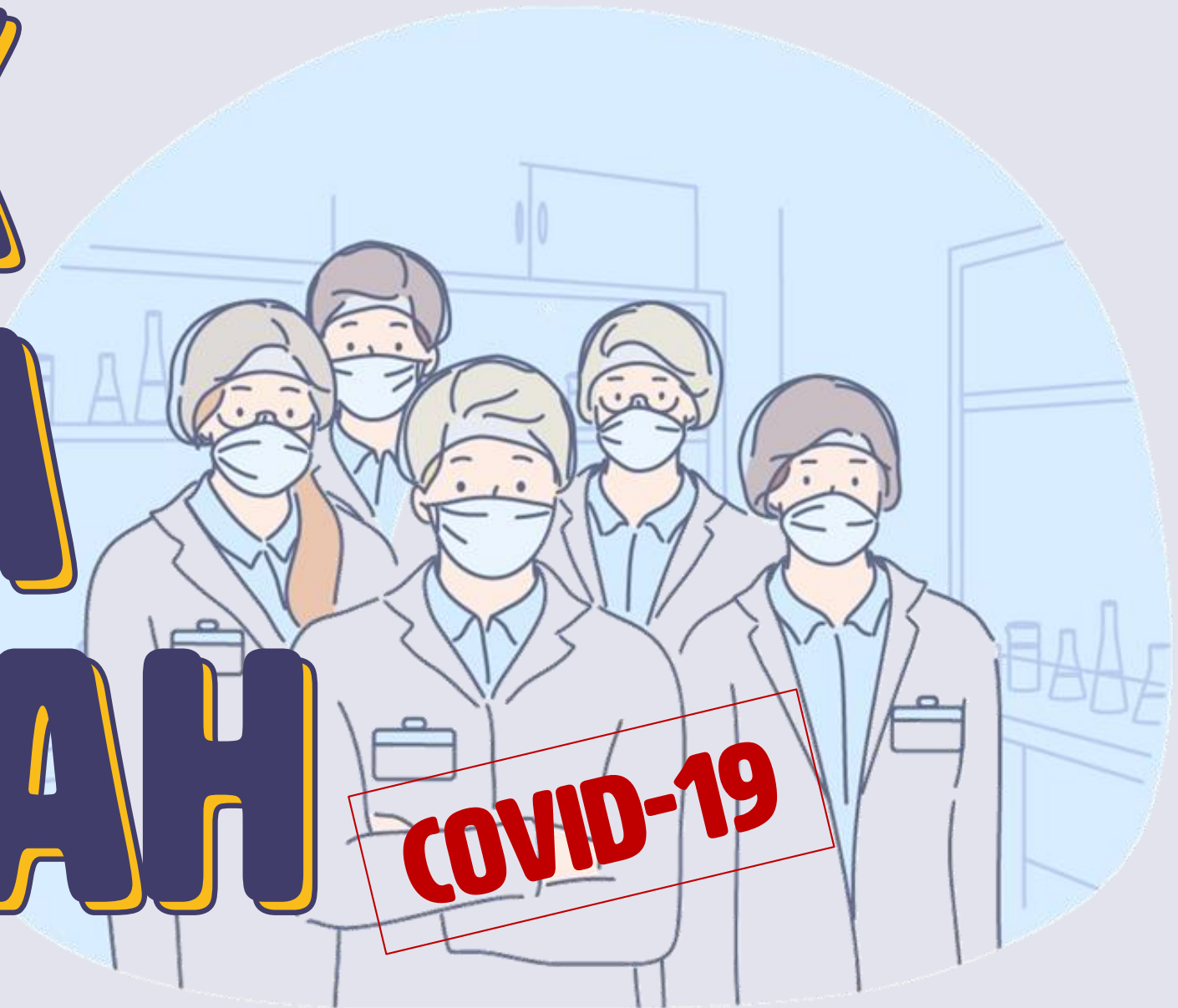


PERJUANGAN BELUM USAI....

**YUK
KITA
CEGAH**



PANDUAN COVID-19



DISAVE DULU YA..

