



Panduan Isolasi Mandiri COVID-19

Diperbarui 27 Agustus 2021

**#Lawan
Pandemi** 

www.gooddoctor.co.id

 @gooddoctor.id  @gooddoctor.id  @gooddoctor.id  @gooddoctorid  Good Doctor

POSITIF COVID-19?

Apa yang harus dilakukan?



1 **Isolasikan diri Anda dari siapapun.**

Usahakan berada di 1 ruangan sendiri dengan kamar mandi terpisah dari anggota keluarga lain



2 **Laporkan status Anda kepada RT dan Puskesmas setempat.**

Hubungi keluarga, atau siapapun yang kira-kira Anda temui dalam waktu 2 hari sebelum gejala timbul.

Sampaikan untuk melakukan karantina mandiri selama 14 hari dan / atau lakukan PCR terutama jika bergejala



3 **Hubungi dokter *telemedicine*.**

Sampaikan keluhan dan gejala Anda untuk mendapatkan penanganan yang tepat



4 **Monitor gejala, suhu, pernapasan, serta saturasi oksigen.**

Pastikan tersedia di rumah: Termometer dan Oximeter. Untuk panduan pemantauan dapat dilihat di halaman berikut

4 Poin Pemantauan Pasien Positif COVID-19



Gejala

- Demam / Riwayat demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Mengalami batuk
- Pilek / Hidung tersumbat / Hidung gatal & berair
- Nyeri tenggorokan
- Sakit kepala
- Nyeri otot
- Tidak nafsu makan / Mual / Muntah
- Diare



Suhu

Catat suhu minimal 2x sehari (pagi dan malam)



Pernapasan

Apakah napas terasa pendek atau berat? Hitung berapa kali menarik napas dalam waktu 1 menit.



Saturasi Oksigen

Minimal ukur 2x sehari, atau lebih sering jika napas terasa terganggu.



Laporkan hasil pemantauan gejala, suhu, pernapasan dan saturasi oksigen kepada dokter *telemedicine* setiap 2-3 hari atau jika ada gejala tambahan.

Apa itu makna **CT (Cycle Threshold) Value** pada **PCR Test**?

Hasil pemeriksaan *Real-Time* RT-PCR CT (*Cycle Threshold*) Value menunjukkan jumlah siklus yang diperlukan sinyal fluoresens untuk melewati ambang / *threshold*. CT Value secara proporsional berbanding terbalik dengan jumlah DNA virus pada sampel, artinya semakin rendah nilai CT Value maka semakin banyak jumlah DNA virus yang terdeteksi pada sampel.



CT Value <29	Positif kuat, terdapat DNA virus dalam jumlah yang banyak
CT Value antara 29 - 37	Positif, terdapat DNA virus dalam jumlah yang sedang
CT Value antara 38 - 40	Positif lemah, terdapat DNA virus dalam jumlah sedikit, dan atau terdapat kemungkinan kontaminasi dari lingkungan
Negatif	Tidak terdapat DNA virus

! Nilai rujukan CT Value dapat berbeda antar lab karena perbedaan sampel, metode, alat dan reagen. Nilai CT tidak dapat digunakan untuk memastikan virus hidup atau mati, jumlah virus di tubuh, status penularan dan derajat keparahan.

Konsultasikan hasil PCR Anda ke dokter untuk mendapatkan penjelasan dan penanganan paling tepat sesuai kondisi Anda.

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Tanpa Gejala



GEJALA

- Frekuensi napas 12 -20 kali per menit
- Saturasi oksigen $\geq 95\%$



TEMPAT PERAWATAN

Isolasi Mandiri

Isolasi mandiri di rumah;
Fasilitas isolasi Pemerintah



DURASI PERAWATAN

10 hari

Isolasi sejak diagnosis terkonfirmasi
(terhitung sejak hari pengambilan spesimen
tes PCR positif)

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Ringan



GEJALA

- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering ringan
- *Fatigue* / kelelahan ringan
- Anoreksia atau kurang nafsu makan
- Sakit kepala
- Kehilangan indra penciuman / anosmia
- Kehilangan indra pengecap / ageusia
- Myalgia dan nyeri tulang
- Nyeri tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Mual, muntah nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitas
- Kemerahan pada kulit atau perubahan warna pada jari-jari kaki
- Frekuensi napas 12 - 20 kali per menit
- Saturasi oksigen $\geq 95\%$ tanpa alat bantu oksigen



