

GMS Surabaya Barat & Mawar Sharon Peduli
2021

PANDUAN UMUM COVID-19

Update : 6 Juli 2021



Sebuah buku panduan covid 19 yang lahir dari kerinduan GMS Surabaya Barat & Mawar Sharon Peduli untuk memperlengkapi keselamatan jemaat di masa pandemi ini.

*Allah itu bagi kita tempat perlindungan dan kekuatan, sebagai penolong dalam kesesakan sangat terbukti. **Mazmur 46:2** TB*

Seluruh isi tulisan dalam buku ini berisi panduan secara umum yang diperuntukkan bagi jemaat GMS dan hendaknya digunakan sebagaimana mestinya. Opini tenaga medis yang dimuat di buku ini adalah **bersifat informatif dan edukatif secara umum**, sehingga **tidak untuk menggantikan konsultasi khusus dengan dokter yang mungkin diperlukan**. Tidak untuk diperjualbelikan dan untuk kalangan sendiri.

KAPAN KITA CURIGA SAKIT COVID?

Secara umum tidak ada gejala khas pada covid.



GEJALA AWAL TERSERING



DEMAM



BATUK



KELELAHAN



HILANG
PENCIUMAN DAN
PENGECAPAN

GEJALA AWAL LEBIH JARANG



NYERI
TENGGOROKAN



NYERI
KEPALA



DIARE



NYERI
OTOT



MATA
MERAH



RASH/BERCAK KULIT,
PERUBAHAN WARNA
JARI (COVID TOES)



DEFINISI KONTAK ERAT

dengan pasien terkonfirmasi positif covid-19

- Kontak fisik / berinteraksi dengan jarak < 1-2 meter tanpa menggunakan masker.
- Berbagi penggunaan barang bersama (contoh: peralatan makanan, kamar mandi).
- Tinggal serumah.

Orang-orang yang memenuhi definisi **kontak erat** pada waktu tersebut **BERESIKO TINGGI** tertular COVID-19 dari pasien. Oleh karena itu, disarankan untuk segera melakukan **Isolasi Mandiri ***

* Silahkan melihat halaman 11

KAPAN WAKTU YANG PALING TEPAT UNTUK TEST COVID?



SWAB PCR

Dilakukan di Rumah Sakit/ Laboratorium terpercaya

3 – 5 HARI SETELAH KONTAK ERAT / BERGEJALA

Swab PCR yang dilakukan **TERLALU DINI** memiliki resiko **NEGATIF PALSU** cukup besar.

Selama menunggu hasil PCR, tetap lakukan **Isolasi Mandiri**



SWAB ANTIGEN

Disarankan :

5-7 HARI SETELAH BERGEJALA/
KONTAK ERAT

Swab Antigen yang dilakukan **TERLALU DINI** dan **TIDAK DILAKUKAN** OLEH TENAGA MEDIS -> Resiko **NEGATIF PALSU** juga cukup besar

Apabila hasil swab Antigen negatif, tetapi masih ada gejala, disarankan untuk tetap isolasi mandiri 3 hari dan kemudian melakukan test swab antigen ulang.





**SELALU
KONSULTASIKAN
HASIL KE DOKTER
JANGAN
MENGARTIKAN
SENDIRI**

KETIKA DINYATAKAN POSITIF, APA YANG HARUS DILAKUKAN?



Konsultasi dengan dokter/fasilitas kesehatan setempat.



Tanpa gejala atau gejala ringan:

ISOLASI MANDIRI (ISOMAN)



Gejala sedang/berat:

DIRAWAT DI RUMAH SAKIT



Informasikan kepada orang yang melakukan kontak erat.

EFEK PENYERTA yang sering terjadi

Sumber: WHO



SESAK / SULIT NAFAS



**PENURUNAN KESADARAN/
KEBINGUNGAN (LINGLUNG)**



NYERI DADA

Bila muncul efek penyerta ini, **segera cari pertolongan medis terdekat.** Ini adalah gejala penyerta tersering, tapi ada efek lain juga yang bisa menyebabkan sakit dan bahaya yang serius.

