

PANDUAN COVID-19 DI RUMAH

PENDAHULUAN

Bagaimana jika terkena COVID-19, tetapi tidak dapat dirawat di RS karena tidak mau, RS penuh, atau tidak ada RS?

Apabila kapasitas perawatan dan sumber medis tidak mencukupi, WHO merekomendasikan para pasien dengan gejala ringan (demam berlevel rendah, batuk, bersin, dan radang tenggorokan asimtomatik) dan tidak ada penyakit kronis lainnya (seperti penyakit paru, penyakit jantung, gagal ginjal, atau penyakit imun) dapat dikarantina di rumah (Zhou and Zhong, 2020).

Bila anda atau anggota rumah tangga terkena COVID-19 tetapi tidak dapat dirawat di fasilitas kesehatan atau RS, maka berikut ini tindakan perawatan di rumah berdasarkan kondisi (WHO, 2020, Zhou and Zhong, 2020):

TINDAKAN YANG HARUS DILAKUKAN:

Orang sehat yang melakukan kontak dengan orang sakit COVID-19:

1. Karantina di rumah selama 14 hari
2. Melakukan pisah alat makan
3. Ruang non AC
4. Bersihkan tiap hari: ruangan, sprej, dan pakaian
5. Sediakan hand rub dan alkohol minimum 75% untuk membersihkan benda-benda di rumah
6. Menjaga jarak fisik, minimum 2 meter

Tertular, tetapi tetap sehat karena antibodi cepat melawan dan langsung sembuh:

- Sama dengan di atas

Tertular, namun terlihat sehat. Virus tinggal di dalam tubuh, tetapi tidak menimbulkan sakit dan disebut CARRIER. Ini biasanya adalah kelompok orang muda, dan merupakan kelompok penular terbesar

- Sama dengan di atas

Tertular dan sakit ringan (seperti flu biasa, pegal-pegal, pusing). Ini juga merupakan kelompok penular terbesar

1. Isolasi di rumah dilanjutkan dengan karantina di rumah selama 14 hari
2. Anggota keluarga melakukan karantina di rumah
3. Batasi jumlah orang yang merawat pasien
4. Tunjuk orang yang dalam kesehatan baik dan tidak memiliki penyakit kronis
5. Hindari kunjungan menengok yang sakit oleh orang lain

6. Batasi pergerakan pasien, minimalkan area yang digunakan bersama (dapur, kamar mandi, dll)
7. Melakukan pisah alat makan
8. Tempatkan di ruangan non AC, sering buka jendela
9. Bersihkan tiap hari dengan desinfektan alcohol 75%: ruangan, kamar mandi, dapur, dll
10. Cuci tiap hari dengan deterjen: sprei dan pakaian.
11. Beri Vitamin C 1.000 mg
12. Beri Vitamin D3 25 mg
13. Pastikan kecukupan asupan cairan: cairan yang manis (sukrosa) atau air jahe diberi gula merah.
14. Sediakan *hand rub* untuk membersihkan tangan.
15. Menjaga jarak fisik, minimum 2 meter

Tertular dan sakit berat (batuk, demam, diare, sesak nafas) lalu sembuh

1. Sama dengan di atas dan tambahkan
2. Paracetamol 500 mg
3. Oksigen kaleng (wajib orang tua)
4. Ventoline oral (wajib orang tua)

BAGAIMANA CARA MERAWAT PASIEN COVID-19 DI RUMAH?

(Zhou and Zhong, 2020)

1. Kenakan masker yang pas dengan wajah saat berada di kamar yang sama dengan pasien. Hindari menyentuh atau mengatur masker dengan tangan yang tidak bersih. Ganti masker segera saat terkontaminasi. Cuci tangan setelah melepas masker.
2. Cuci tangan setelah melakukan kontak langsung dengan pasien, atau setelah memasuki atau keluar dari ruang isolasi pasien. Cuci tangan sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah pergi ke toilet, dan ketika tangan terlihat kotor. Jika tangan tidak tampak kotor, bersihkan dengan pembersih tangan/hand-sanitizer; jika tangan tampak kotor, cuci dengan sabun dan air.
3. Pakailah sarung tangan sekali pakai saat membersihkan mulut dan saluran pernapasan pasien serta untuk menangani kotoran dan urin pasien. Jangan membuang sarung tangan dengan sembarangan.
4. Hindari kontak langsung dengan pasien atau barang-barang yang terkontaminasi oleh pasien (sikat gigi, peralatan makan, makanan, minuman, handuk, sprei, dll). Cuci piring dengan deterjen atau buang setelah digunakan.
5. Pakailah sarung tangan sekali pakai dan pakaian pelindung (seperti celemek lastic) sebelum membersihkan dan menyentuh pakaian, alas tidur dan permukaan benda yang terkontaminasi oleh sekresi manusia. Cuci tangan sebelum mengenakan sarung tangan dan setelah melepasnya

6. Pasien perlu tetap berhubungan dengan professional medis sampai pulih total

PERBEDAAN KARANTINA RUMAH DAN ISOLASI RUMAH (NIPH, 2020; CDC, 2004)

KARANTINA DI RUMAH

1. Berlaku untuk kelompok dan anggota rumah tangga yang melakukan kontak dengan kasus COVID-19
2. Berlaku untuk orang yang pernah berada atau singgah di negara, wilayah, atau kota yang memiliki kasus COVID-19.

ISOLASI DI RUMAH

1. Berlaku untuk orang dengan gejala serius COVID-19 (flu biasa, pegal-pegal, pusing)
2. Berlaku untuk orang dengan gejala infeksi pernafasan dan sedang mengunggu hasil pemeriksaan laboratorium untuk COVID-19.
3. Berlaku untuk orang yang telah dikonfirmasi dengan COVID-19, tetapi tidak perlu dirawatinap di rumah sakit.

SUMBER:

1. Center for Disease Control (CDC) 2020. Quarantine and Isolation.
<https://www.cdc.gov/quarantine/quarantineisolation.html> (Accessed March 27, 2020)
2. Norwegian Institute of Public Health (NIPH) 2020. Home quarantine and home isolation for COVID-19. <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/advice-to-health?personnel/home/> (Accessed March 27, 2020)
3. WHO 2020. Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts
4. ZHOU, W. & ZHONG, N. 2020. The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science-Based Tips That Could Save Your Life, Skyhorse.

Terima kasih kepada: @Dr. Teddy Prasetyono, @Dr. Joss, Prof. @Daldi YONO, Pak @Frans, Pak @Rene, Prof @Hadi Utomo, Ibu @Andari, Ibu @Lily

Dirangkum oleh: @Endah Triastuti