

## PANDUAN ISOLASI MANDIRI

# My Covid Diary



# HALO, SAHABAT!

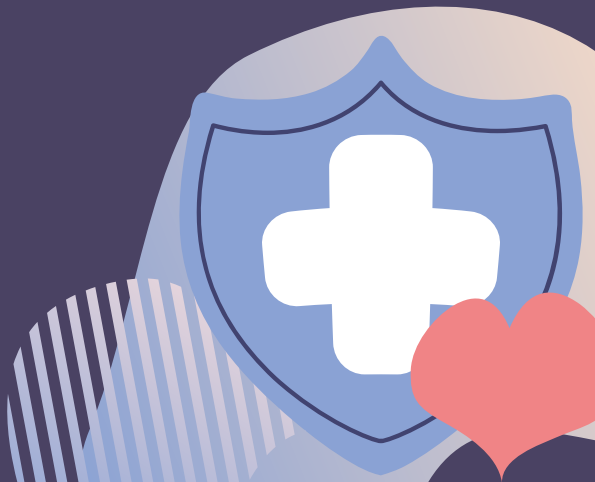
Mengetahui kabar bahwa Sahabat dinyatakan positif COVID-19 mungkin bukan perkara mudah untuk diterima, terlebih apabila Sahabat tinggal bersama dengan orang tua yang rentan atau memiliki penyakit komorbid, anggota keluarga lain, atau anak-anak. Merasa sedih, bingung, takut, atau frustrasi adalah hal yang normal saat kita dihadapkan oleh kenyataan yang tidak kita harapkan. Namun Sahabat harus kembali bangkit dan bersemangat untuk segera pulih, karena kesehatan bukan hanya berasal dari sehat fisik saja, tapi juga sehat mental. Artinya, kesehatan tidak hanya ditentukan oleh bagaimana kita menjaga fisik kita, tapi juga menjaga pikiran dan perasaan kita.

**Percayalah bahwa Sahabat tidak sendirian.**

RS Permata Depok ingin membantu sahabat untuk melalui ini bersama-sama. Buku kecil ini berisi informasi seputar COVID-19 dan apa yang harus dilakukan saat isolasi mandiri, agar Sahabat tidak khawatir atau bingung.

Segera cari pertolongan ke fasilitas kesehatan apabila Sahabat merasakan gejala-gejala berat.

Terakhir, semoga lekas pulih!



# BERKENALAN (KEMBALI) DENGAN COVID-19

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh Sars-Cov-2 atau novel coronavirus, yaitu virus yang menyerang saluran pernapasan dan baru ditemukan pada akhir tahun 2019 dari China. Virus ini satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS. Seiring dengan perkembangan pengetahuan dan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa COVID-19 tidak hanya terbatas pada saluran pernapasan, tapi juga pada sistem lain seperti saluran pencernaan, kulit, hingga saraf.

## Gejala klinis (paling umum)



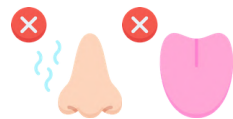
**Demam**



**Batuk**



**Lemas**



**Hilangnya indera  
penciuman/  
pengecapan**

## Gejala klinis (lebih jarang)



**Nyeri  
tenggorok**



**Nyeri  
dada**



**Nyeri  
kepala**



**Diare**



**Ruam  
kulit**



**Mata  
merah**

\*Malaria, dengue, atau infeksi lain mungkin memiliki gejala yang serupa. Hubungi fasilitas kesehatan segera untuk melakukan konsultasi kesehatan

# WASPADA GEJALA BERAT

Jika Anda mengalami gejala berikut, segeralah pergi ke fasilitas kesehatan. Apabila memungkinkan, hubungi terlebih dahulu fasilitas kesehatan tersebut.



**Sesak/kesulitan  
bernapas**



**Kehilangan kemampuan  
berbicara**



**Penurunan kesadaran/  
kelemahan tubuh**



**Nyeri dada**



# ALUR DETEKSI COVID-19

## Apakah Anda mengalami:

Demam  $>38^{\circ}\text{C}$  DAN batuk ATAU Terdapat 3 atau lebih gejala/tanda berikut: demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, myalgia (nyeri otot), nyeri tenggorokan, pilek/hidung tersumbat, sesak napas, mual/muntah, diare, penurunan kesadaran

YA

TIDAK

## Pada 14 hari terakhir:

Tinggal atau bepergian di negara/wilayah Indonesia dengan transmisi lokal  
Tinggal atau bekerja di tempat berisiko (pengungsian, asrama, dll)  
Bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, melakukan investigasi, pemantauan kasus, dan kontak