ISOLASI MANDIRI (ISOMAN)

Yang perlu diketahui



SIAPA SAJA YANG PERLU MELAKUKAKAN ISOLASI MANDIRI (ISOMAN)?



Pasien COVID-19

Tanpa gejala / Gejala ringan

LAMA
ISOLASI
MANDIRI

Sesuai arahan
dokter



Terduga COVID-19

Gejala ringan

hingga keluar hasil
pemeriksaan PCR
negatif



Kontak erat dengan pasien COVID-19

hingga 10 hari
+ 3 hari
tanpa gejala

Jika memiliki **KOMORBID** (penyakit bawaan, seperti: jantung, diabetes, asma ,dll) disarankan konsultasi dengan Dokter.

PASIEN SAAT ISOLASI MANDIRI



- Tinggal di ruang tersendiri dengan ventilasi baik & kamar mandi terpisah dari orang lain.
- Lakukan konsultasi kondisi terkini dengan dokter melalui *telemedicine*



- Hindari kontak langsung dengan orang lain
- Gunakan masker jika harus keluar kamar/ terpaksa kontak dengan orang lain.



- Selalu cek saturasi oksigen (minimal 3x/hari) dengan menggunakan oxymeter.
- Saturasi oksigen normal: ≥ 95 . Di **bawah 95, segera konsultasikan dokter.**
- Cek suhu tubuh dengan termometer minimal 2x/hari (hindari cek suhu tubuh dengan menggunakan telapak tangan)

BAGAIMANA PERAWATAN PASIEN SELAMA ISOMAN?



Siapkan 1 orang sehat tanpa komorbid untuk merawat pasien.

Sediakan makanan & minuman di depan kamar pasien.

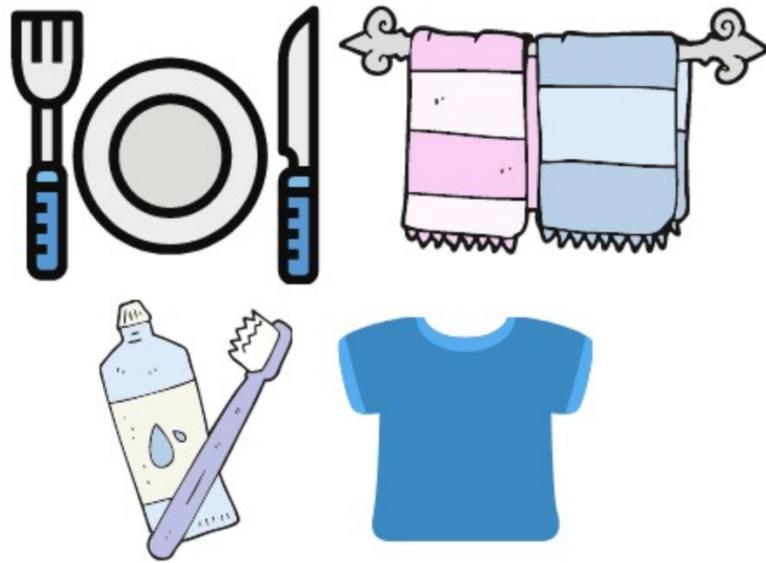


Gunakan masker bedah dan sarung tangan saat merawat pasien.



Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah kontak dengan pasien atau lingkungan pasien.

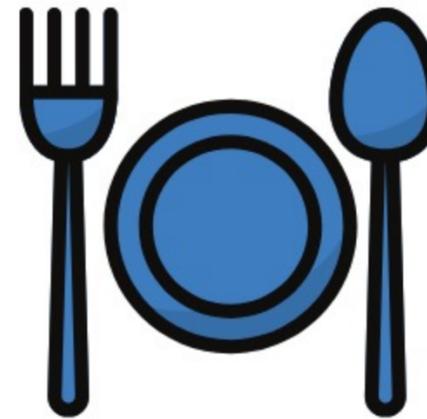
TINDAKAN PENCEGAHAN YANG BISA DILAKUKAN KELUARGA / ORANG SERUMAH



Hindari kontak dengan barang yang terkontaminasi pasien (alat makan-minum, sikat gigi, handuk, pakaian).



