

PANDUAN COVID -19

# DIRUMAH

**TAK BERARTI** MELEMAH

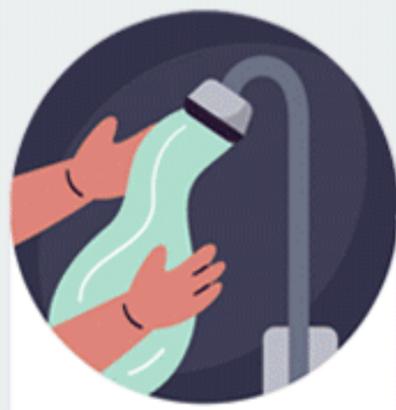
YUK BERSAMA KITA CEGAH PENYEBARAN COVID-19





HINDARI  
BERJABAT  
TANGAN

JAGA PROKES



RAJIN  
CUCI TANGAN

JAGA PROKES



SELALU BAWA  
DISINFECTAN

JAGA PROKES



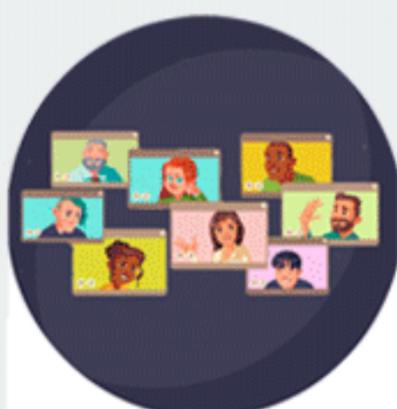
TUTUP MULUT  
KETIKA BATUK

JAGA PROKES



PERBANYAK  
VENTILASI

JAGA PROKES



GUNAKAN VIDEO  
CONFERENCE

BATASI PERTEMUAN



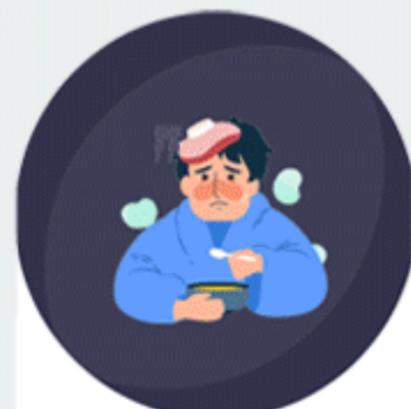
KURANGI  
PERJALANAN

BATASI PERTEMUAN



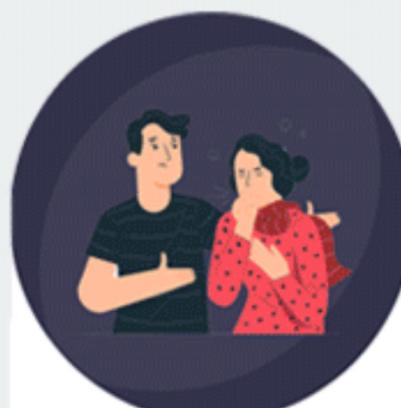
CARI RUANGAN  
OUTDOOR

BATASI PERTEMUAN



TIDAK ENAK  
BADAN

STAY HOME