YA

TIDAK

Selalu jaga kesehatan dan terapkan protokol kesehatan dalam beraktivitas

## 2 KALI NEGATIF (-) DISCARDED (BUKAN COVID-19)

Selalu jaga kesehatan  
Terapkan protokol kesehatan dalam beraktivitas

## Pada 14 hari terakhir:

Tinggal atau bepergian di negara/wilayah Indonesia dengan transmisi lokal  
Tinggal atau bekerja di tempat berisiko (pengungsian, asrama, dll)  
Bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan, melakukan investigasi, pemantauan kasus, dan kontak

TIDAK

Istirahat yang cukup dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk tata laksana lebih lanjut

Lakukan monitoring kesehatan mandiri selama 14 hari

Jika muncul gejala

YA

## SUSPEK

Periksah diri untuk dilakukan pengambilan spesimen (swab test) dan tata laksana lebih lanjut

## POSITIF (+) KASUS KONFIRMASI

Segera konsultasikan dengan petugas kesehatan setempat

YA

# KARANTINA VS ISOLASI MANDIRI

**Karantina** menjaga seseorang yang mungkin terpapar virus dari orang lain, untuk memantau gejala yang mungkin muncul.

**Isolasi** menjaga seseorang yang terinfeksi virus dari orang lain, termasuk keluarga yang tinggal serumah, agar tidak menularkan virus ke orang lain.

## Siapa saja yang memerlukan isolasi mandiri?

- Seseorang yang mengalami gejala COVID-19 dan dapat melalui masa pemulihan di rumah (gejala ringan, seperti: demam, batuk, fatigue, nyeri otot, sakit tenggorokan, hilang kemampuan penghidu/pengecap, mual muntah)
- Seseorang yang tidak memiliki gejala namun terkonfirmasi positif COVID-19

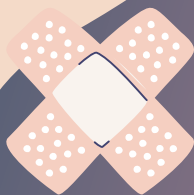


# APA YANG PERLU SAYA LAKUKAN SAAT DINYATAKAN COVID-19?

- 1** Melapor ke aparat setempat (Contoh: Satgas COVID-19, Pak RT) agar dapat ditentukan tindakan selanjutnya yang sesuai dengan protokol kesehatan, serta mengizinkan aparat untuk menginformasikan status Anda yang sedang isolasi mandiri. Dengan menginformasikan orang-orang di sekitar kita, kita membantu melindungi mereka.
- 2** Mengabari fasilitas kesehatan terdekat meski tidak bergejala atau bergejala ringan, agar tetap dapat dilakukan pemantauan. Hal ini juga diperlukan untuk mengetahui kapan harus swab PCR ulang atau kontrol mengenai kondisi, serta kapan isolasi mandiri dapat diselesaikan.
- 3** Mengabari keluarga, terutama yang tinggal serumah. Kabar mengenai status positif COVID-19 mungkin merupakan kabar yang menyedihkan atau sulit untuk diterima bagi beberapa orang, namun keluarga perlu diberitahu untuk dilakukan deteksi dini. Usahakan untuk tetap tenang agar mampu menentukan langkah selanjutnya dengan baik.



- 4 Mengabari orang-orang yang berkontak erat dalam 2 hari sebelum swab PCR atau 2 hari sebelum gejala muncul. Kontak erat yang dimaksud adalah kontak dalam jarak 1.8 meter dengan total waktu minimal 15 menit. Orang yang kontak erat dengan kasus terkonfirmasi positif memiliki risiko besar untuk tertular sehingga perlu pemeriksaan sedini mungkin.
- 5 Mempersiapkan hati, pikiran, dan tekad untuk menjalankan masa isolasi mandiri dengan semangat untuk bisa segera pulih.



keep  
**positive**  
thinking



# ISOLASI MANDIRI: STARTER KIT

- Makanan bergizi dan bervariasi, meliputi:
  - Karbohidrat : Nasi, kentang, roti, pasta
  - Protein : Telur, ikan, daging, ayam, kacang-kacangan
  - Lemak : Minyak ikan, kelapa, alpukat
- Vitamin : Buah dan sayur / suplemen
- Air mineral, 8 gelas perhari
- Alat makan sendiri
- Handuk sendiri
- Air mengalir dan sabun cuci tangan
- Desinfektan
- Wadah untuk menyimpan pakaian yang terpisah dari anggota keluarga lainnya



