

halodoc | goto

# PANDUAN MENGATASI COVID-19

# GEJALA & PERAWATAN

KATEGORI **RINGAN**

## GEJALA

Demam	Sakit tenggorokan
Batuk (kering)	Kedinginan & influenza
Lelah	Mual, muntah
Tidak bernafsu makan	Diare
Pusing	Radang
Tidak dapat mencium	Ruam kulit
Tidak dapat mengecap rasa	Tarikan napas 12-20x/menit
Nyeri otot	Saturasi oksigen $\geq 95\%$

## LOKASI PERAWATAN

**ISOMAN**

## DURASI PERAWATAN

**10 hari**



min.

**3 hari**

setelah gejala pertama

tanpa gejala

# GEJALA & PERAWATAN

**KATEGORI** **SEDANG**

## GEJALA

**Gejala kategori ringan disertai dengan:**

Bernapas pendek, tanpa gangguan pernapasan

Jumlah tarikan napas dalam 1 menit (menarik dan membuang napas): 20-30x/menit.

Saturasi oksigen <92%

## LOKASI PERAWATAN

**RUMAH SAKIT**

## DURASI PERAWATAN

**10 hari**



setelah gejala pertama

min.

**3 hari**

tanpa gejala

# GEJALA & PERAWATAN

**KATEGORI** **KRITIS**

## GEJALA

**Gejala kategori ringan disertai dengan:**

Bernapas pendek, tanpa gangguan pernapasan

Jumlah tarikan napas dalam 1 menit (menarik dan membuang napas): 20-30x/menit.

Saturasi oksigen <92%

**Kondisi kritis dengan:**

ARDS/Gagal bernapas

Sepsis

Shock Sepsis

Gagal multiorgan

## LOKASI PERAWATAN

**HCU - ICU RUMAH SAKIT**

## DURASI PERAWATAN

**Dinyatakan sembuh oleh dokter dengan PCR negatif dan gejala klinis membaik**

## Cara Membaca

# CT

### (Cycle Threshold)

## Value

1. Nilai CT yang lebih tinggi berarti konsentrasi virus di dalam tubuh lebih rendah, sehingga rendah kemungkinan virus menyebabkan infeksi.
2. Nilai CT yang lebih rendah berarti kemungkinan lebih besar untuk virus menyebabkan infeksi.
3. Batasan CT adalah - di bawah 35/40\*.
4. Catatan penting: panduan di atas harus dilakukan dengan memperhatikan gejala klinis. Meski pasien berangsur pulih dari COVID-19 dengan angka CT yang lebih tinggi, gejala klinis tetap harus diperhatikan seperti demam, batuk, diare atau tidak mampu bernapas (diukur dari jumlah tarikan napas dalam satu menit, yaitu di bawah 18-20x tarikan napas per menit).

\*Bergantung dari alat yang digunakan di setiap lab

# NILAI SATURASI OKSIGEN

## Sebelum menggunakan Oximeter:

1. Bersihkan jari sebelum menggunakan Oximeter karena dapat memengaruhi pembacaan
2. **Ukur beberapa jari untuk menentukan saturasi oksigen**  
Gunakan nilai tertinggi untuk penentuan hasil akhir
3. Detak jantung normal 72-84/min,  
suspek COVID-19 biasanya memiliki detak jantung 100/min.

