

Mendapat hasil tes COVID-19 positif dan menangani COVID-19 dengan aman di rumah

Jika Anda mendapat hasil tes positif dengan tes antigen cepat, Anda harus:

1. Mendaftarkan tes positif Anda di [Service NSW website \(situs web Service NSW\)](#) sehingga Anda dapat terhubung ke dukungan dan saran perawatan kesehatan penting berdasarkan risiko COVID-19 Anda. Jika Anda atau anggota keluarga Anda tidak dapat mendaftar secara online, harap hubungi Service NSW di 13 77 88.

Jika Anda mendapat hasil tes positif dengan tes PCR atau tes antigen cepat, Anda harus:

1. Segera melakukan isolasi mandiri selama 7 hari. Anggota rumah Anda juga harus mengisolasi diri selama 7 hari. Jika Anda mengalami sakit tenggorokan, pilek, batuk, atau sesak napas setelah 7 hari, harap tetap melakukan isolasi hingga 24 jam setelah gejala Anda hilang.
2. Beri tahu orang-orang yang menghabiskan waktu dengan Anda sejak 2 hari sebelum Anda mulai mengalami gejala atau 2 hari sebelum Anda dinyatakan positif (mana saja yang lebih dulu) bahwa Anda mengidap COVID-19. Ini termasuk kontak sosial, tempat kerja dan/atau sekolah Anda.
3. Pantau gejala Anda. Jika Anda khawatir, Anda sebaiknya menghubungi dokter GP Anda, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Saluran Telepon Dukungan Perawatan COVID-19 di Rumah dari NSW Health) di 1800 960 933 atau National Coronavirus Helpline (Saluran Telepon Bantuan Virus Corona Nasional) di 1800 020 080. Jika gejalanya menjadi parah hubungi 000.

Bagaimana COVID-19 saya akan ditangani?

Saat Anda mendaftarkan hasil RAT positif secara online atau lewat telepon, Anda akan diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan yang membantu kami menentukan apakah Anda berisiko mengalami sakit parah. Jika hasil tes PCR Anda positif, Anda akan dikirim tautan (link) ke pertanyaan-pertanyaan serupa melalui pesan teks. Harap jawab pertanyaan-pertanyaan ini sesegera mungkin.

Anda juga akan dikirim saran tentang isolasi mandiri dan cara merawat penyakit Anda di rumah. Jika Anda berisiko mengalami sakit parah, NSW Health akan mengajukan beberapa pertanyaan lebih lanjut. Ini untuk memeriksa apakah Anda memenuhi syarat untuk mendapatkan obat antivirus atau perawatan dini lain untuk COVID-19. Anda perlu memberikan nama dokter GP atau tempat praktik GP Anda supaya tim klinis NSW Health dapat menghubungi mereka mengenai pengobatan Anda.

Jika Anda berusia di bawah 65 tahun, telah menerima dua dosis vaksin COVID-19, tidak menderita kondisi kesehatan kronis apa pun, dan tidak sedang hamil, Anda dapat merawat diri di rumah dengan aman. Kebanyakan penderita COVID-19 akan mengalami sakit ringan dan akan pulih dalam beberapa hari atau lebih, dan sebagian orang tidak mengalami gejala sama sekali. Anda dapat menghubungi NSW Health kapan saja selama Anda sakit untuk meminta perawatan atau nasihat.

Sebagian besar gejala dapat dikelola dengan:

- istirahat di tempat tidur
- parasetamol dan ibuprofen biasa untuk meredakan nyeri dan demam
- pelega tenggorokan untuk sakit tenggorokan
- tetap terhidrasi dengan meneguk air secara teratur.

Lanjutkan minum obat apa pun yang telah diresepkan untuk Anda seperti biasa. Jika Anda ragu untuk tetap minum obat atau menjalani perawatan rutin Anda saat ini, atau memiliki kekhawatiran tentang kesehatan Anda, hubungi dokter Anda.

