

Mengenai Pasien Covid-19 yang menjalani Rawat Jalan

~ Hal-hal yang harus diperhatikan di Rumah ~

Periode Rawat Jalan Anda akan berakhir pada, tanggal _____ bulan _____.

✳️ periksa kondisi kesehatan harian Anda, dan pusat kesehatan akan memutuskan untuk menyudahi Rawat Jalan.

- ❑ Menghindari keluar rumah. Anda tidak bisa keluar bahkan untuk kehidupan sehari-hari, seperti berbelanja bahan makanan, kebutuhan sehari-hari atau membuang sampah.
- ❑ Jika Anda tinggal bersama keluarga, pisahkan diri Anda di ruangan berbeda, berdasarkan aturan meskipun berada di rumah tidak boleh berdekatan. Minimalkan penggunaan ruang bersama yang digunakan oleh orang-orang yang tinggal bersama. Juga, minimalkan tatap muka.
- ❑ Orang-orang yang tinggal bersama seperti keluargapun tetap perhatikan kondisi fisik seperti mengukur suhu tubuh, dan hindari keluar rumah jika tidak mendesak.
- ❑ Tidak dapat bertatap muka dengan teman maupun tetangga.
Mereka yang telah bertemu dengan orang yang terinfeksi dengan jarak kurang dari 1m selama 15 menit atau lebih menjadi 「kontak dekat」, dan berisiko dibatasi pergerakannya dan terinfeksi.
Jika teman atau tetangga Anda datang mengunjungi jangan bertemu secara langsung namun silaturahmi

Kembalikan Pulse Oximeter ke pusat kesehatan ●●, setelah Rawat Jalan dinyatakan selesai.

~ Cara menghabiskan waktu di rumah ~

Periksa kesehatan Anda setiap hari

- Ukur suhu tubuh Anda dua kali sehari, pagi dan sore.
- Apakah ada gejala seperti demam, batuk, pilek/ hidung tersumbat, lelah, atau sesak napas.

Segera hubungi ambulans (119) jika Anda memiliki gejala yang sangat mendesak seperti lampiran lain.

✳️ Saat menghubungi ambulans, mohon untuk beri tahu bahwa Anda positif dan sedang menjalani perawatan medis di rumah.

Memisahkan ruangan

Mari jadikan ruang sendiri-sendiri

Silakan memisahkan kamar dengan mereka yang tinggal bersama Anda, bersama seperti anggota keluarga

Saat makan atau tidurpun mohon untuk di ruang terpisah.

Jika Anda memiliki anak, jumlah ruangan Anda sedikit, atau tidak dapat membagi ruangan, disarankan untuk selalu menjaga jarak minimal 1m, atau memasang seperti pembatas atau tirai.

Saat Anda tidur, pastikan arah kepala tidak satu arah.

- Mohon untuk tidak meninggalkan ruangan sebisa mungkin.

Minimalkan penggunaan ruang bersama seperti toilet, kamar mandi, dl. Silahkan mandi dipaling akhir.

Sebisa mungkin membatasi orang yang dapat merawat orang yang terinfeksi

- Bagi orang yang terjangkit penyakit bawaan seperti jantung/ paru-paru/ ginjal, diabetes, daya tahan tubuh yang lemah, ibu hamil, dll, hindari untuk merawat orang yang terinfeksi.

Gunakan masker

- Bagi orang yang tinggal bersamapun mohon untuk menggunakan masker.
- Mohon untuk tidak membawa masker yang digunakan oleh orang tersebut ke ruangan lain.
- Saat melepas masker, pegang bagian karet atau tali, jangan sampai menyentuh permukaan masker.
- Setelah melepas masker, pastikan mencuci tangan dengan sabun atau mendisinfeksi jari dengan alcohol.

Rajin cuci tangan

Gunakan alkohol dengan kandungan 70% atau lebih

- Rajinlah cuci tangan dengan sabun dan disinfeksi dengan alkohol. Jangan menyentuh mata, hidung, mulut, dll dengan tangan yang belum dicuci.

Melakukan ventilasi

- Melakukan ventilasi secara teratur. Lakukan ventilasi setiap 1 hingga 2 jam. (sekitar 5 hingga 10 menit)
- Lakukan ventilasi pada ruang bersama atau lainnya dengan membiarkan jendela terbuka.

Disinfeksi area bersama yang tersentuh tangan

- Lap gagang pintu, pagar tempat tidur, dll menggunakan alkohol dengan kandungan 70% atau lebih, atau pemutih klorin pada umumnya yang tersedia di pasaran, lalu seka dengan air. Pastikan bahwa kompone utama pemutih klorin adalah natrium hipoklorit, dan gunakan sedikit-sedikit sesuai anjuran. (tingkat kandungan yang menjadi acuan adalah 0.05%. Misalnya, jika kandungan pada produk adalah 6%, 500ml air+ 5ml atau 1 tutup botol.)
- Bilas toilet dan kamar kecil dengan pembersih pada umumnya dan disinfeksi secara rajin dengan disinfektan pada umumnya.
- Handuk, pakaian, peralatan makan, sumpit, sendok, dll dapat dicuci seperti biasanya. Tidak perlu mencuci barang-barang yang digunakan oleh orang yang terinfeksi secara terpisah.
- Jangan berbagi apapun sebelum dibersihkan. Terutama jangan berbagi handuk, toilet, wastafel, dapur, dll.



Cuci sprei dan pakaian kotor

- Saat menangani pakaian dan sprei kotor yang terkena cairan tubuh, gunakan sarung tangan dan masker, cuci dengan pembersih pada umumnya dan pastikan benar-benar kering. (virus dapat terdeteksi melalui tinja.)

Ikat dengan benar dan buang

- Segera masukkan tisu yang habis digunakan ke dalam kantong plastic, ikat dengan benar, dan buang. Setelah itu segera cuci tangan dengan sabun. Disinfeksi dengan alkoholpun tidak masalah.

~ Mengenai evakuasi jika terjadi atau mungkin akan terjadi bencana ~

- Konsultasikan terlebih dahulu dengan pusat Kesehatan mengenai evakuasi jika terjadi bencana.
- Jika Anda perlu segera mengungsi ke pusat evakuasi, sampaikan bahwa Anda adalah 『Pasien Rawat Jalan』.

【Alamat kontak】

• Stasiun perawatan berkunjung Siang Hari (8:30~17:15) TEL

Pengelola

• Pusat Kesehatan ●● Siang Hari (8:30~17:15) TEL

• Meja Konsultasi Malam Malam Hari (17:15~8:30) TEL