



UPN Veteran Jakarta

BERSAMA KITA LAWAN COVID-19



PANDUAN COVID-19



JANGAN KONTAK



HINDARI JABAT TANGAN
RAJIN CUCI TANGAN
SELALU BAWA DISINFECTAN
TUTUP MULUT KETIKA BATUK
PERBANYAK VENTILASI



GUNAKAN VIDEO CONFERENCE
KURANGI PERJALANAN
CARI RUANGAN OUTDOOR



TIDAK ENAK BADAN
ADA KELUARGA SAKIT



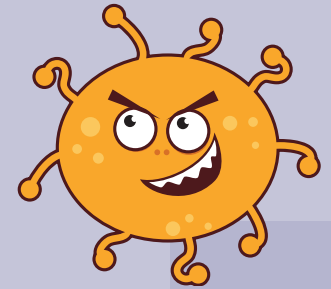
TETAP RILEKS
DAN HAPPY





JENIS CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)

Karena varian virus kali ini berbeda



VARIAN DELTA

10 KALI
LIPAT

LEBIH MENULAR DARI SEBELUMNYA
(KEMENKES RI)

MENURUNKAN EFIKASI VAKSIN -
HANYA BUTUH 10-15 DETIK -
(UNTUK MENULARKAN)

JUGA RENTAN TERHADAP ANAK -
(TIDAK HANYA LANSIA)

VARIAN SEBELUMNYA,
BUTUH WAKTU 10-15 MENIT

Variant of Concern (VoC)



