



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

PANDUAN PERAWATAN **COVID-19** MANDIRI DI RUMAH

Sumber : WHO



Tertular tapi **tetap sehat/terlihat sehat**

Badan tetap sehat karena tubuh memiliki antibodi yang kuat sehingga langsung sembuh. **Badan terlihat sehat** karena virus tidak menimbulkan rasa sakit



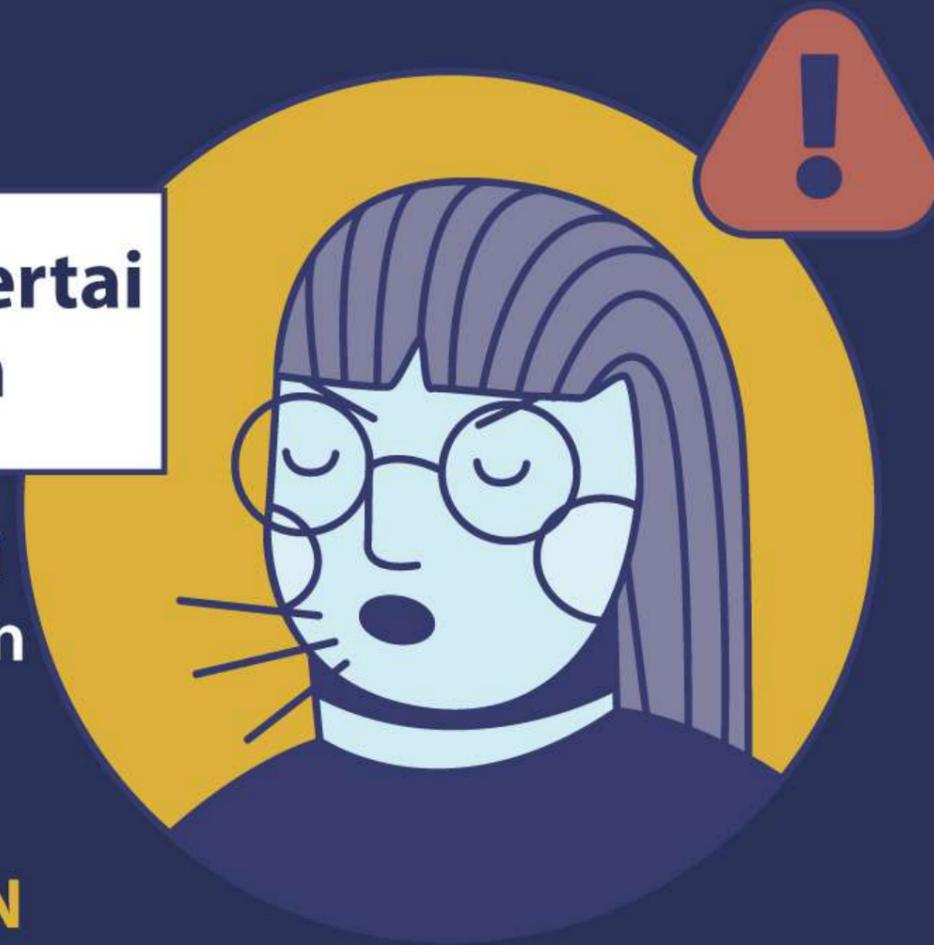
TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN

- Karantina dirumah selama 14 hari
- Menjaga jarak fisik, minimal 1-2 meter
- Mematikan AC
- Membersihkan alat makan
- Membersihkan ruangan, sprei, dan pakaian setiap hari
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Tertular tapi **disertai sakit ringan**

Badan merasakan sakit ringan seperti sakit flu biasa, badan pegal-pegal, dan pusing



TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN

- ☑ Isolasi pasien dan karantina anggota keluarga dirumah selama 14 hari
- ☑ Menjaga jarak fisik, minimal 1-2 meter
- ☑ Mematikan AC dan sering membuka jendela
- ☑ Pisahkan peralatan makan
- ☑ Membersihkan ruangan, sprei, dan pakaian setiap hari
- ☑ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- ☑ Mengonsumsi makanan bergizi dan minum vitamin
- ☑ Batasi orang yang merawat, pastikan dalam keadaan sehat

