

Kartu Isolasi Mandiri

Bagi Pasien Terkonfirmasi (+) Covid-19
Tanpa Gejala atau Dengan Gejala Ringan

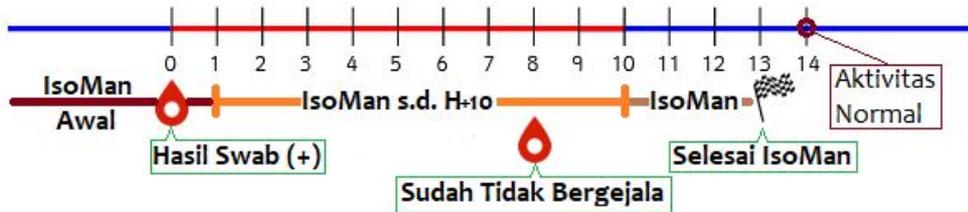
- + Ibu Hamil
- + Ibu Menyusui
- + Pendamping
- + Difabel

Jadwal Isolasi Mandiri

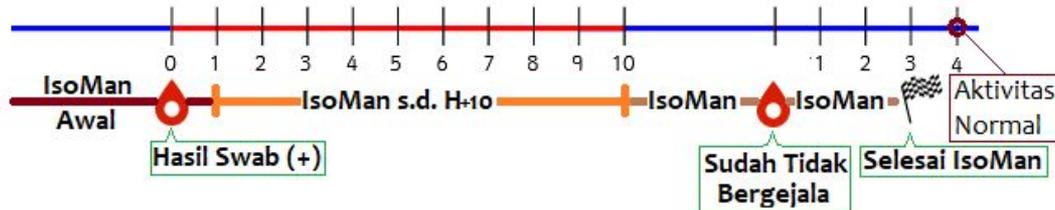
Pedoman Pencegahan Covid Revisi 5 - Kemenkes

- Tanpa Gejala: isolasi mandiri sampai hari ke-10 (H+10)
- Dengan Gejala Ringan: sampai
 - Hari ke-13 isolasi mandiri (H+13) jika bebas gejala klinis sebelum H+10, atau
 - Hari ketiga setelah bebas gejala klinis

Ilustrasi Sudah Tidak Bergejala Sebelum H+10 IsoMan



Ilustrasi Sudah Tidak Bergejala Setelah H+10 IsoMan





Checklist Persiapan

- Laporan ke RT/RW, Satgas Covid-19 dan/atau Puskesmas di lingkungan tempat tinggal
- Multi-vitamin (Vitamin C, B, E dan Zinc) dan obat-obatan pribadi; biasanya dapat dari puskesmas
- Laporan ke Dosen jika mahasiswa, laporan ke atasan jika pekerja, dan/atau memberitahu sanak/saudara
- Alat saturasi oksigen: oksimeter (opsional, jika mampu)
- Alat pengukur suhu badan
- Ruang yang nyaman dengan ventilasi yang bagus
- Perlengkapan ibadah untuk digunakan sendiri
- Masker Bedah (untuk aktivitas outdoor atau jika ada kegiatan yang bertemu anggota rumah). Anak di bawah 2 tahun tidak perlu dipakaikan masker.
- Perlengkapan lainnya untuk menjaga tetap bahagia dan gembira, seperti handphone, laptop, buku, makanan ringan, alat olahraga, perlengkapan hobi, dan sebagainya yang digunakan sendiri (tidak berbagi pakai)
- Tandai waktu mulai* dan hari ke-10 isolasi mandiri di kalender
- Memasang pengumuman “Sedang Melakukan Isolasi Mandiri” pada pintu atau tempat yang mudah terlihat

*) waktu mulai dihitung dari satu hari setelah hasil swab (+) keluar, lihat jadwal Isolasi Mandiri



Checklist Aktivitas Rutin Harian Terjadwal

- Tidur jam 20 sampai jam 3 atau jam 4, tidak tidur lagi setelah itu, buka jendela untuk menikmati udara pagi yang segar
- Olahraga outdoor antara jam 4-5 pagi ketika tidak ada orang dengan tidak menyentuh benda di area publik, olahraga saat berjemur dan/atau olahraga di dalam kamar (total 150 menit sepekan)
- Sarapan bergizi, telur rebus matang 1 butir, minum air (total 1,5 liter per hari), cek suhu badan ($< 39^{\circ}\text{C}$) dan cek saturasi oksigen ($> 95\%$)
- Menikmati matahari pagi (berjemur) antara jam 7-9 pagi @15 menit
- Tidur siang
- Makan siang bergizi dan minum air
- Makan malam bergizi, minum air, cek suhu badan ($< 39^{\circ}\text{C}$) dan cek saturasi oksigen ($> 95\%$)
- Bagi yang ada gejala, tulis tanggal terakhir mengalami gejala dan tandai di kalender

