

# Buku Panduan Isolasi Mandiri



**PAPDI**

**Perhimpunan Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam Indonesia**

# Syarat Isolasi Mandiri

- 1 Tidak bergejala / asimtomatik
- 2 Gejala ringan
- 3 Lingkungan rumah/  
kamar memiliki  
ventilasi yang baik



# Kenali Gejala Covid-19

## Tanpa Gejala

Frekuensi napas 12-20 kali per menit  
Saturasi  $\geq 95\%$

## Gejala Ringan

- Sakit kepala
- Sakit tenggorok
- Pilek
- Demam
- Batuk, umumnya batuk kering ringan
- Fatigue / kelelahan ringan
- Anoreksia
- Kehilangan indra penciuman/ anosmia
- Kehilangan indra pengecap/ ageusia
- Mialgia dan nyeri tulang
- Mual, muntah, nyeri perut
- Diare
- Konjungtivitis (radang atau iritasi mata)
- Kemerahan pada kulit / perubahan warna pada jari-jari kaki
- Frekuensi napas 12-20 kali per menit
- Saturasi  $\geq 95\%$



# Alat yang perlu disediakan di rumah

**Termometer**  
(pengukur suhu)



**Oxymeter**  
(pengukur saturasi oksigen)



# Protokol Isoman

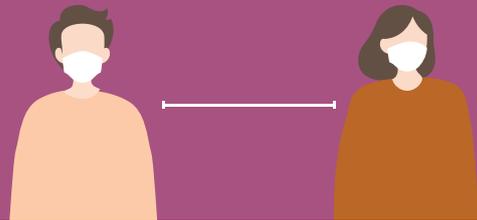
Tetap dirumah



Gunakan Masker



Jaga jarak



Cuci Tangan



Menerapkan  
Etika batuk



# Protokol Isoman

Periksa saturasi oksigen dan frekuensi nadi

Periksa suhu tubuh pagi dan sore



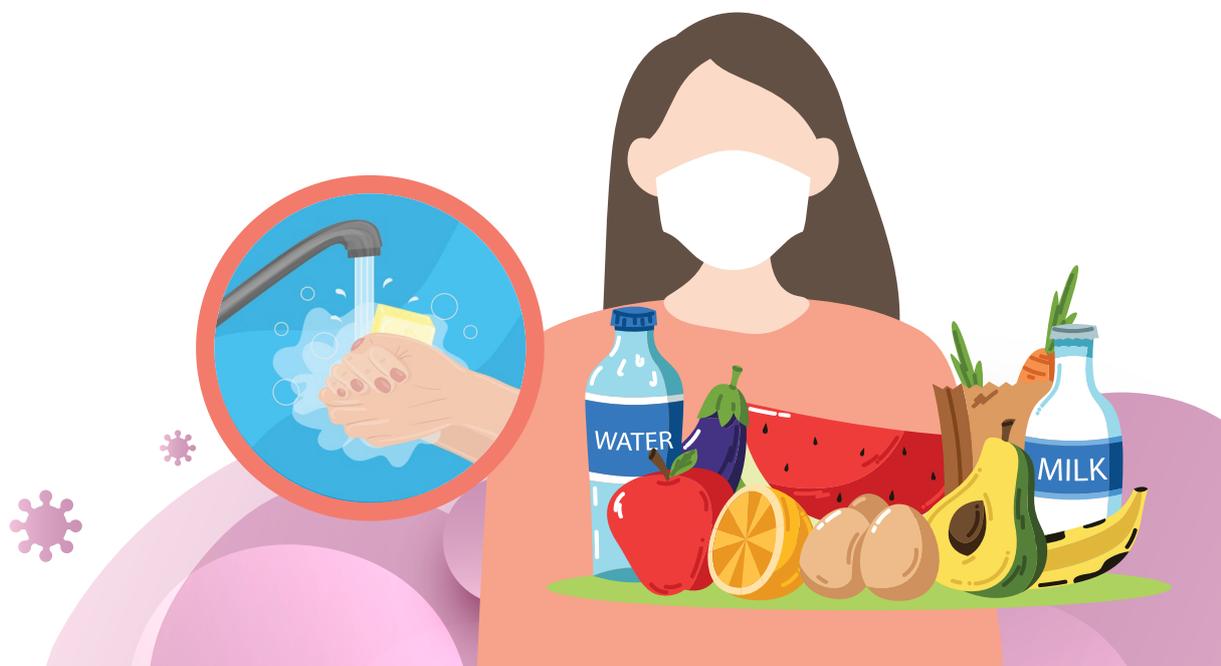
Berikan makanan bergizi

Pantau laju napas



# Kegiatan Harian

- **Buka jendela kamar** untuk cahaya matahari masuk dan sirkulasi udara
- **Berjemur matahari** 10-15 menit antara jam 10.00-13.00
- Rutin **cuci tangan** dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer
- **Olahraga** rutin 3-5 kali seminggu
- **Makan bergizi seimbang 3 kali sehari** secara terpisah dengan keluarga



# Kegiatan Harian

- **Pisahkan cucian kotor** dengan pakaian kotor keluarga lainnya
- **Bersihkan kamar** setiap hari, **gunakan APD** (minimal masker)
- **Cuci alat makan sendiri** setelah selesai digunakan
- **Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen** setiap pagi dan malam
- **Tidur** dikamar pribadi yang terpisah dengan anggota keluarga lain