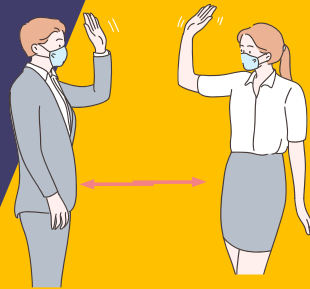
YANG PALING UTAMA....

USAHAKAN JANGAN TERKENA



JAGA PROKES

**HINDARI JABAT TANGAN
RAJIN CUCI TANGAN
SELALU BAWA DISINFECTAN
TUTUP MULUT KETIKA BATUK
PERBANYAK VENTILASI**



BATASI PERTEMUAN

**GUNAKAN VIDEO CONFERENCE
KURANGI PERJALANAN
CARI RUANGAN OUTDOOR**



STAY HOME IF....

**TIDAK ENAK BADAN
ADA KELUARGA
SAKIT**



JAGA MENTAL

**TETAP RILEKS
DAN HAPPY**



MARI UBAH MINDSET KITA

KARENA VARIAN VIRUS KALI INI BERBEDA....



VARIAN DELTA

10 KALI LIPAT

LEBIH MENULAR DARI SEBELUMNYA
(KEMENKES RI)

MENURUNKAN EFIKASI VAKSIN -
***HANYA BUTUH 10-15 DETIK-**
(UNTUK MENULARKAN
JUGA RENTAN TERHADAP ANAK-
(TIDAK HANYA LANSIA)

VARIAN SEBELUMNYA,
BUTUH WAKTU 10-15 MENIT

Virus corona di Wuhan

2,4-2,6



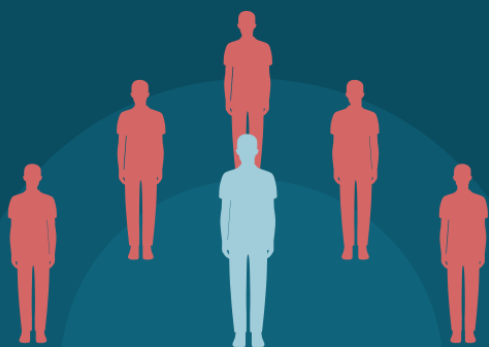
Versi virus corona yang menyebabkan gelombang pertama pandemi di Eropa

3



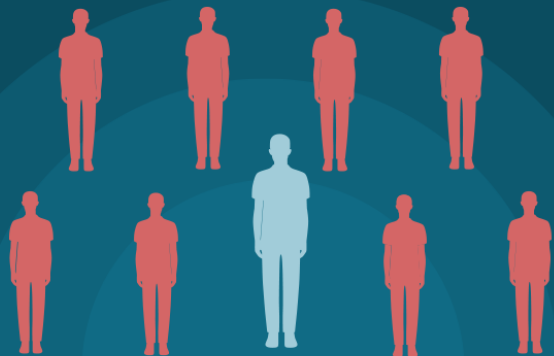
Alfa

4-5



Delta

5-8



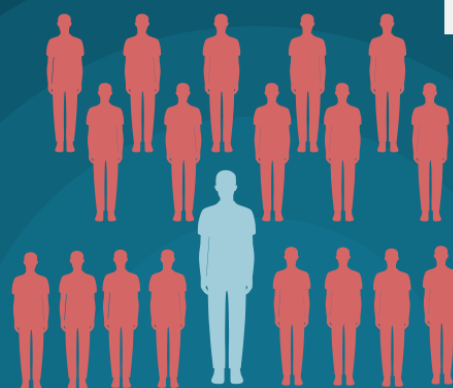
Gondongan

12



Campak

18



PERKETAT MASKER KITA

GUNAKAN MASKER GANDA

(SATGAS COVID-19)