ADA KELUARGA  
YANG SAKIT

STAY HOME



TETAP RILEKS  
DAN HAPPY

JAGA MENTAL

# USAHAKAN TIDAK TERJANGKIT

DENGAN EMPAT LANGKAH, **BMHP**. BATASI PERTEMUAN,  
JAGA PROKES, STAY HOME, JAGA MENTAL



MARI UBAH MIND SET

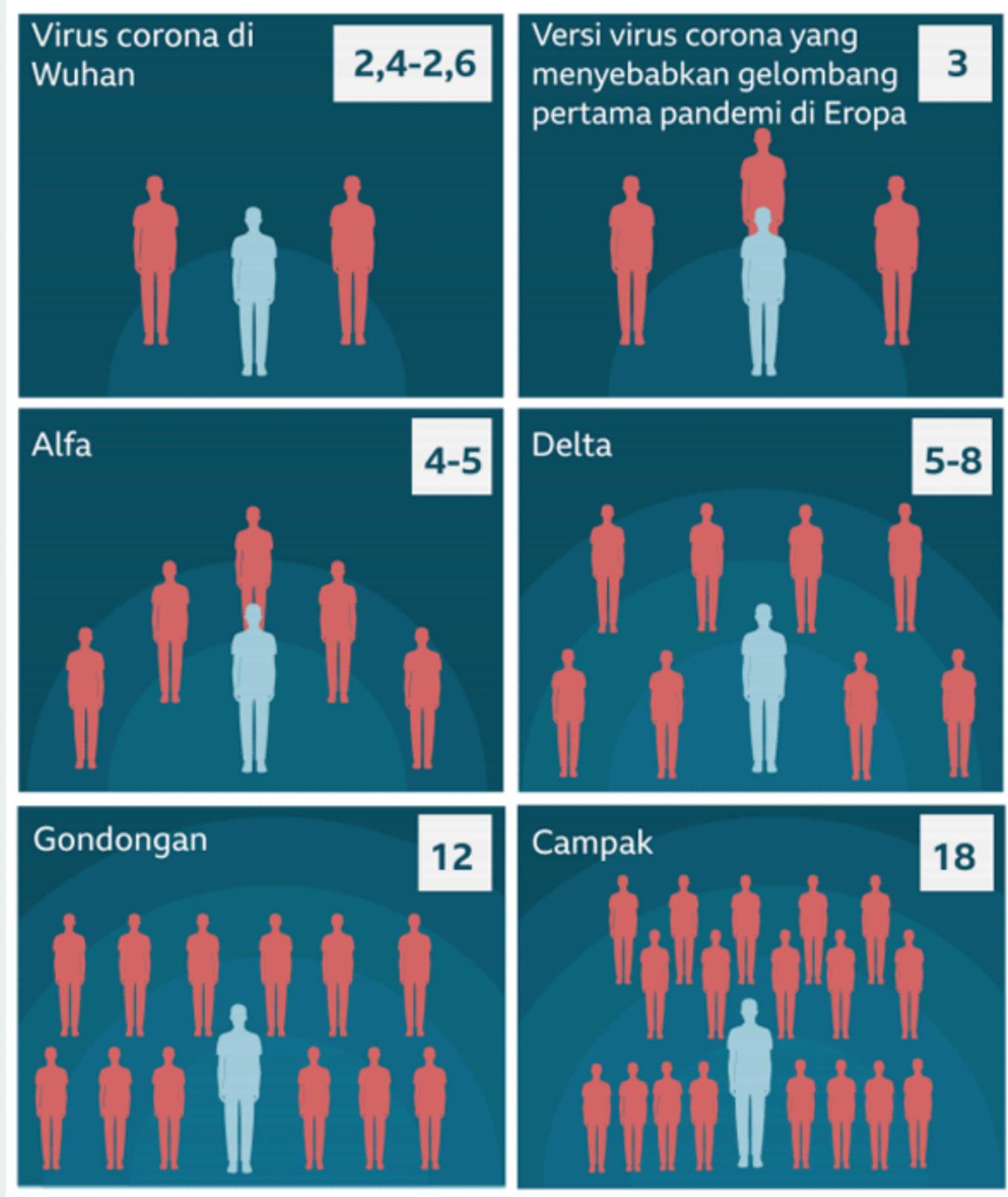
# VARIAN VIRUS

# TELAH **BEREVOLUSI**

## VARIAN DELTA

# 10 KALI LIPAT

LEBIH MENULAR DARI SEBELUMNYA  
(KEMENKES RI)



- MENURUNKAN EFIKASI VAKSIN
- HANYA BUTUH 10-15 DETIK (untuk penularan)
- RENTAN TERHADAP ANAK (tidak hanya lansia)

varian sebelumnya, butuh waktu 10 - 15 menit

SUMBER: IMPERIAL COLLEGE, LANCET, PEMERINTAH AUSTRALIA semakin tinggi R, semakin MENULAR

