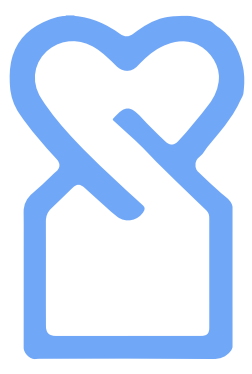


Hentikan Penularan **Covid-19** dengan Isolasi Mandiri





klinikgo



Apa itu **Isolasi Mandiri**?

- **Isolasi Mandiri** adalah salah satu protokol kesehatan yang dilakukan untuk mencegah penularan virus *Covid-19*
- **Isolasi Mandiri** berarti mengisolasi diri di dalam rumah dan menghindari adanya kontak dengan orang lain.



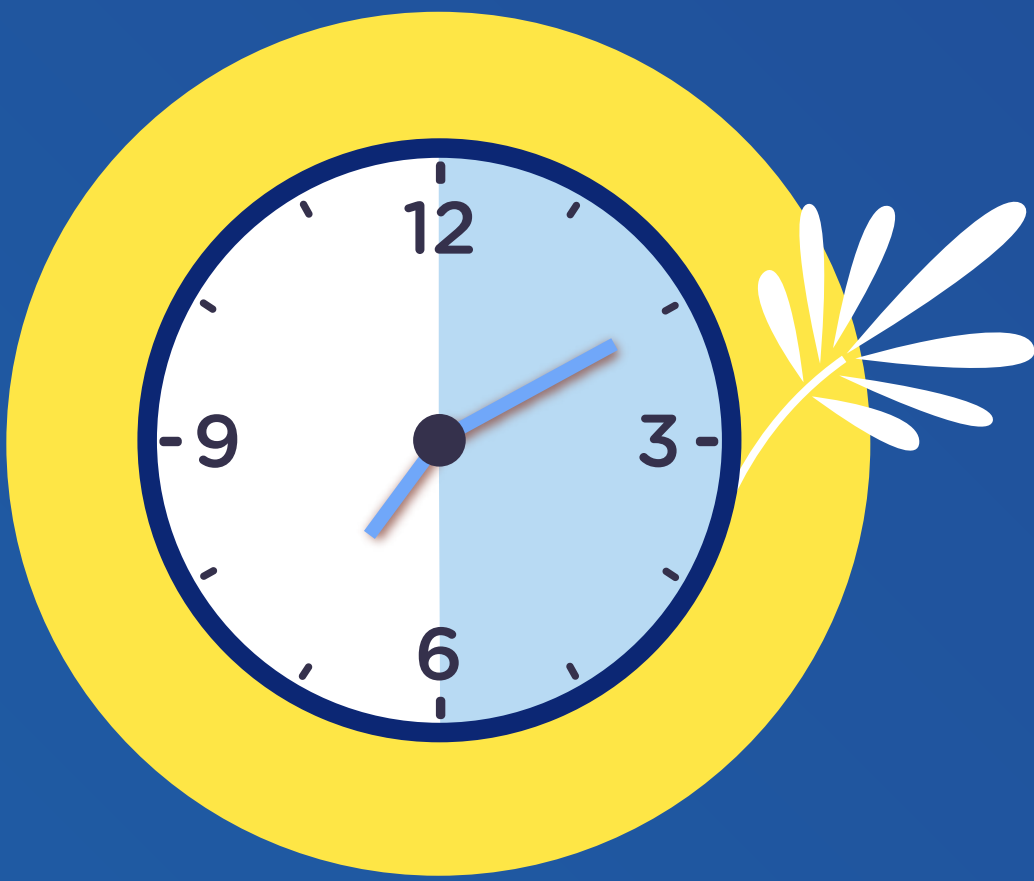
Kapan Harus Isolasi Mandiri?