Silakan hubungi dokter GP Anda atau hubungi **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line di 1800 960 933** jika Anda dianggap berisiko tinggi mengalami sakit parah. Orang-orang yang dianggap berisiko tinggi mengalami sakit parah meliputi:

- Wanita hamil (lihat [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Bagaimana jika saya sedang hamil lalu terkena COVID-19?\)](#))
- Suku Aborigin dan Kepulauan Selat Torres (terutama mereka yang memang sudah mengidap penyakit tertentu)
- Suku Kepulauan Pasifik
- Tidak divaksinasi (16 tahun ke atas)
- Orang yang mengalami immunosupresi

Usia lanjut adalah faktor risiko untuk mengalami penyakit serius, khususnya ketika ditambah dengan kondisi kesehatan serius yang memang ada sebelumnya. Perawatan efektif tersedia bagi orang yang berisiko mengalami sakit parah akibat COVID-19.

Pantau gejala Anda

Tanya diri Anda sendiri pertanyaan ini tiga kali setiap harinya (pagi, siang, dan malam):

Pertanyaan	Jika jawabannya tidak	Jika jawabannya ya
Apakah saya kesulitan untuk makan dan minum?	Lanjutkan makan dan minum seperti biasa.	Sering-seringlah meneguk air, Hydralyte atau Gastrolyte. Jika kondisi Anda tidak membaik, teleponlah 1800 960 933 atau dokter GP Anda
Apakah saya buang air kecil jauh lebih sedikit dari biasanya?	Lanjutkan tetap terhidrasi.	Minum lebih banyak air, Hydralyte atau Gastrolyte. Jika kondisi Anda tidak membaik, teleponlah 1800 960 933 atau dokter GP Anda
Apakah saya merasa agak pusing atau seperti melayang ketika berjalan di kamar?	Lanjutkan mengikuti nasihat NSW Health untuk menangani COVID-19 di rumah.	Minum lebih banyak air, Hydralyte atau Gastrolyte. Jika kondisi Anda tidak membaik, teleponlah 1800 960 933 atau dokter GP Anda

Pertanyaan	Jika jawabannya tidak	Jika jawabannya ya
Apakah saya merasa sangat pusing, mengantuk, atau bingung?	Lanjutkan mengikuti nasihat NSW Health untuk menangani COVID-19 di rumah.	Segera telepon Triple Zero (000) dan beri tahu staf ambulans bahwa Anda mengidap COVID-19
Apakah saya kesulitan bernapas atau merasa tekanan atau nyeri dada lebih dari 10 menit?	Lanjutkan mengikuti nasihat NSW Health untuk menangani COVID-19 di rumah.	Segera telepon Triple Zero (000) dan beri tahu staf ambulans bahwa Anda mengidap COVID-19
Apakah saya merasa seperti akan pingsan ketika saya berdiri?	Lanjutkan mengikuti nasihat NSW Health untuk menangani COVID-19 di rumah.	Segera telepon Triple Zero (000) dan beri tahu staf ambulans bahwa Anda mengidap COVID-19

Jika Anda memerlukan dukungan klinis lain atau memiliki pertanyaan terkait kesehatan yang tidak mendesak selama isolasi, hubungi **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line di 1800 960 933**.

Apa yang perlu saya lakukan?

Anda dan kontak serumah harus melakukan isolasi mandiri di rumah

Anda harus mengisolasi diri di rumah selama 7 hari sejak tanggal Anda dites, bahkan biarpun Anda sudah divaksinasi lengkap. Isolasi mandiri berarti tinggal di rumah atau akomodasi Anda dan tetap terpisah dari orang lain. Silakan lihat [Self-Isolation Guideline \(Pedoman Isolasi Mandiri\)](#) untuk informasi lebih lanjut tentang cara mengisolasi diri dan dukungan apa yang tersedia bagi Anda jika Anda membutuhkannya.

Anda harus memberi tahu orang-orang yang tinggal bersama Anda bahwa Anda mengidap COVID-19. Kontak serumah Anda juga harus melakukan isolasi mandiri selama 7 hari, dan melakukan tes antigen cepat (RAT) sesegera mungkin dan mengulanginya pada Hari ke-6 (lihat [Information for people exposed to COVID-19 \(Informasi Bagi Orang yang Terpajan COVID-19\)](#) dan [Get tested for COVID-19 \(Menjalani Tes COVID-19\)](#)).

Saluran Telepon Dukungan Isolasi NSW Health tersedia untuk bantuan praktis selama isolasi mandiri di 1800 943 553.

Beri tahu kontak sosial Anda bahwa Anda telah mendapat hasil tes positif

Mendapat hasil tes COVID-19 positif berarti Anda mungkin telah menyebarkan COVID-19 ke orang lain. Anda mungkin telah terinfeksi sejak dua hari sebelum Anda mengalami gejala, atau dua hari sebelum Anda dinyatakan positif jika Anda tidak mengalami gejala.

