



Catatan

Pedoman ini ditujukan bagi individu yang diduga memiliki kasus COVID-19 bergejala ringan yang sedang menjalani karantina di rumah (yakni, “pelaku karantina”). Mereka mungkin juga tengah menunggu tes atau menunggu hasil tes COVID-19.

Untuk kasus suspek atau pasien yang terkonfirmasi COVID-19 dan memiliki **masalah pernapasan** atau terjadi **perubahan dalam status kesehatan mentalnya**, bantuan medis harus segera diupayakan.

**Collaborating Centre for
Oxford University and
CUHK for Disaster and
Medical Humanitarian
Response (CCOUC)**

www.ccouc.org

GX Foundation

www.gxfoundation.hk

Referensi

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers>
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, [https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/-zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

Penafian

Selebaran ini memiliki rekomendasi terpadu di dalam referensi, yang disesuaikan untuk konteks Asia perkotaan berpenduduk padat. Detail pedoman bisa berbeda-beda sesuai dengan konteks lokal. Individu dapat memeriksa referensi asli untuk detail lebih lanjut. (Pembaruan: Februari 2022)

Pedoman Perawatan Karantina di Rumah untuk COVID-19

Untuk konteks Asia perkotaan berpenduduk padat

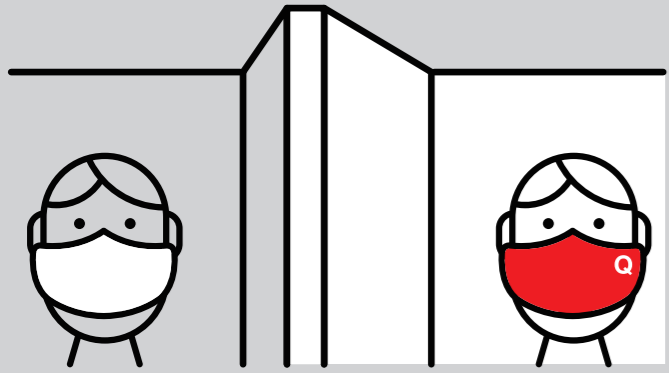




Pedoman Perawatan Karantina di Rumah untuk COVID-19

Untuk konteks Asia perkotaan berpenduduk padat

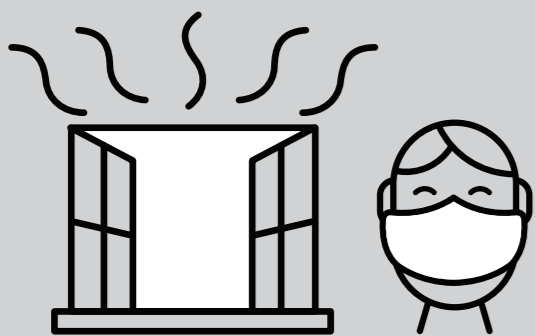
Pengaturan Ruang Tempat Tinggal



Jika dimungkinkan, tempatkan pelaku karantina di **kamar sendiri** berventilasi baik (dengan jendela yang selalu terbuka). Tidak diperbolehkan ada pengunjung. Pelaku karantina harus mengenakan **masker bedah** semaksimal mungkin.

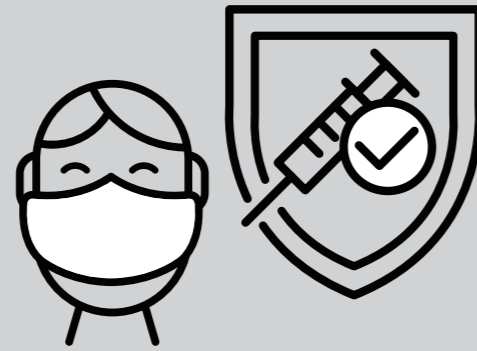


Anggota keluarga yang lain harus tinggal di **ruang berbeda**. Jika ruang terpisah tidak tersedia, jangan menggunakan tempat tidur yang sama dengan pelaku karantina dan selalu jaga jarak minimum **1 meter** atau sejauh mungkin.



Batasi penggunaan ruang bersama (mis., dapur, kamar mandi) oleh pelaku karantina dan pastikan semua ruang ini **berventilasi baik**.

Pengaturan Perawatan



Tunjuk **anggota keluarga yang sudah divaksinasi dan tidak memiliki penyakit kronis sebagai perawat utama**. Ketika perawat berada di ruang yang sama dengan pelaku karantina, dia harus mengenakan **masker bedah** yang menutupi hidung dan mulut secara menyeluruh. Hindari menyentuh masker selama atau setelah penggunaan. Jika masker menjadi basah atau kotor karena sekresi, **gantilah segera. Buanglah masker dengan benar** setelah penggunaan.



Sering-sering cuci tangan dengan **air dan sabun selama minimal 20 detik** lalu **keringkan tangan dengan handuk kertas sekali pakai**, terutama setelah bersentuhan dengan pelaku karantina atau lingkungan sekitarnya. Selain itu, cucilah tangan sebelum dan setelah menyiapkan makanan, sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.