Jika memiliki
gejala **Covid-19**



Sebelum melakukan
pemeriksaan **Covid-19**
(Rapid, Antigen, Swab PCR)

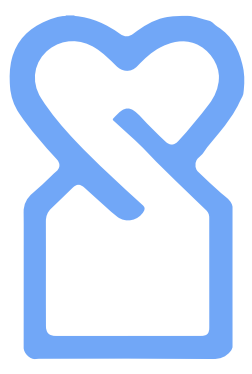


Menunggu hasil tes
Covid-19



Ketika hasil tes
Covid-19 sudah
menunjukkan positif





klinikgo

Siapa Saja yang Diharuskan untuk Melakukan **Isolasi Mandiri?**

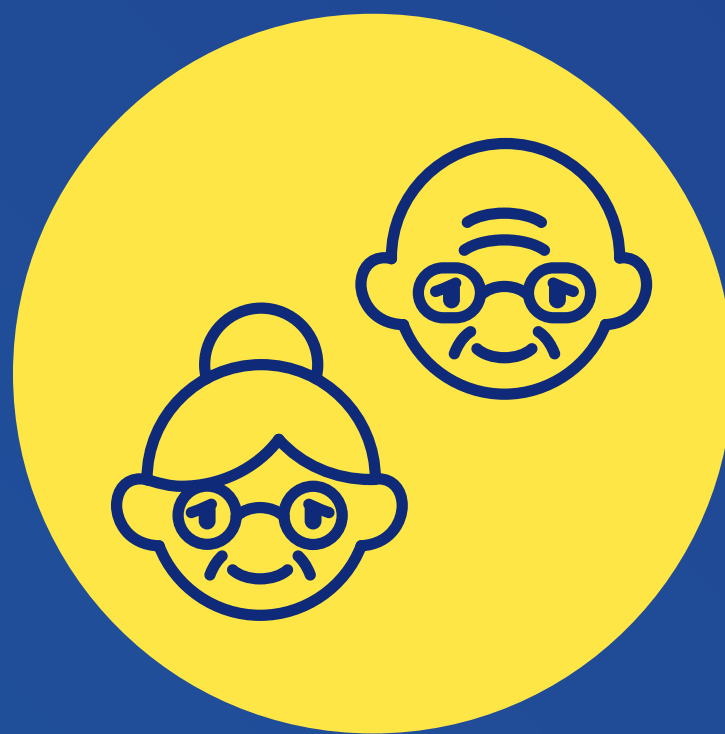


- Orang dengan Gejala **Covid-19** ringan, dan tidak memiliki penyakit penyerta(jantung, diabetes, hipertensi, penyakit paru kronis,dll)
- Tinggal dengan orang yang positif atau memiliki gejala **Covid-19**
- Memiliki hasil Rapid Test atau Antigen positif, namun tidak bergejala
- Memiliki hasil Swab PCR Positif