Anda harus memberi tahu setiap kontak sosial yang menghabiskan waktu bersama Anda saat Anda dapat menularkan penyakit bahwa hasil tes Anda positif. Ini termasuk teman dan orang lain yang Anda temui secara sosial, seperti teman yang makan malam dengan Anda, orang yang Anda temui di pub, klub atau acara sosial, teman atau keluarga yang mengunjungi rumah Anda.

Beri tahu kontak Anda untuk menilai risiko mereka dan apa langkah selanjutnya dengan menggunakan [Information for people exposed to COVID-19 \(Informasi bagi orang yang terpajan COVID-19\)](#) dan untuk menjalani tes antigen cepat.

Beri tahu tempat kerja atau fasilitas pendidikan Anda bahwa Anda telah mendapat hasil tes positif

Anda juga harus memberi tahu manajer kerja atau kepala/anggota staf fasilitas pendidikan terkait bahwa Anda telah mendapat hasil tes COVID-19 positif jika Anda berada di lokasi tersebut saat dapat menularkan penyakit.

Beri tahu mereka tanggal tes Anda, tanggal Anda jatuh sakit (jika Anda mengalami gejala), dan hari-hari Anda berada di tempat kerja/sekolah saat dapat menularkan penyakit. Mereka akan menggunakan informasi ini untuk menilai risiko bagi rekan kerja atau teman satu sekolah Anda. Tempat kerja atau sekolah Anda dapat memberi tahu mereka bahwa mereka telah terpajan COVID-19, dan tindakan apa yang harus mereka ambil.

Anda dapat memberi tahu manajer Anda melalui telepon atau SMS atau meminta rekan kerja untuk memberi tahu tentang kondisi Anda. Jika Anda pernah datang ke fasilitas pendidikan, Anda dapat menghubungi nomor telepon utama kampus yang Anda hadiri.

Bagaimana jika saya sedang hamil lalu terkena COVID-19

Wanita hamil yang usia kandungannya 14 minggu atau lebih memiliki risiko lebih tinggi terkena komplikasi akibat COVID-19.

Jika Anda mendapat hasil tes COVID-19 positif dan Anda hamil lebih dari 14 minggu, Anda perlu memberi tahu penyedia perawatan bersalin Anda. Ini mungkin dokter GP Anda, bidan, dokter kandungan atau layanan bersalin lokal.

Sebagian besar wanita hamil akan dapat tinggal di rumah dengan aman selama mereka mengidap COVID-19. Selama waktu ini, penting untuk:

- Banyak minum, seperti yang Anda lakukan jika mengalami pilek atau flu biasa. Jika Anda merasa tidak enak badan, parasetamol juga bisa diminum untuk membantu meredakan gejalanya. Ibuprofen tidak dianjurkan untuk dikonsumsi saat Anda hamil. Penting untuk bergerak secara teratur untuk mengurangi risiko terjadinya pembekuan darah.
- Penting untuk terus mengawasi gerakan bayi Anda. Segera hubungi penyedia perawatan bersalin Anda **jika gerakan bayi Anda berubah** atau jika Anda mengalami:
 - pendarahan dari vagina
 - sakit perut
 - keputihan encer yang terus menerus
 - kontraksi kapan saja sebelum 37 minggu
 - demam yang tidak kunjung hilang
 - sakit kepala
 - pembengkakan tiba-tiba pada wajah dan tangan Anda
 - Anda sedang dalam proses persalinan
 - memiliki kekhawatiran serius tentang kehamilan Anda.

- Jika Anda mengalami kesulitan bernapas, tekanan atau nyeri dada, sakit kepala atau pusing parah, Anda harus segera menghubungi 000. Pastikan Anda memberi tahu mereka bahwa Anda mengidap COVID-19 dan sedang hamil.
- Setelah pulih dari COVID-19, penting untuk melanjutkan perawatan antenatal rutin Anda. Jika Anda melewatkan janji perawatan antenatal selama isolasi mandiri, jadwalkan ulang sesegera mungkin.

Bagaimana cara merawat bayi atau anak yang terkena COVID-19?

