

1 Perawatan medis di rumah

Walaupun jika anda tidak bergejala, kontak dengan orang tetap dapat menyebarkan infeksinya jadi jangan keluar rumah dan melakukan perawatan medis di rumah. Selain itu, apabila Anda tinggal bersama keluarga, Anda perlu lebih berhati-hati untuk pencegahan.

2 Masa Perawatan

Masa perawatan berdasarkan nota Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan dan Kesejahteraan adalah 10 hari dari tanggal onset (untuk orang yang tidak bergejala (*asymptomatic*) atau tanggal onsetsnya tidak jelas, Saat pengambilan sampel terkonfirmasi positif) dan untuk orang yang bergejala yaitu setelah 72 jam gejalanya mereda (atau paling lama di hari ke-11).

3 Persiapan untuk perawatan di rumah

«Persiapan lingkungan perawatan»

- Jika Anda tinggal bersama, pada prinsipnya silakan menggunakan kamar pribadi untuk meminimalkan kontak.
- Harap menyiapkan produk kebersihan yang diperlukan untuk mendesinfeksi ruang umum yang digunakan bersama dengan orang-orang yang tinggal, seperti toilet dan bak berendam.

«Persiapan obat-obatan»

- Jika Anda memiliki obat yang sedang Anda minum, harap sediakan jumlah yang cukup untuk sekitar 3 minggu, dan konsultasikan dengan institusi medis Anda untuk memastikan bahwa tidak ada kekurangan obat selama perawatan di rumah.

«Makanan dan Kebutuhan Sehari-hari»

- Saat menggunakan layanan pengiriman untuk memperoleh makanan dan kebutuhan sehari-hari, harap mempertimbangkan menggunakan metode penerimaan yang tidak kontak langsung dengan orang pengirimnya (seperti dengan meletakkannya di depan pintu masuk).

«Tentang layanan makanan»

- (Kota) menyediakan layanan distribusi makanan untuk penerima perawatan di rumah (rincian dijelaskan dalam poin 6).

4 Hal yang perlu dilakukan selama masa perawatan

- Jangan keluar selama masa perawatan.
- Periksa kesehatan Anda setiap hari.
- Silakan periksa dan catat suhu tubuh Anda setiap hari dua kali (pagi dan sore hari).
- Harap laporkan kondisi kesehatan Anda seperti suhu tubuh, batuk, pilek, kelelahan, dan sesak napas sehari (___) kali ke orang yang bertanggung jawab di pusat kesehatan masyarakat.
- Jika ada perubahan gejala, silakan hubungi orang yang bertanggung jawab di pusat kesehatan masyarakat segera.

5. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat perawatan di rumah

- Harap menukar udara ruangan secara teratur.
- Harap tidak menerima kunjungan yang tidak diperlukan dan tidak urgen dari luar.
- Harap bersihkan barang-barang yang disentuh oleh orang yang dirawat setidaknya sekali sehari.
- Saat membuang sampah harap ikat sampah kuat-kuat dan buang sebagai sampah umum.
- Dilarang keras minum minuman beralkohol atau merokok selama perawatan karena akan mempersulit memahami kondisi kesehatan secara akurat dan memperburuk gejalanya.

6 Mengenai layanan distribusi makanan

Kami menyediakan layanan distribusi makanan bagi mereka yang ingin melakukan perawatan di rumah supaya dapat berkonsentrasi pada perawatannya tanpa keluar (tanpa biaya).

- Pengiriman akan diletakan di tempat yang sudah “disediakan” yang ditempatkan di dekat pintu masuk sehingga tidak ada kontak langsung dengan orang yang dirawat.

7 Mengenai akhir perawatan

Pada tanggal perawatan dimulai, kami akan memberitahu mengenai tanggal diharapkannya akhir masa perawatan Anda. Apabila gejala Anda dianggap sudah mereda, kami akan menghubungi Anda pada hari ke-10 untuk mengakhiri perawatan Anda. Menurut pertimbangan ilmiah dari penelitian akademis terbaru, (kota) akan memutuskan untuk mengakhiri perawatan medis tanpa tes PCR apabila tidak ada gejala seperti batuk atau demam selama tiga hari terakhir dalam 10 hari masa perawatan (nota Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan dan Kesejahteraan juga membolehkan akhir masa perawatan medis dengan efek yang sama).

8 Hal-hal setelah selesai perawatan

Kasus yang jarang terjadi yaitu seseorang dapat terkonfirmasi positif kembali. Silakan melanjutkan kerjasamanya dengan melakukan poin-poin berikut selama 4 minggu setelah akhir perawatan medis untuk memastikan anda tidak positif lagi dan mencegah menginfeksi orang di sekitar anda.

«Harap dengan cermat dalam menerapkan langkah-langkah kebersihan»

- Cuci tangan dengan menggunakan sabun atau mendesinfektan dengan alkohol.
- Perhatikan etika saat batuk (gunakan masker, tisu, saputangan, lengan baju, siku bagian dalam, dll. untuk menahan mulut dan hidung Anda).

«Pemeriksaan Kesehatan»

- Suhu tubuh diukur setiap hari untuk mengecek apakah demam atau tidak (lebih dari 37.5 °C).

«Jika ada gejala seperti batuk atau demam muncul»

- Silakan segera hubungi pusat kesehatan masyarakat terdekat, ikuti petunjuknya untuk mengunjungi institusi medis jika diperlukan.
- Saat menghubungi pusat kesehatan masyarakat terdekat atau mengunjungi institusi medis, silakan hubungi terlebih dahulu dan informasikan bahwa Anda telah melakukan

perawatan diri di rumah karena infeksi virus corona.

9 Tindakan pencegahan bagi mereka yang hidup bersama

- Harap meminimalkan kontak dengan orang yang dirawat.
- Rajin mencuci tangan.
- Sebisa mungkin semua orang yang tinggal bersama harus menggunakan masker.
- Mendesinfeksi tempat yang disentuh tangan orang yang dirawat, seperti gagang pintu dengan alkohol atau sejenisnya.
- Jika Anda merasa kondisi yang tidak sehat seperti demam, segera hubungi pusat kesehatan masyarakat terdekat, ikuti petunjuk untuk mengunjungi institusi medis jika diperlukan.
- Siapkan peralatan makan, handuk, dll. secara khusus untuk orang yang dirawat dan jangan dipakai bersama. Cuci piring, pakaian dan linen dengan deterjen biasa dan keringkan secara menyeluruh.
- Pakai sarung tangan dan masker saat menangani pakaian, seprai, dll. yang terkontaminasi dengan cairan tubuh dari orang yang dirawat.
- Dianjurkan menyiapkan toilet dan kamar mandi hanya untuk orang yang dirawat, akan tetapi jika dipakai bersama, harap bersihkan dengan cermat dan tukar udaranya selain itu harap mandi di paling akhir.
- Harap jangan menerima pengunjung yang tidak diperlukan dan tidak urgen serta harap berhati-hati untuk meminimalkan kontak dengan staf pengiriman.

Loket konsultasi selama perawatan

Pertanyaan atau konsultasi mengenai konsultasi kesehatan selama perawatan medis, cara menghabiskan waktu, dll.

Waktu (:) ~ (:)
Pusat Kesehatan Masyarakat _____ departemen _____
Telepon: - - -

Pusat Kesehatan Masyarakat _____