
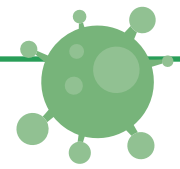


Contact

Panduan Bagi Pasien Dengan Status **Orang Dalam Pemantauan (ODP) Covid-19**

-  @mucovid19
-  @mucovid19
-  MuCovid -19 CC
-  covid19.muhammadiyah.id

PANDUAN PASIEN ODP



Ayo Perika Diri ke Fasilitas Layanan Kesehatan! Sampaikan bahwa Anda berpotensi terinfeksi Covid-19, dengan menceritakan riwayat kontak dengan siapa saja dan di mana saja. Ikuti petunjuk dokter bagaimana merawat diri di rumah. Bila kondisi memburuk, segera periksa kembali ke dokter/ fasilitas layanan kesehatan.



- **Gunakan Masker**
Dimanapun Anda berada, selalu gunakan masker baik ketika bepergian keluar rumah ataupun didalam rumah.
- **Beraktifitas di rumah**
Jika disarankan oleh dokter untuk rawat diri di rumah, maka sebaiknya tetap di rumah sebagai bentuk social distancing. Jika terpaksa keluar rumah, hindari keramaian, jaga jarak dengan-orang lain, hindari salaman, jangan gunakan transportasi umum.
- **Jaga Etika Batuk dan Bersin**
Jangan meludah/buang cairan hidung di sembarang tempat.
- **Tingkatkan sistem kekebalan tubuh**
Istirahat cukup, kurangi stres, makan-minum bergizi dan berimbang. Minum suplemen peningkat imun, setidaknya Vitamin C, E dan madu.
- **Sering cuci tangan**
Cuci tangan sebelum dan setelah aktivitas harian, sebelum makan, sesudah buang air, setelah menyentuh barang yang berpotensi menularkan mikroba. Usap/disinferensi telepon genggam dengan hand-sanitizer.
- **Ikhtiyar dengan doa**
Mendekatkan diri pada Allah SWT. Karena Ia Yang Maha Menentukan segala sesuatu.