



# PANDUAN KESEHATAN MASYARAKAT UNTUK COVID-19



## DEFINISI:

### a. Orang Tanpa Gejala (OTG)



- Orang yang tidak bergejala dan berisiko tertular orang positif COVID-19.
- Merupakan kontak erat dengan kasus positif COVID-19.

### b. Orang dalam Pemantauan (ODP)

- Orang yang mengalami demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala **memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal;**
- Orang yang mengalami gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek/sakit tenggorokan/batuk DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala **memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau probabel COVID-19.**

### c. Pasien Dalam Pengawasan (PDP)



- Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yaitu demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam; disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk/sesak napas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala **memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal;**
- **Orang dengan demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) atau riwayat demam atau ISPA DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi atau probabel COVID-19;**
- **Orang dengan ISPA berat/pneumonia berat\*\*\* yang membutuhkan perawatan di rumah sakit DAN tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.**

### d. Konfirmasi



Orang yang **positif COVID-19** melalui hasil pemeriksaan PCR.

### e. Komorbiditas



Orang yang **memiliki penyakit penyerta (komorbid) lain** yang dialami selain dari penyakit utamanya (seperti diabetes, hipertensi, kanker).





## Pembatasan Interaksi Fisik

### Pembatasan Interaksi Fisik (Physical contact/physical distancing)



Tidak berdekatan atau berkumpul di keramaian atau tempat-tempat umum.



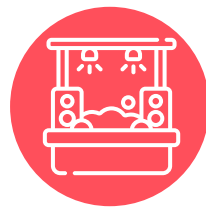
Kurangi berkunjung ke rumah kerabat/teman/saudara dan menerima kunjungan.



Jika terpaksa keluar di tempat umum, gunakan masker



Kurangi frekuensi belanja dan pergi berbelanja. Jika terpaksa, usahakan tidak di jam ramai.



Tidak menyelenggarakan kegiatan dengan banyak peserta.



Menerapkan *Work From Home* (WFH).



Hindari melakukan perjalanan ke luar kota atau luar negeri.



Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter.



Hindari berpergian ke tempat-tempat wisata.



Batasi kegiatan anak di luar rumah



Untuk sementara waktu, lakukan ibadah di rumah.



2

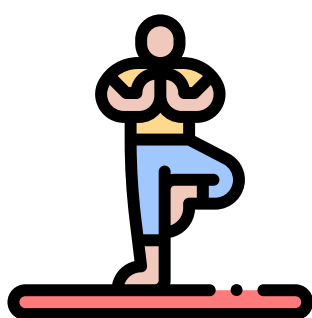
Jakarta  
kota kolaborasi



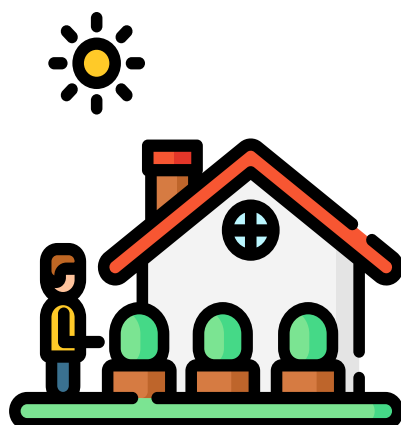
## Bagaimana cara menjaga kondisi mental?



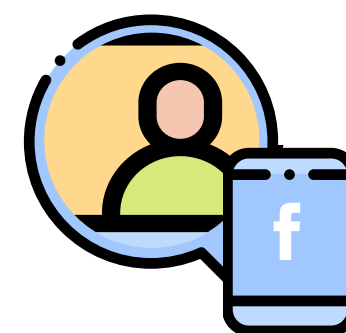
**Pembatasan sosial dapat membuat bosan dan frustrasi. Lakukan langkah mudah untuk tetap aktif secara fisik dan mental:**



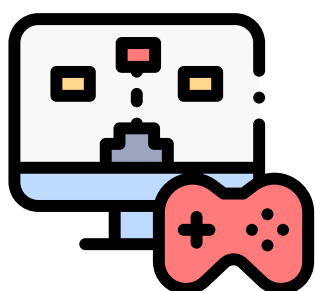
Tetap melakukan aktivitas fisik dan olahraga di rumah.



Berjalan-jalan di halaman rumah.



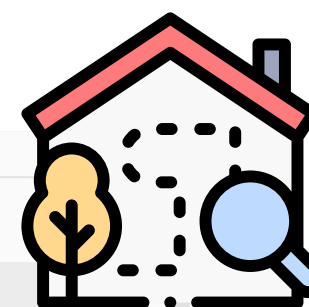
Berkomunikasi dengan keluarga melalui telepon atau media sosial.



Lakukan kegiatan sehari-hari yang menyenangkan.



Bijak bersosial media dan memilih berita untuk hindari kecemasan berlebih.



Pastikan ventilasi rumah baik untuk udara segar dan sinar matahari cukup



Terapkan pola hidup sehat dan hindari rokok.

Sumber:  
Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia & WHO



Pemprov DKI Jakarta



@DKIJakarta



[jakarta.go.id](http://jakarta.go.id)

3

**Jakarta**  
kota kolaborasi