ALPHA / B117

Sebelumnya
disebut varian
Inggris



BETA / B1351

Sebelumnya
disebut varian
Afrika Selatan



GAMMA / P1

Sebelumnya
disebut varian
Brazil



DELTA / B1617.2

Sebelumnya
disebut varian
India



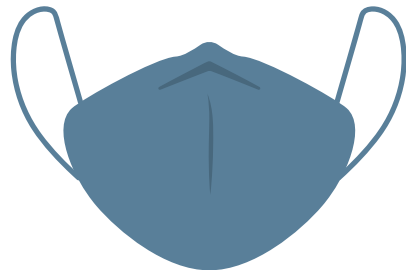
GUNAKAN MASKER GANDA

MASKER GANDA DAPAT MENINGKATKAN PERLINDUNGAN HAMPIR 90%

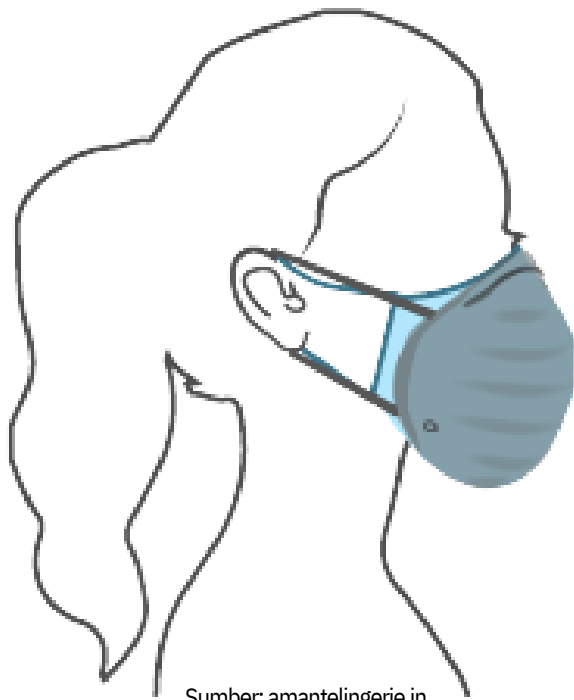
PANDUAN MASKER GANDA



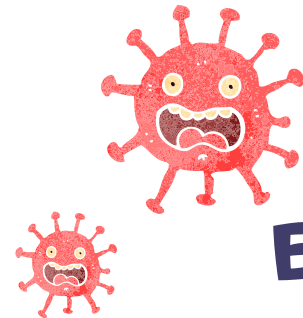
56.1%
EFEKTIVITAS
MASKER BEDAH



51.4%
EFEKTIVITAS
MASKER KAIN



Sumber: amantelingerie.in



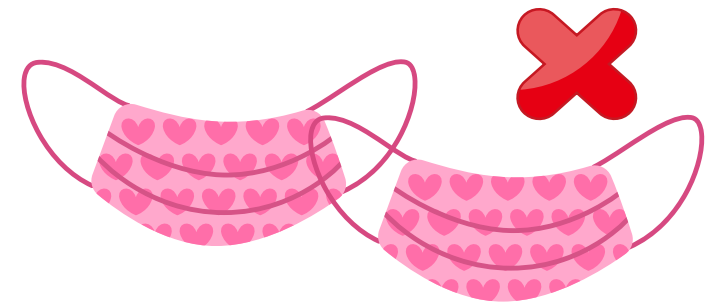
Efektivitas
Masker
Bedah +
Masker Kain

85,4%

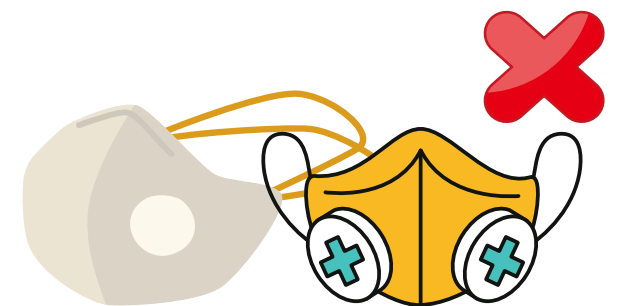
TIDAK DIANJURKAN



MASKER BEDAH + MASKER BEDAH



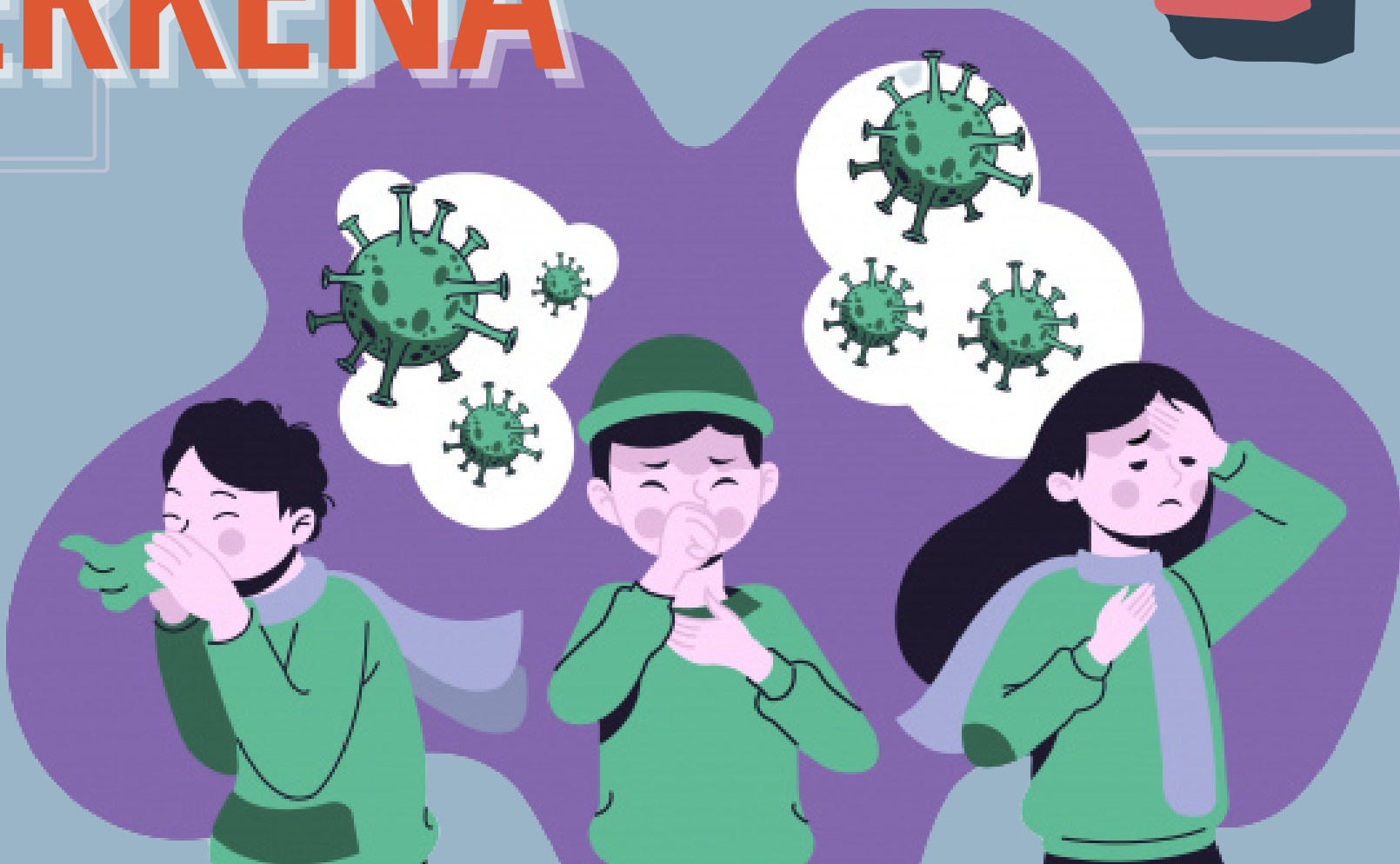
MASKER KAIN + MASKER KAIN



MASKER N95 + MASKER LAIN



LALU.... BAGAIMANA KALAU SUDAH TERKENA