Tertular tapi **disertai
sakit berat**

Badan merasakan sakit berat seperti batuk, demam, diare, dan sesak nafas segera ke fasilitas layanan kesehatan



TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN SAAT DINYATAKAN SEMBUH

- Tetap malakukan karantina-isolasi dirumah, disarankan selama 14 hari
- Beri paracetamol 500mg
- Sediakan oksigen sesuai anjuran dokter
- Sediakan salbutamol sesuai anjuran dokter

Perbedaan isolasi dan karantina



Karantina berlaku untuk kelompok/ anggota rumah tangga yang melakukankontak dengan kasus covid-19. Pernahberada di negara, wilayah, kota yang memiliki kasus covid-19

Isolasi berlaku orang dengan gejala serius covid-19, orang dengangejala infeksi pernafasan dan sedang menunggu hasil laboratorium covid-19. Selain itu, juga berlaku untuk orang yang dikonfirmasi covid-19 tetapi tidak perlu rawat inap di rumah sakit.



Bila anda atau anggota rumah tangga tertular COVID-19 tetapi tidak dapat dirawat di fasilitas kesehatan atau RS, maka berikut ini tindakan perawatan di rumah berdasarkan kondisi

(WHO, 2020, Zhou and Zhong, 2020)

PERAWATAN DI RUMAH

Perawatan Mandiri; Diri Sendiri

Tindakan yang harus dilakukan setelah melakukan kontak dengan penderita COVID-19



TERTULAR

namun,

Tetap Sehat

Karena antibodi kuat sehingga dapat langsung sembuh.

Terlihat Sehat

Orang yang terinfeksi tapi tidak menampakkan gejala, sangat mungkin masih dalam masa inkubasi. Ia bisa menularkan meski tampak sehat.

TINDAKAN HARUS DILAKUKAN



Karantina di rumah selama 14 hari



Menjaga jarak fisik, minimum 2 meter



Ruangan non-AC



Memisahkan alat makan



Bersihkan tiap hari: ruangan, sprei, dan pakaian



Sediakan hand rub dan alkohol minimum 75% untuk membersihkan benda

PERAWATAN DI RUMAH

Perawatan Mandiri; Merawat Anggota Keluarga

(Zhou and Zhong, 2020)

Cara merawat pasien COVID-19 di rumah



Kenakan masker pas dengan wajah saat berada di kamar yang sama dengan pasien. Hindari menyentuh atau mengatur masker dengan tangan yang tidak bersih. Ganti masker segera saat terkontaminasi. Cuci tangan setelah melepas masker.



Cuci tangan setelah melakukan kontak langsung dengan pasien, atau setelah memasuki atau keluar dari ruang isolasi pasien. Cuci tangan sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah pergi ke toilet, dan ketika tangan terlihat kotor. Jika tangan tidak tampak kotor, bersihkan dengan pembersih tangan, jika tangan tampak kotor, cuci dengan sabun dan air.



Pakailah sarung tangan sekali pakai saat membersihkan mulut dan saluran pernapasan pasien serta untuk menangani kotoran dan urin pasien. Jangan membuang sarung tangan dengan sembarangan.



Cara merawat pasien COVID-19 di rumah :

Zhou and Zhong, 2020



Hindari kontak langsung dengan pasien atau barang-barang yang terkontaminasi oleh pasien (sikat gigi, peralatan makan, makanan, minuman, handuk, sprei, dll) Cuci piring dengan deterjen atau buang setelah digunakan.



Pakailah sarung tangan sekali pakai dan pakaian pelindung (seperti celemek lastic) sebelum membersihkan dan menyentuh pakaian alas tidur dan benda yang terkontaminasi oleh sekresi manusia. Cuci tangan sebelum mengenakan sarung tangan dan setelah melepaskannya



Pasien perlu tetap berhubungan dengan profesional medis sampai pulih total.

Disarankan untuk tetap melakukan metode karantina tadi selama 14 hari, meski sudah tidak alami gejala untuk memastikan virus tidak menular