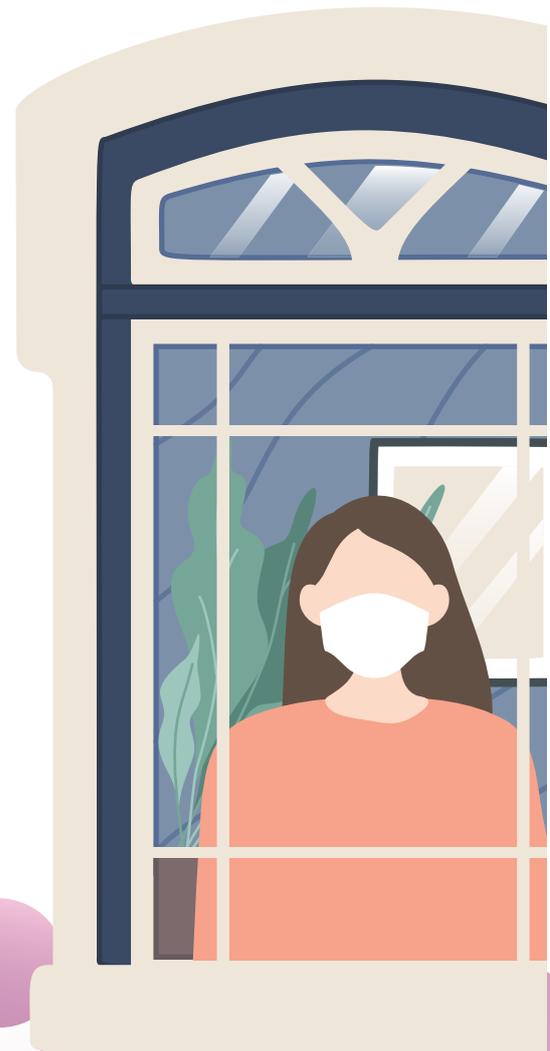


# Terapi



**Vitamin C, D, Zn  
atau sesuai  
anjuran dokter**

Hubungi pelayanan  
kesehatan terdekat  
untuk bimbingan  
pemantauan mandiri



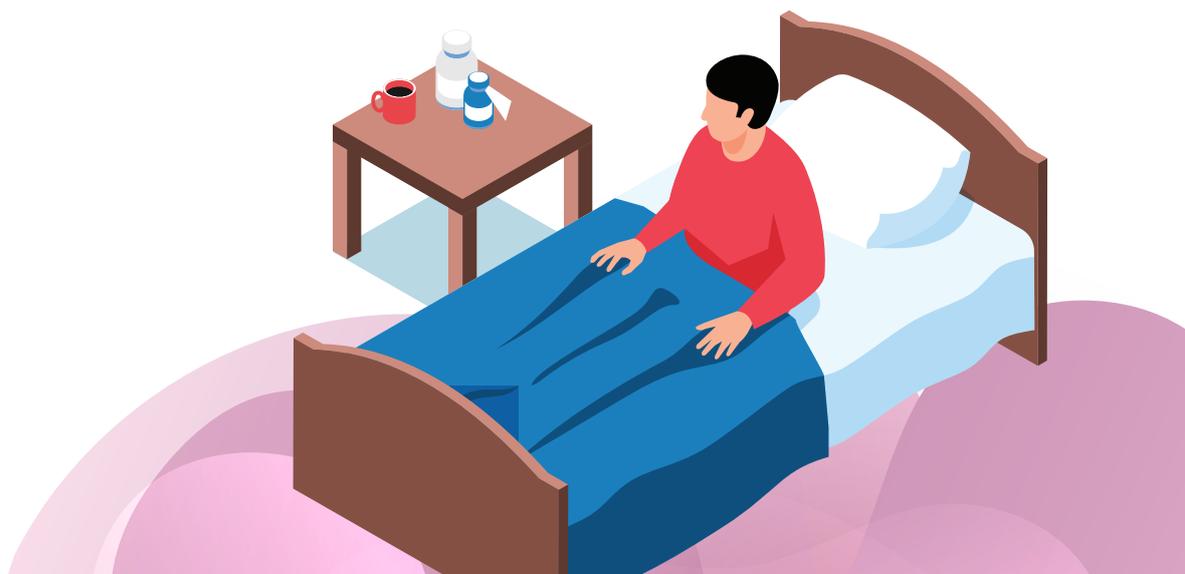
# Lama Perawatan

## Tanpa Gejala

**10** hari isolasi sejak terkonfirmasi positif

## Gejala Ringan

**10** hari isolasi sejak timbul gejala minimal **3** hari bebas gejala



# Waspada

## Tanda klinis pneumonia

(demam, batuk, sesak, napas cepat)

ditambah satu dari : frekuensi  $>30$  x/menit,  
distres pernapasan berat, atau SpO<sub>2</sub>  $<93\%$   
pada udara ruangan



# **Mencuci tangan menghentikan penyebaran kuman**



**Lindungi diri sendiri  
dan orang lain  
dari penyakit**

# Cara cuci tangan



Basahi tangan dengan air dan sabun, gosok kedua telapak tangan



Gosok area punggung tangan



Gosok area sela jari tangan



Gerakkan mengunci tangan



Gosok area jari memutar



Gosok memutar ujung-ujung jari tangan

# Etika batuk bersin



Tutup mulut  
dan hidung  
dengan tisu

tutup mulut dan  
hidung dengan  
lengan atas  
bagian dalam



# Disinfeksi Ruang

Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti :



Gagang pintu



Keran



Toilet



Wastafel



Saklar



Meja



Kursi

Pembersihan dilakukan dengan menggunakan campuran air dan sabun / deterjen atau cairan disinfektan khusus



# Catatan harian

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Gejala							
Suhu							
Saturasi O2							
Frekuensi Nadi							
Laju Napas							
Keluhan lain							





# PAPDI

**Perhimpunan Dokter Spesialis  
Penyakit Dalam Indonesia**