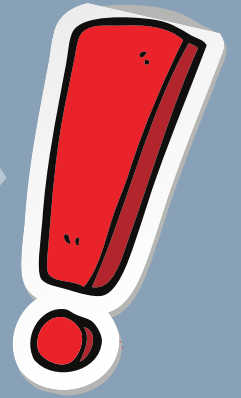


#1 (Pertama)

JANGAN PANIK!

LAKUKAN 3 LANGKAH

~~LA-KON-I~~



1

LAPOR

- RT/RW
- PUSKEMAS
- KANTOR (SATKER, POLI, SATGAS)

2

KONSULTASI

- SWAB KELUARGA*
- TANYA DOKTER (ISOMAN/RS)
- TELEMEDICINE POLI UPNVJ

3

ISOLASI

- ISOLASI MANDIRI
- DENGAN PEMANTAUAN

NOMOR PENTING

DR BINTANG
08129870418

DR IBNU
082112525094

DR RAHMA
085718468108

DR MARLINA
087883446744

DR RIA
SATGAS COVID
0818191886

TELEMEDICINE

SENIN : DR. RAHMA

SELASA : DR. IBNU

RABU : DR. BINTANG

KAMIS : DR. RAHMA/IBNU/BINTANG

JUMAT : DR. MARLINA

ISOLASI MANDIRI

JIKA
DIMUNGKINKAN
ISOLASI DI RUMAH

(UTKGEJALARINGAN, TIDAK ADA
COMORBID, RUMAH CUKUPLUAS,
DAN/ATAUSEMUA ANGGOTA
KELUARGA POSITIF COVID-19)

INTERAKSI DENGAN
KELUARGA

BERADA DEKAT DGN KELUARGA
AKAN MENGURANGI KEPANIKAN
DAN MEMBUAT PASIEN LEBIH
MERASA NYAMAN & TENANG.



