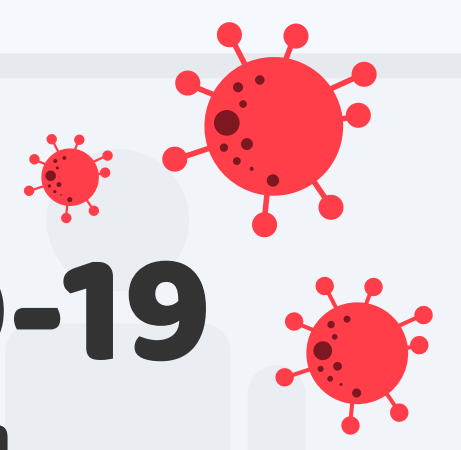
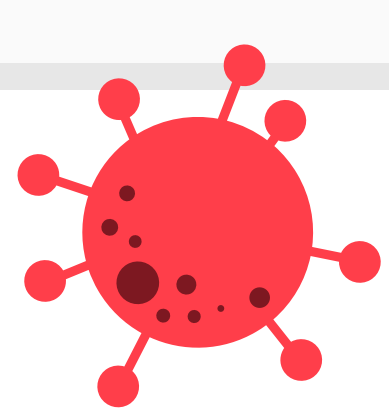




CEGAH PENYEBARAN COVID-19 MULAI DARI DIRI SENDIRI

Sumber: 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





ISOLASI DIRI



SIAPA SAJA



Mereka yang tergolong sakit ringan.



Merasakan gejala infeksi saluran napas.

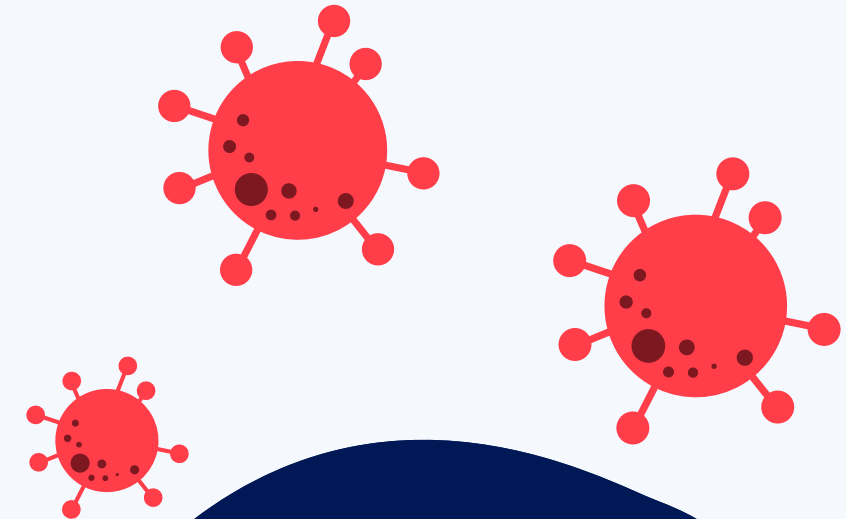


- + Lakukan di rumah dengan sukarela atau atas rekomendasi petugas.
- + Jika dinyatakan **positif** sebagai penderita **COVID-19**, isolasi dilakukan sesuai rekomendasi petugas kesehatan sampai dinyatakan negatif.



YANG HARUS DILAKUKAN

- Tetap di rumah dan dapat dikontak.
- Jika harus keluar rumah, hindari menggunakan transportasi umum dan tempat ramai.
- Pastikan ventilasi ruangan baik.
- Berada di ruangan terpisah dengan anggota keluarga lain.
- Jarak dengan orang sehat minimal 1 m.
- Selalu gunakan masker.
- Terapkan etika batuk dan bersin yang tepat.
- Buang tisu bekas pakai ke tempat sampah tertutup.
- Cuci tangan.
- Hindari pemakaian barang pribadi bersama.
- Cuci alat makan dengan air dan sabun.
- Tisu, sarung tangan dan pakaian dimasukkan 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.
- Batasi pengunjung.



