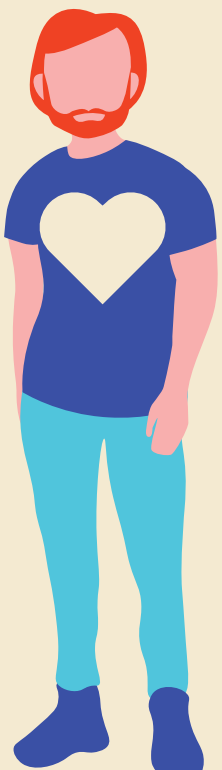
**Membaca
Al-Quran**



E-learning



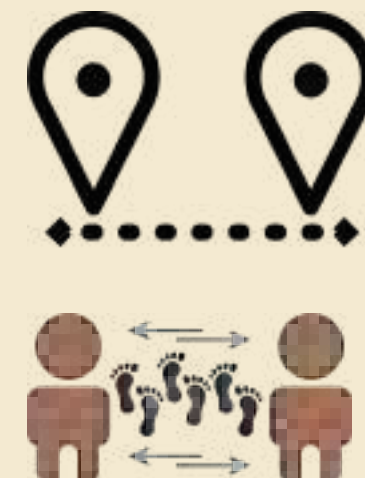
**Membaca
buku**



**Perkuat aqidah,
bersikap positif
dan berakhlak
mulia**



**Mendapatkan
informasi
akurat &
terpercaya**



**Jaga jarak
1 meter
dengan
orang lain**

APA YANG BISA DIBUAT OLEH KELUARGA KECILMU?

1

Saling diskusi dan bertukar informasi terkait Covid-19. Saling mencerdaskan dan utamakan bacaan dari sumber terpercaya. Jika ada hal-hal yang belum terjawab, tanyakan kepada ahlinya.

2

Saling terbuka dan bercerita perasaan yang sedang dirasakan, karena hal ini dapat menekan rasa cemas dan khawatir. Hal ini juga dapat meringankan beban pekerjaan atau tanggungjawab yang sedang diemban.

3

Saling menguatkan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT



APA YANG BISA DIBUAT OLEH KELUARGA KECILMU?

4

Saling menularkan kebahagiaan seperti berolahraga bersama, memasak bersama, bermain dengan anak, membangun suasana rumah yang nyaman dan ceria.

5

Menjaga pikiran tetap positif, hindari pembicaraan atau perdebatan yang kurang membangun seperti menyalahkan pihak lain, utamakan bagun diskusi hal inovatif dan kreatif yang bisa dilakukan untuk bersama mencegah persebaran Covid-19.

6

Saling meningkatkan imunitas tubuh dengan makan-makanan yang bergizi.



MENJELASKAN COVID-19 KEPADA BUAH HATIMU SECARA MENYENANGKAN



MENJELASKAN COVID-19 KEPADA BUAH HATIMU SECARA MENYENANGKAN



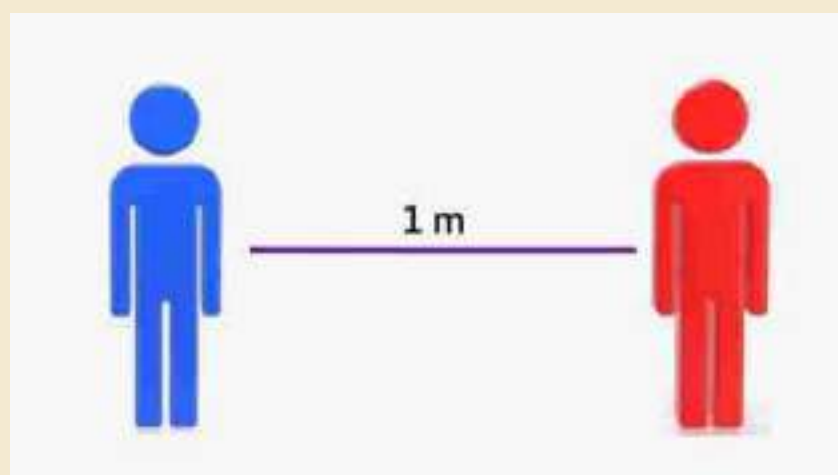
APA YANG BISA DILAKUKAN BERSAMA ANAK-ANAK?



1. Buatlah rutinitas harian yang simpel dan fleksibel seperti kapan belajar, kapan bermain, kapan olahraga dan lain sebagainya.

2. Buatlah rutinitas mencuci tangan menjadi hal yang menyenangkan,

orang tua juga bisa menambahkan perlombaan berapa kali menyentuh wajah dan paling sedikit yang menyentuh wajah mendapatkan poin .



3. Ajari anak mengenai pembatasan fisik, mengapa tidak berjabat tangan, buatlah dengan metode berdiskusi.

4. Sebelum tidur, luangkan waktu untuk bercerita tentang hari ini, tanyakan apa yang sudah baik dan perlu diubah.



5. Berikan pujian pada anak dan diri sendiri serta bersyukur pada Allah SWT untuk hari ini.



ATURAN MAKAN

Piring makan, gizi seimbang



" Piring makanku : Setengahnya terdiri dari sayur dan buah. Makanan pokok setara dengan sayur, lauk setara dengan buah. "



<https://www.covid19.go.id>

ATURAN MAKAN



<https://www.covid19.go.id>

Suplemen yang dianjurkan saat pandemik Covid-19 ialah yang mengandungi Vitamin C, B, E dan Zinc.