#2 (Kedua)

UPN Veteran Jakarta

TERUS OPTIMIST



R***I

JANGAN EGOIS...
LAKUKAN MCU...
JANGAN LUPA BAHAGIA



A***A

...SELF ASSESSMENT
...SEGERA TES
...CEK KELUARGA

**KATA
MEREKA**



D**A

JANGAN STRESS...
BACA KONTEN
POSITIF...
NGOBROL FUN...



A**F

...CARI TAHU INFORMASI
...PAKSAKAN MAKAN
...LAKUKAN TES RUTIN



Jangan Panik Bila
Penciuman hilang karena akan kembali 2-4 hari kemudian



PERAWATAN PASIEN COVID-19 BERDASARKAN GEJALA

TANPA GEJALA

- FREKUENSI NAPAS 12-20 KALI PER MENIT
- SATURASI >95%

RINGAN

- DEMAM
- BATUK UMUMNYA BATUK RINGAN
- FATIGUE/KELELAHAN RINGAN
- ANOREKSIA
- SAKIT KEPALA
- KEHILANGAN INDRA PENCIUMAN/ANOSMIA
- KEHILANGAN INDRA PENGECAPAN/AGUESIA
- MIALGIA DAN NYERI TULANG
- NYERI TENGGOROKAN
- PILEK DAN BERSIN
- MUAL, MUNTAH, NYERI PERUT
- DIARE
- FREKUENSI NAPAS 12-20 KALI PER MENIT
- SATURASI >95%

SEDANG

- DEMAM
- BATUK UMUMNYA BATUK RINGAN
- FATIGUE/KELELAHAN RINGAN
- ANOREKSIA
- SAKIT KEPALA
- KEHILANGAN INDRA PENCIUMAN/ANOSMIA
- KEHILANGAN INDRA PENGECAPAN/AGUESIA
- MIALGIA DAN NYERI TULANG
- NYERI TENGGOROKAN
- PILEK DAN BERSIN
- MUAL, MUNTAH, NYERI PERUT
- DIARE
- SESAK NAPAS TANPA DISTRESS PERNAPASAN
- FREKUENSI NAPAS 12-30 KALI PER MENIT
- SATURASI <95%

BERAT

- DEMAM
- BATUK UMUMNYA BATUK RINGAN
- FATIGUE/KELELAHAN RINGAN
- ANOREKSIA
- SAKIT KEPALA
- KEHILANGAN INDRA PENCIUMAN/ANOSMIA
- KEHILANGAN INDRA PENGECAPAN/AGUESIA
- MIALGIA DAN NYERI TULANG
- NYERI TENGGOROKAN
- PILEK DAN BERSIN
- MUAL, MUNTAH, NYERI PERUT
- DIARE
- SESAK NAPAS TANPA DISTRESS PERNAPASAN
- FREKUENSI NAPAS >30 KALI PER MENIT
- SATURASI <95%



#3 (ketiga)

PERHATIKAN.....

KATALOG FARMAKOLOGIS COVID-19

JANGAN LUPA TANYA KE DOKTER JUGA....

TANPA GEJALA

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C 1000 MG (1 X SEHARI)
- VITAMIN D3 1000 IU (1 X SEHARI)
- ANTIVIRUS -OSELTAMIVIR (2 X SEHARI)
- OBAT KUMUR - BETADINE/MINOSEP GARGLE (3X SEHARI)
- OBAT CUCI HIDUNG -NACL 0,9% (3X SEHARI)

OBAT HERBAL

- MPON-MPON (AIR)
- JAHE+KUNYIT+TEMULAWAK +SERAH)
- PROPOELIX HDI
- MADU HDI
- RHEA OIL

RINGAN

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C 1000 MG (1 X SEHARI)
- VITAMIN D3 1000 IU (1 X SEHARI)
- ANTIVIRUS -OSELTAMIVIR (2 X SEHARI)
- OBAT KUMUR -BETADINE/MINOSEP GARGLE (3 X SEHARI)
- OBAT CUCI HIDUNG -NACL 0,9% (3X SEHARI)
- OBAT SEMPROT BETADINE
- BECOMEZET (1 X SEHARI) SESUDAH MAKAN
- AZITHROMICIN (1 X SEHARI), PAGI

