

Buku Panduan Isolasi Mandiri



PAPDI

**Perhimpunan Dokter Spesialis
Penyakit Dalam Indonesia**

Syarat Isolasi Mandiri

- 1 Tidak bergejala / asimtomatik
- 2 Gejala ringan
- 3 Lingkungan rumah/ kamar memiliki ventilasi yang baik



Kenali Gejala Covid-19

Tanpa Gejala

Frekuensi napas 12-20 kali per menit
Saturasi $\geq 95\%$

Gejala Ringan

- Sakit kepala
- Sakit tenggorok
- Pilek
- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering ringan
- Fatigue / kelelahan ringan
- Anoreksia
- Kehilangan indra penciuman/ anosmia
- Kehilangan indra pengecap/ ageusia
- Mialgia dan nyeri tulang
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivis (radang atau iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit / perubahan warna pada jari-jari kaki
- Frekuensi napas 12-20 kali per menit
- Saturasi $\geq 95\%$



Alat yang perlu disediakan di rumah

Termometer
(pengukur suhu)



Oxymeter
(pengukur saturasi oksigen)



Protokol Isoman

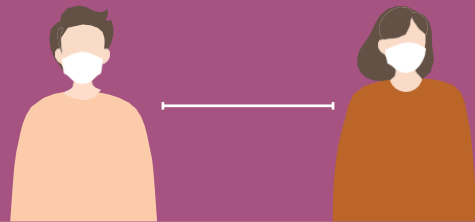
Tetap dirumah



Gunakan Masker



Jaga jarak



Cuci Tangan



Menerapkan Etika batuk



Protokol Isoman

Periksa saturasi oksigen dan frekuensi nadi

Periksa suhu tubuh pagi dan sore



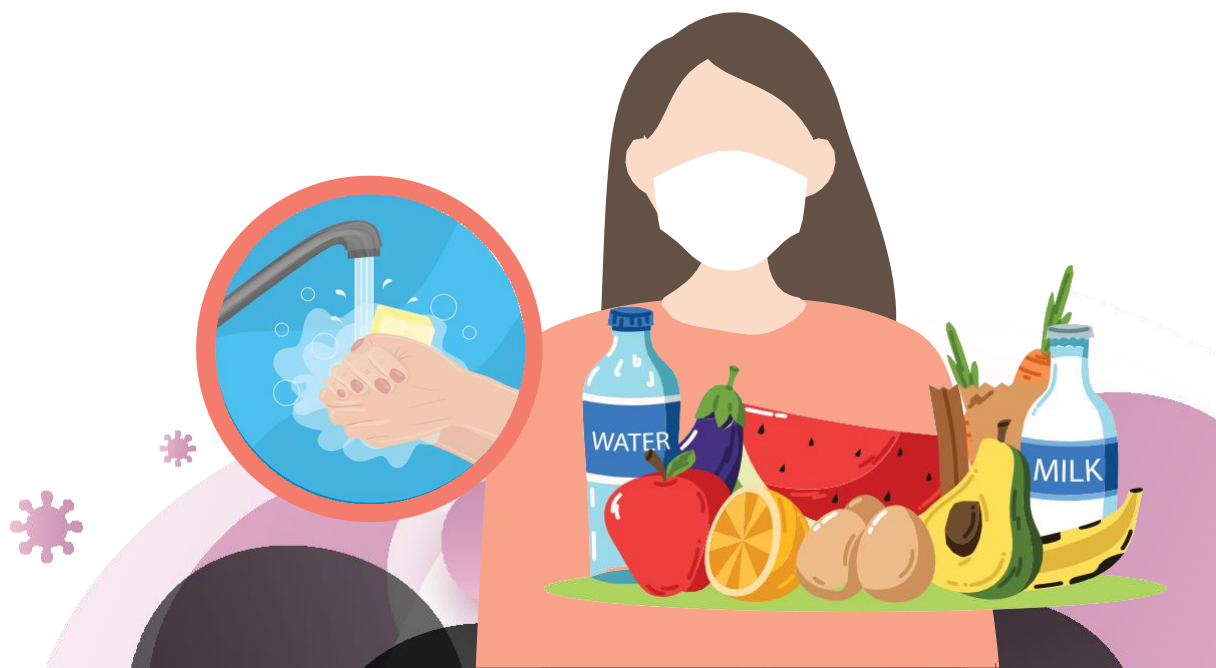
Berikan makanan bergizi

Pantau laju napas



Kegiatan Harian

- **Buka jendela kamar** untuk cahaya matahari masuk dan sirkulasi udara
- **Berjemur matahari** 10-15 menit antara jam 10.00-13.00
- Rutin **cuci tangan** dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
- **Olahraga** rutin 3-5 kali seminggu
- **Makan bergizi seimbang 3 kali sehari** secara terpisah dengan keluarga



Kegiatan Harian

- **Pisahkan cucian kotor** dengan pakaian kotor keluarga lainnya
- **Bersihkan kamar** setiap hari, **gunakan APD** (minimal masker)
- **Cuci alat makan sendiri** setelah selesai digunakan
- **Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen** setiap pagi dan malam
- **Tidur** dikamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lain



Terapi



**Vitamin C, D, Zn
atau sesuai
anjuran dokter**

Hubungi pelayanan
kesehatan terdekat
untuk bimbingan
pemantauan mandiri



Lama Perawatan

Tanpa Gejala

10 hari isolasi sejak terkonfirmasi positif

Gejala Ringan

10 hari isolasi sejak timbul gejala minimal **3** hari bebas gejala



Waspada

Tanda klinis pneumonia

(demam, batuk, sesak, napas cepat)

ditambah satu dari : frekuensi >30 x/menit,

distres pernapasan berat, atau SpO₂

$<93\%$ pada udara ruangan



Mencuci tangan menghentikan penyebaran kuman



Lindungi diri sendiri
dan orang lain
dari penyakit

Cara cuci tangan



Basahi tangan dengan air dan sabun, gosok kedua telapak tangan



Gosok area punggung tangan



Gosok area sela jari tangan



Gerakkan mengunci tangan



Gosok area jari memutar



Gosok memutar ujung-ujung jari tangan

Etika batuk bersin



Tutup mulut
dan hidung
dengan tisu

tutup mulut dan
hidung dengan
lengan atas
bagian dalam



Disinfeksi Ruang

Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti :



Gagang pintu



Keran



Toilet



Wastafel



Saklar



Meja



Kursi

Pembersihan dilakukan dengan menggunakan campuran air dan sabun / deterjen atau cairan disinfektan khusus



| Catatan harian

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Gejala							
Suhu							
Saturasi O2							
Frekuensi Nadi							
Laju Napas							
Keluhan lain							





PAPDI

**Perhimpunan Dokter Spesialis
Penyakit Dalam Indonesia**