# ISOLASI MANDIRI: WHAT TO DO

## Pasien

- Mengevaluasi gejala setiap hari (suhu sebaiknya diukur 2x sehari pada pagi dan malam)
- Istirahat yang cukup
- Beraktivitas fisik sesuai anjuran
- Berjemur matahari minimal 10-15 menit setiap hari (sebelum jam 9 pagi dan setelah jam 3 sore)
- Tinggal di ruang terpisah dari anggota keluarga yang lain, apabila memungkinkan
- Menggunakan kamar mandi terpisah, apabila memungkinkan
- Menghindari kontak dengan anggota keluarga dan hewan peliharaan di rumah
- Menggunakan alat makan-minum terpisah dan segera mencucinya dengan air/sabun



- Selalu menggunakan masker jika keluar kamar dan berinteraksi dengan anggota keluarga
- Rutin mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
- Menerapkan etika batuk yang baik
- Baju yang telah digunakan ditempatkan di wadah dan dicuci terpisah dari anggota keluarga, menggunakan detergen dan suhu 60-90oC. Gunakan sarung tangan saat mencuci pakaian
- Apabila memungkinkan, pisahkan sampah yang terkontaminasi dari sampah rumah tangga lainnya. Gunakan sarung tangan dan masker saat hendak membuangnya, serta cuci tangan setelahnya





# ISOLASI MANDIRI: WHAT TO DO

## Lingkungan/kamar

- Pastikan kamar dilengkapi dengan ventilasi, cahaya, dan sirkulasi udara yang cukup
- Buka jendela secara berkala
- Bila mungkin, gunakan APD saat membersihkan kamar (masker wajib, apabila ada gunakan sarung tangan)
- Membersihkan permukaan dan barang yang terkontaminasi dengan air dan sabun atau desinfektan
- Bersihkan kamar setiap hari, baik dengan air sabun atau dengan desinfektan

## Keluarga

- Keluarga yang berkontak erat sebaiknya memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan
- Anggota keluarga senantiasa menggunakan masker
- Menjaga jarak 1 meter dari pasien
- Senantiasa mencuci tangan
- Jangan menyentuh wajah apabila tidak yakin tangan bersih
- Senantiasa membuka jendela untuk memastikan sirkulasi udara baik
- Membersihkan daerah yang tersentuh pasien sesering mungkin, seperti gagang pintu

# EVALUASI GEJALA

Karantina hari ke-	1	2	3	4	5	6	7
Demam							
Batuk							
Sesak							
Nyeri otot							
Penurunan penciuman/ pengecap							
Nyeri tenggorok							
Diare							
Mual muntah							
Gejala lain							

\*Beri tanda pada kotak apabila merasakan gejala tersebut

# EVALUASI GEJALA

Karantina hari ke-	8	9	10	11	12	13	14
Demam							
Batuk							
Sesak							
Nyeri otot							
Penurunan penciuman/ pengecap							
Nyeri tenggorok							
Diare							
Mual muntah							
Gejala lain							

\*Beri tanda pada kotak apabila merasakan gejala tersebut

# AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik masih dapat dilakukan saat isolasi mandiri, antara lain:

- **Latihan aerobik (melatih jantung dan paru)**
  - Jalan cepat
  - Naik-turun tangga di dalam rumah
  - Senam aerobikLoncat tali
  - Olahraga dengan sepeda statis/dinamis
- **Latihan anaerobik (melatih kekuatan otot)**
  - Push up
  - Squat
  - Lunges
  - Crunches

Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama 30 menit sehari, sebanyak 5 hari per minggu.

Hindari aktivitas fisik berintensitas tinggi dan berlebihan karena justru dapat menurunkan imunitas



# HARUS APA HARI INI?

Memiliki jadwal yang baik membantu kita untuk tahu apa yang harus dilakukan hari ini, sehingga setiap hari kita memiliki tujuan yang harus dicapai. Yuk coba buat jadwal harian sendiri! Jangan lupa pastikan dalam 1 hari Anda menjadwalkan 3x makan pokok, 2x snack sehat, aktivitas fisik, konsumsi obat bila perlu, serta hal-hal yang membuat Anda semangat.

