

Isolasi Mandiri Cegah Covid-19



ISOLASI MANDIRI CEGAH COVID-19



Apa itu isolasi mandiri?

Isolasi mandiri adalah upaya mencegah penyebaran Covid 19 dengan berdiam diri di rumah memantau kondisi diri seraya tetap menjaga jarak aman dari orang sekitar dan keluarga.

Siapa saja yang harus isolasi mandiri?

- Kontak erat : riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi Covid-19 dengan gejala ringan
- Kasus suspect : memiliki ISPA dan memiliki riwayat berpergian, tinggal di wilayah yang terdapat kasus probable Covid-19 selama 14 terakhir dengan gejala ringan
- Kasus konfirmasi : orang yang dinyatakan positif Covid-19 dengan gejala ringan atau tanpa gejala

Berapa lama isolasi mandiri?

Lama isolasi 14 hari sampai hasil sample di lab diketahui, karena gejala covid-19 biasanya muncul dalam rentang 1-14 hari berupa batuk, pilek dan sesak nafas

Apa yang dilakukan saat isolasi mandiri?



Tetap tinggal di rumah
Gunakan kamar terpisah
Jaga jarak min 1 mtr dari anggota keluarga lainnya



Selalu gunakan masker selama masa isolasi diri dan ganti secara rutin apabila basah atau kotor



Lakukan pengukuran suhu harian



Observasi gejala seperti batuk atau kesulitan bernafas



Hindari berbagi peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas) dan cuci terpisah dengan anggota keluarga lain



Cuci pakaian secara mandiri terpisah dari anggota keluarga lain



Bila harus berbagai kamar mandi atau mesin cuci pakaian maka bersihkan dengan disinfektan setelah dipakai



Pemakaian perlengkapan mandi (handuk atau sikat gigi) dan benda berbahan kain (pakaian atau selimut) terpisah dengan anggota keluarga lain

Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat



Makan makanan bergizi



Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Melakukan etika batuk dan bersin dengan menggunakan tisu dan punggung tangan



Upayakan berada di ruang terbuka dan berjemur sinar matahari setiap pagi



Olah raga ringan



Istirahat yang cukup



Jaga kebersihan dengan cairan desinfektan terutama untuk area atau permukaan yang sering tersentuh tangan



Hubungi segera fasilitas layanan Kesehatan bila sakit memburuk (seperti mengalami sesak nafas)



Orang yang menjalani isolasi dapat mengalami kesepian, kekhawatiran dan ketidaknyamanan saat mengalami gejala sakit, maka perlu dibantu, didukung dan di beri semangat dari keluarga dan orang terdekat

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=MgW-3f-Rcjo>

Call Center Covid-19
Telp : 1500869
Email :
helpdesk.corona@yakes Telkom.or.id