# GUNAKAN MASKER GANDA

MASKER GANDA DAPAT MENINGKATKAN PERLINDUNGAN HAMPIR 90%

hanya untuk penggunaan KOMBINASI masker medis dan masker kain



**56,1%**  
EFEKTIVITAS MASKER BEDAH



**51,4%**  
EFEKTIVITAS MASKER KAIN



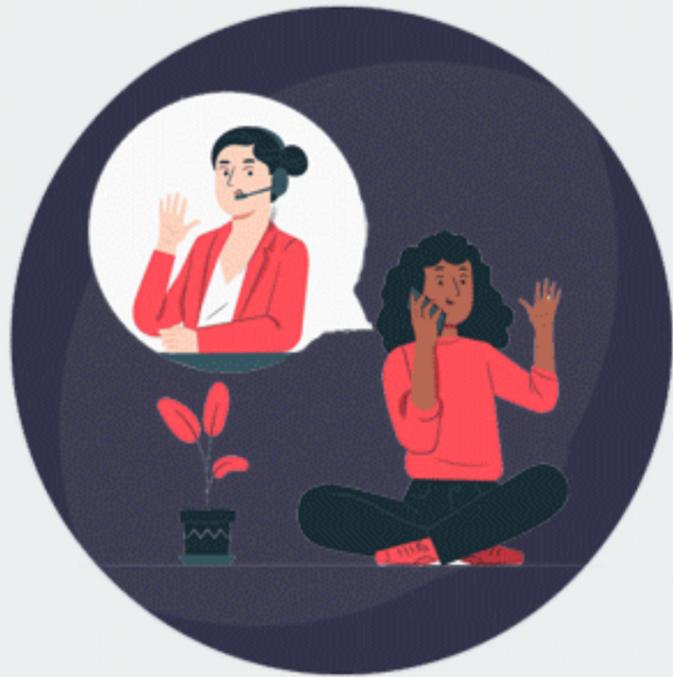
**85,4%**  
EFEKTIVITAS MASKER GANDA



# BAGAIMANA KALAU TERPAPAR

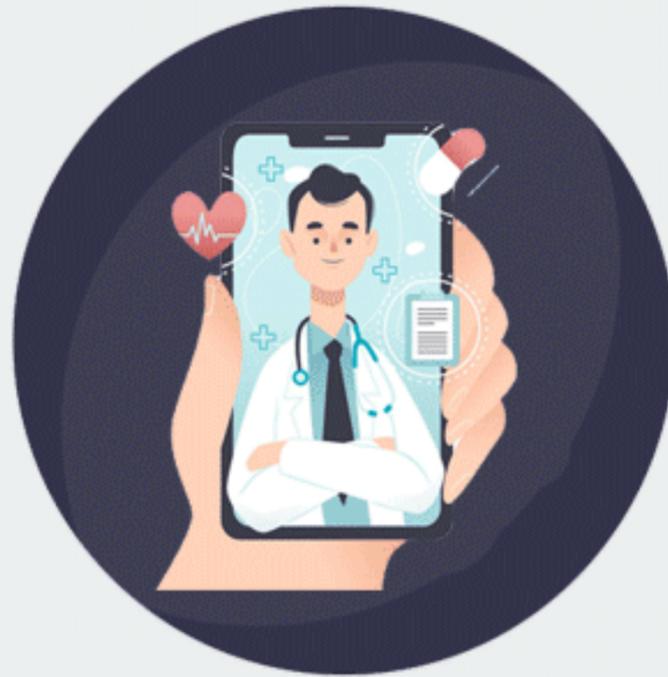


# KETIKA TERPAPAR, LAK-KON-I



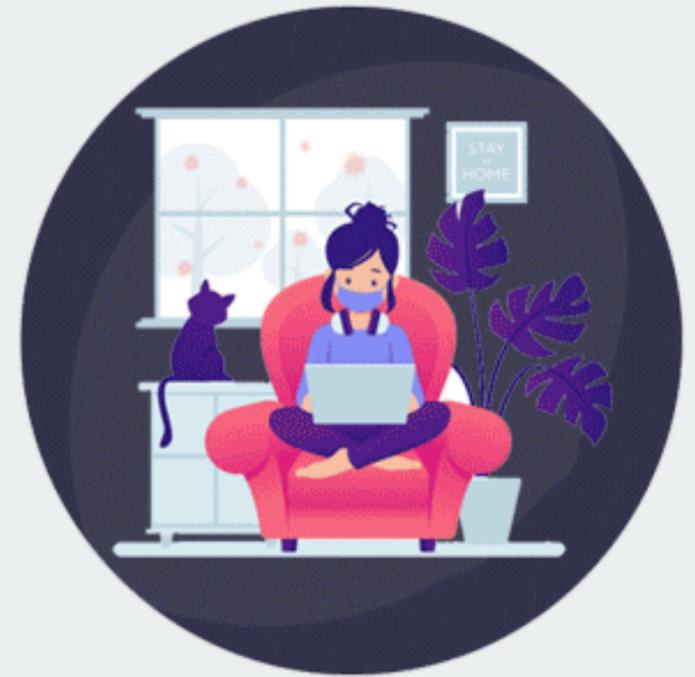
## LAPOR

- RT/RW
- PUSKESMAS
- KANTOR



## KONSULTASI

- SWAB KELUARGA
- TANYA DOKTER (ISOMAN / RS)
- TELEMEDICINE RS



## ISOLASI

- ISOLASI MANDIRI
- DENGAN
- PEMANTAUAN

# 1

# JANGAN PANIK





selalu terapkan prokes, jangan panik kalau terpapar, selalu berpikir positif



berdoa, dan tenang lakukan isolasi mandiri olahraga secara rutin



jangan stress, baca konten positif, ngobrol fun



self assessment, segera tes, cek keluarga



jangan egois, lakukan MCU, jangan lupa bahagia



cari tahu informasi, paksakan makan lakukan tes rutin



**2** STAY #katamereka  
#penyintasCovid-19  
**OPTIMIST**

matrica

JANGAN PANIK BILA  
PENCIUMAN HILANG,  
INDRA TERSEBUT AKAN  
KEMBALI 2 - 4 HARI  
KEMUDIAN

