



PANDUAN ISOLASI MANDIRI

PASIEEN COVID-19

PERTAMEDIKA IHC

Always 6M, apa aja sih?



Mencuci Tangan

Sering-sering mencuci tangan dengan sabun



Membatasi Mobilitas

Membatasi mobilitas ke tempat-tempat yang tidak perlu



Menghindari Kerumunan

Hindari Kerumunan dan tempat ramai



Menggunakan Masker

Selalu gunakan double masker kemanapun



Menjaga Jarak

Menjaga jarak minimal 2 meter dengan sekeliling



Hindari Makan Bersama

Hindari makan dan berkumpul bersama

Variant Delta Mendominasi!

Coronavirus variants of concern

Mutations are natural and to be expected in any virus. Several variants of SARS-CoV-2 have been detected

B.1.1.7

First record:
September 2020



Country of first detection:
United Kingdom

Key mutations
in the spike protein

N501Y

All three variants have mutations in this receptor-binding domain on the spike protein

B.1.351

First record:
October 2020



Country of first detection:
South Africa

P.1

First record:
December 2020



Country of first detection:
Brazil

B.1.617

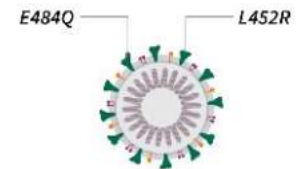
First record:
October 2020



Country of first detection:
India



E484K and K417N
Mutations seen in B.1.351 and P.1



Main concerns

Transmissibility

The B.1.1.7 and B.1.351 variants appear to spread more easily and quickly

Any change on the spike can *potentially affect how easily a virus can infect a cell*

Severity of illness

Studies on B.1.1.7 submitted to the UK's NERVTAG* in January suggested there *could be a link to increased risk of death*

*New and Emerging Respiratory Virus Threats Advisory Group

Vaccine efficacy

Some studies have suggested B.1.351 and P.1 may have mutations that prevent antibodies working as well, *though more research is needed*

Other lab studies have shown that *vaccines retain effectiveness* against B.1.351 and B.1.1.7

The Indian outbreak

While it is unknown if the variant is driving the huge India wave, a WHO official has said that there is *"some available information to suggest increased transmissibility"*

There is also some suggestion of *"reduced neutralisation"*, but it is *too early to say if vaccines are compromised*

Source: [cdc.gov/science/mediacentre/ocidrap.umn.edu/WHO.int/science/news.org/Birmingham Uni Turnkey lab/ NERVTAG/Imperial College London/astrazeneca.com/New Scientist](https://www.cdc.gov/science/mediacentre/ocidrap.umn.edu/WHO.int/science/news.org/Birmingham%20Uni%20Turnkey%20lab/NERVTAG/Imperial%20College%20London/astrazeneca.com/New%20Scientist)



10 Kali Lipat

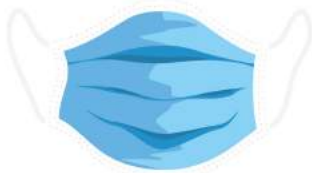
Lebih Menular dari Variant lainnya
(KEMENKES RI)

- ▶ Menurunkan efikasi Vaksin 10-15 detik untuk penularan
- ▶ Varian Sebelumnya butuh waktu 10 - 15 Menit



GUNAKAN DOUBLE MASKER

PANDUAN MASKER GANDA



MASKER BEDAH
56,1%



MASKER KAIN
51,4%



MASKER BEDAH
+ MASKER KAIN
MEMILIKI EFEKTIVITAS

85,4%

TIDAK DIANJURKAN



MASKER BEDAH



MASKER BEDAH



MASKER KAIN



MASKER KAIN



MASKER N95



MASKER LAIN



GEJALA UMUM

- Demam
- Batuk
- Badan Pegal-pegal

GEJALA KURANG UMUM

- Sakit & Nyeri
- Sakit Tenggorokan
- Diare
- Konjungtivitis
- Sakit Kepala
- Kehilangan Rasa/Bau
- Ruam Pada Kulit/Perubahan Warna pada Jari Tangan/Kaki

GEJALA SERIUS

- Sesak Napas
- Nyeri Dada/Tekanan
- Kehilangan Bicara/Gerakan

YUK..