Level Saturasi Oksigen

Artinya

**95 - 100**

Anda dalam kondisi baik

**93 - 94**

Anda perlu berbaring untuk meningkatkan kadar oksigen

**<92**

Anda perlu ke Rumah Sakit untuk mendapatkan perawatan dokter

**<80**

Anda perlu menggunakan ventilator

Cek Saturasi Oksigen (Sp02) 3x sehari

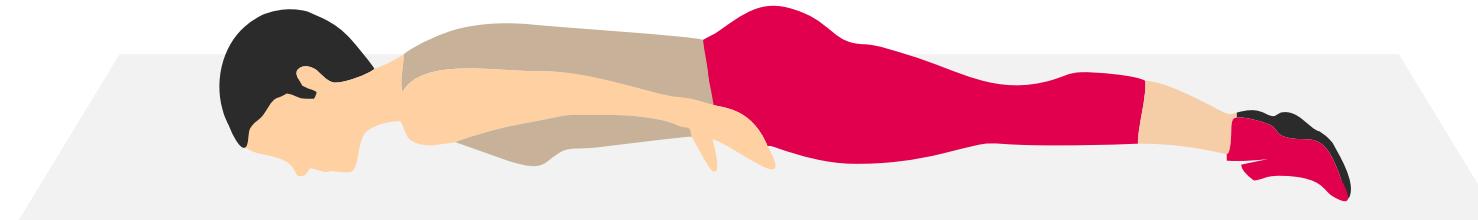
- Setelah Sarapan - Setelah Makan Siang - Sebelum Tidur

Saturasi normal **95% ke atas**

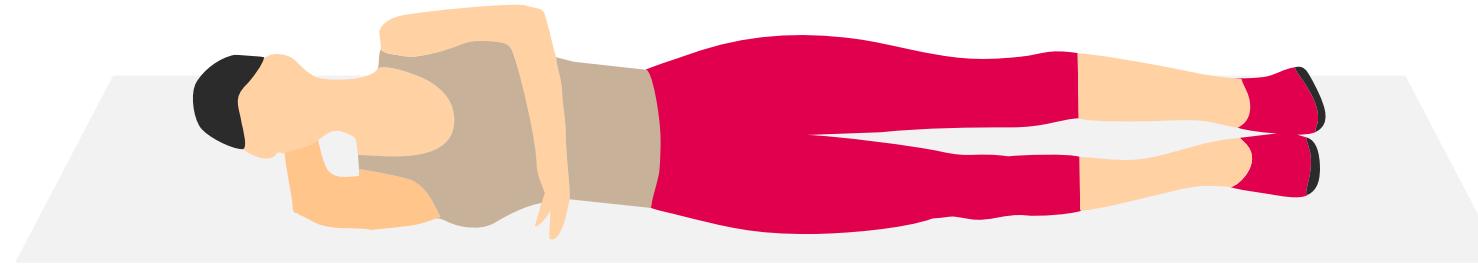
# CARA TINGKATKAN SATURASI OKSIGEN DENGAN - *BERBARING*

Teknik untuk mengatasi kekurangan oksigen

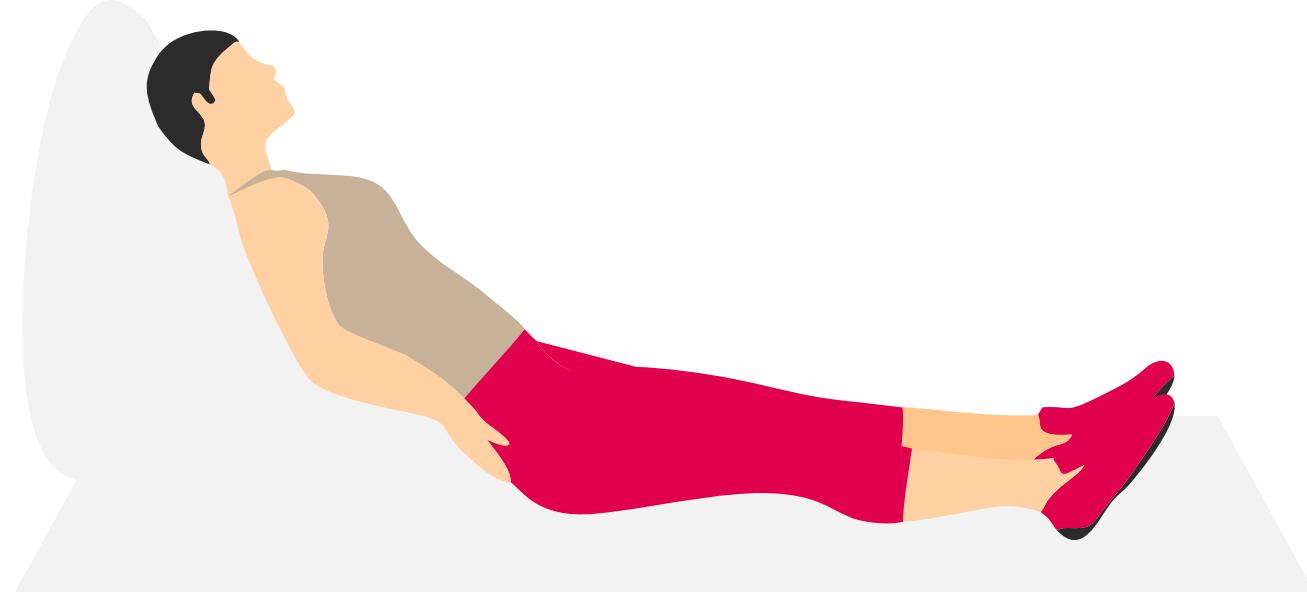
**POSISI 1** Berbaring di atas perut dalam **30 menit**



