

Lembar Fakta

Panduan isolasi di rumah bagi orang yang telah dikonfirmasi positif COVID-19 (Virus Korona)

Sebagian orang yang didiagnosis terjangkit COVID-19 (Virus Korona) perlu ditangani di rumah sakit, sementara sebagian besar orang yang tidak parah gejalanya dapat diisolasi dan ditangani di rumah. Jika Anda telah didiagnosis positif COVID-19 dan kondisi Anda sedang ditangani di rumah, Anda harus mengisolasi diri dan mengikuti nasihat berikut ini sampai dokter atau unit kesehatan masyarakat menyatakan bahwa Anda tidak perlu mengasingkan diri lagi.

Terakhir diperbaharui: 02 April 2020

Pantau gejala

Jika gejala yang Anda alami menjadi serius (mis. terengah-engah pada saat istirahat atau kesulitan bernapas), Anda harus menelepon 000. Beritahukan staf ambulans bahwa Anda telah dikonfirmasi terjangkit COVID-19 (Virus Korona). Jika gejala yang Anda alami bertambah buruk, tetapi tidak serius, hubungilah dokter Anda atau unit kesehatan masyarakat.

Apakah saya boleh pergi ke tempat kerja atau sekolah? Apakah saya boleh menerima tamu?

Tidak. Isolasi di rumah berarti Anda harus tetap di rumah atau di hotel dan harus membatasi kegiatan normal Anda.

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

Anda tidak boleh mengizinkan seseorang yang tidak benar-benar perlu berada di rumah Anda untuk berkunjung selama Anda diisolasi.

Catatan: Anda boleh keluar rumah untuk mendapatkan perawatan kesehatan atau karena keadaan gawat darurat.

Apakah saya boleh pergi ke taman atau gerak jalan?

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

Anda tidak boleh meninggalkan rumah kecuali untuk mendapatkan perawatan kesehatan atau karena keadaan gawat darurat.

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 bersama dan memakai masker bedah ketika melalui tempat itu
- Pastikan bahwa Anda tidak berbagi kamar dengan orang yang berisiko sakit parah, misalnya orang lanjut usia dan orang yang memiliki masalah jantung, paru-paru atau ginjal, serta diabetes. Siapa pun yang tidak memiliki keperluan penting untuk berada di rumah Anda dilarang berkunjung selama Anda mengasingkan diri.

Kenakan masker bedah

Anda harus mengenakan masker bedah ketika Anda berada di ruangan yang sama dengan orang lain (walaupun mereka juga sedang mengasingkan diri) dan ketika Anda mengunjungi tempat pelayanan kesehatan.

Pastikan bahwa masker bedah selalu menutupi hidung dan mulut Anda, dan hindari menyentuh masker jika tidak perlu.

Tutup batuk dan bersin

Anda harus menutup mulut dan hidung dengan kertas tisu ketika batuk atau bersin, atau batuk atau bersinlah ke lengan baju/siku yang ditekuk. Tisu yang telah dipakai harus dibuang ke tempat sampah, dan tangan segera dicuci dengan air dan sabun selama sekurang-kurangnya 20 detik.

Cuci tangan

Anda sebaiknya sering-sering mencuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air selama sekurang-kurangnya 20 detik. Anda dapat menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol jika tangan Anda tidak terlihat kotor. Pastikan Anda mencuci tangan atau menggunakan pembersih tangan:

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

Hindari berbagi alat rumah tangga

Anda sebaiknya tidak berbagi piring, gelas, cangkir, alat makan, handuk, seprei/sarung bantal/selimut, atau benda-benda lain dengan orang lain di rumah Anda. Setelah menggunakan benda-benda ini, Anda sebaiknya mencucinya bersih-bersih dengan sabun dan air atau dengan menggunakan mesin cuci.

Langkah-langkah pencegahan bagi pengasuh dan penghuni rumah kasus yang telah dikonfirmasi

Di rumah sebaiknya hanya ada orang yang benar-benar perlu di sana untuk mengasuh orang yang sedang diasingkan dan orang-orang yang tidak dapat mendapatkan akomodasi lain.

Pengasuh dan penghuni rumah lainnya sebaiknya mengikuti nasihat di bawah untuk mengurangi risiko tertular.

Pantau gejala

Jika Anda seorang pengasuh atau penghuni rumah pesakit, lalu Anda mengalami demam, batuk, sakit tenggorokan atau sesak napas, teleponlah dokter Anda atau unit gawat darurat, kecuali pada keadaan gawat darurat medis (berarti Anda harus menelepon 000). Beritahukan dokter Anda atau unit gawat darurat bahwa Anda sedang mengasuh orang yang telah dikonfirmasi mengidap COVID-19. Gunakan masker bedah ketika ada orang lain di sekitar Anda, atau ketika sedang mendapatkan layanan medis.