**MASKER GANDA DAPAT
MENINGKATKAN
PERLINDUNGAN HAMPIR
90%**

PANDUAN MASKER GANDA



EFEKTIVITAS
MASKER BEDAH

56,1%



EFEKTIVITAS
MASKER KAIN

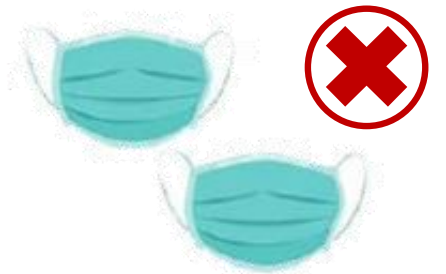
51,4%



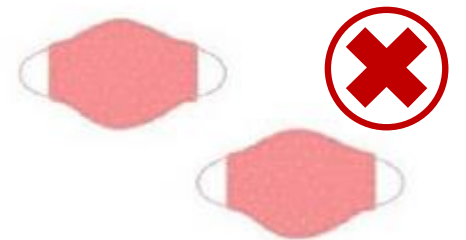
**EFEKTIVITAS
MASKER BEDAH
+ MASKER KAIN**

85,4%

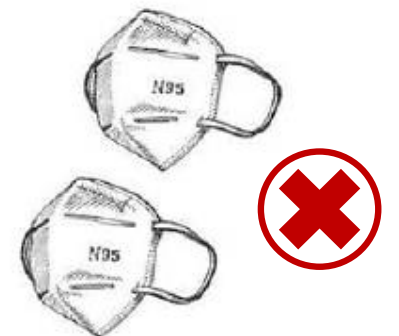
TIDAK DIANJURKAN



MASKER BEDAH + MASKER BEDAH

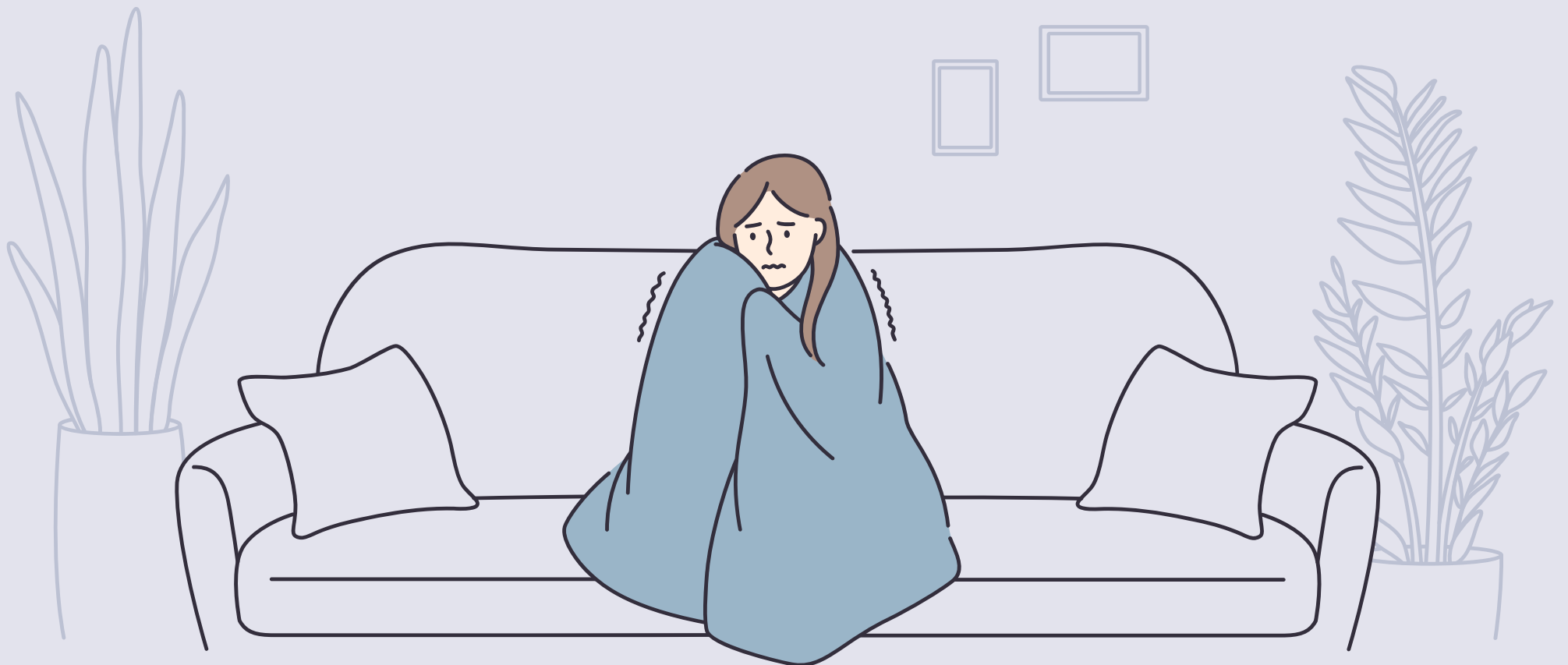


MASKER KAIN + MASKER KAIN



MASKER N95 + MASKER LAIN

**LALU....
BAGAIMANA
KALAU SUDAH
TERKENA**



#1 – YANG PERTAMA

JANGAN PANIK!

LAKUKAN
3 LANGKAH
LA-KON-I



NOMOR PENTING

**BU TATI
(SLA)
&
MAS ONGKY
08111005559 (ICD)**

**YKKBI
08111662808
SATGAS COVID BI
085364538847 (MAS DOND)**

TELEMEDICINE

**PASTIKAN UNTUK CEK
DARAH DAN THORAX
MANDIRI
(REIMBURSE)ATAU
RUJUKAN YKKBI**

**RS PELNI
081288323915
PREMIER JATINEGARA
081113301293
PREMIER BINTARO
021 7455500**

ISOLASI MANDIRI

**JIKA DIMUNGKINKAN
ISOLASI DI RUMAH

INTERAKSI DENGAN
KELUARGA**

**(UTK GEJALA RINGAN, TIDAK ADA
COMORBID, RUMAH CUKUP LUAS,
DAN/ATAU SEMUA ANGGOTA
KELUARGA POSITIF COVID-19)

BERADA DEKAT DGN KELUARGA
AKAN MENGURANGI KEPANIKAN
DAN MEMBUAT PASIEN LEBIH
MERASA NYAMAN & TENANG.**

1 LAPOR

- RT/RW
- PUSKESMAS
- KANTOR (SATKER, YKKBI, SATGAS)

2 KONSULTASI