# SERBA - SERBI ISOLASI MANDIRI



# KAPAN HARUS DIRUJUK KE RUMAH SAKIT



\*Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama



# APA SAJA CEK LAB SAAT ISOLASI MANDIRI



PEMERIKSAAN LAB	TANPA GEJALA	RINGAN	DGN INDIKASI	KETERANGAN TEMUAN/INDIKASI
RONTGEN ATAU CT THORAX	V	V	V	
CEK DARAH LENGKAP	V	V		
CRP	-	V		▪ CRP >10MG/L
LED	-	V		▪ LED >20
GLUKOSA DARAH SEWAKTU	-	-	V	▪ MEMPERHATIKAN DM
ELEKTROLIT	-	-	V	
FUNGSI GINJAL (UR/CR)	-	-	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)

# APA SAJA YANG DILAKUKAN

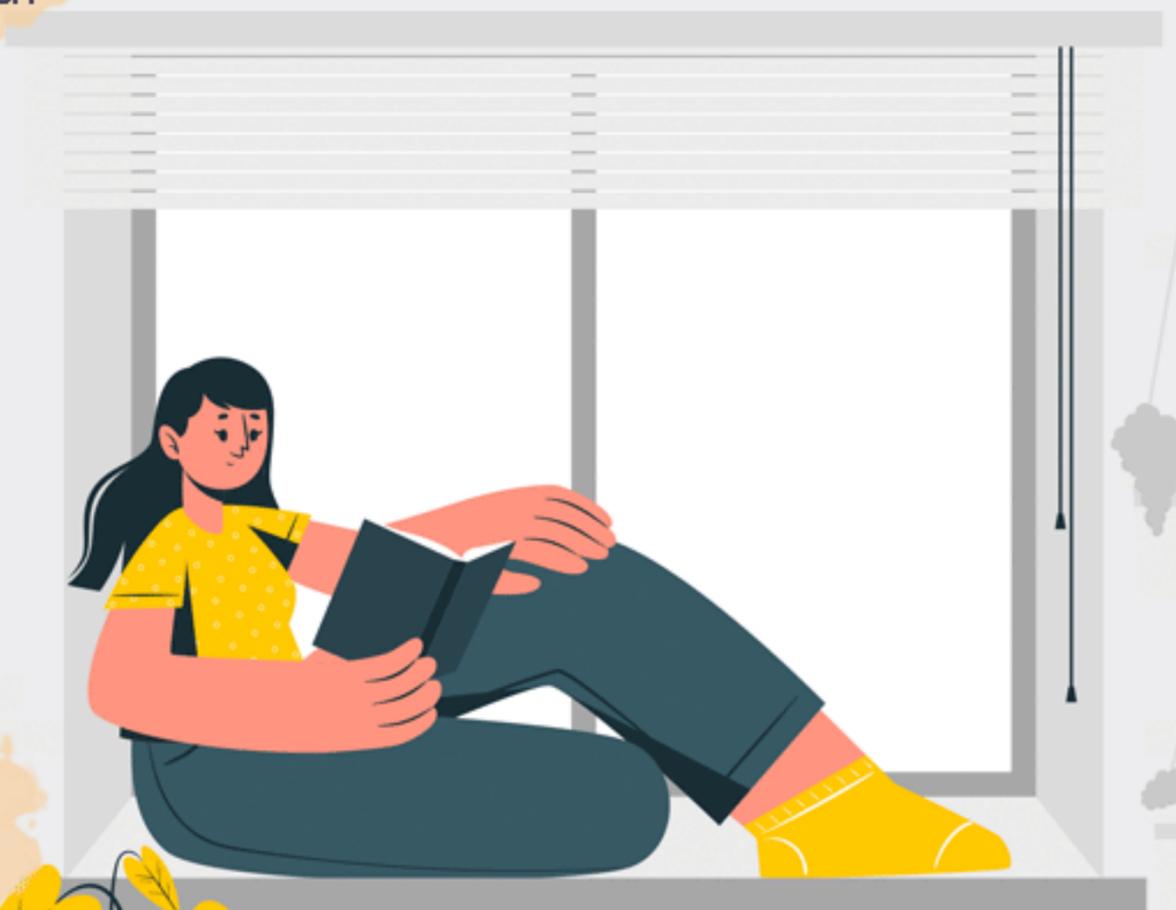
**cek suhu tubuh dua kali sehari** jika terjadi kenaikan, periksakan ke RS terdekat

kamar yang ditempati diusahakan memiliki **ventilasi udara yang baik**

**peralatan makan dan pakaian jangan dicampur** dengan anggota keluarga lainnya

**berada di kamar,** jangan melakukan kontak dengan anggota keluarga lain

konsumsi **makanan sehat** dan **vitamin** serta selalu gunakan **masker**



# BAGAIMANA JIKA SESAK

SATURASI OKSIGEN (SPO<sub>2</sub>) TURUN DIBAWAH 94

**JIKA TIDAK MEMILIKI TABUNG OKSIGEN**

**SEGERA LAKUKAN**  
**PRONING**

PROSEDUR MEDIS YANG BISA  
MENGURANGI KEKURANGAN OKSIGEN.  
PROSEDUR INI MEMBANTU PASIEN  
MENGALAHKAN COVID-19 DENGAN  
SATURASI SERENDAH 75%