3

Jakarta
kota kolaborasi

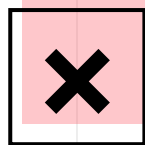



PENGAWASAN DIRI

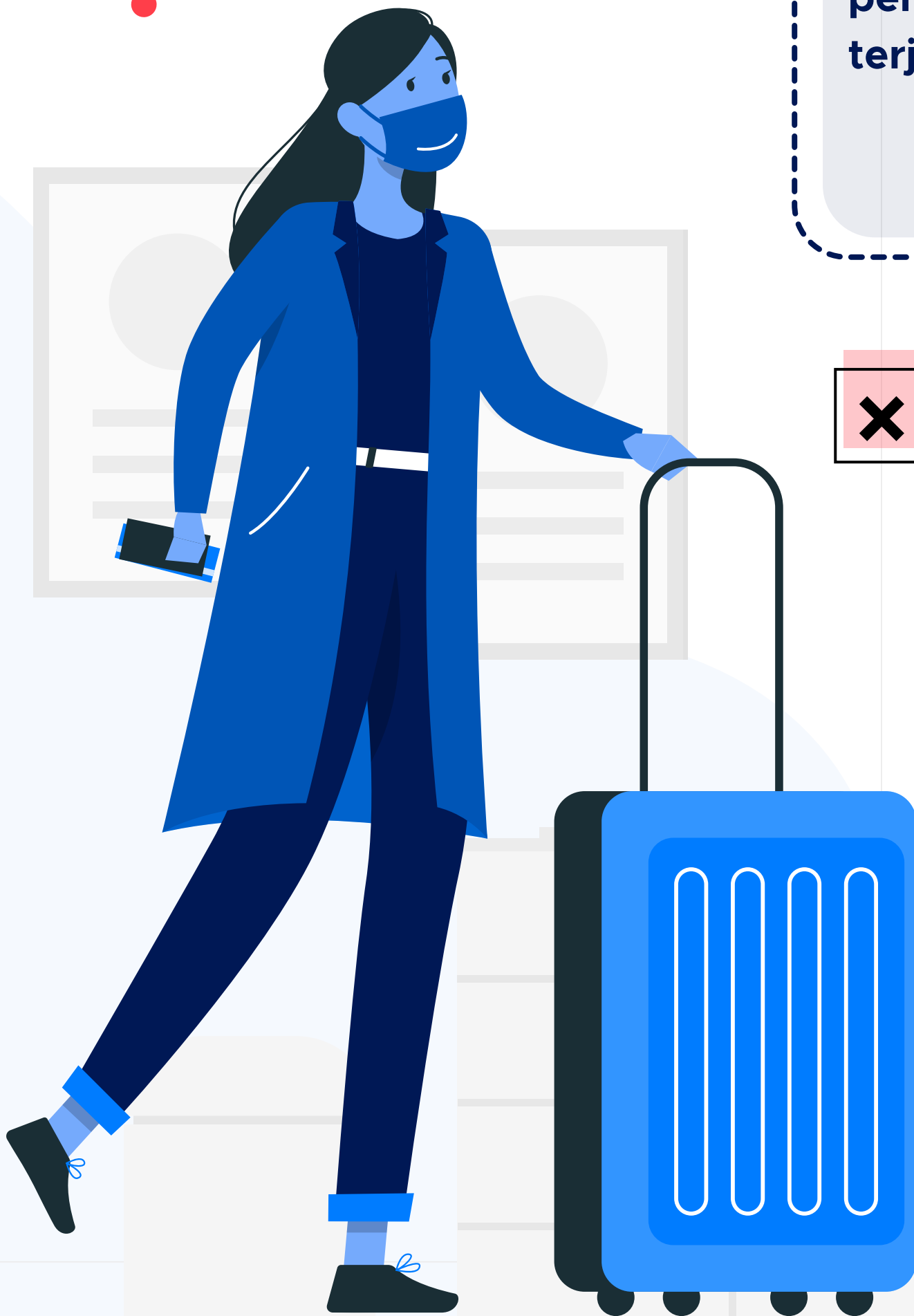


SIAPA SAJA

Mereka yang positif terpapar COVID-19 atau dengan riwayat perjalanan ke negara terjangkit.



- +  Selama 14 hari dari kontak/paparan terakhir.
- + Jika muncul gejala, lakukan *self isolation* dan kontak/telepon layanan kesehatan.





MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH



Terapkan pola hidup sehat (istirahat cukup, perbanyak makan sayur dan buah, rutin olahraga).



Hindari stres.



Hindari rokok dan alkohol.