- SWAB KELUARGA*
- TANYA DOKTER (ISOMAN/RS)
- TELEMEDICINE RMH SAKIT

3 ISOLASI

**ISOLASI MANDIRI
DENGAN PEMANTAUAN**

#2 – YANG KEDUA STAY OPTIMIST



T**A

SELALU TERAPKAN PROKES...
JANGAN PANIK KALAU TERKENA...
SELALU BERPIKIRAN POSITIF



R***Y

...BERDOA DAN TENANG
...LAKUKAN ISOLASI MANDIRI
...OLAHRAGA SECARA RUTIN

LESSON LEARNED PENYINTAS COVID 19 (PEG. DKSP)

**KATA
MEREKA**



F**A

JANGAN STRESS...
BACA KONTEN
POSITIF...
NGOBROL FUN...



N***N

...SELF ASSESSMENT
...SEGERA TES
...CEK KELUARGA



Y***Y

JANGAN EGOIS...
LAKUKAN MCU...
JANGAN LUPA BAHAGIA



JANGAN PANIK BILA



D****A

...CARI TAHU INFORMASI
...PAKSAKAN MAKAN
...LAKUKAN TES RUTIN

PENCIUMAN HILANG KARENA AKAN KEMBALI 2-4 HARI KEMUDIAN

#3 – YANG KETIGA

PERHATIKAN.....

KATALOG FARMAKOLOGIS COVID-19

JANGAN LUPA TANYA KE DOKTER JUGA YA....



SEDANG/ MODERAT

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C
- VITAMIN D 5.000 IU
- ZINC 50 MG
- ANTI VIRUS: AVIGAN
- ANTIBIOTIK: AZYTHROMYCIN
- VENTOLIN (ASMA)
- TAMBAHAN INFUS:
- ANTI BIOTIK
- MULTI VITAMIN DOSIS TINGGI

OBAT HERBAL

- AIR LEMON HANGAT
- MADU HDI
- PROPOLIEX HDI
- PROPOLIS MELIA CAIR
- SUSU COLOSTRUM
- QUST HIND
- HABBATUSSAUDA
- PRUBA 7 – DR SURADI
- QUERCETIN BROMELEIN
- BAWANG PUTIH TUNGGAL
- RHEA OIL