TIPS TETAP OLAHRAGA WALAUPUN DI RUMAH



Hula hoop



Yoga



Zumba



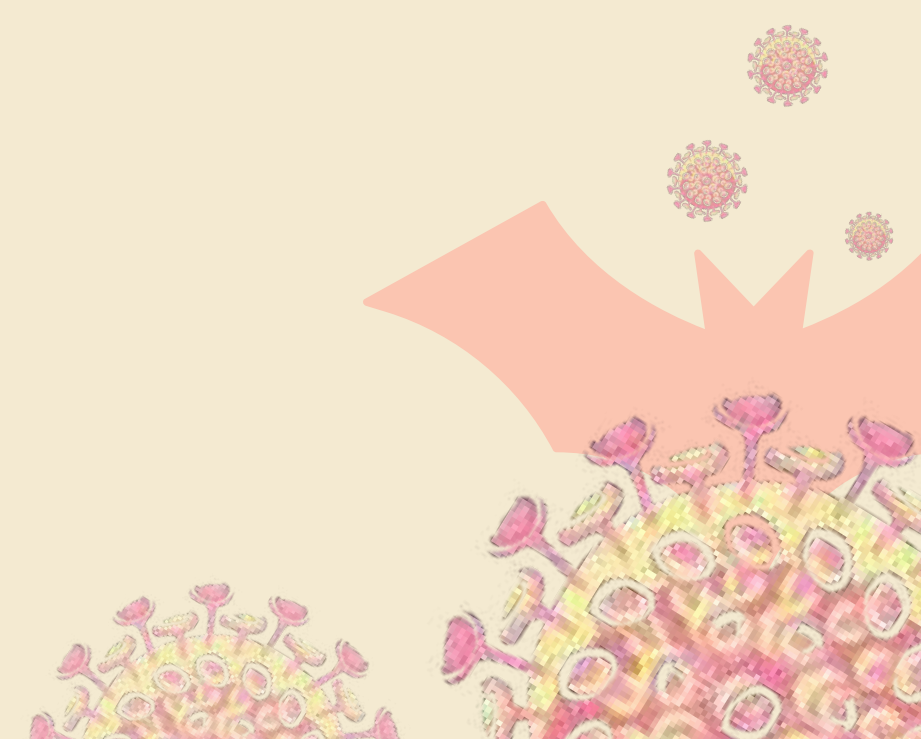
senam aerobik



bersih-bersih
rumah

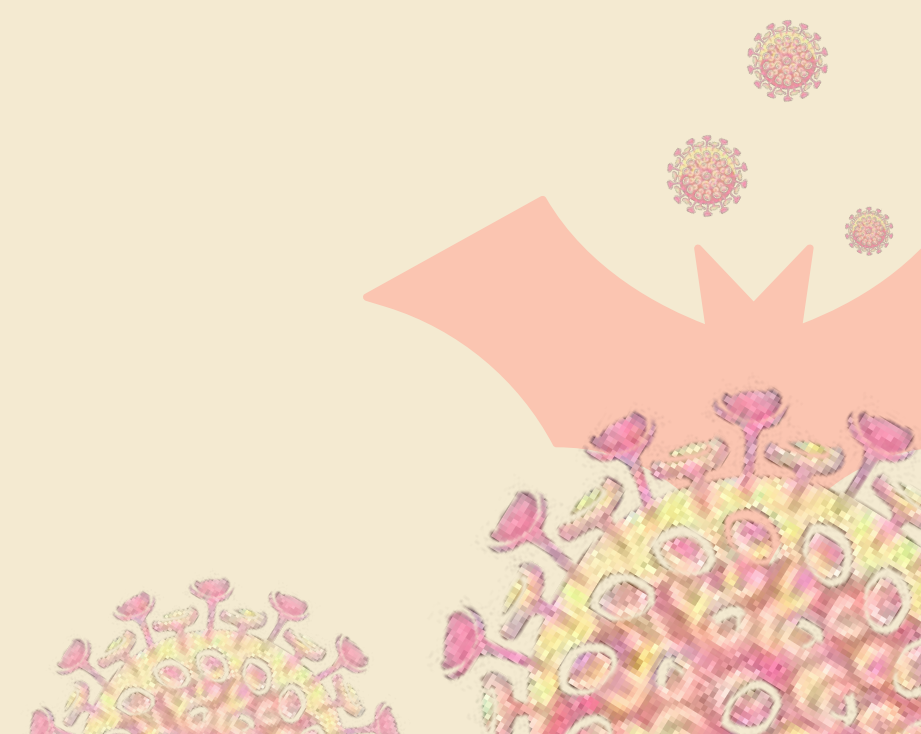


Sit up, push up, angkat
beban dan jogging
mengelilingi rumah.



BAGI ORANG DENGAN PENYAKIT KRONIK

- **Tingkatkan pengetahuan** mengenai COVID-19
- **Lanjutkan konsumsi obat-obatan** secara rutin
- **Cukupi kebutuhan nutrisi harian**, banyak konsumsi buah dan sayur
- Usahakan **tetap melakukan aktivitas fisik** meskipun di dalam rumah
- Lakukan upaya preventif dengan menjaga **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**
- **Kontrol rutin (seperti obat habis)** harus tetap dilakukan sesuai dengan jadwal yang diinstruksikan dokter terutama bagi kondisi kesehatan yang belum terkontrol.
- **Gunakan masker dan protokol keluar rumah** di halaman sebelumnya.
- **Jika bergejala demam disertai gangguan di saluran pernapasan, laporkan kepada dokter** yang menangani penyakit Anda.
- **Tetap di rumah**, hindari kegiatan di luar rumah semaksimal mungkin.



JIKA TERPAKSA HARUS MUDIK

Bagi masyarakat yang tinggal di kota besar dengan status daerah dengan transmisi lokal penyebaran Covid-19 sebaiknya tidak melakukan mudik ke kampung halaman. Mengapa?

1. **A**nda bisa saja membawa Penyakit Covid-19 meskipun tidak bergejala
2. **K**emungkinan tertular dan berkontak dengan orang saat diperalanan lebih tinggi
3. **M**embuat wabah Covid-19 meluas di seluruh wilayah Indonesia
4. **A**nda mungkin tidak terkena dampak jika terinfeksi, tapi pikirkan orang tua Anda, keluarga Anda di rumah yang usia tidak lagi mudah atau memiliki penyakit penyerta.