Cuci tangan

Anda sebaiknya sering-sering mencuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air selama sekurang-kurangnya 20 detik. Anda dapat menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol jika tangan Anda tidak terlihat kotor. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci. Cucilah tangan sebelum memakai dan setelah melepaskan sarung tangan dan masker.

Kenakan masker bedah

Kenakan masker bedah dan sarung tangan sekali pakai ketika Anda berada di ruang yang sama dengan orang yang telah dikonfirmasi terjangkit, atau ketika menyentuh atau terkena darah, cairan tubuh dan/atau sekresi orang tersebut, misalnya keringat, air ludah, dahak, ingus, muntah, air seni, atau diare.

- Pastikan bahwa masker Anda selalu menutupi hidung dan mulut Anda
- Buang masker bedah sekali pakai dan sarung tangan sekali pakai setelah digunakan
- Cuci tangan Anda segera setelah membuka masker bedah dan sarung tangan.

Bersihkan permukaan di rumah

Bersihkan semua permukaan yang sering disentuh, misalnya konter, meja, gagang pintu, perlengkapan kamar mandi, toilet, telepon, keyboard, tablet, dan meja di samping tempat tidur, sekurang-kurangnya sehari sekali sambil mengenakan sarung tangan sekali pakai. Selain itu, bersihkan juga permukaan yang terkena darah, cairan tubuh, dan/atau sekresi.

- Bacalah label produk pembersih dan ikuti rekomendasi pada label produk tersebut. Label memuat instruksi untuk menggunakan produk pembersih secara aman dan efektif, termasuk tindakan berjaga-jaga yang harus diambil ketika menggunakannya, misalnya menggunakan sarung tangan atau apron (celemek) dan memastikan ventilasi yang baik ketika menggunakan produk tersebut.

- Gunakan disinfektan rumah tangga atau larutan pemutih yang telah diencerkan pada permukaan keras. Untuk membuat larutan pemutih di rumah, campurkan 1 sendok makan cairan pemutih dengan 4 cangkir air.
- Kenakan masker bedah dan sarung tangan sekali pakai sewaktu menyentuh benda-benda yang telah kotor. Cuci tangan Anda segera setelah melepaskan sarung tangan dan masker.
- Cuci pakaian kotor secara menyeluruh.
- Segera ganti dan cuci pakaian atau seprei/sarung bantal/selimut yang terkena darah, cairan tubuh dan/atau sekresi.
- Baca dan ikuti instruksi pada label pakaian dan deterjen. Sebagai pedoman umum, cucilah dan keringkan dengan suhu terhangat yang direkomendasikan label pakaian.
- Piring kotor sebaiknya dicuci dengan mesin cuci jika memungkinkan.

Membuang benda terkontaminasi

Buang semua sarung tangan dan masker bedah yang sudah dipakai serta benda lain yang telah terkontaminasi ke tempat sampah yang telah dilapisi plastik sebelum membuangnya bersama sampah rumah tangga lainnya. Cuci tangan Anda segera setelah menyentuh benda-benda ini.

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 situs web [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Tenangkan anak-anak dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia mereka.
- Lakukan rutinitas normal sehari-hari sebisa mungkin.
 - Aturlah dengan majikan Anda untuk berkerja dari rumah, jika memungkinkan.
 - Mintalah sekolah anak Anda untuk memberikan tugas-tugas, lembar kerja dan pekerjaan rumah melalui pos atau email.
- Pikirkan saat Anda menghadapi 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.
- Berolahraga 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 untuk stres dan depresi.
- Mintalah keluarga, teman atau teman serumah 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.
- Anggaplah isolasi ini sebagai peluang untuk melakukan hal-hal yang biasanya tidak sempat Anda lakukan, misalnya bermain board games (mis. halma, catur, dll.), kerajinan tangan, menggambar dan membaca.

Apakah saya perlu menjalani tes sebelum keluar dari isolasi?

Jika Anda tetap sehat setelah 14 hari, Anda tidak perlu menjalani tes apa pun sebelum keluar dari isolasi.

Jika Anda mengalami gejala masalah pernapasan atau demam selama isolasi, hubungilah dokter Anda atau unit kesehatan masyarakat setempat di 1300 066 055 untuk diperiksa dan menjalani tes COVID-19.

Walaupun hasil tes Anda negatif, Anda tetap perlu mengisolasi diri selama masa isolasi 14 hari semula.

Anda masih memiliki pertanyaan atau butuh bantuan selama isolasi?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**
Layanan bantuan jangka pendek dalam keadaan krisis 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.
- Teleponlah saluran **[National Coronavirus Health Information line \(Informasi Kesehatan Virus Korona Nasional\)](#)** di: **1800 020 080**

Untuk informasi lebih lanjut

Kunjungi situs web [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).