**POSISI 2** Berbaring ke sisi kanan dalam **30 menit**



**POSISI 3** Berbaring sambil duduk dalam **30 menit**



## PENTING!

Ganti posisi antara 3 posisi di atas setiap 30 menit.

Pastikan Anda senyaman mungkin.

Jaga agar ruangan berventilasi baik dan upayakan untuk menghirup udara segar sebanyak mungkin.

# PROTOKOL ISOLASI MANDIRI (ISOMAN)

1. Periksa temperatur secara teratur, 3x/hari.  
Temperatur normal 36.5-37.5 C.
2. Periksa saturasi oksigen (SpO2) 3x/hari.  
Setelah makan pagi, setelah makan siang  
dan sebelum tidur malam hari.  
Saturasi oksigen yang baik adalah 95% ke atas.
3. Periksa detak jantung 3x/per hari setelah makan pagi,  
makan siang, dan sebelum tidur malam hari.  
Detak jantung normal adalah 60-100x/min.  
Demam atau berolahraga akan meningkatkan detak jantung,  
jadi perlu beristirahat minimal 15 menit sebelum  
mengukur detak jantung.
4. Rekam video satu menit yang menunjukkan bagaimana  
anda bernapas, dan kirimkan ke dokter bersama laporan  
suhu tubuh, saturasi oksigen dan detak jantung setiap hari.
5. Minum obat dan multivitamin secara teratur  
dan ikuti anjuran dokter.
6. Jika keadaan memburuk misalnya napas lebih berat,  
temperatur tinggi, dan dehidrasi, segera pergi ke Rumah Sakit.  
Gunakan aplikasi Halodoc untuk memeriksa lokasi terdekat.
7. Gunakan masker.
8. Jaga jarak dengan mereka yang merawat Anda.
9. Cuci tangan secara teratur, dengan desinfektan 70% alcohol  
atau sabun dan air mengalir selama 2 menit.
10. Berjemur minimal 15 menit per hari untuk mendapatkan  
vitamin D dan lakukan peregangan.  
Lakukan seperlunya & hanya jika keamanannya terjamin.
11. Jangan lupa berdoa dan tetap tenang.  
Hati yang gembira adalah obat yang baik.

# DOSIS HARIAN

## ISOMAN

## ITEM

## KEMASAN

## KUANTITAS

## DOSIS HARIAN

**Antibiotic**

Zithromax/Zitrolin	3 tablet/blister	6 tablet	<b>1x/ hari</b> sehabis makan
--------------------	------------------	----------	-------------------------------

**Antivirus**

Favipiravir/Avigan	10 tablet/blister	40 tablet	<b>Hari ke-1:</b> - 2x8 tablet (setelah makan) - dengan interval 12 jam
			<b>Hari ke-2 dan setelahnya:</b> - 2x3 tablet (setelah makan) - dengan interval 12 jam