OBAT HERBAL

- MPON-MPON (AIR)
- JAHE+KUNYIT+TEMULAWAK +SERAH)
- PROPOELIX HDI
- MADU HDI
- RHEA OIL

MODERAT

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C
- VITAMIN D 5.000 IU
- ZINC 50 MG
- ANTI VIRUS: AVIGAN
- ANTIBIOTIK: AZYTHROMYCIN
- VENTOLIN (ASMA)
- TAMBAHAN INFUS:
- ANTI BIOTIK
- MULTI VITAMIN DOSIS TINGGI

OBAT HERBAL

- AIR LEMON HANGAT
- MADU HDI
- PROPOLIE X HDI
- PROPOLIS MELIA CAIR
- SUSU COLOSTRUM
- QUST HIND
- HABBATUSSAUDA
- PRUBA 7 -DR SURADI
- QUERCETIN BROMELEIN
- BAWANG PUTIH TUNGGAL
- RHEA OIL

Sumber: berdasarkan pengalaman pegawai penyintas Covid

(disclaimer: daftar obat diatas tidak ditujukan menjadi standar baku yang dapat diterapkan)





BUAT YANG MASIH BINGUNG, YUK KITA BAHAS....

Serba serbi Isolasi Mandiri





#PERTANYAAN!

KAPAN HARUS

LANJUT ISOMAN ATAU DIRAWAT DI RS





#PERTANYAAN 2

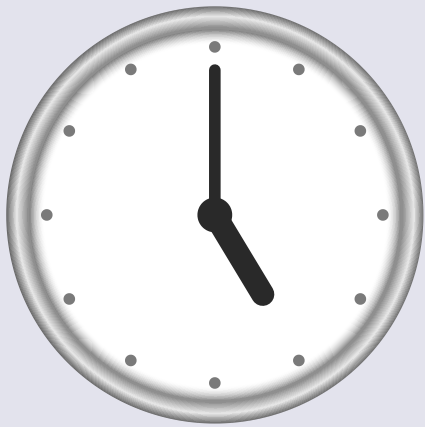
APA SAJA CEK LAB SAAT ISOMAN

Pemeriksaan Lab	Tanpa Gejala	Ringan	Dgn Indikasi	Keterangan Temuan/Indikasi
RONTGEN ATAU CT THORAX	V	V	V	
CEK DARAH LENGKAP	V	V		
CRP	-	V		• CRP >10MG/L
LED	-	V		• LED >20
GLUKOSA DARAH SEWAKTU		-	V	• MEMPERHATIKAN DM
ELEKTROLIT	-	-	V	
FUNGSI GINJAL (UR/CR)	-	-	V	
D-DIMER	-	-	V	• NILAI D-DIMER TINGGI ADALAH PREDICTOR PERBURUKAN KEADAAN PASIEN YANG SERING DITEMUKAN PADA KASUS BERAT (ATAS INDIKASI: SATURASI <93, HEART RATE >120, RR >30)



#PERTANYAAN 3

APA SAJA YANG DILAKUKAN



PAGI

05.00 : BANGUN MINUM AIR PUTIH 2 GELAS, SOLAT SUBUH

06.00 : QUIET TIME & BERDOA

- CUCI HIDUNG & KUMUR, MADU MANUKA 1 SENDOK TEH, MAKAN ROTI,
- MINUM TEH HIJAU & GINSENG
- TETESKAN RHEA OIL
- OLAHRAGA PERNAFASAN & JALAN KAKI

07.00 : SARAPAN, MINUM VITAMIN DAN OBAT ANTI VIRUS (DIJEDA WAKTUNYA)