Obat/Vitamin 1 kali sehari, sebutkan

Jam 8

Obat/Vitamin 2 kali sehari, sebutkan

Jam 8

Jam 20

Obat/Vitamin 3 kali sehari, sebutkan

Jam 4

Jam 12

Jam 20



Checklist Aktivitas Rutin Harian

- Terapi Proning Position and Cough (seperti sujud dan batuk) bagi yang bergejala. Buka: [s.id/proningcough](https://www.id/proningcough)
- Melakukan hobi atau aktivitas yang membahagiakan, yaitu
- Melakukan aktivitas bersuara yang tidak keras tidak berbisik dan tidak cepat tidak lambat
- Mencuci pakaian, seprei dan alat makan sendiri/terpisah
- Mematuhi protokol kesehatan (Mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan menjaga jarak/menjauhi kerumunan) ketika bertemu orang lain
- Membersihkan area yang sering disentuh dengan disinfektan, dapat berupa sabun pembersih lantai yang diencerkan
- Untuk muslim laki-laki tidak melakukan sholat Jum'at di masjid, mengganti dengan sholat dhuhur di rumah
- Beribadah, berdoa dan melakukan aktivitas penambah keimanan
- Apabila ada perubahan gejala (panas tinggi $\geq 39^{\circ}\text{C}$, batuk berdarah, sesak nafas, nyeri/rasa tertekan pada dada, atau saturasi oksigen $\leq 95\%$), maka segera hubungi Puskesmas atau klinik, tulis nomornya di sini atau hubungi nomor 119
- Apabila membutuhkan konsultasi psikologi (takut, stres, gelisah, terasa tegang, sulit tidur, marah atau sedih, merasa tidak berdaya), maka dapat menghubungi 087894696641 atau 081393463226
- Tandai di kalender tanggal di mana tidak lagi merasakan gejala (OTG tidak perlu)



Checklist Tambahan: Ibu Hamil

Penting: Tetap Bahagia, Jangan Stress

- ❑ Jadwal ulang pemeriksaan kehamilan apabila tidak ada keluhan kehamilan atau utamakan konsultasi secara daring ke tenaga kesehatan*
- ❑ Ikut kelas hamil daring
- ❑ Kerjasama dengan suami untuk SIAGA (siap, antar, jaga), antara lain:
 - ❑ selalu dapat dihubungi
 - ❑ tidak ke luar kota
- ❑ Apabila terjadi kontraksi rutin setiap 5-10 menit segera ke fasilitas kesehatan. Apabila belum maka jangan terburu-buru daripada bolak-balik.

*) USG:

Normal: 1-3 bulan kehamilan 1x, 4-6 bulan kehamilan 2x, 6-9 bulan kehamilan minimal 3x

Risiko tinggi: sesuai petunjuk dokter



Checklist Tambahan: Ibu Menyusui

Penting: Tetap Bahagia, Jangan Stress

- Simpan *face shield* untuk bayi jika sudah terlanjur membeli. Jangan gunakan *face shield* atau masker ke bayi
- Hindari merawat bayi secara langsung. Lakukan protokol sangat ketat (menggunakan masker medis dan mencuci tangan) apabila terpaksa harus dilakukan sendiri.
- Konsultasi ke tenaga kesehatan apabila bayi tidak memungkinkan dipisah ruang dengan ibu, ditambah:
 - Gunakan masker medis selama 24 jam, diganti setiap 4 jam
 - Tempat tidur terpisah
- Pemberian ASI sesuai kemampuan:
 - Pompa ASI sendiri untuk tetap memberikan ASI yang aman
 - Mencari donor ASI, catat dan ingat identitas pendonor, anak-anak dari pendonor dan anak-anak lain yang pernah diberi donor oleh pendonor

.....

.....

.....

.....



Checklist Tambahan: Pendamping bagi “Pelaku Isolasi Mandiri Yang Tidak Mandiri”*

- ❑ Pendamping mengikhlaskan dirinya (*acceptance*) untuk ikut melakukan isolasi mandiri bersama yang didampingi dan tetap bahagia. Tidak perlu khawatir berlebihan akan tertular
- ❑ Pendamping bukan merupakan kelompok berisiko tinggi dan tidak sakit
- ❑ Diskusikan ruang isolasi mandiri apakah hanya kamar atau ditambah tempat lain yang lebih luas untuk bermain jika pelaku isolasi mandiri adalah anak-anak, tetapi tidak sama dengan orang yang sehat
- ❑ Perketat 3M, yaitu menjaga jarak sebisa mungkin, selalu gunakan masker kain yang diganti setiap 4 jam dan rajin cuci tangan
- ❑ Jika memungkinkan, makan dan tidur dalam ruang yang terpisah, baik dengan pelaku isolasi mandiri maupun dengan orang yang sehat. Minimal berjarak apabila dalam satu ruang dengan pelaku isolasi mandiri

*) misalnya: anak kecil



Difabel

Panduan dalam bentuk suara dapat diunduh di s.id/kartuisomansuara



Pustaka

- Kartu Isolasi Mandiri [Chaerunnisa Rachman].pdf, diakses 10 Januari 2021
- Pedoman Pencegahan Covid Revisi 5 Kemenkes, diakses 11 Januari 2021
- <https://s.id/panduan covid19 rev3 fix>, diakses 11 Januari 2021
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>, diakses 11 Januari 2021
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>, diakses 12 Januari 2021