Jika Anda benar-benar terpaksa harus MUDIK, maka :

1. **M**engikuti protokol keluar rumah
2. **L**apor kepada petugas Puskesmas kampung Anda
3. **I**solasi di dalam rumah selama 14 hari
4. **L**apor kepada petugas jika Anda bergejala
5. **H**indari bertamu atau menerima tamu



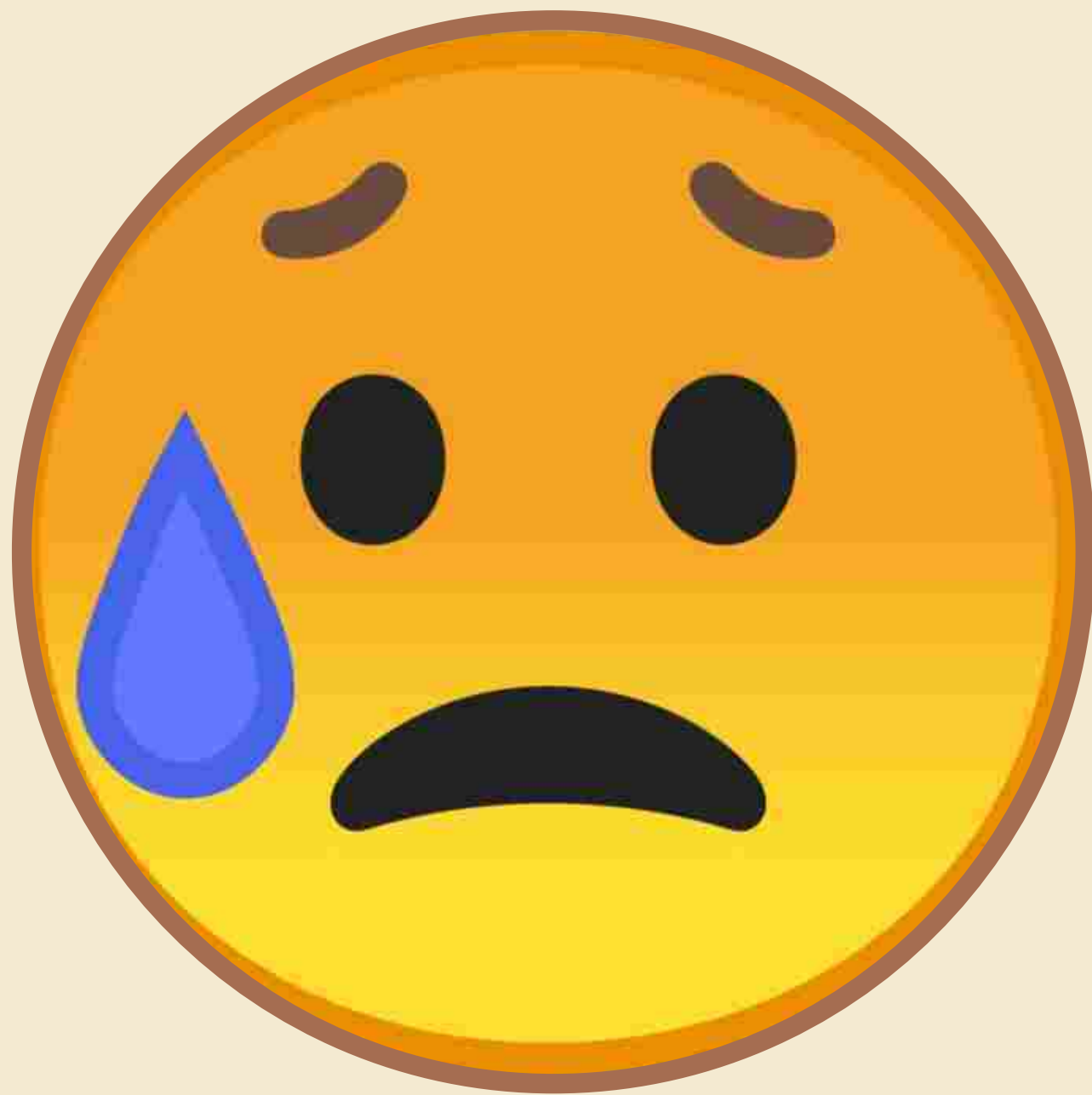
JIKA TERPAKSA HARUS MUDIK



Jika Anda tetangga orang yang MUDIK, maka :

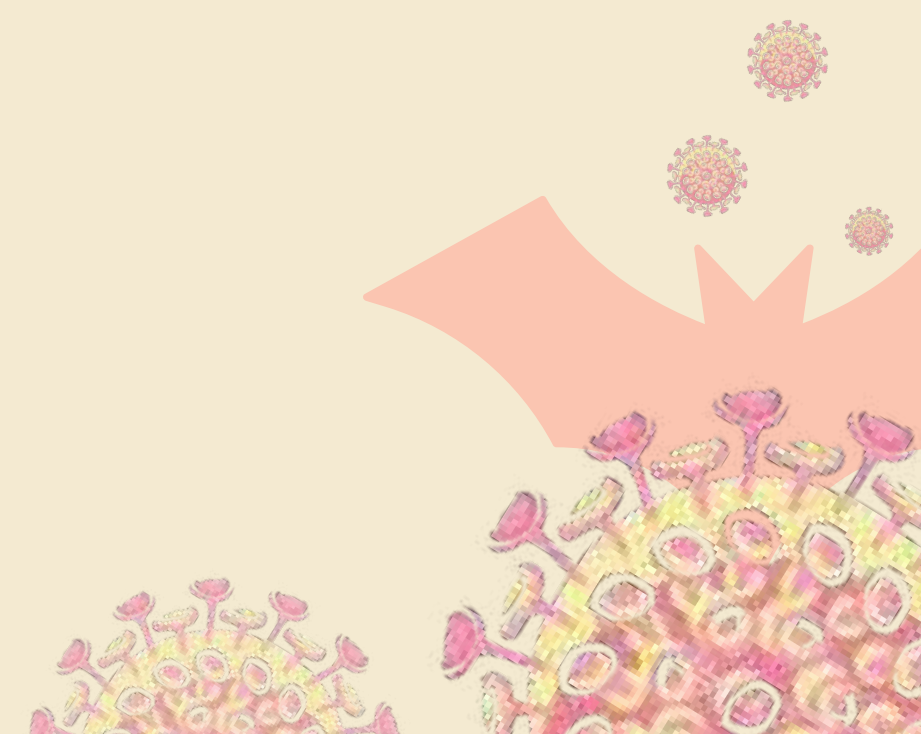
1. **J**angan khawatir berlebihan, Virus tidak menyebar dari rumah ke rumah, tidak juga lewat udara, melainkan lewat droplet.
2. **M**engedukasi kepada tetangga yang mudik untuk isolasi di rumah selama 14 hari
3. **T**idak bertamu atau menerima tamu
4. **T**idak mencela, memusuhi atau bahkan mengusir, berempati kepada tetangga yang sulit mencari penghasilan di perantauan sehingga ia terpaksa mudik.
5. **M**engedepankan rasa kemanusiaan dan saling mengingatkan akan kebaikan.





