

PANDUAN NSW HEALTH UNTUK ISOLASI DIRI KONTAK DEKAT

Anda perlu mengisolasi diri di rumah atau tempat tinggal lain yang sesuai jika Anda ditandai sebagai kontak dekat orang yang telah dikonfirmasi terinfeksi COVID-19. Isolasi di rumah untuk kontak dekat dapat ditegakkan keberlakuannya berdasarkan Perintah (No 3) Tahun 2020 mengenai Kesehatan Publik (Isolasi Diri COVID). Anda juga perlu menjalani tes COVID-19, tanpa memandang gejala yang Anda rasakan.

Kontak dekat adalah seseorang yang pernah berada cukup dekat dengan penderita COVID-19 sewaktu orang tersebut dapat menularkan virus dan ada peluang yang cukup besar bahwa ia akan terjangkit COVID-19. Kontak dekat dapat terjadi di sejumlah tempat, termasuk di rumah atau di tempat-tempat lain.

Penelusur kontak (*contact tracer*) resmi adalah pegawai NSW Health yang menyelidiki COVID-19 untuk menandai dan menindak-lanjuti orang yang telah melakukan kontak dengan pengidap COVID-19.

Berapa lama saya harus menjalani isolasi di rumah?

Semua kontak dekat harus mengisolasi diri, bahkan jika Anda merasa sehat saat ini.

Anda harus mengisolasi diri selama 14 hari sejak Anda bertemu dengan orang tersebut atau berada di tempat yang didatangi oleh orang tersebut.

Periode isolasi yang relevan akan diberitahukan kepada Anda secara tertulis oleh penelusur kontak resmi (ini dapat berupa sms).

Anda harus:

- mengisolasi diri di kediaman Anda atau tempat lain yang sesuai selama periode waktu yang ditetapkan oleh penelusur kontak resmi (tidak lebih dari 14 hari)
- memberitahu penelusur kontak di mana Anda akan mengisolasi diri dan memberikan nomor telepon yang dapat dihubungi.

Apakah saya perlu menjalani tes COVID-19

Jika Anda adalah kontak dekat seseorang yang terinfeksi COVID-19, Anda harus menjalani tes sesegera mungkin, tanpa memandang gejala yang Anda rasakan.

Jika hasil tes tersebut negatif, Anda tetap perlu mengisolasi diri sampai masa isolasi 14 hari tersebut selesai.

Apakah saya perlu menjalani tes sebelum keluar dari isolasi?

Jika Anda tinggal di kediaman yang sama, atau ditandai sebagai kontak sosial dekat dari orang yang terinfeksi, Anda harus dites lagi pada hari 10-12 masa isolasi Anda. Anda harus tetap mengisolasi diri sampai masa isolasi 14 hari Anda selesai dan Anda telah menerima hasil tes negatif.

Jika Anda tidak tinggal di kediaman yang sama dengan penderita COVID-19, dan tidak ditandai sebagai kontak dekat dengan risiko tertular tinggi, Anda tidak perlu dites ulang sebelum masa isolasi 14 hari Anda selesai kecuali jika Anda mengalami gejala tertentu. Jika Anda ragu, hubungi Unit Kesehatan Publik untuk mendapatkan nasihat (1300 066 055).

Untuk informasi lebih lanjut, bacalah [Keluar dari isolasi](#).

Pulang ke rumah atau pergi ke hotel jika Anda ditandai sebagai kontak dekat

Orang yang ditandai sebagai kontak dekat harus langsung pergi ke tempat isolasi diri (rumah, hotel, atau akomodasi lain). Anda dapat menggunakan kendaraan pribadi, angkutan umum, taksi, atau *rideshare* (berbagi kendaraan, duduk di kursi belakang), asalkan Anda sehat.

Perhatikan apakah ada gejala dan minta bantuan jika Anda merasakan gejala

Biarpun Anda menerima hasil negatif, Anda tetap dapat jatuh sakit setelahnya.

Oleh karena itulah sangat penting untuk mendeteksi tanda infeksi sedini mungkin.

Anda harus memantau diri Anda sendiri untuk gejala baru, khususnya:

- demam (37,5°C atau lebih tinggi) atau riwayat demam (berkeringat di malam hari, menggigil)
- batuk
- sesak napas (sulit bernapas)
- sakit tenggorokan
- kehilangan indera penciuman
- kehilangan indera perasa.

