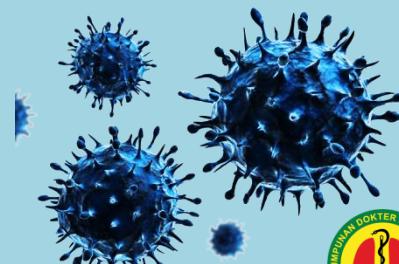
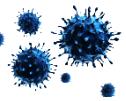




# Dr. dr. Erlina Burhan MSc. Sp.P(K)

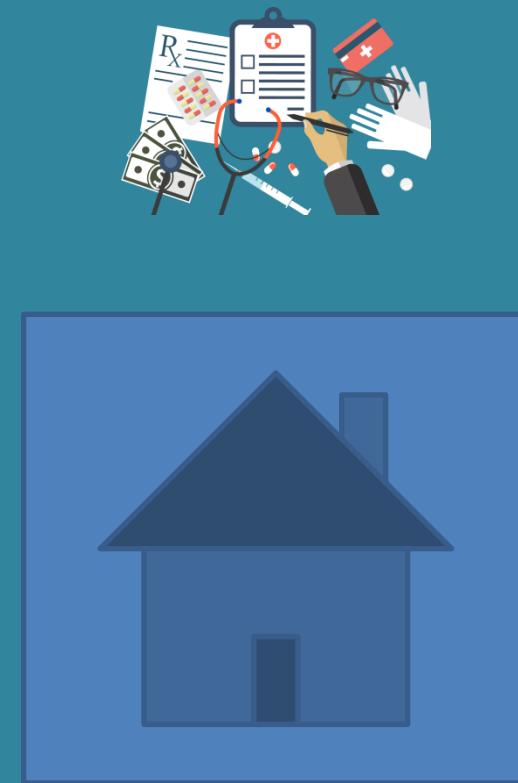
Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran  
Respirasi FKUI - RSUP Persahabatan  
Satgas Waspada dan Siaga COVID-19 PB IDI

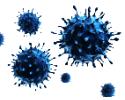




# *Self-Isolation*

- Seseorang dengan gejala infeksi saluran napas secara **volunteer** atau **rekomendasi petugas kesehatan** untuk dilakukan **isolasi di rumah**.
- Jenis sakit tergolong sakit ringan.





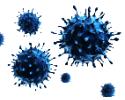
# Durasi *Self-Isolation*

- Jika positif COVID-19,  
tergantung rekomendasi  
petugas kesehatan (sampai  
dikatakan negatif COVID-19)



[www.31jam.com](http://www.31jam.com)

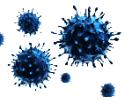




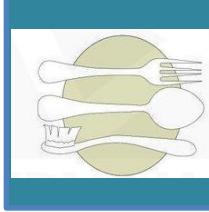
# Apa yang dilakukan ketika *Self-isolation?*

- Idealnya, ruangan terpisah dengan anggota keluarga yang lain.
- Jaga jarak dengan orang sehat minimal 1 meter.
- Selalu menggunakan Masker
- Terapkan etika batuk dan bersin, menggunakan tissue, langsung buang ke tempat sampah tertutup, cuci tangan





# Apa yang dilakukan ketika *Self-isolation?* (2)



- Hindari pemakaian barang pribadi bersama seperti alat makan, alat mandi, linen dan lainnya.
- Cuci alat makan dengan air dan sabun.

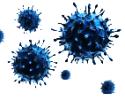


- Tissue, sarung tangan, dan pakaian yang terpakai oleh pasien harus di masukkan ke wadah linen khusus, dan terpisah.
- Cuci pakaian dengan mesin cuci suhu 60-90°C, deterjen biasa.
- Pembersihan dan desinfektan rutin area yang tersentuh



- Batasi jumlah perawat yang merawat pasien, pastikan perawat sehat
- Batasi pengunjung atau membuat daftar yang mengunjung





# Apa yang dilakukan ketika *Self-isolation? (2)*

- Tetap dirumah dan dapat di kontak.
- Jika harus keluar rumah, gunakan masker, hindari menggunakan transportasi umum dan hindari tempat ramai.
- Ventilasi ruangan yang baik (buka jendela)





# Self-Monitoring

- Direkomendasikan untuk seseorang yang terpapar dengan kasus COVID-19 positif atau riwayat perjalanan ke negara terjangkit.
- **Durasi :** 14 hari dari kontak atau paparan terakhir.
- Jika muncul gejala → *self-isolation*  
→ kontak/telepon layanan kesehatan





# Bagaimana meningkatkan sistem imun tubuh?

## Menerapkan pola hidup sehat

Istirahat cukup

- Dewasa umumnya membutuhkan waktu tidur 7-8 jam dan remaja sekitar 9-10 jam

Perbanyak makan sayur dan buah

- Kandungan vitamin dan mineral sayur dan buah memperkuat sistem imun tubuh

Rutin berolahraga

- Rekomendasi 30 menit setiap hari. Olahraga yang murah dan mudah seperti berjalan kaki.





# Bagaimana meningkatkan sistem imun tubuh? (2)

Hindari stress

- Stress yang tidak terkendali dan berkepanjangan akan meningkatkan hormon kortisol. Dalam jangka panjang hormon kortisol yang bisa menurunkan kekebalan sistem imun.

Hindari Rokok dan alkohol

- Paparan asap rokok dan alkohol secara berlebih dapat merusak sistem imun.

STRESS



**Suplementasi** (yang mengandung echinacea, buah mengkudu, daun meniran, vitamin B6, vitamin C, dan E) sebagai tambahan, tetapi bukan yang utama





# Referensi

- 1. WHO. Advice on the use of masks in the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. [serial on The Internet]. cited Feb 2nd 2020. Available on: [https://www.who.int/ith/2020-24-01-outbreak-of-Pneumonia-caused-by-new-coronavirus/en/.](https://www.who.int/ith/2020-24-01-outbreak-of-Pneumonia-caused-by-new-coronavirus/en/>.) (Jan 29th 2020)
- 2. WHO. Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. [serial on the Internet]. cited Feb 3th 2020. Available on:[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts.](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts) (Jan 20th 2020).
- 3. Noya ABI. Berbagai Cara Meningkatkan Imunitas Tubuh Agar Tidak Mudah Sakit. [Homepage on The Internet]. cited March 7st 2020. Available on: [https://www.alodokter.com/berbagai-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit.](https://www.alodokter.com/berbagai-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit)