Pandemi Covid-19 suatu **peristiwa baru** dalam kehidupan hampir semua orang di hampir semua negara. Hal baru membuat **banyak hal menjadi berubah**, rutinitas berubah, transportasi berubah, target berubah, aturan berubah. Ditambah lagi adaptasi dengan *physical distancing*, dikejutkan berita yg menyebarkan tentang ancaman kematian Covid-19. Tentu Keadaan ini **membuat perasaan tidak nyaman**.

Apa yang seharusnya kita lakukan?





Belajar beradaptasi

Jika seseorang **gagal menghadapi stresor eksternal** bernama COVID-19 dan gagal beradaptasi dalam kehidupan yang baru, cenderung membuat orang tersebut **merespon dengan cara maladaptif** sehingga berpotensi mengalami gangguan penyesuaian seperti cemas, depresi, putus asa sampai keinginan bunuh diri.

Bagaimana cara belajar beradaptasi?

Membuat keseharian menjadi lebih terstruktur dengan **fokus Here and Now**.

Jangan pikir terlalu jauh untuk hal-hal yang di luar kendali kita.

Mengenai Psikosomatis sebagai bentuk respon yang maladaptif

Psikosomatis merupakan penyakit pada tubuh yang muncul **akibat kondisi pikiran, seperti stress dan cemas**. Kondisi stress atau cemas dapat meningkatkan aktivitas listrik otak ke berbagai organ tubuh, pelepasan hormon stress seperti kortikosteroid dan aktivasi diganti dengan aktivasi susunan saraf otonom dalam tubuh sehingga akan menimbulkan gejala fisik seperti **peningkatan denyut jantung, berdebar-debar, berkeringat, sakit dada, sakit kepala, sakit perut, mual, muntal, mulut kering, bahkan nyeri otot dan punggung**. Jika terdapat gejala yang menyerupai COVID-19 **setelah membaca berita atau memikirkan mengenai COVID-19**, hal itu dapat **merupakan gejala psikosomatik**.

Apa yang harus kita lakukan untuk sehat secara emosional?



TIPS BERADAPTASI DAN MENJAGA KESEHATAN JIWA



Ceritakan kepada orang yang dipercaya dapat melegakan.



Relaksasi dapat menjadi solusi pertama ketika timbul cemas, yaitu dengan latihan pernapasan perlahan, meditasi, mindfulness, olahraga ringan, istirahat cukup, makan gizi seimbang.



Ketika di rumah, Anda tetap bisa bersosialisasi melalui telepon atau alat komunikasi lainnya.



Memilah informasi yang akan dicerna berdasarkan sumber terpercaya. Fokus pada berita-berita yang menyarankan pencegahan dan solusi.

MENJAGA KESEHATAN JIWA SAAT WABAH COVID-19

Gunakan keterampilan yang kita punya untuk mengatasi perasaan yang tidak nyaman.



Menyusun agenda setiap hari supaya hari-hari tidak bertambah membosankan

Kurangi kecemasan dengan membatasi menonton, membaca, atau mendengarkan informasi secara berlebihan. Mengambil jarak sejenak dari informasi yang berlebihan juga baik.



.....
Jika gejala psikosomatis tetap muncul dan berat, segera hubungi psikiater



[DISCLAIMER: ditulis untuk membuat tetap waspada, bukan panik]

Sudah 2 tahun sejak menjalani Sumpah Profesi Dokter, baru kali ini merasakan yang namanya ada rasa deg-dengan tiap berangkat kerja ke rumah sakit. Per hari ini, 21 April 2020, case fatality rate (CFR) COVID-19 di Indonesia adalah salah satu yang tertinggi secara global, mencapai 8,63% yaitu 7135 kasus positif dan 616 kasus yang meninggal. Mari kita baca sejenak.

Perlu diketahui, COVID-19 ini merupakan penyakit baru, dimana para dokter dan tim ahli juga masih mempelajari karakteristik dan cara penanganan penyakit tersebut, berbagai penelitian mengenai penyakit ini pun masih terus berjalan. Penyakit ini belum ada obatnya, belum ada vaksinnya.

Please, if you want to save lives, please STAY HOME. #StayHomeSaveLives, why?

Masalahnya, beberapa kasus COVID-19 pneumonia ini dilaporkan, dimulai dengan gejala yang tidak khas, atau bahkan tidak memiliki gejala (karier), namun tentunya memiliki potensi untuk menularkan kepada orang lain, terutama kepada orang-orang dengan komorbid (terdapat penyakit penyerta) atau lansia, atau yang memiliki sistem imun / kekebalan tubuh yang rendah.