TEMPAT PERAWATAN

Isolasi Mandiri

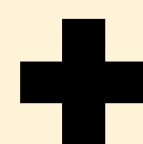
- Fasilitas isolasi Pemerintah
- Isolasi mandiri di rumah



DURASI PERAWATAN

10 hari

Sejak hari pertama bergejala



Minimal

3 hari

bebas gejala

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Sedang



GEJALA

Remaja / Dewasa:

Pasien dengan klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) dengan saturasi oksigen $\geq 93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Anak:

Batuk atau sulit bernapas + napas cepat dan / atau ada tarikan dinding dada dan tidak ada tanda pneumonia berat dengan saturasi oksigen $\geq 93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Kriteria napas cepat:

- Usia <2 bulan >59x/menit
- Usia 2 - 11 bulan >49x/menit
- Usia 1 - 5 tahun >39x/menit
- Usia >5 tahun hingga dewasa >29x/menit



TEMPAT PERAWATAN

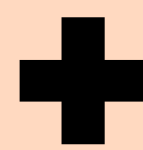
**RS Lapangan, RS Darurat COVID-19
RS Non Rujukan, RS Rujukan**



DURASI PERAWATAN

10 hari

Isolasi sejak timbul gejala



Minimal

3 hari

bebas gejala

Cara Penanganan Pasien COVID-19 dengan Tingkat Gejala

Gejala Berat atau Kritis



GEJALA

Dewasa:

Dengan tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) ditambah satu dari:
frekuensi napas $>30x$ /menit, distres pernapasan berat atau saturasi oksigen $<93\%$ tanpa alat bantu oksigen

Anak:

Dengan tanda klinis pneumonia (batuk atau kesulitan bernapas), ditambah setidaknya satu dari berikut ini:

- Badan atau wajah membiru atau saturasi oksigen $<93\%$ tanpa alat bantu oksigen
- Distres pernapasan berat (seperti napas cepat, *grunting*, tarikan dinding dada yang sangat berat)
- Tanda bahaya umum : ketidakmampuan menyusui atau minum, letargi atau penurunan kesadaran, atau kejang
- Napas cepat / tarikan dinding dada / takipnea:
 - Usia <2 bulan $\geq 60x$ /menit
 - Usia 2 - 11 bulan $\geq 50x$ /menit
 - Usia 1-5 tahun $\geq 40x$ /menit
 - Usia >5 tahun hingga dewasa $\geq 30x$ /menit

Kondisi kritis ditambah gejala:

- Pasien dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), Sepsis dan Syok Sepsis
- Multiorgan *failure*



TEMPAT PERAWATAN

HCU / ICU RS Rujukan



DURASI PERAWATAN

Sampai dinyatakan sembuh oleh Dokter Penanggung Jawab Pasien (DPJP)

dengan hasil PCR negatif dan klinis membaik



Good Doctor

GrabHealth



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Mengenal Pengobatan COVID-19

PARACETAMOL

Indikasi

Meredakan demam dan nyeri

Kontraindikasi

Hipersensitivitas; Riwayat gangguan hati berat

Untuk Ibu Hamil

Dapat digunakan pada ibu hamil

Untuk Ibu Menyusui

Dapat digunakan dengan menyarankan Ibu untuk memonitor bayi akan gejala diare, muntah, atau ruam pada kulit

Efek samping

Angioedema, disorientasi, pusing, ruam pada kulit, gangguan hati

REMDESIVIR

Indikasi

COVID-19 derajat sedang, berat, kritis

Kontraindikasi

Memiliki penyakit hati, ginjal, hamil, menyusui, hipersensitivitas terhadap Remdesivir

Untuk Ibu Hamil

Tidak dapat digunakan ibu hamil

Untuk Ibu Menyusui

Tidak boleh digunakan

Interaksi Obat

Waspadaai penggunaan Remdesivir dengan Atorvastatin (lipitor) dan Rosuvastatin (Crestor)