Gejala COVID-19 lain yang dilaporkan termasuk lelah, hidung meler, nyeri otot, nyeri sendi, sakit kepala, diare, mual/muntah dan hilang selera makan.

Jika Anda mengalami gejala, Anda harus segera mencari pertolongan dan menjalani tes. Segeralah beritahu staf (di klinik pengujian atau tempat praktik dokter umum) bahwa Anda kontak dekat orang yang dikonfirmasi mengidap COVID-19.

Anda memiliki empat pilihan utama:

- Kunjungi [klinik COVID-19](#) atau [klinik drive through](#) terdekat. Ketika Anda tiba, segeralah beritahu staf bahwa Anda kontak dekat orang yang dikonfirmasi mengidap COVID-19.
- Telepon dokter setempat Anda untuk membuat janji temu dan beritahu bahwa Anda kontak dekat.
- Telepon healthdirect hotline di 1800 022 222 dan beritahu bahwa Anda kontak dekat.
- Jika Anda tidak dapat melakukan perjalanan untuk menjalani tes, Anda juga dapat mendapatkan test kit untuk mengambil sampel sendiri di rumah melalui [Histopath](#).

Catatan: Jika Anda ke dokter pastikan bahwa Anda mengenakan masker bedah selama berada di sana. Anda harus langsung ke dokter atau klinik COVID-19 dengan menggunakan kendaraan pribadi. NSW Health mengajurkan agar Anda tidak menggunakan angkutan umum.

Jika Anda jatuh sakit parah dan mengalami keadaan gawat darurat medis teleponlah 000. Beritahu staf ambulans bahwa Anda kontak dekat pengidap COVID-19.

Jika hasil tes Anda negatif, Anda tetap perlu mengisolasi diri sampai masa isolasi 14 hari tersebut selesai.

Apakah saya boleh pergi bekerja atau ke sekolah? Apakah saya boleh dikunjungi?

Tidak. Isolasi di rumah berarti Anda harus tinggal di rumah atau akomodasi lain dan membatasi kegiatan normal Anda.

Jika Anda sedang menginap di hotel atau motel, Anda tidak boleh meninggalkan kamar Anda.

Anda tidak boleh pergi ke tempat kerja, sekolah, tempat penitipan anak, universitas, fasilitas rekreasi, atau tempat umum, atau pergi belanja.

Anda tidak boleh mengizinkan orang yang tidak memiliki keperluan penting untuk mengunjungi Anda di tempat tinggal Anda ketika Anda sedang diisolasi.

Anda boleh meninggalkan tempat tinggal untuk mendapatkan perawatan medis atau karena keadaan gawat darurat (termasuk untuk menghindari cedera atau risiko bahaya akibat kekerasan dalam rumah tangga) tetapi Anda harus mengenakan masker bedah.

Apakah saya boleh pergi ke taman?

Anda boleh pergi ke taman pribadi atau halaman rumah Anda, atau ke balkon pribadi Anda jika ada.

Pisahkan diri Anda dari orang lain di rumah

Jika Anda berbagi tempat tinggal dengan orang lain, sebisa mungkin, Anda sebaiknya:

- tetap terpisah dari penghuni lain
- memakai masker bedah ketika berada di ruang yang sama dengan orang lain
- menggunakan kamar mandi yang berbeda, jika ada
- menghindari ruang atau area bersama dan memakai masker bedah ketika melalui tempat itu
- tidak berbagi kamar dengan orang yang berisiko sakit parah, misalnya orang lanjut usia, memiliki daya tahan tubuh lemah, dan orang yang memiliki masalah jantung, paru-paru atau ginjal, serta diabetes
- jika tidak memungkinkan untuk memisahkan diri Anda dari penghuni rumah Anda yang lain, mereka harus diisolasi juga selama 14 hari (ini biasanya berlaku untuk anak-anak).

Cucilah tangan Anda

Anda sebaiknya sering-sering mencuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air selama 20 detik atau menggunakan cairan pembersih tangan. Pastikan Anda mencuci tangan:

- sebelum memasuki tempat yang sedang digunakan orang lain
- sebelum menyentuh benda yang telah digunakan oleh orang lain
- sesudah menggunakan kamar mandi
- sesudah batuk atau bersin
- sebelum memakai dan setelah melepaskan masker

Kenakan masker Anda secara benar

Anda harus mengenakan masker bedah ketika Anda berada di ruangan yang sama dengan orang lain (biarpun mereka juga sedang diisolasi) dan ketika Anda mengunjungi penyedia layanan kesehatan.