Sebagian besar anak yang mendapat hasil tes COVID-19 positif dapat dirawat dengan aman di rumah oleh pengasuh mereka yang biasa di rumah (household carers), bahkan jika mereka tidak divaksinasi. Orang yang dinyatakan positif COVID sedapat mungkin harus dipisahkan dari anggota rumah selebihnya. Kontak serumah yang tidak dapat mengisolasi diri secara terpisah dari orang yang dinyatakan positif COVID harus menjalani isolasi mandiri bersama orang tersebut sampai dibebaskan dari isolasi dan mengikuti persyaratan tes pada [Information for people exposed to COVID-19 \(Informasi untuk orang yang terpajan COVID-19\)](#). Saat merawat anak Anda yang menderita COVID-19 di rumah:

- pakaikan baju yang sesuai untuk anak Anda, sehingga mereka nyaman – tidak berkeringat atau menggigil
- beri anak Anda banyak cairan untuk diminum. Mereka mungkin tidak ingin minum banyak sehingga akan membutuhkan bantuan dan dorongan Anda.
- Jika Anda menyusui bayi atau memberi susu formula, bayi Anda mungkin ingin menyusui lebih sering. Menyusui aman untuk dilanjutkan jika Anda dan/atau bayi Anda mengidap COVID-19.
- dorong mereka untuk beristirahat dan tidak bergerak berlebihan
- berikan parasetamol atau ibuprofen hanya jika menurut Anda anak Anda kesakitan atau tampak tidak nyaman karena demamnya. Ikuti petunjuk pada label, dan jangan berikan obat-obatan ini lebih dari yang direkomendasikan dalam periode 24 jam, karena ini dapat berbahaya bagi anak-anak.
- perhatikan anak Anda untuk memantau tanda-tanda bahwa penyakitnya semakin parah.

Pantau kondisi anak Anda dan **hubungi dokter GP atau NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line di 1800 960 933 (8:30 hingga 20:30) atau National Coronavirus Helpline di 1800 020 080 (24/7)** jika Anda melihat :

- demam membandel ($>39^{\circ}\text{C}$) yang tidak berespons terhadap pengobatan
- sesak napas ringan
- minum kurang dari setengah dari yang biasanya mereka minum
- buang air kecil kurang dari setengah volume biasanya, dan urinnya berwarna gelap
- muntah atau diare sedang
- tidak dapat berdiri atau berjalan.

Jika Anda khawatir bahwa anak Anda sakit parah, mengalami kesulitan bernapas, mengalami dehidrasi parah atau pingsan, harap segera hubungi Triple Zero (000) dan beri tahu operator bahwa anak Anda menderita COVID-19.

Kapan saya bisa berhenti melakukan isolasi mandiri?

Jika Anda tidak memiliki gejala pada Hari Ke-7

Anda harus mengisolasi diri selama 7 hari sejak hari Anda dites. Anda hanya boleh berhenti melakukan isolasi mandiri setelah 7 hari jika Anda tidak mengalami sakit tenggorokan, pilek, batuk, atau sesak napas. Jika Anda telah menjalani tes PCR atau Anda telah mendaftarkan tes antigen cepat positif, Anda akan menerima SMS dari NSW Health, tetapi Anda tidak perlu menunggu SMS ini untuk berhenti melakukan isolasi mandiri jika 7 hari sudah lewat sejak Anda dites. Misalnya, jika Anda dites pada jam 10 pagi pada hari Selasa, Anda dapat meninggalkan isolasi pada jam 10 pagi pada hari Selasa berikutnya jika Anda tidak mengalami gejala-gejala tersebut. Anda tidak perlu melakukan tes sebelum meninggalkan isolasi mandiri di NSW.

Kenakan masker saat dekat atau berbicara dengan orang lain dan hindari mengunjungi tempat berisiko tinggi (perawatan kesehatan, perawatan lanjut usia, perawatan disabilitas atau fasilitas pemasyarakatan) selama 3 hari berikutnya. Jika Anda bekerja di salah satu tempat ini, bicarakan dengan majikan Anda sebelum kembali. Jika Anda memiliki sistem kekebalan tubuh yang sangat lemah (misalnya, Anda adalah penerima transplantasi atau sedang kemoterapi), Anda harus mengambil tindakan pencegahan tambahan ini selama 4 hari berikutnya (total 7 hari setelah dibebaskan dari isolasi).