Efek samping

Sakit kepala berat, gangguan irama jantung, sesak, bengkak di wajah, mual, demam, menggigil, gatal, peningkatan fungsi hati

#Lawan
Pandemi 

www.gooddoctor.co.id

 @gooddoctor.id

 @gooddoctor.id

 @gooddoctor.id

 @gooddoctorid

 Good Doctor

Mengenal Pengobatan COVID-19

FAVIPIRAVIR (AVIGAN)

Indikasi

COVID-19 derajat ringan - berat

Kontraindikasi

Hipersensitivitas terhadap favipiravir;
Gagal ginjal atau gangguan hati berat;
Hamil dan menyusui

Untuk Ibu Hamil

Tidak dapat digunakan ibu hamil

Untuk Ibu Menyusui

Tidak boleh digunakan

Interaksi Obat

Influenza virus vaccine (Risk D);
Pyrazinamide (Risk C); Repaglinide (Risk C).

Efek samping

Nyeri dada, hyperuricemia, diare,
penurunan nafsu makan, mual, muntah,
gangguan hati, penurunan neutrophil darah



IVERMECTIN

Berdasarkan surat Edaran Nomor: PW.01.10.3.34.07.21.07 Tahun 2021 Tentang Pelaksanaan Distribusi Obat Dengan Persetujuan Penggunaan Darurat, BPOM telah menetapkan obat Ivermectin sebagai obat pendukung penanganan terapi COVID-19.

Ivermectin yang mulanya digunakan untuk mengobati kecacingan, merupakan obat keras yang pembeliannya harus dengan resep dokter dan penggunaannya di bawah pengawasan dokter.



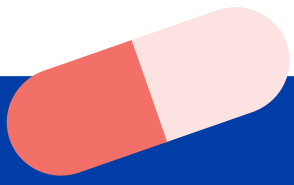
Good Doctor

GrabHealth



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Panduan Suplemen Harian



Vitamin C

Manfaat

- Meningkatkan kerja sistem imun
- Membantu proses penyembuhan
- Berperan dalam memperbaiki sel yang rusak
- Sebagai antioksidan yang mencegah dampak buruk radikal bebas

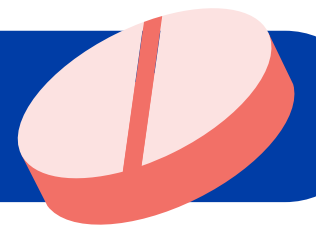
Dewasa

Max : 2000mg / hari

Anak-anak

- **1 - 3 tahun** max 400mg / hari
- **4 - 8 tahun** 600mg / hari
- **9 - 13 tahun** 1200mg / hari
- **14 - 18 tahun** 1800mg / hari

Vitamin D



Manfaat

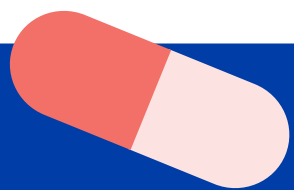
- Meningkatkan kerja sistem imun
- Mengurangi peradangan akibat virus SARS-CoV-2
- Mengurangi risiko terjangkit penyakit ISPA

Dewasa

1000 - 5000 IU / hari

Anak-anak

- **< 3 tahun** 400 IU / hari
- **4 - 13 tahun** 1000 IU / hari
- **14 - 18 tahun** 2000 IU / hari
- **14 - 18 tahun obesitas** 5000 IU / Hari



Zinc

Manfaat

- Nutrisi penting bagi sistem imun
- Mengurangi risiko terkena penyakit ISPA

Dewasa

Tablet 50mg / hari

Anak-anak

- **1 - 3 tahun** 5mg / hari
- **4 - 8 tahun** 10mg / hari
- **9 - 13 tahun** 10 - 20mg / hari

#Lawan Pandemi

www.gooddoctor.co.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctorid

Good Doctor



Good Doctor

GrabHealth



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Cara Membaca Nilai Saturasi Oksigen

Klasifikasi nilai oksigen dalam darah (Nilai Oksimetri)

Nilai Oksimetri	Kategori
95-100%	Normal
90-95%	Hipoksia ringan sampai sedang
85-90%	Hipoksia sedang sampai berat
<85%	Hipoksia berat mengancam jiwa