07.30 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE

08.00 : JEMUR (30 MENIT),

- MANDI, SARAPAN PAGI, DENGAN ALTERNATIF:
- MAKAN TELOR REBUS DAN SUSU STERIL
- SARAPAN AGAK BERAT, SUSU BERUANG, BUAH POTONG & TEH

10.00 : JEMUR (30 MENIT)

11.00 : MINUM AIR JAHE

12.00 : MAKAN SIANG, CUCI HIDUNG, KUMUR, SOLAT DZUHUR, TIDUR SIANG

12.30 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE

15.00 : MINUM KELAPA HIJAU, SOLAT ASHAR

16.00 : JUS BUAH DAN YOGHURT



SIANG

18.00 : SOLAT MAGHRIB

18.30 : MAKAN MALAM, MINUM OBAT ANTIVIRUS DAN VITAMIN (DIJEDA WAKTUNYA)

19.00 : KUMUR-KUMUR DENGAN BETADINE GARGLE TETESAN RHEA OIL & JALAN KAKI

19.30 :

- MINUM TEH TAWAR HANGAT YANG DITETESKAN MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES
- PAKAI MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES KE JARI, LALU DISENTUH KE TENGAH LIDAH
- SOLAT ISYA

20.30 : MINUM 1 SENDOK AIR PUTIH DICAMPUR MINYAK KAYU PUTIH 1 TETES

21.00 : TIDUR MALAM, CUCI HIDUNG, KUMUR



MALAM



#PERTANYAAN 4

BAGAIMANA SAAT SESAK



SATURASI (SPO2) TURUN DIBAWAH 94

TIDAK PUNYA TABUNG OKSIGEN?

SEGERA LAKUKAN PRONING

PROSEDUR MEDIS YANG BISA MENGURANGI KEKURANGAN OKSIGEN
PROSEDUR INI MEMBANTU PASIEN MENGALAHKAN COVID-19
DENGAN SATURASI (SPO2) SERENDAH 75%

Posisi 1
Berbaring di perut Anda

Durasi
30 menit

Posisikan kepala Anda di bawah permukaan tubuh

Letakkan bantal 2 di bawah area panggul Anda (perut harus cukup bebas untuk membiarkan satu tangan masuk dari bawah)

Taruh bantal 1 di bawah tulang leher Anda

Pasang Bantal 3 di bawah kaki Anda

KawalCOVID19 | kawalcovid19 | kawalcovid19.id

Posisi 2
Duduk

Durasi
30 menit

Beristirahat dalam posisi miring

KawalCOVID19 | kawalcovid19 | kawalcovid19.id

Posisi 3
Berbaring ke sisi kanan Anda

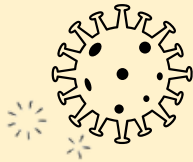
Durasi
30 menit

Taruh bantal 1 di bawah kepala Anda

Letakkan bantal 2 di bawah pinggang Anda

Pasang bantal 3 di antara kaki Anda

KawalCOVID19 | kawalcovid19 | kawalcovid19.id



#INFORMASI TAMBAHAN...

+++ JIKA TERJADI GEJALA LAIN

PILEK

RHINOS, ACTIVATE, SANAFLU, ULTRAFLU

BADAN LEMES, TIDAK BERTENAGA

NEUROBION FORTE 2X1 BOLEH PUTIH ATAU MERAH (3 HARI)

HIDUNG TERSUMBAT

ILLIADIN 0,05%

KEBERSIHAN RONGGA HIDUNG

NASALIN, STREAMER, BREATHY

PANDANGAN MATA KABUR

UNALIUM 5 MG 1X1 (3 HARI)

SAKIT KEPALA BERKEPANJANGAN

PANADOL, PARAMEX

BATUK KERING

SANADRYL, SLADIX (KERING), WOODS (KERING)