Fluvir / Oseltamivir	10 tablet/blister	10 tablet	2x1 tablet
			- sebelum/sesudah makan

**Antiparasit**

Ivermax 12 / Ivermectin	10 tablet/blister	3 tablet	<b>- 1 tablet/hari, di hari ke 1, 3 dan 5</b> <b>- Harus diminum sesuai dosis</b>
----------------------------	-------------------	----------	--

**Paracetamol**

Sumagesic / Sanmol Forte	4 tablet/blister	30 tablet	<b>- 3x per hari</b> (sesuai timbulnya gejala) <b>- Pagi, sore, malam</b> <b>- Setelah makan</b>
-----------------------------	------------------	-----------	---

**Supplement**

Zegavit	45 tablet	<b>3x1 tablet</b> (sebelum/sesudah makan)
Hi-D 5000	18 tablet	<b>1x1 tabs</b> (sebelum/sesudah makan)

**\*Harus sesuai resep dokter**

# PAKET SUPLEMEN DAN DIAGNOSTIK

PRODUK

DOSIS

KEBUTUHAN

DESKRIPSI

## SUPLEMEN

### Multivitamin dan Mineral

Zegavit	- sehari 3x (pagi, siang, sore) - sesudah makan	45 tablet	Dosis 14 Hari
---------	--	-----------	---------------

### High Dose Vitamin D

Hi-D 5000	- sehari 1x - untuk 18 hari - diminum pagi hari	18 tablet
-----------	---	-----------

## ALAT PENGUKUR TANDA VITAL

Termometer	Pengukuran Suhu tubuh reguler - diperlukan untuk diagnostik	1
Oximeter	Pengukuran saturasi oksigen SpO2 - diperlukan untuk diagnostik	1
Masker medis	INAmask Surgical Face Mask Blue 50 buah	Persediaan 14 hari

\*Obat dan dosis rekomendasi dokter untuk COVID-19 gejala ringan dan sedang  
Merk dan dosis dapat berubah tergantung ketersediaan.

\*\*dengan resep dan dalam pengawasan dokter

\*\*\*Anak-anak memiliki dosis yang berbeda, tergantung usia.  
Obat dan suplemen untuk anak-anak akan direkomendasikan oleh dokter.

# PAKET SUPLEMEN DAN DIAGNOSTIK

PRODUK

DOSIS

KEBUTUHAN

DESKRIPSI

## OBAT

### Antibiotik

Azithromycin	- diminum selama 6 hari - sesudah makan (sore) - sehari 1x	6 kapsul	Setelah habis, dilanjutkan dengan supplement high dose
--------------	--	----------	--

### Antivirus

Favipiravir	Hari pertama : - 2 x 8 tablet (sesudah makan) - diminum selang waktu 12 jam dari yang pertama  Hari kedua dst - 2 x 3 tablet (sesudah makan) - diminum selang waktu 12 jam dari yang pertama	18 tablet	Setelah habis, dilanjutkan dengan supplement high dose
-------------	--	-----------	--

Oseltamivir	Diminum 1 tablet 2x sehari	10 tablet	Setelah habis, dilanjutkan dengan supplement high dose
-------------	----------------------------	-----------	--

### Antiparasit

Ivermectin	Diminum 1 tablet 1x sehari pada hari 1, 3, 5	3 tablet
------------	--	----------

### Paracetamol

500mg	- 3 x sehari (kalau ada gejala demam) - pagi, siang, sore	20 tablet	Dosis 5 hari hanya bila ada gejala demam
-------	--	-----------	--

\*Obat dan dosis rekomendasi dokter untuk COVID-19 gejala ringan dan sedang  
Merk dan dosis dapat berubah tergantung ketersediaan.

\*\*dengan resep dan dalam pengawasan dokter

\*\*\*Anak-anak memiliki dosis yang berbeda, tergantung usia.  
Obat dan suplemen untuk anak-anak akan direkomendasikan oleh dokter.