

# PANDUAN ISOLASI COVID-19 BAGI INDIVIDU TANPA GEJALA

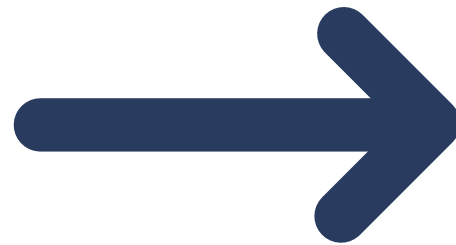


Sumber : Dinas Kesehatan DKI Jakarta

1/7



Individu/Masyarakat  
Tanpa Gejala



Lapor ke Puskesmas  
sesuai domisili.

(untuk diarahkan ke lokasi isolasi terkendali yang tersedia)

## LOKASI ISOLASI TERKENDALI (Sesuai Kepgub No. 721 Tahun 2021)



Fasilitas  
Isolasi Mandiri  
Kemayoran  
(FIMK).



Hotel,  
penginapan  
atau wisma.



Fasilitas lainnya  
(rumah/fasilitas  
pribadi lainnya).

# Syarat Isolasi di Rumah/Fasilitas Pribadi

(Sesuai Kepgub No. 980 Tahun 2020)

- Sesuai standar yang ditentukan (penilaian kelayakan oleh Gugus Tugas Setempat/ Lurah/Camat setempat).
- Lurah memasang pengumuman “**sedang melakukan isolasi mandiri**” pada pintu/tempat yang mudah terlihat.
- Hanya dihuni orang terkonfirmasi COVID-19.
- Pasien tetap tinggal di rumah (tidak bepergian atau bekerja ke ruang publik).
- Pasien tidak diperbolehkan berinteraksi langsung dengan keluarga/kerabat selama masa isolasi terkendali.
- Dilakukan pengawasan lokasi oleh Lurah dengan melibatkan Gugus Tugas RW/RT dan pihak lainnya yang dianggap mampu.
- Dilakukan penegakkan disiplin bersama instansi terkait bila terjadi pelanggaran dalam proses isolasi terkendali.
- Segera hubungi fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit memburuk (seperti sesak napas) untuk dirawat lebih lanjut.

## Barang-Barang yang Dibawa Saat Isolasi



Perlengkapan pribadi (pakaian, alat kebersihan dan kebutuhan lainnya).



Perlengkapan ibadah.



Obat-obatan pribadi.



Perlengkapan lain yang dianggap perlu untuk mengisi kegiatan selama masa isolasi seperti handphone, laptop, buku, makanan ringan, dll.

3/7

## KEGIATAN SAAT ISOLASI

### Wajib Dilakukan

- Tetap di kamar dan dapat dihubungi melalui media komunikasi.
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau hand sanitizer sesering mungkin.
- Pakai masker dengan benar saat keluar kamar/ruangan.
- Jaga kebersihan lingkungan kamar dan rutin disinfeksi area kamar yang sering disentuh.
- Melaporkan kondisi kesehatan setiap hari atau apabila ada gejala perburukan kondisi kesehatan kepada petugas pemantauan melalui Whatsapp/telepon.



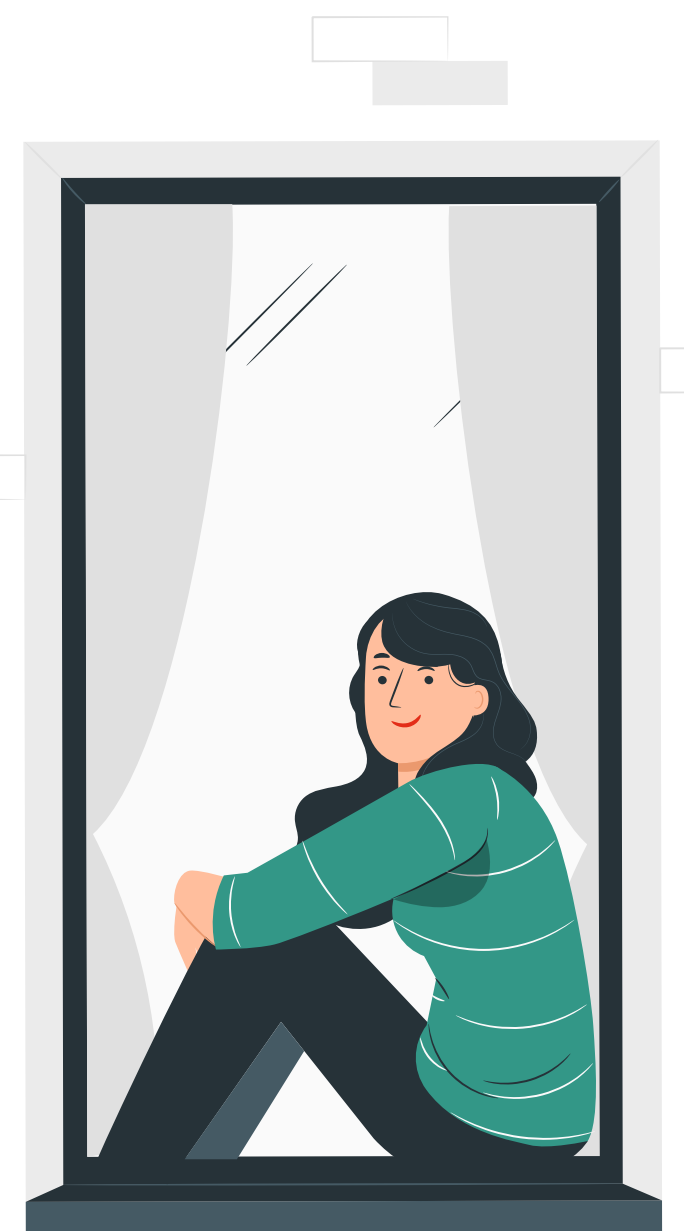
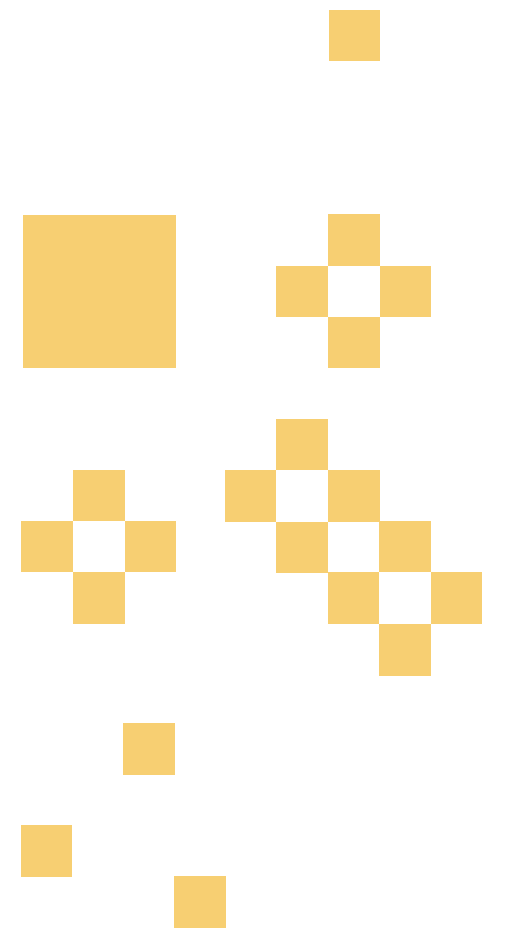
## KEGIATAN SAAT ISOLASI