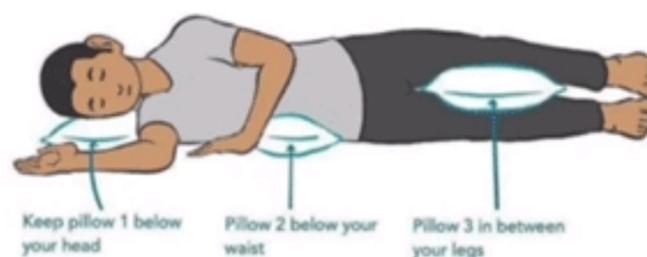
## Posisi 1:

Tidurlah dengan posisi tengkurap.  
Letakan 3 bantal di posisi seperti  
gambar di bawah ini selama 30 menit.



## Posisi 2:

Berbaring dengan posisi menyamping  
ke arah kanan seperti gambar di  
bawah ini, lakukan selama 30 menit.



## Posisi 3:

Rebahkan badan dalam posisi  
setengah duduk seperti dalam gambar  
selama 30 menit.



PANDUAN DAPAT DIAKSES PADA LINK: <https://s.id/CkmWE>

# JIKA TERJADI GEJALA LAIN

## PILEK

RHINOS, ACTIVATE, SANAFU, ULTRAFLU

## BADAN LEMAS, TIDAK BERTENAGA

NEUROBION FORTE 2X1  
BOLEH PUTIH/MERAH (3 HARI)

## HIDUNG TERSUMBAT

ILLIADIN 0,05%

## KEBERSIHAN RONGGA HIDUNG

NASALIN, STREAMER, BREATHY

## PANDANGAN MATA KABUR

UNALIUM 5MG 1 X 1 (3 HARI)

## SAKIT KEPALA BERKEPANJANGAN

PANADOL, PARAMEX

## BATUK KERING

SANADRYL, SLADIX (KERING), WOODS (KERING)

## TENGGOROKAN KERING

OBAT SEMPROT TENGGOROKAN BETADINE &  
FISHERMAN FRIENDS

## BATUK BERDAHAK

MUCOPET (TABLET/SYRUP), AMBROXOL  
(TABLET/SYRUP), BISOLVON, OBH, SILADIX (BERDAHAK),  
VIKS FORMULA 44, WOODS (BERDAHAK), ACTIFED (SYRUP)

## ANOSMIA (HILANG PENCIUMAN)

ESSENTIALS OILS LAVENDER & EUCALYPTUS

## PANAS

PARACETAMOL, SANMOL

## DIARE

DIAPET, NORIT, ENTROSTOP

## ANTIBIOTIK

**AMOXAN 500MG ATAU AMOXYLIN 500MG**

( 3 X 1 atau 2 X 1 atau 1 X 1 ) dosis disesuaikan dengan kebutuhan

**DOXYLIN 500 MG ( 1 X 1 )**

**ERYTHROMICIN 500 MG ( 1 X 1 )**

**ZYTHROMAX**

# PEMERIKSAAN LAB YANG DAPAT DILAKUKAN

## FOTO THORAX

jika ada bercak putih,  
lebih baik melakukan  
foto ulang 4 - 5 hari lagi

## HEMA- TOLOGI LENGKAP

untuk cek profil darah  
kurang lebih seharga  
Rp140.000

## CRP

untuk cek protein dan  
untuk cek badai stokin.  
kurang lebih seharga  
Rp300.000

## D- DIMER

untuk memeriksa  
apakah terdapat  
penggumpalan darah.  
kurang lebih seharga  
Rp800.000 - Rp900.000

## KREATININ

untuk periksa ginjal.  
kurang lebih seharga  
Rp60.000 - Rp70.000

## PCR

cek ulang setelah  
2 minggu.