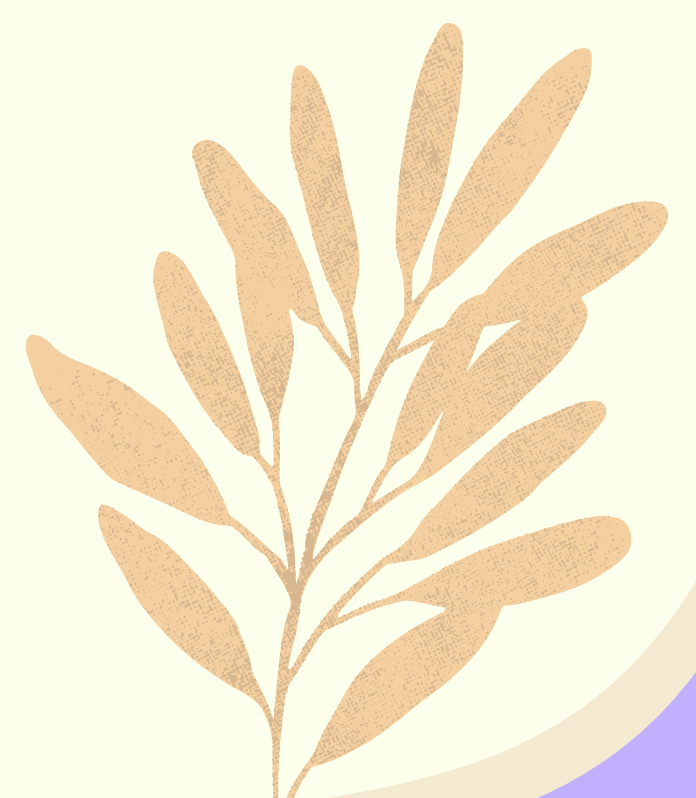
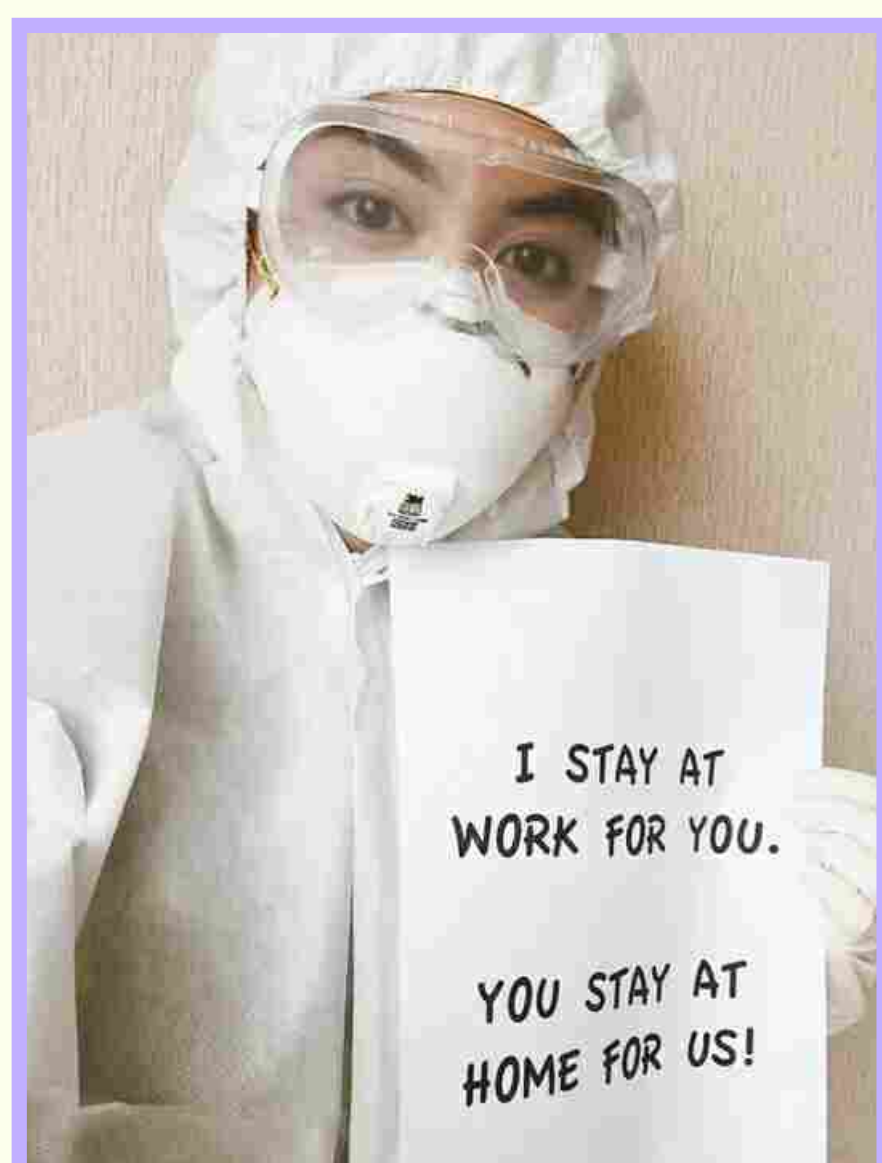
Jika kita mau berbuat sesuatu untuk melawan COVID-19 ini, ingin membantu para tenaga kesehatan, dan sayang dengan keluarga kita, cukup se simple itu dengan #dirumahaja yaitu dengan isolasi mandiri. Dengan begini, kita akan memutus rantai penularan virus ini. Let's flatten the curve. Kita bermain dengan waktu. Mari bersama kita #lawancovid19.