### ✓ Boleh Dilakukan

- Membawa handphone laptop pribadi.
- Membawa snack/camilan.
- Membawa buku bahan bacaan.
- Melakukan komunikasi melalui media elektronik/handphone.
- Melakukan aktivitas positif yang bersifat individual dan dapat dilakukan secara mandiri (beribadah, bekerja secara daring, senam, menonton, membaca, dll).

### ✗ Tidak Boleh Dilakukan

- Keluar dari kamar/tempat isolasi.
- Menerima tamu/keluarga dalam ruangan/ kamar.
- Menggunakan barang secara bersama orang lain.
- Mencampur tempat penyimpanan barang pribadi dengan orang lain.
- Melakukan aktivitas yang mengganggu orang lain/menimbulkan kegaduhan.
- Merokok.

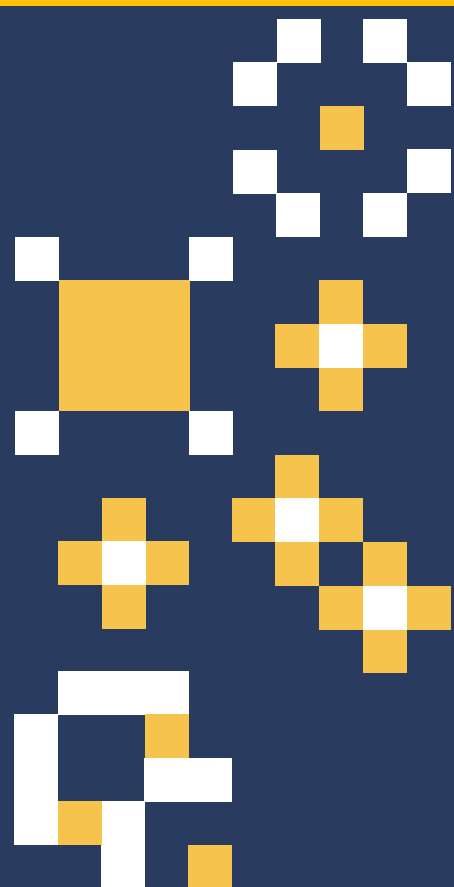




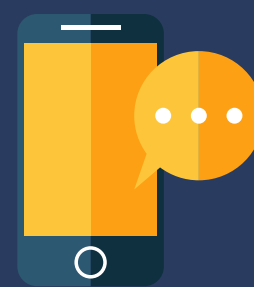
## Pemantauan Kondisi Harian Selama Isolasi

Masa isolasi dilaksanakan selama 10–14 hari dihitung sejak terkonfirmasi COVID-19.

- Pemantauan dilakukan petugas melalui media elektronik (tidak secara langsung).
- Pelaku isolasi segera melapor melalui media elektronik jika terdapat gejala seperti demam/batuk/sakit tenggorokan/pilek/sesak napas.



### Hotline Posko Kesehatan Dinas Kesehatan:



- 112  
- 081-112-112-112

No. Hotline Puskesmas  
Domisili dan No. PIC Lokasi  
Isolasi Terkendali.

## ISOLASI SELESAI KETIKA:

1. **Telah menjalani masa isolasi** sesuai waktu yang ditetapkan petugas.
2. **Tidak dilakukan** pemeriksaan RT-PCR ulang.
3. **Mendapat surat keterangan selesai isolasi** dari petugas kesehatan pemantau kondisi harian.
4. **Laporkan kondisi kepada puskesmas** sesuai domisili.

## LINDUNGI DIRI DAN KELUARGA ANDA

Disiplin dan patuhi 3M untuk **cegah penularan COVID-19:**