## PPT/APTT

periksa kekentalan  
darah.  
kurang lebih seharga  
Rp200.000 - Rp250.000

# PASCA SEMBUH

## SYARAT DIKATAKAN SEMBUH

LEPAS ISOLASI DAN  
SURAT KESEHATAN  
DARI DOKTER

## KRITERIA LEPAS ISOLASI

**TANPA GEJALA**  
selesai isolasi min.10 hari

## KRITERIA LEPAS ISOLASI

**GEJALA BERAT**  
selesai isolasi min.10 hari  
dan hari bebas gejala  
SWAB PCR 1X Negative

## PER- MASALAHAN PASCA SEMBUH

- proses menelan makanan
- perhatian, memori & berpikir jernih
- aktivitas sehari-hari
- stress, kecemasan, atau depresi

\*beberapa, tidak selalu terjadi

## KRITERIA LEPAS ISOLASI

**GEJALA RINGAN/  
SEDANG**  
selesai isolasi min.10 hari  
dan 3 hari bebas gejala

## SEMBUH, KNP MASIH BERGEJALA

fenomena long covid-19,  
adanya gejala covid-19 yang  
bertahan atau muncul kembali  
beminggu-minggu hingga  
berbulan-bulan setelah pasien  
dinyatakan sembuh



# TERUS DIKEMBANGKAN, MENGAPA PERLU VAKSINASI?





vaksin **menyelamatkan jiwa**, melindungi diri, keluarga, dan masyarakat, dari berbagai **penyakit menular berbahaya**.



WHO menyebutkan, 2-3 juta jiwa terselamatkan setiap tahunnya. **vaksin menekan penyakit** yang dulunya mematikan menjadi sangat jarang, hingga punah.



vaksin membentuk **kekebalan tubuh** untuk melawan suatu **penyakit** dengan lebih cepat dan **ampuh**

## TETAP DISIPLIN TERAPKAN 3M DAN 3T



vaksin **memberi perlindungan** bagi orang-orang yang tidak dapat divaksin, karena usia maupun penyakit



mendorong **herd immunity** dalam mengurangi penyebaran, memutus rantai penyebaran & menghentikan wabah



vaksin yang tersedia bagi masyarakat **telah melalui uji keamanan** dan **efektivitas yang ketat (uji klinis)** sebelum diproduksi & digunakan



hampir semua rasa tidak nyaman/ Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) **bersifat ringan dan sementara**. KIPI yang berat sangat langka

# PERSIAPAN DIRI SEBELUM DAN SESUDAH VAKSINASI

supaya badan menerima vaksin dengan baik, persiapan menjaga imun tubuh sebelum & sesudah ada baiknya dilakukan

## SEBELUM

### KONSULTASI KE DOKTER

untuk penyakit knomis, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, atau infeksi HIV

### TIDAK OLAHRAGA BERLEBIH

jika berlebih, justru menyebabkan penurunan daya tahan tubuh

### HINDARI ALKOHOL

agar tidak mengganggu kerja imun, hindari setidaknya 2 hari sebelum vaksinasi hingga 2 minggu setelahnya

### TIDUR CUKUP

beberapa hari sebelum vaksin, hindari begadang dan cukupi waktu tidur 7 - 9 jam dan kelola stress

## SESUDAH

### MENGONSUMSI MAKANAN YANG CUKUP DAN BERGIZI

makanan bergizi dapat membantu memulihkan tubuh Anda

### SIAPKAN DIRI UNTUK VAKSINASI KEDUA

usahakan untuk mengikuti vaksinasi kedua

### REDAKAN EFEK SAMPING

istirahat yang cukup, beri kompres dingin, pada area suntikan, sering gerakan lengan yang disuntik

### TETAP TERAPKAN 3M 3T

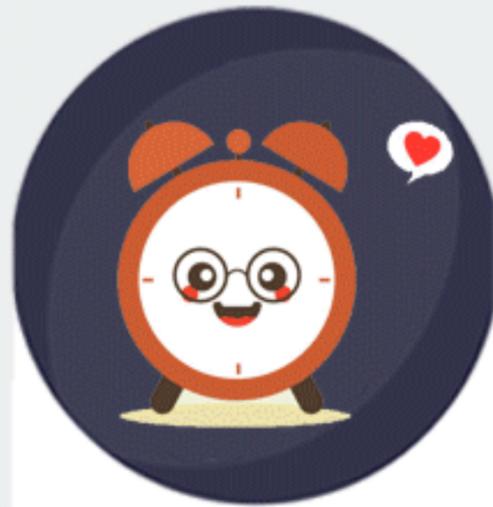
memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, testing, tracing, dan treatment