Memakai masker bila ada di sekitar pasien.



Pisahkan alat makan pasien.



Jangan gunakan masker dan sarung tangan bekas.

PENANGANAN BARANG PASIEN



PAKAIAN, SPREI, HANDUK PASIEN

- Gunakan sarung tangan saat mencuci
- Tempatkan pada kantong khusus
- Cuci menggunakan air panas dan deterjen.

LIMBAH (SAMPAH) PASIEN

- Penanganan dilakukan terpisah dari limbah lain untuk mencegah penularan.



PERMUKAAN DI SEKITAR PASIEN

- Gunakan sabun / deterjen atau disemprot disinfektan.
- Toilet dan kamar mandi termasuk permukaan yang juga harus dibersihkan & disemprot disinfektan secara berkala.

JANGAN MENGAKHIRI ISOLASI MANDIRI DENGAN INISIATIF SENDIRI

Konsultasikan dengan dokter yang merawat, karena kondisi setiap pasien berbeda dan tidak sama persis untuk menyatakan kesembuhan atau selesai isolasi mandiri.



PROTOKOL KESEHATAN SECARA UMUM



Lindungi diri Anda dan orang lain agar tidak sakit

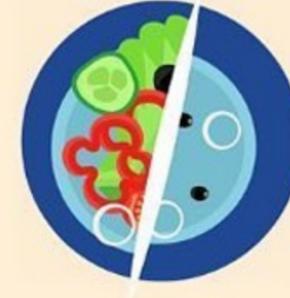
CUCCI TANGAN ANDA



SETELAH BATUK ATAU
BERSIN



SAAT
MERAWAT
ORANG SAKIT



SEBELUM, SELAMA, DAN
SETELAH MENYIAPKAN
MAKANAN



SEBELUM MAKAN



SETELAH MENGGUNAKAN
TOILET



SAAT TANGAN
TERLIHAT KOTOR

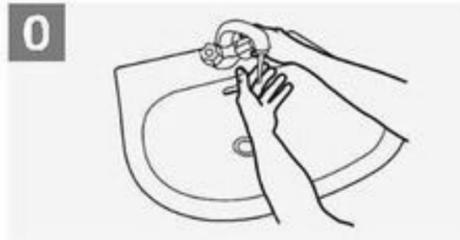


SETELAH MENGURUS
HEWAN ATAU KOTORAN
HEWAN

Cara mencuci tangan

CUCI TANGAN JIKA TAMPAK KOTOR! JIKA TIDAK, GUNAKAN CAIRAN ANTISEPTIK

 Durasi keseluruhan: 40-60 detik



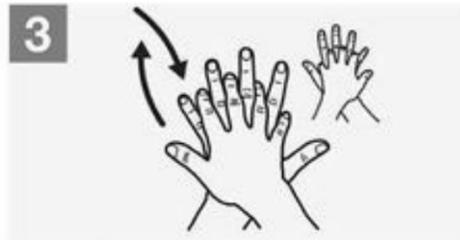
Basahi tangan dengan air



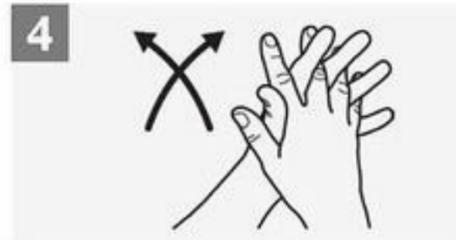
Tuangkan sabun secukupnya hingga menyeluruh



Gosokkan kedua telapak tangan



Telapak kanan di atas punggung tangan kiri dengan jari saling terkait dan sebaliknya



Gosokkan kedua telapak dengan jari saling terkait



Kedua telapak tangan saling berhadapan, kemudian jari saling mengunci



Gosok jempol kiri memutar sambil digenggam telapak tangan kanan, dan sebaliknya



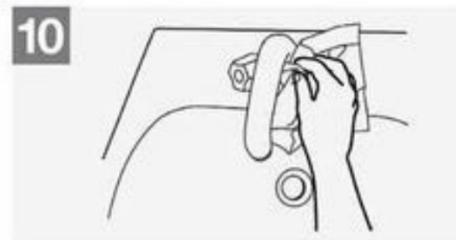
Jari tangan menguncup pada telapak kiri, gosok memutar, ke belakang dan ke depan. Lalu sebaliknya.