*Hipoksia: Kondisi kurangnya pasokan oksigen bagi tubuh untuk menjalankan fungsi normalnya

Cara menggunakan :

1. Bersihkan jari sebelum menggunakan Oximeter
2. Tempatkan jari pada Oximeter, tunggu beberapa saat hasil akan keluar dari layar menunjukkan kadar saturasi dan nadi
3. Bersihkan kembali jari dan Oximeter



#Lawan
Pandemi

www.gooddoctor.co.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctorid

Good Doctor

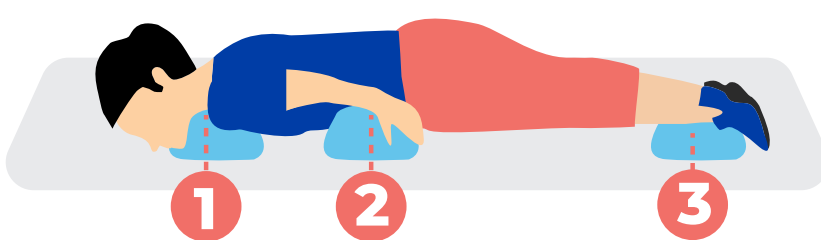
Prone Positioning: **Teknik Mengatasi Sesak Napas** **saat Isolasi Mandiri**

Berbagai posisi di bawah ini dapat membantu mendistribusikan oksigen ke seluruh lapang paru. Pernapasan Anda dapat terasa lebih lega beberapa saat setelah *prone positioning* dilakukan.

Selama melakukan *Prone Positioning*, pastikan Oximeter selalu terpasang.



Posisi 1



Telungkup selama 30 menit
Posisi kepala lebih rendah dari bantal

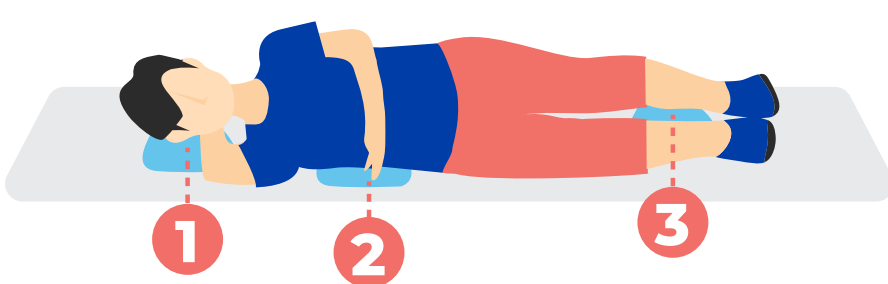
Bantal 1: Di bawah tulang leher
Bantal 2: Di perut bagian bawah
Bantal 3: Di bawah kaki

Posisi 2



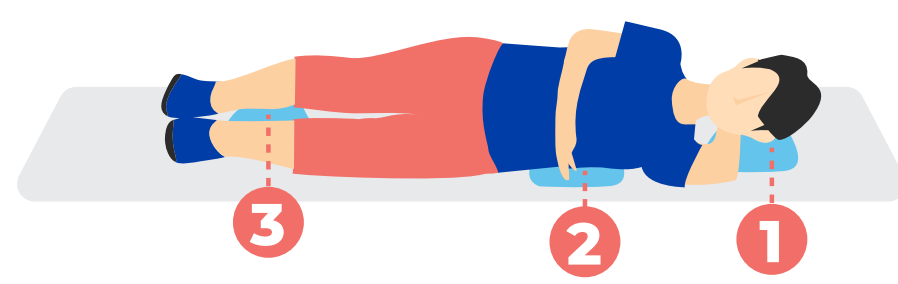
Duduk bersandar selama 30 menit. Bersandar agak condong ke belakang.

Posisi 3



Miring selama 30 menit

Posisi 4



Ganti posisi se nyaman mungkin setiap 30 menit. Maksimalkan ventilasi ruangan dan hirup udara segar sebanyak mungkin.

Posisi bantal untuk posisi 3 dan posisi 4:

Bantal 1: Di bawah kepala **Bantal 2:** Di bawah punggung **Bantal 3:** Di antara kaki



Mohon segera ke UGD terdekat jika saturasi oksigen <93%, sesak memberat atau kehilangan kesadaran.