TENGGOROKAN KERING

OBAT SEMPROT TENGGOROKAN BETADINE & FISHERMAN FRIENDS

BATUK BERDAHAK

MUCOPET (TABLET/SYRUP), AMBROXOL (TABLET/SYRUP), BISOLVON, OBH, SILADIX (BERDAHAK), VIKS FORMULA 44, WOODS (BERDAHAK), ACTIFED (SYRUP)

ANOSMIA (HILANG PENCIUMAN)

ESSENTIAL OILS LAVENDER & EUCALYPTUS

PANAS

PARACETAMOL, SANMOL

DIARE

DIAPET, NORIT, ENTROSOP

ANTIBIOTIK

AMOXAN 500 MG ATAU AMOXYLIN 500 MG (3X1 ATAU 2X1 ATAU 1X1) UNTUK DOSIS BISA DISESUAIKAN KEBUTUHAN MINUM BIASANYA

DOXYCIXILIN 500 MG (1 X 1)
ERYTHROMICIN 500 MG (1 X 1)
ZYTHROMAX





#INFORMASI TAMBAHAN...

PEMERIKSAAN TAMBAHAN

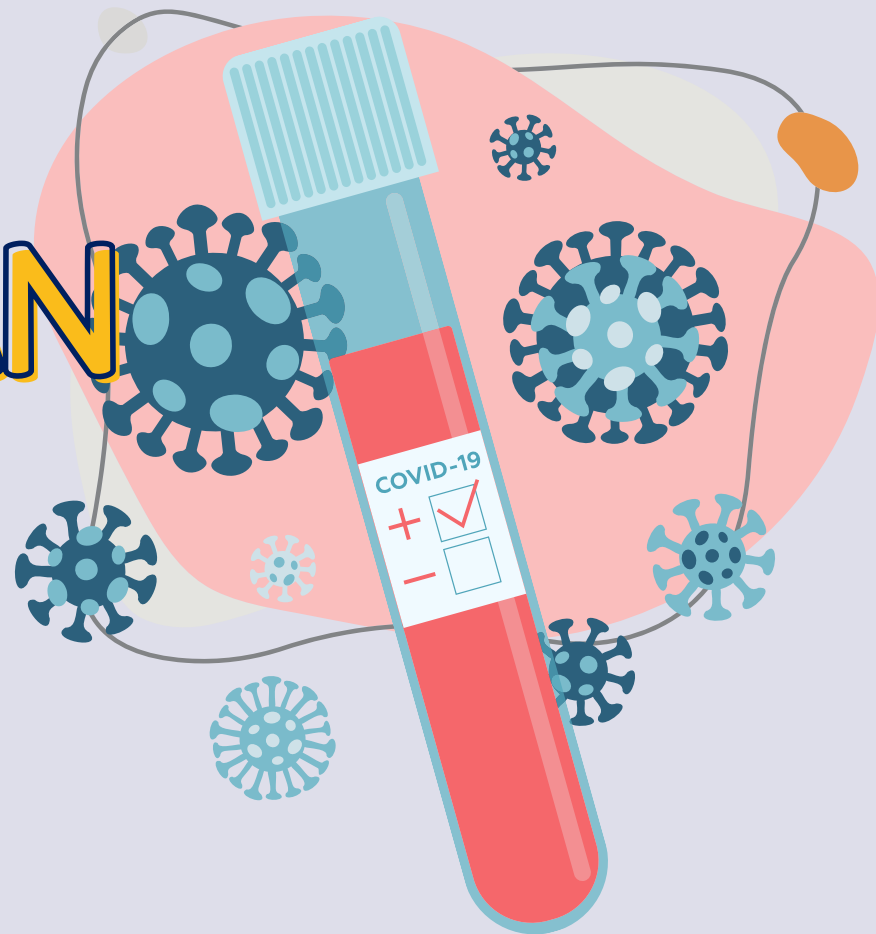


FOTO THORAX

(JIKA ADA BERCAK PUTIH, LEBIH BAIK MELAKUKAN FOTO ULANG 4-5 HARI LAGI)