Waktu	Kegiatan
08.45-08.55	Berjemur*

\*Rekomendasi dari Pedoman  
Tata Laksana COVID-19





# TANYA-JAWAB

## **Apabila saya membutuhkan orang lain untuk memberi perawatan, apa yang harus dilakukan?**

Pemberi perawatan (caregiver) harus merupakan orang yang sehat (tanpa komorbid, tanpa gangguan kekebalan tubuh, tanpa penyakit autoimun), menggunakan masker bedah saat memasuki ruang pasien, memakai sarung tangan saat berkontak dengan cairan tubuh pasien, dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah berkontak dengan pasien/lingkungan pasien.

## **Apakah jika saya sudah sembuh, saya bisa mengalami re-infeksi?**

Kejadian re-infeksi mungkin saja terjadi, namun kejadiannya jarang.

## **Berapa lama saya harus isolasi mandiri?**

- Jika tanpa gejala, 10 hari setelah hasil positif keluar.
- Jika bergejala, 10 hari setelah hasil positif keluar DAN 3 hari setelah bebas gejala
- Jika memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti autoimun atau gangguan imunitas, anda mungkin membutuhkan masa isolasi lebih lama

\*Setiap kondisi satu orang dengan orang lainnya mungkin berbeda, sehingga untuk dapat dinyatakan isolasi selesai, perlu melakukan konsultasi dengan dokter

**Saya sudah isolasi 10-14 hari, namun hasil test swab saya masih positif**

Hasil tes positif belum tentu berarti infeksi masih menular. Konsultasikan kondisi Anda ke dokter untuk mendapat penjelasan terkait kondisi Anda.

**Saya sudah isolasi dan sudah dinyatakan negatif, namun penciuman dan pengecapan saya masih belum membaik**

Kehilangan indera penciuman dan pengecapan masih dapat terjadi beberapa minggu hingga bulan setelah sembuh dan tidak memperpanjang waktu isolasi. Konsultasikan kepada dokter apabila masih ada gejala lain yang dialami



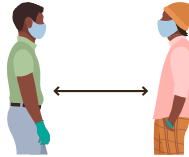
# SAYA SUDAH SELESAI ISOLASI

Selamat! Sahabat sudah melalui waktu isolasi dengan baik berkat semangat dan kerja keras Sahabat. Semoga saat ini, Sahabat sudah jauh, jauh membaik, ya!

Namun, selesai dari isolasi bukan berarti Sahabat dapat mengabaikan semua protokol kesehatan, ya. Tanpa penjagaan dari setiap orang, pandemi ini tidak mungkin usai. Jadi, Sahabat harus tetap mematuhi protokol kesehatan, yaitu:



**Memakai masker**



**Menjaga jarak**



**Mencuci tangan**



**Mengurangi  
mobilitasi**



**Menjauhi  
kerumunan**

**Ayo kita saling jaga.**

**Dunia ini tidak kita tinggali sendirian.**

# LAYANAN TELEMEDICINE RS PERMATA

#DiRumahAja

Kami menyediakan layanan telemedicine (konsultasi online) bagi anda yang ingin konsultasi namun tidak dapat datang ke rumah sakit.

Buat perjanjian segera di:

**Depok: 082229991860 (COVID) /  
081292200060 (Non-covid)**

**Bekasi: 081212122510**

Jadwal dokter dapat dilihat melalui website

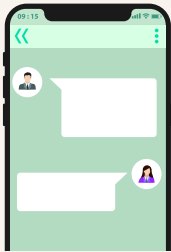
[www.rspermata.co.id](http://www.rspermata.co.id)

Kami juga menyediakan program isolasi mandiri (pemeriksaan lab, pemantauan oleh dokter spesialis/dokter umum/perawat selama isolasi mandiri). Hubungi nomor di atas untuk informasi lebih lanjut atau lihat halaman 21.



# ALUR LAYANAN TELEMEDICINE RS PERMATA

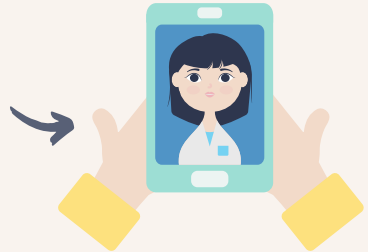
#DiRumahAja



Buat perjanjian melalui  
whatsapp



Lakukan pembayaran  
layanan telemedicine



Konsultasi dengan  
dokter spesialis  
terbaik kami



Obat dapat dikirimkan  
menggunakan  
jasa antar online



Lengkapi administrasi  
dan pembayaran obat



Apabila pasien  
membutuhkan obat,  
dokter memberikan  
resep obat yang  
dibutuhkan