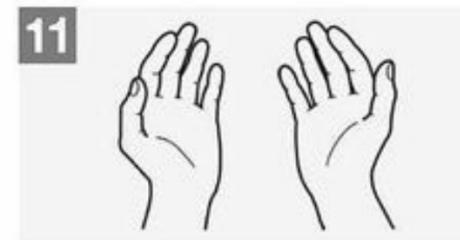
Bilas tangan dengan air mengalir



Keringkan sempurna dengan tisu sekali-pakai



Gunakan tisu untuk mematikan keran



Tangan sudah aman.

IDN TIMES

EFISIENSI FILTRASI MASKER

Berikut ini perbandingan kemampuan masker tunggal dan ganda dalam menyaring partikel-partikel di udara.



43-62%
Masker medis tunggal

41-44%
Masker kain tunggal

66-81%
Masker medis & kain (ganda)

ARTINYA,

Masker ganda menawarkan proteksi yang lebih baik daripada tunggal.

Sumber: jurnal "Fitted Filtration Efficiency of Double Masking During the COVID-19 Pandemic"

✓ DO'S



Pakai masker medis di bawah masker kain



Pilih masker medis dengan kawat di hidung



Pakai bracket/ikat tali masker agar pas di wajah

✗ DONT'S



Jangan pakai masker medis dua lapis



Jangan pakai masker kain dua lapis



KF94, KN95, N95 tak perlu dilapis masker medis/kain

Artikel: [INFOGRAFIS] COVID-19 Melonjak, Ini Cara Pakai Masker Ganda yang Benar

CARA PENGGUNAAN MASKER MEDIS YANG SALAH:



- Jangan tarik masker hingga berada di bawah hidung



- Jangan biarkan dagu terbuka



- Jangan tarik masker hingga ke bawah dagu



- Jangan sentuh masker saat dikenakan



- Jangan mengenakan masker yang longgar



- Jangan kenakan masker yang kotor, rusak, atau basah.

CARA TEPAT MEMAKAI *HAND SANITIZER*

- 1** Tuangkan *hand sanitizer* secukupnya dan gosok telapak tangan.



- 2** Usap punggung tangan dan sela-sela jari.



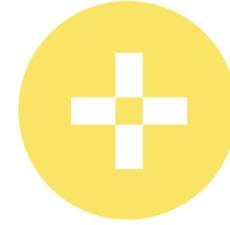
- 3** Bersihkan ibu jari dan ujung jari dengan gerakan memutar.



- 4** Usap pergelangan tangan dan lanjutkan sampai kering (sekitar 20 detik).



Gunakan *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol minimal 70% agar terjaga dari paparan COVID-19.



KAPAN HAND SANITIZER DIGUNAKAN?

- Jauh dari tempat cuci tangan
- Kesulitan mencari air bersih
- Saat bepergian

Setelah 5x berturut-turut menggunakan hand sanitizer, harus segera mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun untuk mencegah *resistance antiseptic* / efektifitas antiseptik berkurang.





STAY SAFE & STAY HEALTHY

 @gmssurabayabarat
 gms.church

 @mawarsharonpeduli
 msp.or.id



form permohonan doa :
gms.church/connect



DOA UNTUK ORANG SAKIT



KAPAN WAKTU YANG TEPAT UNTUK MELAKUKAN PEMERIKSAAN COVID 19?



APA YANG HARUS ANDA LAKUKAN KETIKA POSITIF COVID?