Pusat Informasi COVID-19



Emergency Operation Center (EOC) COVID-19

119 ext 9



Hotline Informasi Virus Corona

0215210411 dan 081212123119



Layanan Ambulance / KEMENKES

118 dan 119



Call Center Plasma Konvalesen

117 ext 5



Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB)

117



Website Isolasi Mandiri Kemenkes RI

<https://isoman.kemkes.go.id>



Situs Ketersediaan Obat Kemenkes RI

<https://farmaplus.kemkes.go.id>



Posko Pengaduan Daring bagi Masyarakat Terdampak Bencana Nasional COVID-19

E-mail

covid19-pusat@ombudsman.go.id



WA

0811-919-3737

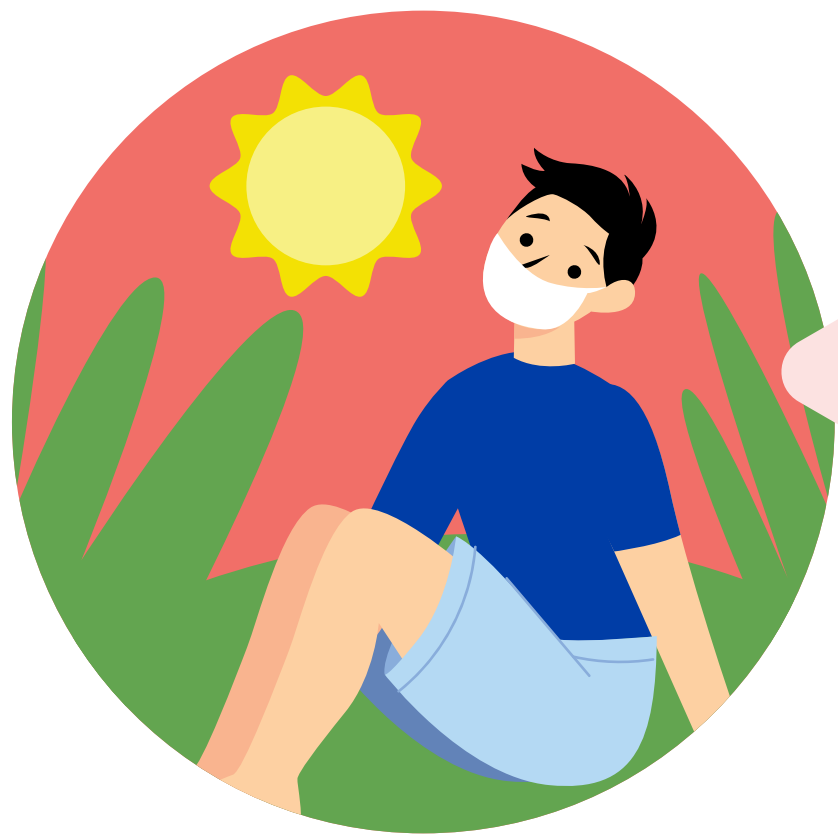


Halo Kemenkes

1500567

 @KemenkesRI  @KementerianKesehatanRI

Bagaimana cara meningkatkan imunitas?



Berjemur di bawah sinar matahari minimal 10 - 15 menit sekitar jam 09.00 pagi setiap hari



Makan makanan dan minuman kaya nutrisi. Hindari gula tambahan.



Tetap beraktivitas dan berolahraga rutin sesuai kemampuan

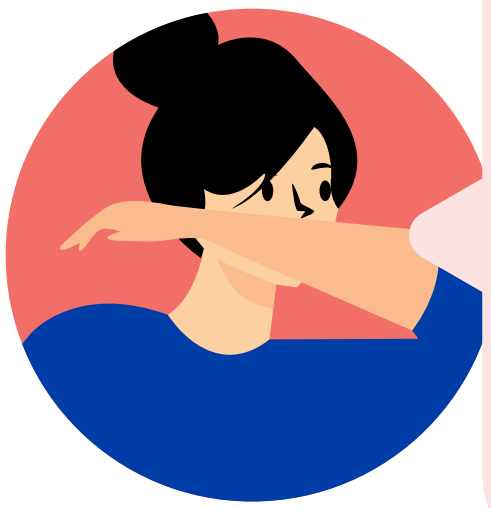
Bagaimana menjaga lingkungan dan kamar selama Isolasi Mandiri?