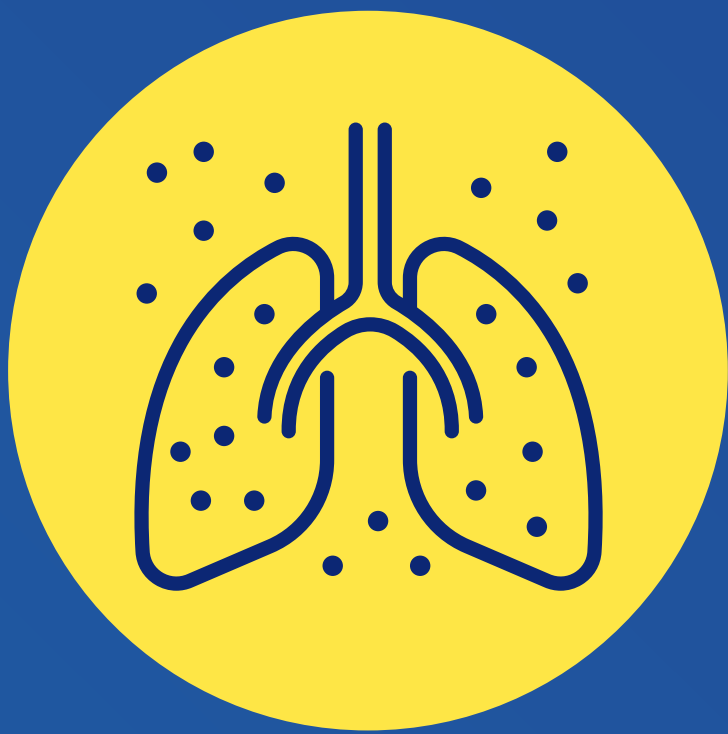




Syarat Melakukan Isolasi Mandiri



Berusia kurang
dari 60 tahun



Tidak memiliki
penyakit kronis



Tidak
Obesitas



Tidak merokok



Sudah melakukan
konsultasi dengan dokter

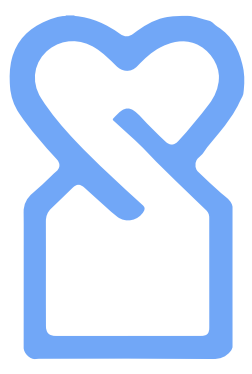


Tata Cara Melakukan Isolasi Mandiri



- Menggunakan ruangan dan kamar mandi yang terpisah dari anggota keluarga lainnya
- Pantau suhu tubuh dan saturasi oksigen dua kali sehari
- Pantau gejala-gejala yang muncul seperti batuk, sesak napas, dan hilangnya penciuman.
- Menggunakan peralatan pribadi seperti alat makan dan alat mandi terpisah dari anggota keluarga lainnya.
- Jika gejala yang muncul semakin parah dan membuat kondisi tubuh memburuk, segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat.

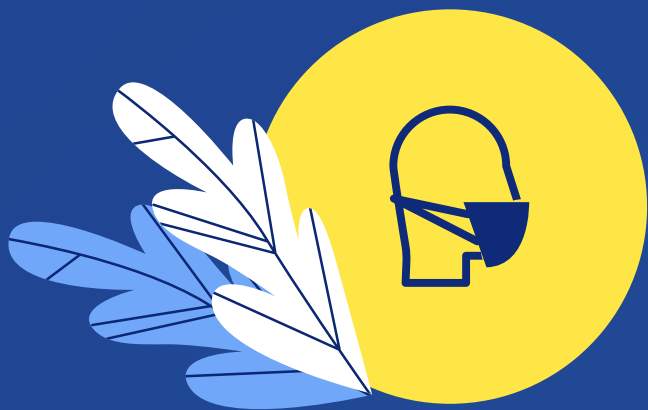
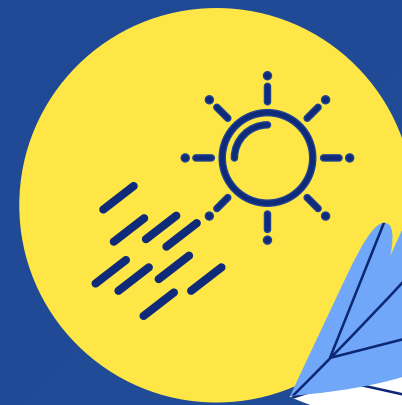
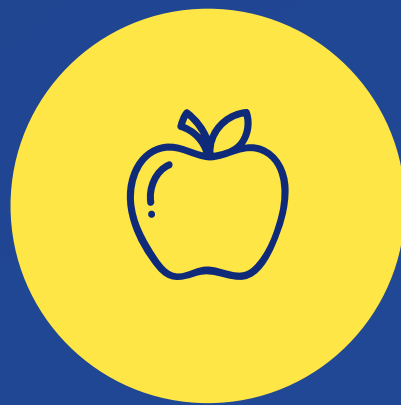
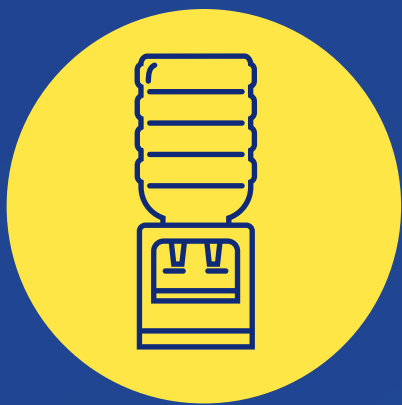