Kenali Gejalanya



1. LAPOR

- RT/RW & Gugus Tugas Penanganan Covid-19
- Puskesmas
- Kantor

2. KONSULTASI

- Lakukan SWAB (Kontak Pertama)
- Telekonsultasi Melalui **IHC Teleded** atau Klinik Pertamedika

3. ISOLASI

- Isoman dengan Pemantauan
- Ikuti Tata Cara Isolasi Mandiri



Jika Terkonfirmasi **POSITIF**
JANGAN PANIK!
IKUTI Langkah-langkah diatas ya..

Pemeriksaan yang dilakukan jika terkonfirmasi



Pemeriksaan Laboratorium	Tanpa gejala	Ringan	Dengan Indikasi	Keterangan temuan/Indikasi
Hematologi Lengkap	V	V		Hitung limfosit absolute lymphocyte count <1500 uL, Neutrofil lymphosit Ratio (NLR) >5,8
Hitung Jenis	V	V		Pada anak dapat normal atau menurun
CRP	-	V		CRP > 10mg/L
LED	-	V		LED > 20
Elektrolit	-	-	V	
Gula Darah Sewaktu	-	-	V	Memperhatikan riwayat DM#
Fungsi ginjal (Ureum/Creatinin)	-	-	V	
D-Dimer	-	-	V	Nilai D-Dimer tinggi adalah predictor perburukan keadaan pasien yang sering ditemukan pada kasus berat (atas indikasi: saturasi <93%, heart rate > 120, RR > 30)

Tata Cara Isolasi Mandiri

- Isoman Minimal 10 Hari Sejak Dinyatakan Positif
- Upayakan Kamar Tidur Sendiri/Terpisah
- Berjemur Matahari Minimal 10-15 Menit Setiap Harinya
- Ukur & Catat Suhu Tubuh 2x Sehari (Pagi & Malam Hari)
- Ukur Saturasi Oksigen Setiap Hari
- Beri Informasi Ke Petugas Pemantau/FKTP Serta Keluarga Jika Terjadi Peningkatan Suhu Tubuh Lebih Dari 38° C
- Kontrol di FKTP Terdekat Setelah Melakukan Karantina Untuk Pemantauan Klinis



6 Langkah Saat Melakukan Isolasi Mandiri di Rumah

1

Lakukan Isoman di kamar terpisah dari anggota keluarga yang negatif Covid-19



2

Pisahkan alat makan khusus untuk pasien Covid-19



3

Jika memungkinkan gunakan kamar mandi terpisah dari anggota keluarga lain



4

Siapkan alat kesehatan, seperti termometer, oxymeter, dan tensimeter



5

Selalu terapkan protokol kesehatan di dalam rumah



6

Senantiasa berdoa kepada Tuhan



Apa saja yang harus diperhatikan saat isolasi mandiri?

- Monitoring **SUHU TUBUH**
- Monitoring **SATURASI OKSIGEN**
- Monitoring **TEKANAN DARAH**

Terutama bagi yang memiliki **KOMORBID** selalu perhatikan kondisi apabila :

- Suhu **> 38°C**
- Saturasi **< 93%**





Selalu Sediakan Alat Kesehatan Ini Ya di Rumah



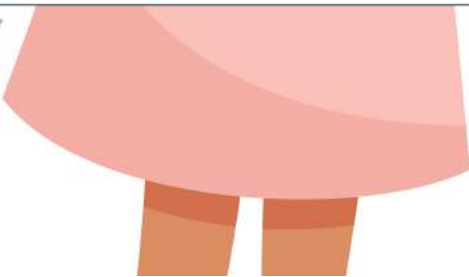
Termometer



Pulse Oxymeter



Tensimeter



JIKA SESAK

Saturasi Turun dibawah 94

Lakukan PRONING



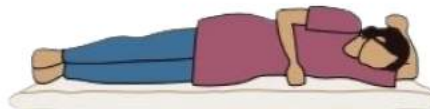
Posisi 1: Tengkurap
Durasi: 30 Menit



Posisi 2: Miring ke Kiri
Durasi: 30 Menit



Posisi 3: Duduk Bersandar
Durasi: 30 Menit



Posisi 4: Miring ke Kanan
Durasi: 30 Menit



Posisi 5: Semi-Tengkurap
Durasi: 30 Menit

**Bagi Kamu yang Isolasi Mandiri di Rumah
Gunakan Layanan IHC Telemed**



IHC TELEMED

Download Aplikasinya :