#dirumahaja #PhysicalDistancing #COVID19

Salam,

dr. Shafira

Dokter Umum Rumah Sakit Darurat Covid-19



LAYANAN RS PERMATA

T
E
L
E
M
E
D
I
C
I
N
E



KONSULTASI ONLINE

#DiRumahAja

Konsultasi Kesehatan dengan Seluruh Dokter Spesialis RS Permata Depok melalui perjanjian, cukup menggunakan handphone pribadi Sahabat Permata dengan menghubungi nomor

☎ 0812-9220-0060

Seluruh Dokter Spesialis RS Permata Depok dapat memberikan konsultasi kesehatan melalui perjanjian dengan Anda **#DiRumahAja**

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda www.rspermata.co.id



KONSULTASI ONLINE

#DiRumahAja

Konsultasi Kesehatan dengan Dokter Spesialis cukup menggunakan handphone pribadi Sahabat Permata dengan menghubungi nomor WA

☎ 0812-9966-5285

Para Dokter RS Permata Bekasi

dr. Puji Ichtiarti, SpOG	dr. Ackni Hartati, SpA, MKes
dr. Imam Rahmadi, SpOG	dr. Merry Lia Desvina, SpA
dr. Dennis William P, SpB	dr. Rita Maria, SpKK

dapat memberikan konsultasi kesehatan dengan Anda **#DiRumahAja**

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda www.rspermata.co.id

TANGGAP WABAH COVID DI RS PERMATA

Contact us:

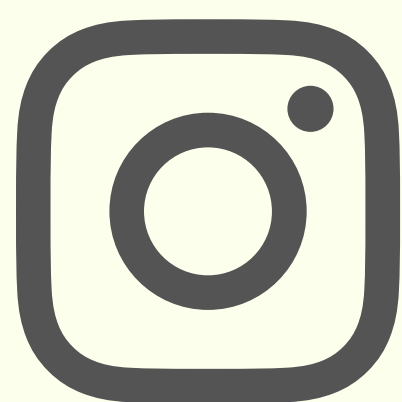
konsulgratispermata@gmail.com

Bimbingan Kejiwaan :

dr. Diana Papayungan Sp. KJ

Bimbingan Religi :

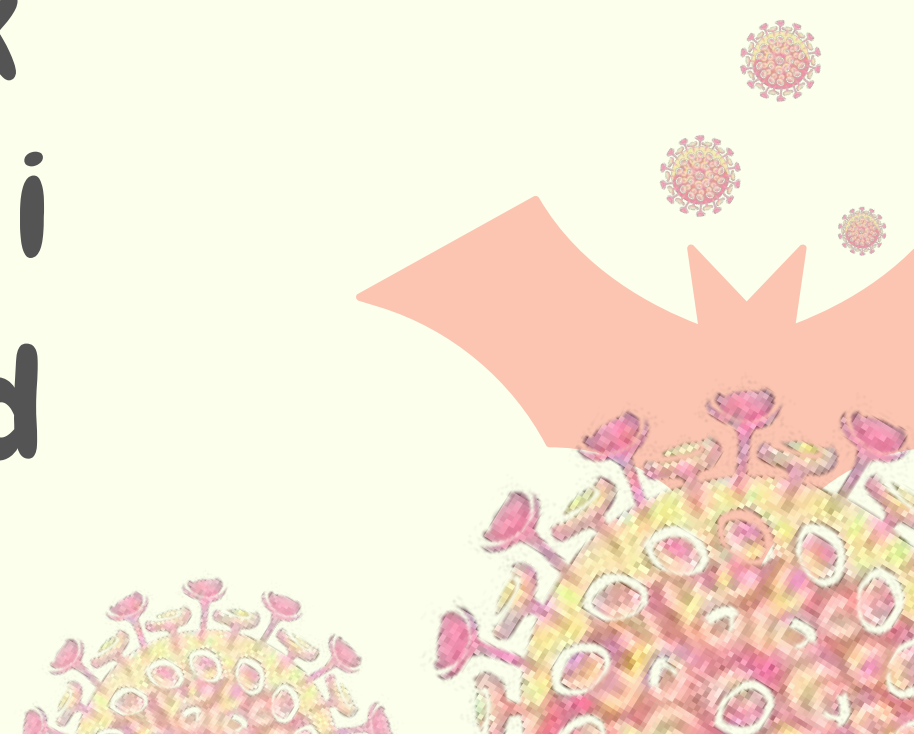
**Ustadz Hudzaifah bin
Muhammad**



@rspermatadepok

@rspermatabekasi

www.rspermata.co.id





Info Perjanjian Poliklinik RS Permata Bekasi

Sesuai dengan imbauan pemerintah untuk membatasi aktivitas dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19, Kami mengimbau agar seluruh pasien yang ingin berobat di poliklinik rawat jalan RS Permata Bekasi untuk mendaftar melalui perjanjian (*by apointment*)

WhatsApp  0812-1212-2510 atau
website <https://rspermata.co.id/onlinereservation>

Untuk kasus kegawatdaruratan tetap akan dilayani melalui
Layanan Unit Gawat Darurat 24 jam



Info Perjanjian Poliklinik RS Permata Depok

Sesuai dengan imbauan pemerintah untuk membatasi aktivitas dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19, Kami mengimbau agar seluruh pasien yang ingin berobat di poliklinik rawat jalan RS Permata Depok untuk mendaftar melalui perjanjian (*by apointment*)