GEJALA COVID RINGAN

HARI	CHECK LIST	PAGI	SIANG	MALAM	TINDAKAN	HARI	CHECK LIST	PAGI	SIANG	MALAM	TINDAKAN
1	SUHU				ISOMAN & TRACING	8	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
2	SUHU				*NOTE 4	9	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
3	SUHU				TEST PCR *NOTE 3 & NOTE 4	10	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
4	SUHU				*NOTE 4	11	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
5	SUHU				TEST SWAB ANTIGEN (JIKA TIDAK PCR) *NOTE 3 & NOTE 4	12	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
6	SUHU				*NOTE 4	13	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				
7	SUHU				*NOTE 4	14	SUHU				*NOTE 4
	SATURASI OKSIGEN						SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT						GEJALA MEMBAIK / MEMBERAT				

NOTE	
1	<p>JIKA SATURASI DIBAWAH 95% ULANGI DENGAN MENGGUNAKAN JARI YANG LAIN.</p> <p>JIKA MASIH DIBAWAH 95%, COBA LAKUKAN HAL BERIKUT</p> <p>Posisi 1 Berbaring di perut Anda Durasi 30 menit</p> <p>Posisi 2 Duduk Durasi 30 menit</p> <p>Posisi 3 Berbaring ke sisi kanan Anda Durasi 30 menit</p>
2	JIKA MASIH DIBAWAH 95% ATAU GEJALA MEMBERAT SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT
3	UNTUK PCR YANG IDEAL MEMPUNYAI RENTANG WAKTU 3-5 HARI, SEDANGKAN SWAB ANTIGEN MEMPUNYAI RENTANG WAKTU 5-7 HARI DARI HARI PERTAMA MUNCUL GEJALA SUPAYA MENDAPATKAN HASIL YANG TEPAT.

NOTE	
4	APABILA GEJALA SEMAKIN BERAT (SESAK NAPAS, NYERI DADA, DAN KESADARAN MENURUN), SATURASI <95% DIHARAPKAN SEGERA MENGHUBUNGI DOKTER ATAU FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT.

**diambil dari berbagai sumber dan untuk kalangan sendiri*



CHECK KONTAK ERAT (REV 2.130721)

IG : @mawarsharonpeduli
Web : <https://msp.or.id>

KONTAK ERAT ADALAH ORANG YANG PERNAH BERKONTAK DENGAN PENDERITA COVID DENGAN CARA :

1. KONTAK FISIK / BERINTERAKSI DENGAN JARAK < 1-2 METER TANPA MENGGUNAKAN MASKER
2. BERBAGI PENGGUNAAN BARANG BERSAMA (CONTOH PERALATAN MAKANAN, KAMAR MANDI)
3. TINGGAL SERUMAH

HARI	CHECK LIST	PAGI	SIANG	MALAM	TINDAKAN
1	SUHU				ISOMAN
	SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA				
2	SUHU				ISOMAN
	SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA				
3	SUHU				ISOMAN, DAPAT MELAKUKAN TEST PCR *NOTE NO 1
	SATURASI OKSIGEN				JIKA + : IKUTI CHECKLIST GEJALA COVID *NOTE NO 2
	GEJALA				JIKA - : ISOMAN SAMPAI HARI KE 7
4	SUHU				ISOMAN
	SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA				
5	SUHU				ISOMAN, TEST SWAB ANTIGEN (JIKA TIDAK PCR) *NOTE NO 1
	SATURASI OKSIGEN				JIKA + : IKUTI CHECKLIST GEJALA COVID *NOTE NO 2
	GEJALA				JIKA - : ISOMAN SAMPAI HARI KE 7
6	SUHU				ISOMAN
	SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA				
7	SUHU				JIKA TIDAK ADA GEJALA MAKA HARI INI HARI TERAKHIR ISOMAN
	SATURASI OKSIGEN				
	GEJALA				

NOTE	
1	PCR IDEALNYA DILAKUKAN 3-5 HARI SETELAH TERJADI KONTAK ERAT SEDANGKAN UNTUK SWAB ANTIGEN IDEALNYA DILAKUKAN 5-7 HARI SETELAH TERJADI KONTAK ERAT
2	KONSULTASI DENGAN DOKTER YANG MERAWAT

**diambil dari berbagai sumber dan untuk kalangan sendiri*