



PANDUAN MENGATASI COVID-19

GEJALA & PERAWATAN

KATEGORI **RINGAN**

GEJALA

Demam
Batuk (kering)
Lelah
Tidak bernafsu makan
Pusing
Tidak dapat mencium
Tidak dapat mengecap rasa
Nyeri otot

Sakit tenggorokan
Kedinginan & influenza
Mual, muntah
Diare
Radang
Ruam kulit
Tarikan napas 12-20x/menit
Saturasi oksigen $\geq 95\%$

LOKASI PERAWATAN

ISOMAN

DURASI PERAWATAN

10 hari

setelah gejala pertama



min.

3 hari

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 (SpO2) 3x sehari

- Setelah Sarapan - Setelah Makan Siang - Sebelum Tidur

Saturasi normal **95% ke atas**

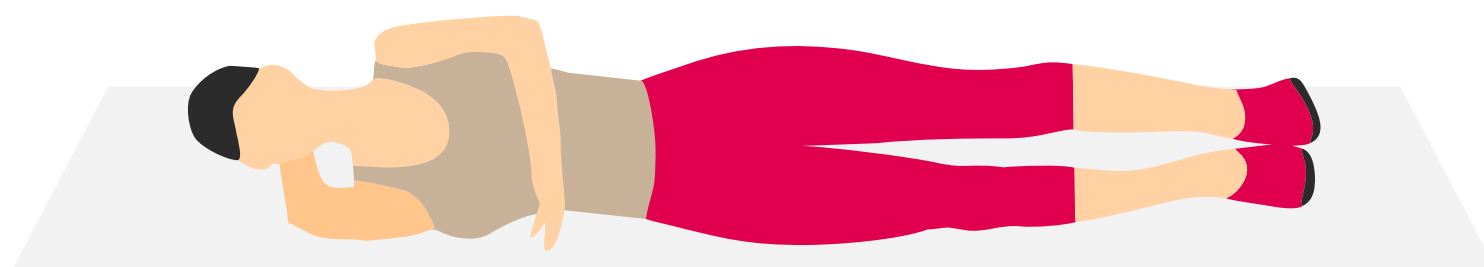
CARA TINGKATKAN SATURASI OKSIGEN DENGAN - *BERBARING*

Teknik untuk mengatasi kekurangan oksigen

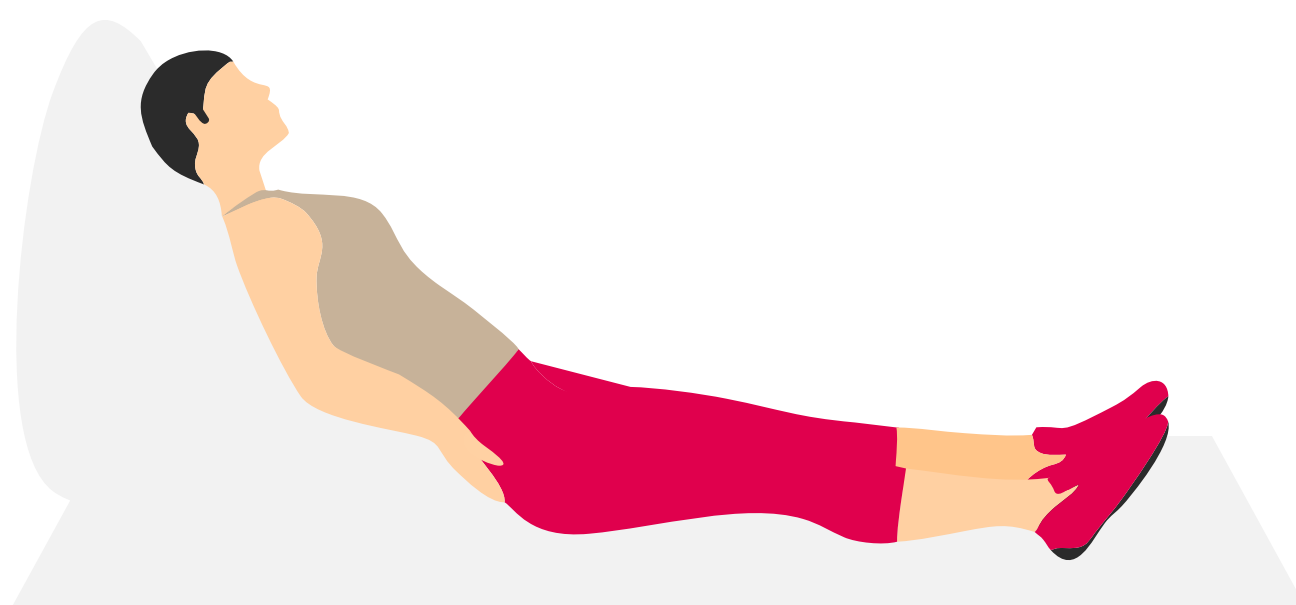
POSISI 1 Berbaring di atas perut dalam 30 menit



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 nyaman 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	1x/ hari sehabis makan
Antivirus Favipiravir/Avigan	10 tablet/blister	40 tablet	Hari ke-1: - 2x8 tablet (setelah makan) - dengan interval 12 jam Hari ke-2 dan seterusnya: - 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	- 1 tablet/hari, - di hari ke 1, 3 dan 5 - Harus diminum sesuai dosis
Paracetamol Sumagesic / Sanmol Forte	4 tablet/blister	30 tablet	- 3x per hari (sesuai timbulnya gejala) - Pagi, sore, malam - Setelah makan
Supplement Zegavit	45 tablet		3x1 tablet (sebelum/sesudah makan)
Hi-D 5000	18 tablet		1x1 tabs (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.