RINGAN

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C 1000 MG (1 X SEHARI)
- VITAMIN D3 1000 IU (1 X SEHARI)
- ANTIVIRUS – OSELTAMIVIR (2 X SEHARI)
- OBAT KUMUR – BETADINE/MINOSEP GARGLE (3 X SEHARI)
- OBAT CUCI HIDUNG – NACL 0,9% (3X SEHARI)
- OBAT SEMPROT BETADINE
- ZEGAVIT CAPSUL (1 X SEHARI) SESUDAH MAKAN
- AZOMAX TABLET 500 MG (1 X SEHARI), PAGI
- GOLDTRION TABLET (1 X SEHARI), PAGI

OBAT HERBAL

- MPON-MPON (AIR)
- JAHE+KUNYIT+TEMULAWAK+SEREH
- PROPOELIX HDI
- MADU HDI
- RHEA OIL

TANPA GEJALA

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C 1000 MG (1 X SEHARI)
- VITAMIN D3 1000 IU (1 X SEHARI)
- ANTIVIRUS – OSELTAMIVIR (2 X SEHARI)
- OBAT KUMUR – BETADINE/MINOSEP GARGLE (3 X SEHARI)
- OBAT CUCI HIDUNG – NACL 0,9% (3X SEHARI)

OBAT HERBAL

- MPON-MPON (AIR)
- JAHE+KUNYIT+TEMULAWAK+SEREH
- PROPOELIX HDI
- MADU HDI
- RHEA OIL

SUMBER: BERDASARKAN PENGALAMAN PEGAWAI PENYINTAS COVID DKSP

(DISCLAIMER: DAFTAR OBAT DIATAS TIDAK DITUJUKAN MENJADI STANDAR BAKU YANG DAPAT DITERAPKAN)

BUAT YANG MASIH BINGUNG, YUK KITA BAHAS.....

SERBA SERBI ISOLASI MANDIRI



#PERTANYAAN 1

KAPAN HARUS

LANJUT ISOMAN ATAU DIRAWAT DI RS



*FASILITAS KESEHATAN TINGKAT PERTAMA

#PERTANYAAN 2

APA SAJA

CEK LAB SAAT ISOMAN



<u>PEMERIKSAAN LAB</u>	<u>TANPA GEJALA</u>	<u>RINGAN</u>	<u>DGN INDIKASI</u>	<u>KETERANGAN TEMUAN/INDIKASI</u>
RONTGEN ATAU CT THORAX	V	V	V	
CEK DARAH LENGKAP	V	V		
CRP	-	V		▪ CRP >10MG/L
LED	-	V		▪ LED >20
GLUKOSA DARAH SEWAKTU	-	-	V	▪ MEMPERHATIKAN DM
ELEKTROLIT	-	-	V	
FUNGSI GINJAL (UR/CR)	-	-	V	
D-DIMER	-	-	V	▪ NILAI D-DIMER TINGGI ADALAH PREDICTOR PERBURUKAN KEADAAN PASIEN YANG SERING DITEMUKAN PADA KASUS BERAT (ATAS INDIKASI: SATURASI <93, HEART RATE >120, RR>30)

#PERTANYAAN 3

APA SAJA YANG DILAKUKAN



P A G I

05.00 : BANGUN MINUM AIR PUTIH 2 GELAS, SOLAT SUBUH

06.00 : *QUIET TIME & BERDOA*

- CUCI HIDUNG & KUMUR, MADU MANUKA 1 SENDOK TEH, MAKAN ROTI,
- MINUM TEH HIJAU & GINSENG
- TETESKAN RHEA OIL
- OLAHRAGA PERNAFASAN & JALAN KAKI

07.00 : SARAPAN, MINUM VITAMIN DAN OBAT ANTI VIRUS (DIJEDA WAKTUNYA)

07.30 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE

08.00 : JEMUR (30 MENIT),

- MANDI, SARAPAN PAGI, DENGAN ALTERNATIF:
- MAKAN TELOR REBUS DAN SUSU STERIL
- SARAPAN AGAK BERAT, SUSU BERUANG, BUAH POTONG & TEH