Jika Anda memiliki gejala pada Hari Ke-7

Jika Anda mengalami sakit tenggorokan, pilek, batuk, atau sesak napas setelah 7 hari, harap tetap melakukan isolasi hingga 24 jam setelah gejala Anda hilang. Jika Anda khawatir, hubungi dokter GP Anda.

Kenakan masker saat dekat atau berbicara dengan orang lain dan hindari mengunjungi tempat berisiko tinggi (perawatan kesehatan, perawatan lanjut usia, perawatan disabilitas atau fasilitas pemasyarakatan) selama 3 hari setelah Anda meninggalkan isolasi. Jika Anda bekerja di salah satu tempat ini, bicarakan dengan majikan Anda sebelum kembali. Jika Anda memiliki sistem kekebalan tubuh yang sangat lemah (misalnya, Anda adalah penerima transplantasi atau sedang kemoterapi), Anda harus mengambil tindakan pencegahan tambahan ini selama 4 hari berikutnya (total 7 hari setelah dibebaskan dari isolasi).

Jika Anda mengalami gejala lain setelah 7 hari (misalnya demam, sakit kepala) yang tidak membaik, Anda dapat meninggalkan isolasi tetapi Anda harus menghubungi dokter GP Anda.

Jika Anda dirawat oleh tim klinis, tim Anda akan memberi tahu Anda kapan Anda akan dibebaskan dari isolasi.

Apakah saya masih perlu menjalani tes setelah dibebaskan dari isolasi mandiri?

Tes COVID-19 rutin (misalnya tes acak di tempat kerja atau di sekolah) tidak dianjurkan selama 8 minggu hari setelah Anda dibebaskan dari isolasi mandiri. Ceklah dengan manajer Anda.

Bagaimana jika saya terpajan lagi dengan seseorang yang menderita COVID-19?

Orang yang telah pulih dari COVID-19 memiliki risiko rendah untuk terkena lagi dalam 8 minggu setelah dibebaskan, karena kebanyakan orang jadi memiliki kekebalan (kemampuan untuk melawan penyakit).

Jika Anda melakukan kontak dengan seorang penderita COVID-19 dalam waktu 8 minggu setelah Anda dibebaskan, Anda biasanya tidak perlu mengisolasi diri atau menjalani tes. Jika Anda melakukan kontak dengan seorang penderita COVID-19 lebih dari 8 minggu setelah Anda dilepaskan, Anda perlu untuk melakukan isolasi mandiri, menjalani tes dan mengikuti saran dalam lembar fakta [Information for people exposed to COVID-19 \(Informasi bagi orang yang terpajan COVID-19\)](#) dan [Get tested for COVID-19 \(Menjalani tes COVID-19\)](#).

Seberapa cepat saya harus divaksinasi?

Pengecualian sementara dari vaksinasi berlaku selama enam minggu sejak tanggal pemberitahuan bebas penyakit. Pengecualian ini berlaku hanya di NSW. Jika Anda perlu divaksinasi untuk keperluan kerja, sekolah, atau kegiatan lain di yurisdiksi lain, periksalah peraturan yang berlaku di negara bagian atau wilayah tersebut.

Jika Anda berhak untuk mendapatkan vaksinasi booster, Anda dapat mendapatkannya setelah Anda benar-benar pulih dari infeksi yang terkonfirmasi. Bagi sebagian orang, ini kira-kira 4-6 minggu sejak mulainya infeksi. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Vaksin-vaksin COVID-19: Pertanyaan Umum\)](#) dan [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Vaksinasi Booster NSW Health: Pertanyaan Umum\)](#).

Bantuan apa yang tersedia selama saya menjalani isolasi mandiri?

Bantuan kesehatan mental

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(sumber informasi kesejahteraan mental Service NSW\)](#)

Bantuan kekerasan dalam rumah tangga

- Saluran telepon bantuan serangan seksual dan kekerasan dalam rumah tangga di 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health telah bermitra dengan [Sonder](#) yang menyediakan layanan kesejahteraan pribadi dengan akses 24/7 ke obrolan (chat) dan akses aneka bahasa melalui telepon ke berbagai layanan bantuan kesehatan mental, medis, dan kesejahteraan.

Bantuan dalam bahasa Anda

Jika Anda membutuhkan layanan juru bahasa, silakan hubungi **Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS Nasional) di 131 450**. Layanan ini gratis dan terjaga kerahasiaannya.