# PROGRAM ISOLASI MANDIRI

Untuk Sahabat yang menginginkan **pemantauan intensif** oleh dokter umum, dokter spesialis, serta perawat dari RS Permata melalui layanan telemedicine selama isolasi mandiri di rumah, kami menyediakan layanan program isolasi mandiri dengan jadwal konsultasi yaitu:

- 2x telemedicine dokter spesialis
- 3x telemedicine dokter umum
- Pemantauan setiap hari oleh perawat

Pelayanan lain yang diberikan meliputi:

- Pemeriksaan laboratorium
- Obat dan vitamin
- Alat kesehatan
- Catering sehat

\*Layanan yang diberikan sesuai dengan paket yang dipilih

Keterangan lebih lanjut dapat melihat

**[tinyurl.com/paketisomanRSPKHG](https://tinyurl.com/paketisomanRSPKHG)**

Informasi dan pendaftaran hubungi: **082229991860 (Depok)**  
**/081212122510 (Bekasi)**



# JADWAL KONSULTASI DOKTER (PROGRAM ISOLASI MANDIRI)

Hari isolasi ke-	1	2	3	4	5	6	7
Perawat							
Dokter Umum							
Dokter Spesialis							
Periksa lab							
Periksa swab							

\*Pemantauan dilakukan dengan telemedicine melalui zoom / messenger (dapat dibuka dengan browser)

\*Jadwal konsultasi dapat bertambah jika diperlukan berdasarkan hasil pemantauan sebelumnya

\*Pemantauan oleh perawat dilakukan pada 09.00-11.00, dokter umum pukul 10.00-14.00, dan dokter spesialis disesuaikan dengan jadwal dokter spesialis

# JADWAL KONSULTASI DOKTER (PROGRAM ISOLASI MANDIRI)

Hari isolasi ke-	8	9	10	11	12	13	14
Perawat							
Dokter Umum							
Dokter Spesialis							
Periksa lab							
Periksa swab							

\*konsultasi dengan dokter spesialis ke-2 bisa dilakukan pada hari ke-7 atau 14 berdasar kan hasil pemantauan

\*Keputusan apakah harus periksa Swab PCR / swab rapid antigen ditentukan oleh dokter spesialis penanggung jawab



# KATERING

## PERMATA SEHAT

Kami siap melayani Anda!

Dengan memilih kami sebagai mitra di meja makan, Anda tidak perlu memikirkan masak apa hari ini atau jumlah kalori di tiap suapan Anda.

Nutrisionis dan Dietisien kami akan memilihkan menu untuk Anda dan keluarga Anda sesuai:

1. Berat badan dan tinggi badan
2. Kondisi medis
3. Riwayat alergi
4. Preferensi jenis makanan

### Jadwal pengiriman dari RS Permata:

Sarapan: 07.00 WIB

Makan siang 11.00 WIB

Makan malam 16.30 WIB

### Informasi dan Pemesanan

RS Permata Depok  
021-29669000 ext 163

RS Permata Bekasi  
081299665285



Informasi mengenai COVID-19  
lainnya dapat dilihat di:

**[tinyurl.com/covidpermata](https://tinyurl.com/covidpermata)**

### **Sumber**

- RS Permata Husada Group. Aku kamu dan covid: all the things you have to know about Covid. Depok: RS Permata Husada Group, 2020.
- Burhan E, Susanto AD, Isbaniah F, Nasution SA, Ginanjar E, Pitoyo CW, et al, ed. Pedoman tata laksana COVID-19. 3rd ed. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, Perhimpunan dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia, Perhimpunan Dokter Anestesi dan Terapi Intensif Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia. Jakarta: 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- WHO. Advice for the public on COVID-19 [Internet]. Who.int. 2021 [cited 28 January 2021]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- CDC. Isolate if you are sick [Internet]. Centers of Disease Control and Prevention. 2021 [updated 2021 Jan 7, cited 28 January 2021]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html>
- CDC. Caring for Someone Sick at Home [Internet]. Centers of Disease Control and Prevention. 2021 [updated 2020 Dec 31, cited 28 January 2021]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>



RUMAH SAKIT  
PERMATA DEPOK

Jl. Raya Muchtar No.22 Sawangan, Depok 16511  
Telp. 0812-9220-0060



@rspermatadepok



www.rspermata.co.id



RS Permata Depok



RUMAH SAKIT  
PERMATA BEKASI

Jl. Legenda Raya No.9, Mustikajaya, Bekasi 17158  
Telp. 0812-1212-2510



@rspermatabekasi



www.rspermata.co.id



RS Permata Bekasi