10.00 : JEMUR (30 MENIT)

11.00 : MINUM AIR JAHE

CEK SATURASI
OKSIGEN RUTIN
(OXYMETER) TIAP
4 JAM SEKALI

12.00 : MAKAN SIANG, CUCI HIDUNG, KUMUR, SOLAT DZUHUR, TIDUR SIANG

12.30 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE

15.00 : MINUM KELAPA HIJAU, SOLAT ASHAR

16.00 : JUS BUAH DAN YOGHURT



SIANG

18.00 : SOLAT MAGHRIB

18.30 : MAKAN MALAM, MINUM OBAT ANTIVIRUS DAN VITAMIN (DIJEDA WAKTUNYA)

19.00 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE TETESAN RHEA OIL & JALAN KAKI

19.30 :

- MINUM TEH TAWAR HANGAT YANG DITETESKAN MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES
- PAKAI MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES KE JARI, LALU DISENTUH KE TENGAH LIDAH
- SOLAT ISYA

20.30 : MINUM 1 SENDOK AIR PUTIH DICAMPUR MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES

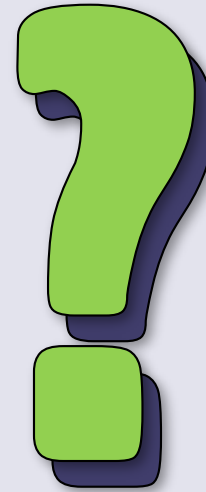
21.00 : TIDUR MALAM, CUCI HIDUNG, KUMUR



M A L A M

#PERTANYAAN 4

BAGAIMANA SAAT SESAK

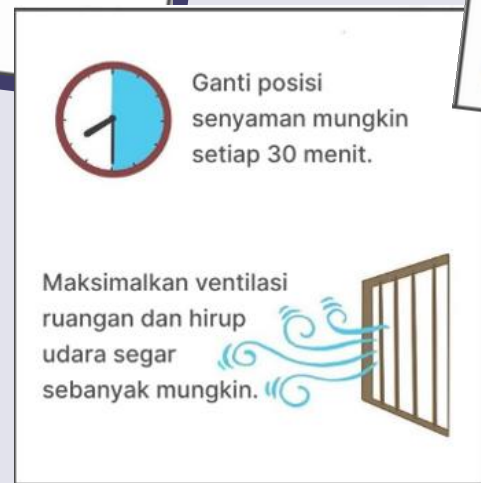
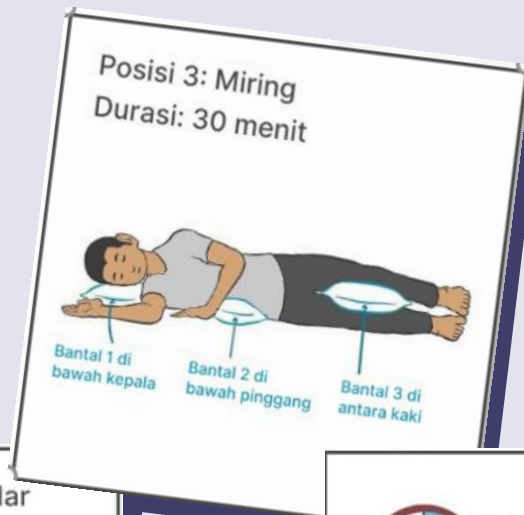
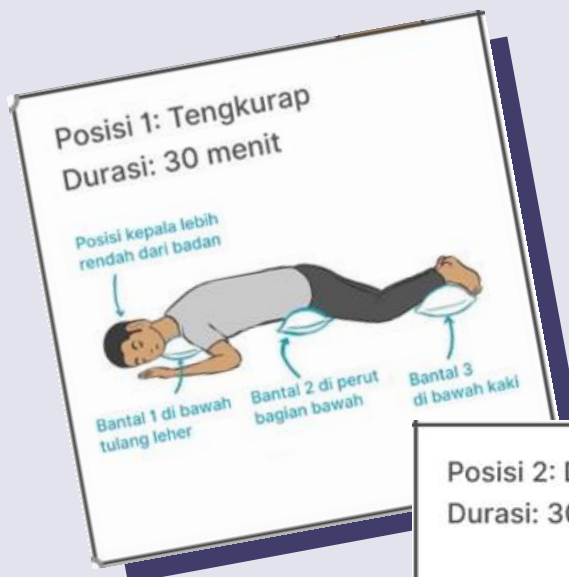


SATURASI (SPO2) TURUN DIBAWAH 94

TIDAK PUNYA TABUNG OKSIGEN? ?