ALUR ISOMAN





Melalui layanan telekonsultasi IHC Telemed, pasien akan mendapatkan **PAKET OBAT** berdasarkan diagnosis Dokter

PAKET OBAT IHC TELEMED



Paket 1



Paket 2

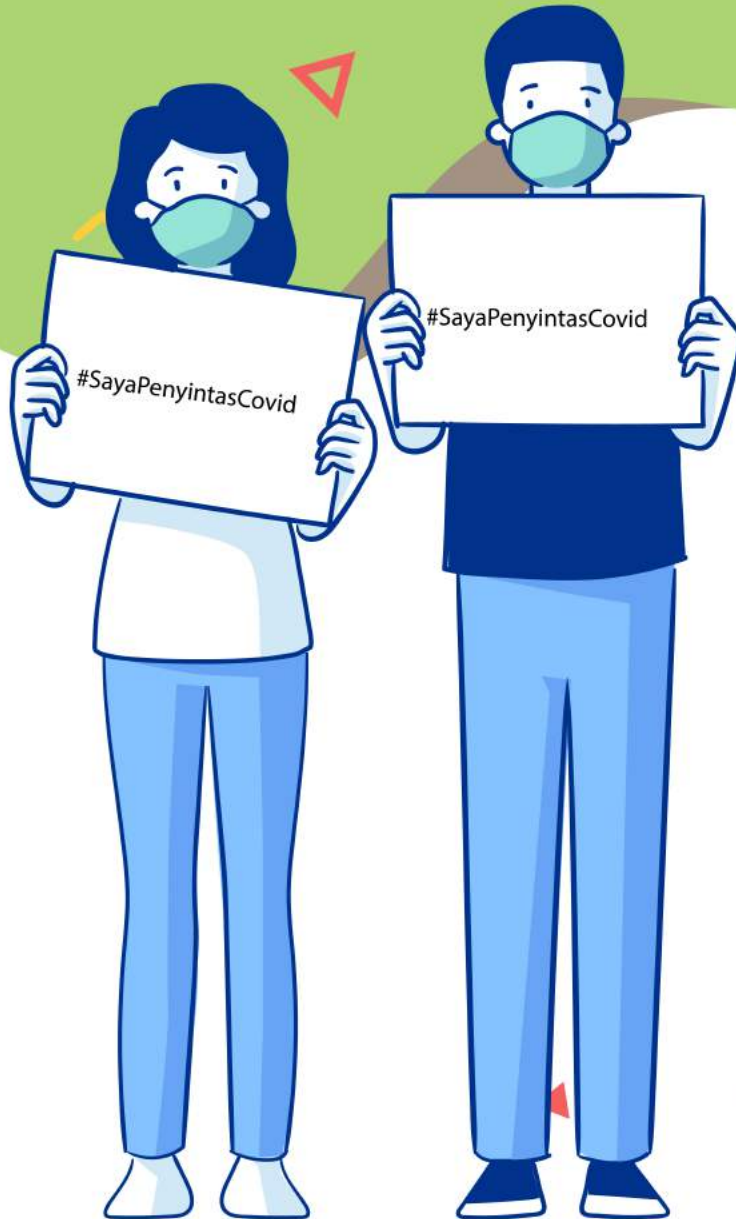


Paket 3



Paket 4

SETELAH SEMBUH



Syarat Selesai Isolasi:

GEJALA BERAT/KRITIS

SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + HARI BEBAS GEJALA
SWAB PCR 1X NEGATIF

GEJALA RINGAN/SEDANG

SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + 3 HARI BEBAS GEJALA

TANPA GEJALA

SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI

Tetap Terapkan Prokes:



Mencuci Tangan

Sering-sering mencuci tangan
dengan sabun



Membatasi Mobilitas

Membatasi mobilitas ke
tempat-tempat yang tidak perlu



Menghindari Kerumunan

Hindari Kerumunan dan tempat
ramai



Menggunakan Masker

Selalu gunakan double masker
tersempit



Menjaga Jarak

Menjaga jarak minimal 2 meter
dengan sesaling



Hindari Makan Bersama

Hindari makan dan berkumpul
bersama

Fenomena Long Covid:

Gejala sesak nafas, jantung berdebar, nyeri sendi, nyeri otot, hingga gangguan psikologis bisa menimpa para penyintas atau orang yang dinyatakan sembuh dari Covid-19.

SEHAT SELALU DAN JAGA ORANG TERKASIH