# SUDAH VAKSIN, MASIH BISA TERPAPAR COVID?



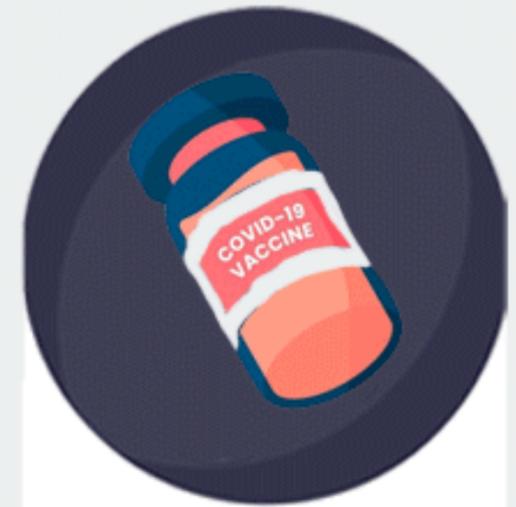
vaksin covid-19 membutuhkan 2x dosis penyuntikan



vaksin covid-19 membutuhkan waktu 1 bulan untuk menciptakan kekebalan tubuh



suntikan pertama dilakukan untuk memicu respons kekebalan awal



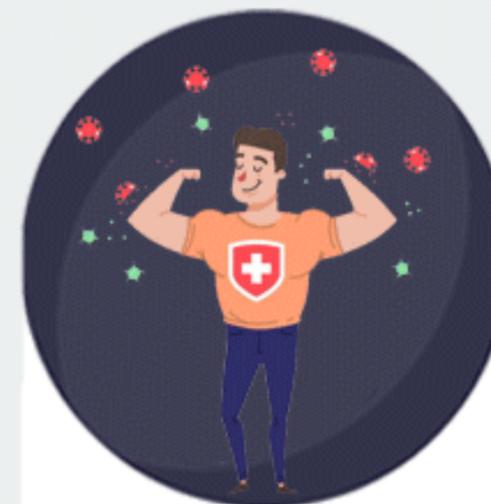
suntikan kedua untuk menguatkan respons imun yang terbentuk



vaksin membutuhkan 14-28 hari setelah penyuntikan kedua untuk membangun antibodi optimum



bila dinyatakan positif, setelah vaksin, berarti saat vaksin sudah terinfeksi dan dalam masa inkubasi



yang diharapkan pasca vaksinasi, antibodi reaktif/ kekebalan tubuh telah terbentuk