SEGERA LAKUKAN PRONING

PROSEDUR MEDIS YANG BISA MENGURANGI KEKURANGAN OKSIGEN
PROSEDUR INI MEMBANTU PASIEN MENGALAHKAN COVID-19
DENGAN SATURASI (SPO2) SERENDAH 75%



#INFORMASI TAMBAHAN....

+++ JIKA TERJADI GEJALA LAIN



PILEK

RHINOS, ACTIVATE, SANAFLU, ULTRAFLU

BADAN LEMES, TIDAK BERTENAGA

NEUROBION FORTE 2X1 BOLEH PUTIH ATAU MERAH (3 HARI)

HIDUNG TERSUMBAT

ILLIADIN 0,05%

KEBERSIHAN RONGGA HIDUNG

NASALIN, STREAMER, BREATHY

PANDANGAN MATA KABUR

UNALIUM 5 MG 1X1 (3 HARI)

SAKIT KEPALA BERKEPANJANGAN

PANADOL, PARAMEX

BATUK KERING

SANADRYL, SLADIX (KERING), WOODS (KERING)

TENGGOROKAN KERING

OBAT SEMPROT TENGGOROKAN BETADINE & FISHERMAN FRIENDS

BATUK BERDAHAK

MUCOPET (TABLET/SYRUP), AMBROXOL (TABLET/SYRUP), BISOLVON, OBH, SILADIX (BERDAHAK), VIKS FORMULA 44, WOODS (BERDAHAK), ACTIFED (SYRUP)

ANOSMIA (HILANG PENCIUMAN)

ESSENTIAL OILS LAVENDER & EUCALYPTUS

PANAS

PARACETAMOL, SANMOL

DIARE

DIAPET, NORIT, ENTROSOP

ANTIBIOTIK

AMOXAN 500 MG ATAU AMOXYLIN 500 MG

(3X1 ATAU 2X1 ATAU 1X1) UNTUK DOSIS BISA DISESUAIKAN KEBUTUHAN MINUM BIASANYA

DOXYCIXILIN 500 MG (1 X 1)

ERYTHROMICIN 500 MG (1 X 1)

ZYTHROMAX

#INFROMASI TAMBAHAN....

HASIL DARAH YANG HARUS DIAMBIL

FOTO THORAX

(JIKA ADA BERCAK PUTIH, LEBIH BAIK
MELAKUKAN FOTO ULANG 4-5 HARI LAGI)