klinikgo

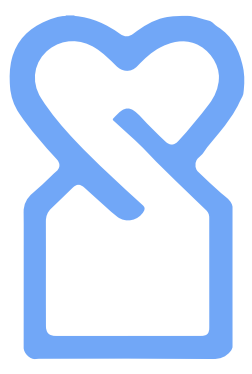


Hal-Hal yang Sebaiknya Dilakukan Ketika Sedang **Isolasi Mandiri**



- Minum air putih 2 liter setiap harinya
- Konsumsi makanan bernutrisi secara teratur
- Konsumsi vitamin B, C, E, dan Zinc
- Berjemur di bawah sinar matahari
- Tetap menerapkan 3M
- Tidur secara teratur
- Disinfeksi area kamar secara rutin
- Buka jendela kamar agar sirkulasi udara dalam ruangan tetap terjaga dengan baik





klinikgo

Kegiatan yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Ketika sedang Isolasi Mandiri

Boleh :



Bekerja atau melakukan tugas sekolah di dalam kamar



Berkomunikasi dengan keluarga dan teman secara online



Melakukan hobi di dalam kamar



Melakukan olahraga ringan di dalam kamar





Tidak Boleh :



Tidak menjaga jarak dengan anggota keluarga lainnya



Berkumpul dengan anggota keluarga tanpa menggunakan masker dengan jarak yang dekat

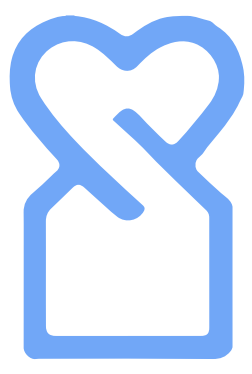


Saling meminjam peralatan pribadi



Keluar dari kamar atau rumah karena alasan yang tidak mendesak





klinikgo

Gejala-Gejala yang Perlu Diwaspadai



Sesak napas



Saturasi oksigen
< 90%



Nyeri dada



Demam 38° selama
7 hari





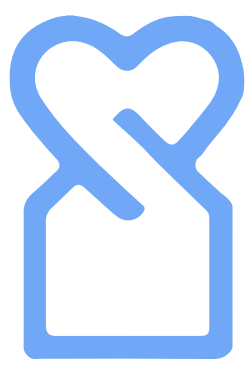
Bagaimana Cara Merawat Anggota Keluarga yang Positif **Covid-19**?

- Cuci tangan dengan sabun sebelum membantu anggota keluarga yang sakit
- Pakai APD (masker, faceshield, sarung tangan, apron, alas kaki)
- Jaga jarak dengan anggota keluarga yang sakit
- Jangan menyentuh wajah ketika masih memakai APD
- Setelah selesai, segera mandi dan bersihkan seluruh tubuh menggunakan sabun
- Segera cuci baju yang dipakai untuk merawat anggota keluarga yang sakit

Terus pantau kondisi tubuh Anda selama sedang melakukan **Isolasi Mandiri**



Jika muncul gejala-gejala baik ringan ataupun berat dalam kurun waktu **14 hari** atau lebih, segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat atau konsultasikan dengan dokter melalui layanan **telemedicine**.



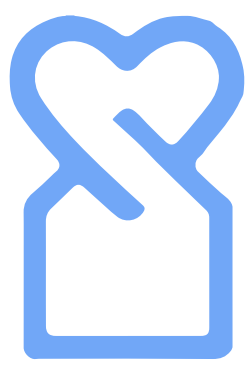
klinikgo

Jika setelah **10 hari**
isolasi mandiri tidak ada
gejala yang muncul,
Anda tidak perlu
melakukan swab ulang.



Tetapi, jika Anda memiliki gejala baik ringan atau berat,
Anda wajib melakukan swab PCR di hari ke-10 isolasi
mandiri ditambah 3 hari setelah gejala-gejala
tersebut hilang **(H10+3)**





klinikgo



**Swab PCR ulang tidak
perlu keluar rumah.
Pesan layanan
Home Care Service
Klinikgo, perawat
kami akan datang ke
rumah Anda.**



Pesan Sekarang

+62 811-4100-920 





klinikgo