Pastikan bahwa masker selalu menutupi hidung dan mulut Anda dan hindari menyentuh masker ketika sedang terpasang.

Orang lain yang berbagi tempat tinggal dengan Anda

Orang lain yang sedang berbagi tempat tinggal dengan Anda tidak perlu mengisolasi diri di rumah asalkan Anda dapat memisahkan diri dari penghuni lain. Tetapi, jika Anda ternyata terinfeksi COVID-19, orang yang berbagi tempat tinggal dengan Anda kemungkinan akan menjadi kontak dekat, kemudian harus mengisolasi diri selama 14 hari sejak Anda dites. Mereka harus mengikuti nasihat pengujian di atas untuk kontak dekat yang berbagi tempat tinggal dengan orang yang terinfeksi COVID-19.

Apakah saya perlu menjalani tes sebelum keluar dari isolasi?

Setelah isolasi 14 hari, jika Anda tetap sehat Anda tidak perlu menjalani tes sebelum dibebaskan dari isolasi.

Jika Anda mengalami gejala mana pun dari daftar gejala di bagian 'perhatikan gejala' dokumen ini selama masa isolasi maka Anda perlu diperiksa dan menjalani tes COVID-19. Jika hasil tes tersebut negatif, Anda tetap perlu mengisolasi diri sampai masa isolasi 14 hari tersebut selesai. Untuk informasi lebih lanjut, bacalah [Keluar dari isolasi](#).

Apa yang akan terjadi jika Anda tidak mematuhi panduan isolasi diri?

Tidak mematuhi panduan ini akan menempatkan keluarga, teman-teman dan komunitas Anda dalam risiko. Tidak mematuhi peraturan ini juga merupakan pelanggaran pidana dan dapat dikenakan hukuman berat. Untuk perorangan, hukuman maksimumnya adalah \$11,000, 6 bulan penjara, atau keduanya dengan tambahan denda \$5,500 untuk setiap hari pelanggaran.

Tips bagi Anda dan keluarga untuk menghadapi isolasi di rumah

Diasingkan di rumah dapat menimbulkan ketakutan, khususnya bagi anak kecil. Kami telah menyusun beberapa tips untuk hal ini:

- Bicaralah dengan anggota keluarga yang lain mengenai COVID-19 untuk mengurangi rasa cemas. Anda dapat menemukan informasi yang akurat dan terkini di [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Tenangkan anak-anak dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia mereka.
- Lakukan rutinitas normal sehari-hari sebisa mungkin.
- Aturilah dengan majikan Anda untuk bekerja dari rumah, jika memungkinkan.
- Jika anak Anda merupakan kontak dekat, mintalah sekolah anak Anda untuk menyediakan informasi pelajaran dan pekerjaan rumah melalui email.
- Pikirkan saat Anda mengatasi situasi sulit di masa lalu dan yakinkan diri Anda bahwa Anda mampu menghadapi situasi ini juga. Ingatlah bahwa isolasi ini tidak untuk selamanya.
- Tetaplah berkomunikasi dengan anggota keluarga dan teman-teman melalui telepon, email atau media sosial.
- Lakukan olahraga secara teratur di rumah. Pilihannya termasuk DVD olahraga, menari, senam lantai, yoga, berjalan di halaman belakang rumah atau menggunakan alat gerak badan di rumah, misalnya sepeda statis, kalau ada. Olahraga adalah pengobatan yang terbukti ampuh untuk stres dan depresi.
- Mintalah keluarga, teman atau penghuni rumah yang lain untuk mengambilkan belanjaan dan obat-obatan Anda. Jika ini tidak memungkinkan, Anda dapat memesan keperluan sehari-hari dan obat (termasuk obat dengan resep dokter) secara daring (online) atau melalui telepon.

Informasi dan bantuan lebih lanjut

Untuk mendapatkan informasi dan bantuan lebih lanjut selama isolasi di rumah:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Layanan bantuan jangka pendek dalam keadaan krisis kapan saja bagi siapa pun yang sedang kesulitan menghadapi keadaan hidup atau menjaga keselamatan diri.
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
Layanan konseling melalui telepon dan online 24 jam sehari/7 hari seminggu secara gratis, pribadi dan terjaga kerahasiaannya bagi orang muda berusia 5 hingga 25 tahun.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Layanan melalui telepon untuk krisis kesehatan mental di NSW.
- Kunjungi [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)