HERMATOLOGI LENGKAP

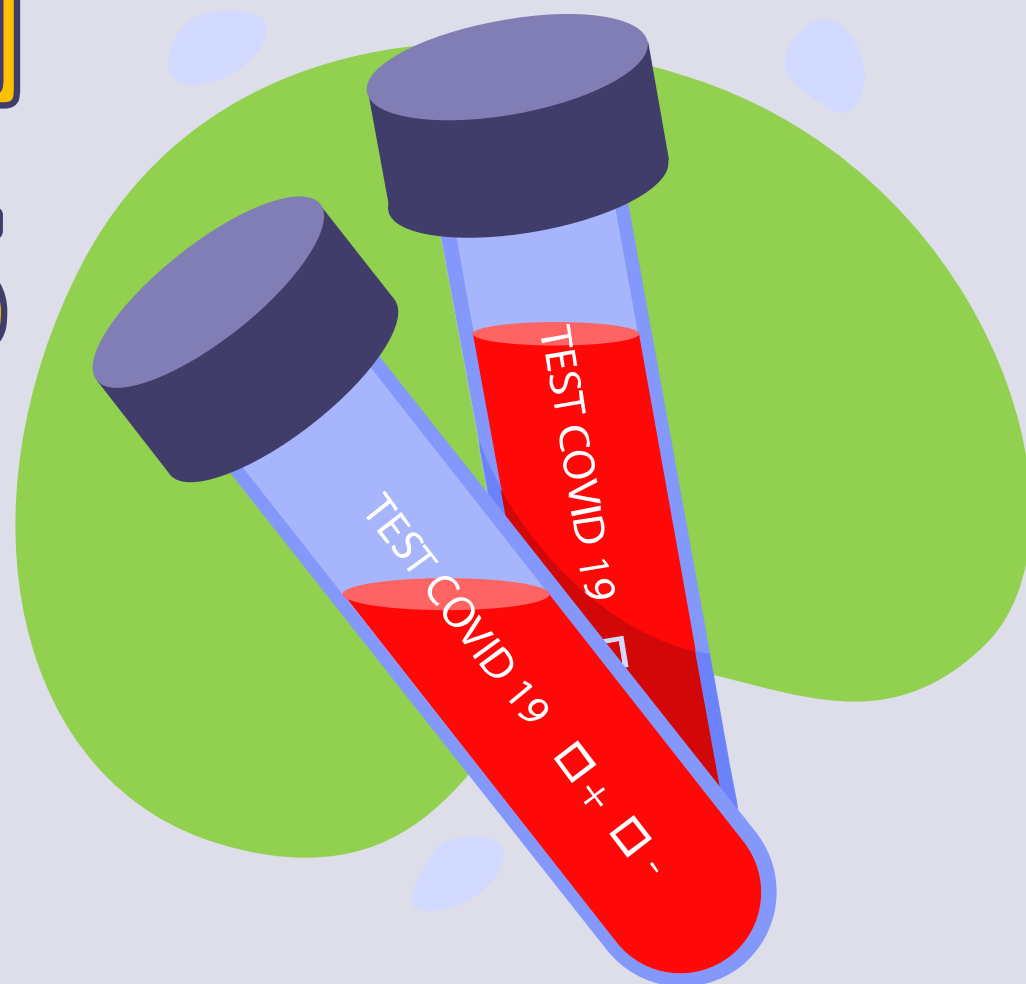
(UNTUK CEK PROFIL DARAH) RP.140K

CRP

(UNTUK CEK PROTEIN) DAN IL 6 (UNTUK
CEK BADAI SITOKIN) RP 300K

D-DIMER

(UNTUK PERIKSA PENGGUMPALAN DARAH)
RP 800 K – 900 K



KREATININ

(UNTUK PERIKSA GINJAL) RP 60K - 70K

PCR

(CEK ULANG SETELAH 2 MINGGU)

PPT/APTT

(PERIKSA KEKENTALAN DARAH) RP.
200K -250 K

SYARAT

DIKATAKAN SEMBUH:

**LEPAS ISOLASI + SURAT
KESEHATAN DARI DOKTER**

KRITERIA LEPAS ISOLASI:

GEJALA BERAT/KRITIS

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + HARI BEBAS GEJALA
- SWAB PCR 1X NEGATIF

GEJALA RINGAN/SEDANG

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + 3 HARI BEBAS GEJALA

TANPA GEJALA

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI

PASCA SEMBUH

**SETELAH SEMBUH,
BEBERAPA ORANG**

MENGALAMI PERMASALAHAN A.L:

- PROSES MENELAN MAKANAN
- PERHATIAN, MEMORI & BERPIKIR JERNIH
- AKTIVITAS SEHARI-HARI
- STRESS, KECEMASAN ATAU DEPRESI

SEMBUH, MENGAPA SAYA MASIH BERGEJALA

FENOMENA LONG COVID-19, ADANYA GEJALA COVID-19 YANG BERTAHAN ATAU MUNCUL KEMBALI BERMINGGU-MINGGU HINGGA BERBULAN-BULAN SETELAH PASIEN DINYATAKAN SEMBUH





TERIMA KASIH

MARI JAGA KELUARGA KITA AGAR TETAP SEHAT



LOVE
KALAU SUKA



SHARE
UNTUK BERBAGI



SAVE
UNTUK NANTI