Website <https://rspermata.co.id/onlinereservation> atau

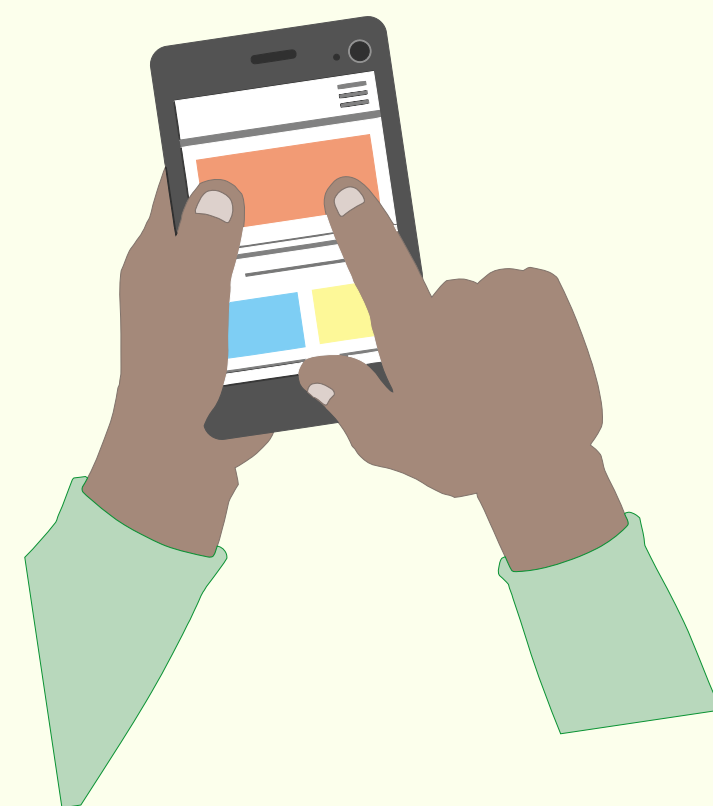
 WhatsApp

Pasien Umum 0812-9220-0060

Pasien BPJS 0812-9212-2300

ada
dfd

Untuk kasus kegawatdaruratan dilayani melalui
Layanan Unit Gawat Darurat 24 jam



KAMI DISINI UNTUK ANDA ANDA DI RUMAH UNTUK KAMI



UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada donatur yang sejak tanggal 24 Maret hingga sekarang sudah memberikan bantuan berupa APD, makanan maupun uang.



RS Permata Bekasi Menerima Bantuan APD (Alat Pelindung Diri)

TERIMA KASIH

Kepada seluruh Sahabat Permata yang telah berdonasi dalam bentuk APD, makanan, nutrisi, maupun uang tunai kepada **RS Permata Bekasi**

Hal ini sangat bermanfaat
Semoga Allah SWT melipatgandakan kebaikan Sahabat Permata semua

Dari Kami yang Bekerja Untuk Anda,
Seluruh Tim RS Permata Bekasi
Tetap #dirumahaja ya

*Tidak menerima bantuan dalam bentuk uang
Kami juga menerima vitamin dan susu UHT
Untuk Tenaga Medis dalam penanganan pasien Covid-19

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id



RS Permata Depok Menerima Bantuan APD (Alat Pelindung Diri)

TERIMA KASIH

Kepada seluruh Sahabat Permata yang telah berdonasi dalam bentuk APD, makanan, nutrisi, maupun uang tunai kepada **RS Permata Depok**

Hal ini sangat bermanfaat
Semoga Allah SWT melipatgandakan kebaikan Sahabat Permata semua

Dari Kami yang Bekerja Untuk Anda,
Seluruh Tim RS Permata Depok
Tetap #dirumahaja ya

Bagi yang kesulitan transfer ke Bank Muamalat 302.001.3983
a/n PT. Mufidah Medika Sawangan

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id



RS Permata Bekasi Menerima Bantuan APD (Alat Pelindung Diri)

Berupa :

- Cover All Suit, Gown Disposable,
- Google Glass, Face Shield,
- Masker N95, Masker Surgical,
- Gloves,
- Sepatu Booth, Nurse Cap,
- Shoes Cover,
- Kantong Jenazah, Hand Sanitizer

Bantuan APD disalurkan ke
RS Permata Bekasi
Jl. Mustika Jaya No.9,
Mustika Jaya, Bekasi
17158

Kontak Info
Ina : 0812-9966-5215
dr. Fenti : 0852-6239-5325

Kami menerima bantuan dalam bentuk uang, dapat ditransfer ke
Bank Muamalat Cabang Cipulir
No rekening **302.001.3264**
an. PT Mufidah Husada Bekasi

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

www.rspermata.co.id



RS Permata Depok Menerima Bantuan APD (Alat Pelindung Diri)

Berupa :

- Cover All Suit, Gown Disposable,
- Google Glass, Face Shield,
- Masker N95, Masker Surgical,
- Gloves,
- Sepatu Booth, Nurse Cap,
- Shoes Cover,
- Kantong Jenazah, Hand Sanitizer

Bantuan APD disalurkan ke
RS Permata Depok
Jl. Raya Muchtar No.22
Sawangan, Depok 16511

Kontak Info
Sinta : 0812-9966-5235
dr. Fenti : 0852-6239-5325

Kami menerima bantuan dalam bentuk uang, dapat ditransfer ke
Bank Muamalat **302.001.3983**
a/n PT. Mufidah Medika Sawangan