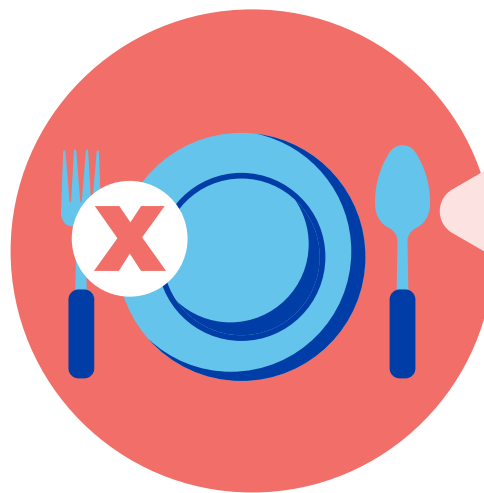
Pastikan memiliki sirkulasi udara yang baik dan cahaya matahari masuk ke dalam ruangan



Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun / *hand sanitizer* sesering mungkin



Terapkan etika batuk dan bersin



Hindari membagi alat makan / minum, handuk, serta alas tidur dengan anggota keluarga lainnya



Pakaian kotor dimasukkan ke dalam kantong plastik/wadah tertutup dan terpisah dengan pakaian anggota keluarga lainnya sebelum dicuci



Bersihkan sesering mungkin benda yang sering tersentuh pasien positif COVID-19 / anggota keluarga lainnya dengan disinfektan



Good Doctor

GrabHealth



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Catatan Harian Pasien COVID-19

Isilah diari berikut ini selama masa isolasi mandiri dan laporkan kepada dokter *telemedicine*

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Gejala							
Suhu	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi
	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam
Saturasi Oksigen							
Pernapasan							

Nilai Ukur Normal

Suhu	36,5° - 37,5°
Saturasi Oksigen	95% - 100%
Pernapasan	12 - 20 kali / menit

Pemantauan minimal 2x sehari, namun dapat dilakukan sesering mungkin.

#Lawan Pandemi

www.gooddoctor.co.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctor.id

@gooddoctorid

Good Doctor



Good Doctor

GrabHealth



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Kapan Selesai Isolasi?

Terkonfirmasi Tanpa Gejala:

10 hari setelah pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi

Terkonfirmasi Gejala Ringan & Sedang:

10 hari setelah muncul gejala ditambah
3 hari bebas gejala

Jika gejala berlangsung **>10 hari**, maka isolasi dilanjutkan hingga gejala hilang ditambah dengan **3 hari bebas gejala**

Bagi pasien terkonfirmasi tanpa gejala maupun yang bergejala ringan dan sedang, secara medis, pemeriksaan follow up RT-PCR tidak diwajibkan

Daftar Pustaka

- Buku Pedoman Tatalaksana COVID-19 SOP Edisi 3 2020, Kementerian Kesehatan RI
- CDC (*Center for Disease Control and Prevention*)
- Covid19.go.id
- Medscape
- MIMS Indonesia
- Perhimpunan Dokter Spesialis Mikrobiologi Klinik Indonesia
- Uptodate.com : *Prone ventilation for adult patients with acute respiratory distress syndrome*
- Revisi Protokol Tatalaksana COVID-19 oleh 5OP, 14 Juli 2021

Panduan ini dihimpun dari berbagai sumber dan direview oleh:

dr. Elizabeth C. Palar - dr. Ario W. Pamungkas - dr. Pitoyo Marbun - dr. Raja Friska Yulanda - dr. Debby Deriyanthi



COVID-19 CARE CENTER



- ✓ **Klinik Lawan COVID-19 24 Jam**
- ✓ **Vaksinasi COVID-19**
- ✓ **Booking Test COVID-19**
- ✓ **Produk Kesehatan & Obat-obatan**



KLIK DI SINI

GrabHealth

KLIK DI SINI

**#Lawan
Pandemi** 

www.gooddoctor.co.id