# POSITIF COVID-19 SETELAH DOSIS PERTAMA BAGAIMANA PEMBERIAN DOSIS KEDUA

**1** melakukan isolasi mandiri sesuai penanganan covid-19

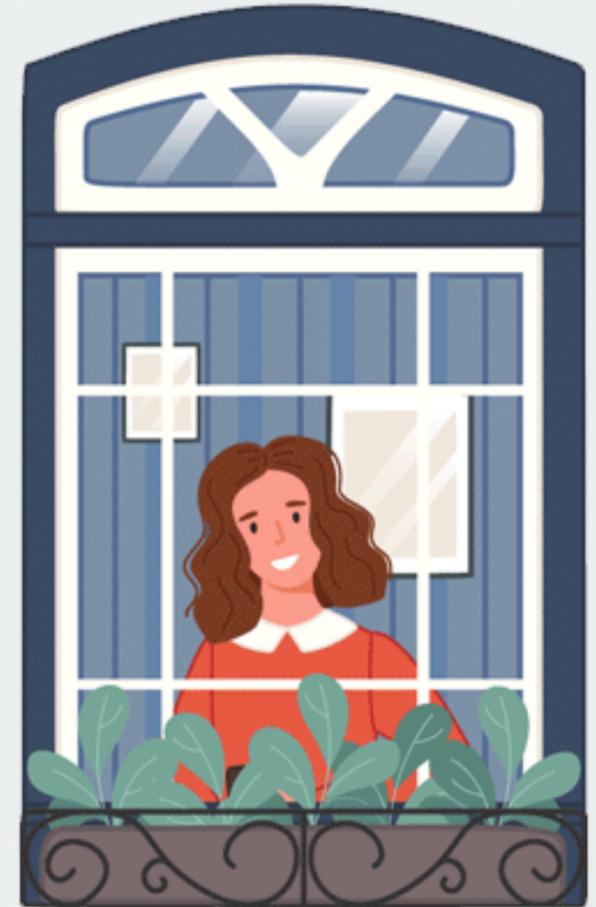
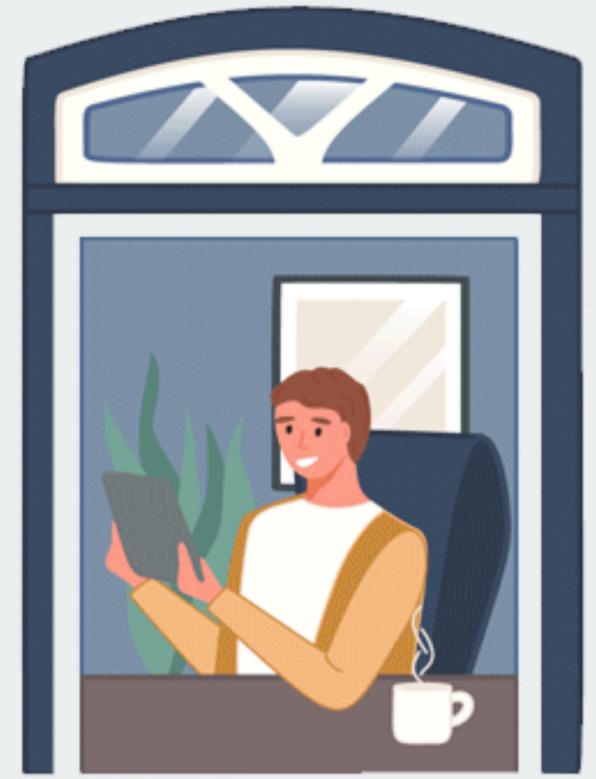
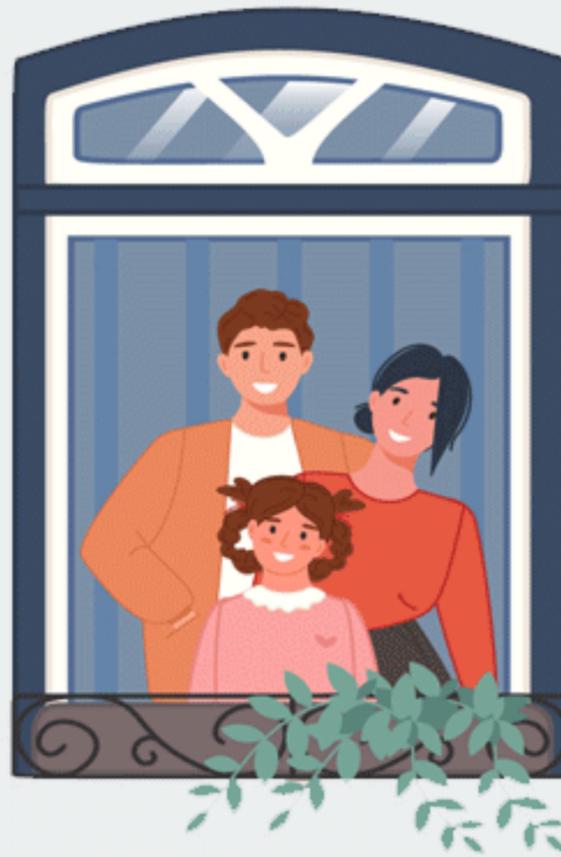
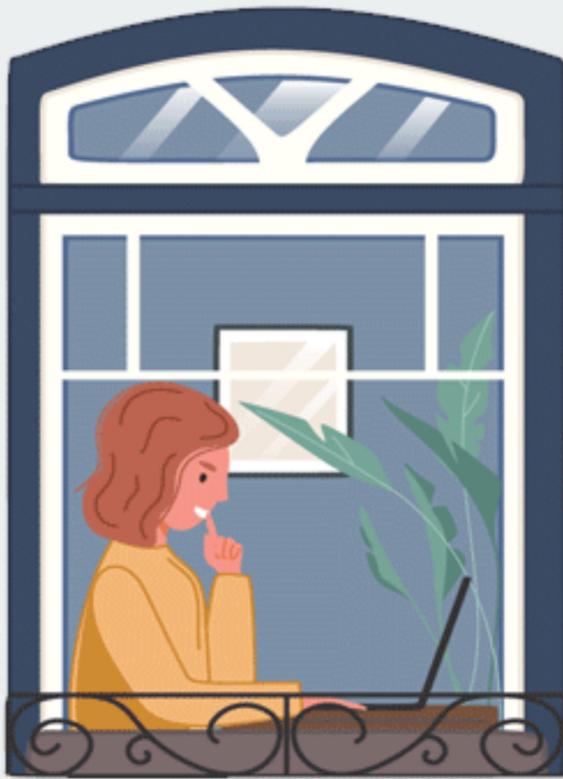
**2** tidak boleh mendapatkan vaksinasi saat sakit atau selama isolasi untuk menghindari penyebaran

**3** melakukan vaksinasi kedua setelah sembuh selang waktu 3 bulan tidak perlu mengulang dosis pertama

**4** vaksinasi kedua dilakukan dengan mendatangi puskesmas atau fasilitas layanan kesehatan

**5** penyintas covid perlu mendapat dosis kedua agar terlindungi dari penularan kembali covid-19

Penyintas yang belum pernah vaksinasi dosis 1, harus menunggu 3 bulan setelah sembuh



matrica

*"semua akan kembali seperti biasa, peran kita dibutuhkan Indonesia"*  
*#salingjaga*