Sahabat Kesehatan Keluarga Anda

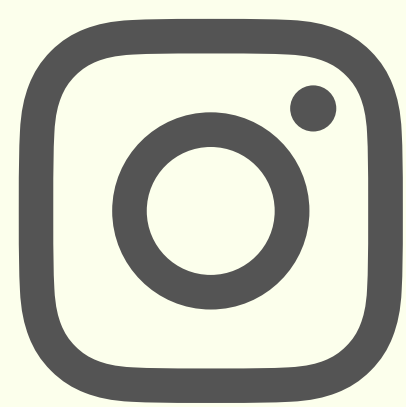
www.rspermata.co.id

REFERENSI

1. PDPI. Diagnosis dan Tatalaksana Pneumonia Covid-19. 2020. ISBN: 978-623-92964-0-7
2. Kemenkes. Pedoman pencegahan pengendalian Covid-19. versi-4. Dokumen Resmi per 27 Maret 2020.
3. WHO. Situation Report 70. Accessed at 30 March 2020. Taken from : https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8_2 page1
4. Wang D et al. Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus–Infected Pneumonia in Wuhan, China. Accessed at 30 March 2020. Taken from : <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2761044> page 6
5. Bai Y, Yao L, Wei T, et al. Presumed asymptomatic carrier transmission of COVID-19. JAMA. Published online February 21, 2020. doi:10.1001/jama.2020.2565 page 6
6. Park M et al. COVID-19: Lessons from SARS and MERS. COVID-19: Lessons from SARS and MERS. First published:27 February 2020 <https://doi.org/10.1002/eji.202070035> page 7
7. Mata Garuda LPDP. Panduan Praktis Corona. 2020. Accessed at 30 March 2020. Taken from : bit.ly/handbookbyMG. PAGE 7.
8. Alsakinah, S. Panduan Pencegahan Virus Corona Covid 19. Maret 2020. Accessed at 30 March 2020. Taken from : tiny.cc/Handbook_Pencegahan_COVID PAGE 7
9. Zakat sukses feat Imani Prokami. Bunga Rampai Covid-19. 2020. Accessed at 30 March 2020. Taken from : bit.ly/BukuCOVID19 PAGE
10. Lopez, C. The difference between social distancing, self isolating, and quarantining during the coronavirus outbreak. 2020. Accessed at 30 March 2020. Taken from : <https://www.insider.com/coronavirus-what-is-social-distancing-self-isolation-quarantine-2020-3>
11. PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN. IDAI. Protokol Tatalaksana COVID-19. Edisi 1 April 2020.
12. World Health Organization (WHO). Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected. 2020. WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4. Accessed at 31 March 2020. Taken from : https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/clinical-management-of-novel-cov.pdf?sfvrsn=bc7da517_10&download=true
13. CDC. Pregnancy & Breastfeeding. 2020. Accessed at 31 March 2020. Taken from : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>
14. hu H, Wang L, Fang C, Peng S, Zhang L, Chang G et al. Clinical analysis of 10 neonates born to mothers with 2019-nCoV pneumonia. Transl Pediatr. 2020;9(1):51-60. Epub 2020/03/11. doi: 10.21037/tp.2020.02.06. PubMed PMID: 32154135; PMCID: PMC7036645.
15. Chen H, Guo J, Wang C, Luo F, Yu X, Zhang W et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. Lancet. 2020;395(10226):809-15. Epub 2020/03/11. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30360-3. PubMed PMID: 32151335
16. Kai-qian Kam, Chee Fu Yung, Lin Cui, Raymond Lin Tzer Pin, Tze Minn Mak, Matthias Maiwald, Jiahui Li, Chia Yin Chong, Karen Nadua, Natalie Woon Hui Tan, Koh Cheng Thoon, A Well Infant with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) with High Viral Load, Clinical Infectious Diseases.
17. Lee P-I, Hu Y-L, Chen P-Y, Huang Y-C, Hsueh P-R, Are children less susceptible to COVID-19?, Journal of Microbiology, Immunology and Infection, <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.011>.
18. Szilagyi, Laszlo & Haidegger, Tamas & Lehotsky, Ákos & Nagy, Melinda & Csonka, Erik-Artur & Sun, Xiuying & Ooi, Kooi & Fisher, Dale. (2013). A large-scale assessment of hand hygiene quality and the effectiveness of the "WHO 6-steps". BMC infectious diseases. 13. 249. 10.1186/1471-2334-13-249.
19. Maclintyre, C et al. The First Randomized, Controlled Clinical Trial of Mask Use in Households to Prevent Respiratory Virus Transmission. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ijid.2008.05.877>.
20. Zayas G, Chiang MC, Wong E, et al. Effectiveness of cough etiquette maneuvers in disrupting the chain of transmission of infectious respiratory diseases. BMC Public Health. 2013;13:811. Published 2013 Sep 8. doi:10.1186/1471-2458-13-811
21. CDC. When and How to Wash Your Hands. 2020. Accessed at 31 March 2020. Taken from : <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
22. CDC. Show Me the Science – When & How to Use Hand Sanitizer in Community Settings. 2020. Accessed at 31 March 2020. Taken from : <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
23. Kemenkes. Mengatasi Stres Selama Wabah COVID-19. Accessed at 31 March 2020. Taken from : <https://www.covid19.go.id/portfolio-items/mengatasi-stress-selama-wabah-covid-19/>
24. IDAI. Covid-19 Parenting. Accessed at 31 March 2020. Taken from : https://www.instagram.com/p/B-OgRF_Ffa/
25. Imani Primary Care. Bagaimana cara mengisi waktu di rumah. Accessed at 31 March 2020. Taken from : <https://www.instagram.com/p/B-YUoV5ng-4/>
26. DetikNews. Grafik Data Kasus Corona di RI Per Hari ini, 22 April 2020. [<https://news.detik.com/infografis/d-4986966/grafik-data-kasus-corona-di-ri-per-hari-ini-22-april-2020>]
27. RSUI. Self-Isolation.2020. Accessed at 2 April 2020. Taken from : <https://www.instagram.com/p/B96XOTthrTY/>
28. MEU.Tanggap Pandemi Covid-19 [BRP]. 2020. Accessed at 3 April 2020. Taken from : <https://fk.ui.ac.id/berita/fkui-terbitkan-buku-rancangan-pengajaran-tanggap-pandemi-covid-19.html>
29. UU No. 6 Tahun 2018. Kekarantina Kesehatan. Accessed at 4 April 2020. Taken:: <https://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/175564/UU%20Nomor%206%20Tahun%202018.pdf>
30. Unicef, WHO, CIFRC. Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. Maret 2020. Accessed at 4 April 2020. Taken from : https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19-di-sekolah---indonesian--march-2020.pdf?sfvrsn=5cdfea17_2



Terima Kasih



@rspermatadepok

@rspermatabekasi

www.rspermata.co.id



YouTube

RS Permata Grup

Sahabat Permata tetap bisa menikmati
menu sehat chef terbaik the cafe saat
#DiRumahAja



📷 @thecafe_rspermatadepok



Keep healthy and stay home!

Pemesanan :

WA. 0812-1100-1016

Telp. 021-29669000 ext. 163

#cateringsehat #dietkhusus #pesanantar