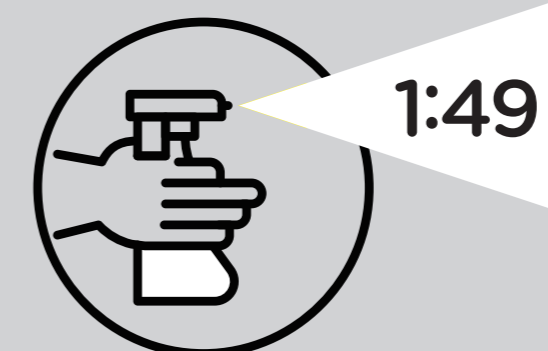


Hindari kontak langsung dengan cairan tubuh, termasuk sekresi mulut atau pernapasan dan feses. Gunakan sarung tangan sekali pakai dan masker saat memberikan perawatan mulut atau pernapasan atau menangani feses, urin atau kotoran tubuh lainnya. Cuci tangan sebelum mengenakan sarung tangan dan masker serta setelah melepasnya, dan buanglah limbahnya di tempat sampah khusus yang berpenutup.

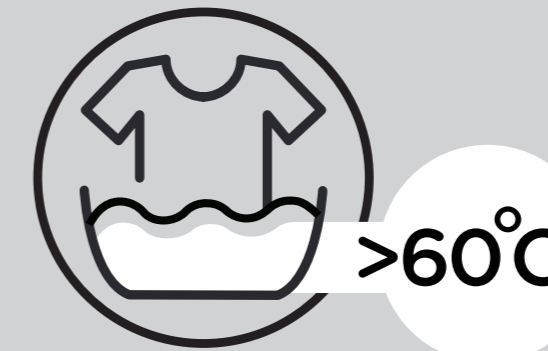


Hindari makan bersama atau menggunakan peralatan makan, pasta gigi, sikat gigi, handuk atau seprai yang sama dengan pelaku karantina.

Petunjuk untuk membersihkan

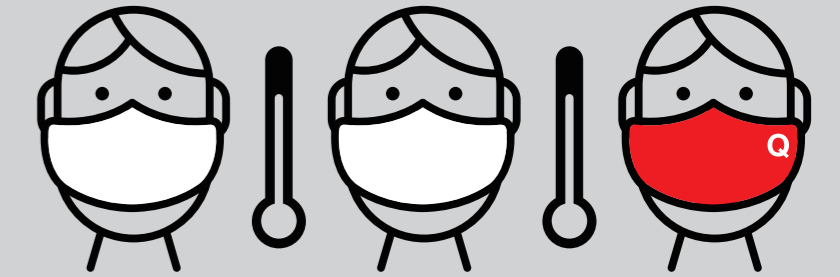


Gunakan **larutan pemutih encer 1:49** untuk membersihkan lingkungan sekitar, kamar mandi, toilet dan permukaan yang sering disentuh setiap hari. Bersihkan kamar mandi dan toilet setelah digunakan oleh pelaku karantina. Tuangkan larutan pemutih yang diencerkan sebelum menyiram kloset.

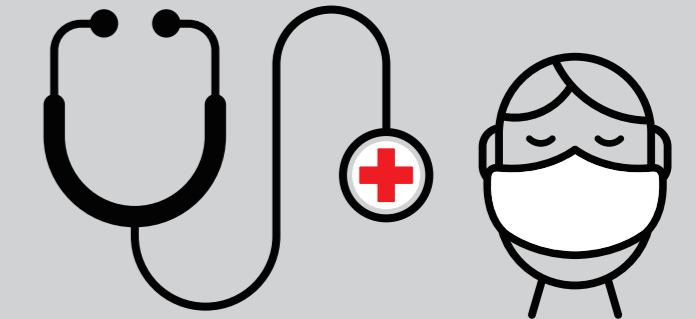


Gunakan **sabun cuci atau deterjen biasa** untuk mencuci peralatan makan, pakaian, handuk dan seprai milik pelaku karantina. Jika kondisinya memungkinkan, cucilah dengan mesin pada suhu 60°C atau lebih dan keringkan secara menyeluruh.

Memantau Anggota Keluarga



Semua anggota keluarga pelaku karantina dianggap **individu yang berisiko**, mereka harus memantau suhu dan status kesehatannya sendiri setiap hari.



Anggota keluarga harus melaporkan kepada otoritas kesehatan dan **mencari pertolongan medis** dan **tes COVID-19** sebagaimana yang diperlukan jika terdapat gejala berikut ini:

- demam
- sakit tenggorokan
- diare
- batuk
- kehilangan indra perasa dan penciuman

Yang bersangkutan harus **mengenakan masker bedah** dan **menghindari penggunaan transportasi umum** jika memungkinkan.