

## LAMA PERAWATAN

- Tanpa gejala: 10 hari sejak terkonfirmasi positif
- Gejala ringan: 10 hari sejak timbul gejala, ditambah minimal 3 hari bebas gejala

## WASPADA!

Jika timbul tanda pneumonia (**sesak nafas, frekuensi nafas >22x per menit**) atau **saturasi oksigen <93%** pada udara ruangan

## CONTOH CATATAN HARIAN

### CATATAN HARIAN

Senin Selasa Rabu Kamis Jumat Sabtu Minggu

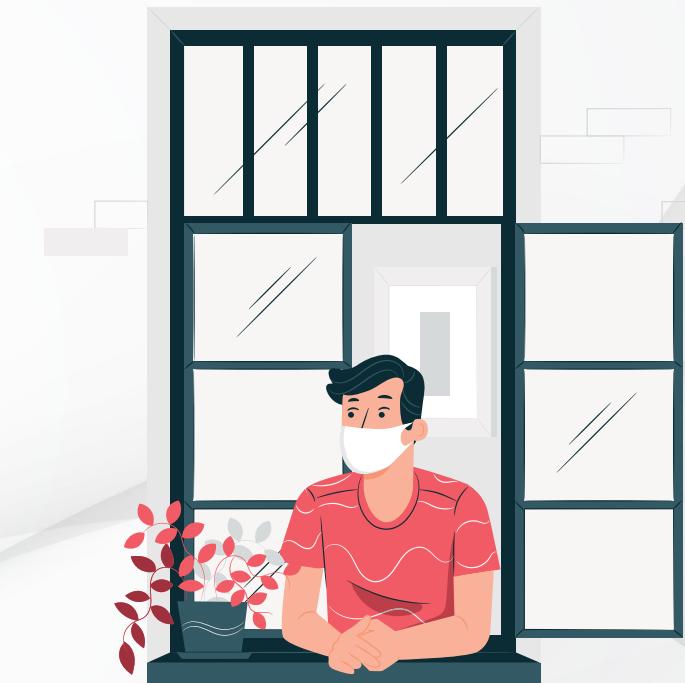
Gejala						
Suhu						
Saturasi O2						
Frekuensi Nadi						
Frekuensi Nafas						
Keluhan lain						

Konsultasi lebih lanjut hubungi  
**KLINIK VIRTUAL COVID-19 RSUP Dr.Kariadi**  
<https://klinikvirtual.rskariadi.id/>



# PETUNJUK ISOLASI MANDIRI

Pasien COVID-19 Dewasa



**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,  
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476  
SMS Pengaduan : 08886509262  
Email : humas\_rskariadi@yahoo.co.id  
Website : www.rskariadi.co.id

## SYARAT ISOLASI MANDIRI

- Tidak bergejala
- Gejala ringan
- Memiliki lingkungan dan kamar sendiri dengan ventilasi yang baik, tidak berkontak dengan anggota keluarga lainnya

## PENTINGNYA ISOLASI MANDIRI

Mengurangi risiko penularan COVID-19 ke orang lain, termasuk anggota keluarga lainnya.

## COVID-19 TANPA GEJALA

- Frekuensi nafas 16-20 kali per menit
- Saturasi oksigen  $\geq 95\%$  tanpa bantuan oksigen (udara ruangan)

## COVID-19 GEJALA RINGAN

- Sakit kepala
- Sakit tenggorokan
- Pilek
- Demam
- Batuk (kering atau berdahak)
- Nyeri otot dan tulang / sendi
- *Fatigue* / Kelelahan ringan
- Anoreksia / tidak nafsu makan
- Kehilangan indra penciuman / anosmia
- Kehilangan indra pengecapan / ageusia
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (radang mata)
- Kemerahan kulit dan perubahan warna jari kaki
- Frekuensi nafas 16 - 20 kali per menit
- Saturasi  $\geq 95\%$  tanpa bantuan oksigen (udara ruangan)

## ALAT YANG DIPERLUKAN UNTUK ISOLASI MANDIRI



Termometer  
(pengukur suhu)



Pulse oksimetri  
(pengukur saturasi oksigen)

## PROTOKOL ISOLASI MANDIRI



Tetap di rumah/  
di kamar



Gunakan  
masker



Menjaga  
jarak



Periksa suhu  
tubuh pagi dan  
sore



Cuci tangan



Menerapkan  
etika batuk



Periksa  
saturasi oksigen  
& frekuensi  
nadi



Minum obat &  
multivitamin



Makan  
makanan  
bergizi



Gunakan alat makan, mandi  
dan perlengkapan ibadah  
sendiri, terpisah dari anggota  
keluarga lain



Perhatikan/  
pantau laju  
pernafasan

## KEGIATAN HARIAN

- **Buka jendela kamar** setiap pagi, agar cahaya matahari dan sirkulasi udara bisa masuk
- **Berjemur** setiap pagi selama 10-15 menit, antara jam 8-10 pagi
- **Rutin cuci tangan** dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
- **Olahraga rutin** 3-5x seminggu
- Makan **makanan bergizi seimbang** 3x sehari, terpisah dengan keluarga lainnya
- **Pisahkan pakaian kotor** dengan keluarga lainnya
- **Bersihkan kamar** setiap hari
- **Bersihkan alat-alat** yang telah digunakan (remot TV, gagang pintu, HP, tombol lampu, dll)
- **Cuci alat makan sendiri** setelah selesai digunakan
- **Periksa suhu tubuh** dan **saturasi oksigen** pagi dan malam
- **Tidur terpisah** dengan anggota keluarga lainnya

## TERAPI SAAT ISOLASI MANDIRI

- Multivitamin: Vitamin C, Vitamin D, Zinc atau sesuai anjuran dokter
- Hubungi fasilitas kesehatan terdekat untuk pemantauan kesehatan