HEMATOLOGI LENGKAP

(UNTUK CEK PROFIL DARAH)

CRP

(UNTUK CEK PROTEIN) DAN IL 6 (UNTUK CEK BADAI SITOKIN)

D-DIMER

(UNTUK PERIKSA PENGGUMPALAN DARAH)

KREATININ

(UNTUK PERIKSA GINJAL)

PCR

(CEK ULANG SETELAH 2 MINGGU)

PPT/APTT

(PERIKSA KEKENTALAN DARAH)



PASCA SEMBUH

SYARAT

DIKATAKAN SEMBUH:

LEPAS ISOLASI + SURAT
KESEHATAN DARI DOKTER

KRITERIA LEPAS ISOLASI

GEJALA BERAT/KRITIS

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + HARI BEBAS GEJALA
- SWAB PCR 1X NEGATIF

GEJALA RINGAN/SEDANG

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI + 3 HARI BEBAS GEJALA

TANPA GEJALA

- SELESAI ISOLASI MIN. 10 HARI

SETELAH SEMBUH,
BEBERAPA ORANG

MENGALAMI PERMASALAHAN A.L:

- PROSES MENELAN MAKANAN
- PERHATIAN, MEMORI & BERPIKIR JERNIH
- AKTIVITAS SEHARI-HARI
- STRESS, KECEMASAN ATAU DEPRESI

SEMBUH, MENGAPA SAYA MASIH BERGEJALA

FENOMENA LONG COVID-19, ADANYA GEJALA COVID-19 YANG BERTAHAN ATAU MUNCUL KEMBALI BERMINGGU-MINGGU HINGGA BERBULAN-BULAN SETELAH PASIEN DINYATAKAN SEMBUH





LAYANAN TELEMEDISIN UNTUK PASIEN ISOLASI MANDIRI



PASIEN MELAKUKAN TES PCR / SWAB ANTIGEN DI **LABORATORIUM YANG TERAFILIASI DENGAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI.**

JIKA HASIL TESNYA POSITIF DAN LAB MELAPORKAN HASILNYA KE DATABASE KASUS POSITIF COVID-19 DI KEMENKES (NAR),

MAKA PASIEN AKAN MENERIMA WHATSAPP DARI KEMENKES RI (DENGAN CENTANG HIJAU) SECARA OTOMATIS.

CATATAN: DATA INI WAJIB DILAPORKAN SETIAP LAB PENYEDIA LAYANAN TEST COVID19 KE KEMENTERIAN KESEHATAN. KASUS POSITIF ADALAH PASIEN YANG MEMILIKI HASIL POSITIF TES PCR DARI 7 HARI KEBELAKANG ATAU TES SWAB ANTIGEN POSITIF DARI DUA HARI TERAKHIR.

UNTUK SEMENTARA, PROGRAM INI HANYA BERLAKU UNTUK AREA DKI JAKARTA.

PASIEN BISA MELAKUKAN **KONSULTASI SECARA DARING** DENGAN DOKTER **DI SALAH SATU DARI 11 PLATFORM LAYANAN**

TELEMEDISIN* SECARA GRATIS DENGAN **KLIK LINK** YANG TERDAPAT DALAM PESAN WA DARI KEMENKES RI DAN MEMASUKAN **KODE VOUCHER** DI APLIKASI YANG DIPILIH.

CATATAN: DAFTAR LENGKAP TELEMEDISIN YANG BERGABUNG DALAM PROGRAM INI DAPAT DICEK DI HALAMAN 5.

LAKUKAN KONSULTASI DOKTER DENGAN **MENGINFORMASIKAN ANDA ADALAH PASIEN PROGRAM KEMENTERIAN KESEHATAN.**

SETELAH MELAKUKAN KONSULTASI SECARA DARING, DOKTER AKAN MEMBERIKAN **RESEP DIGITAL SESUAI DENGAN KONDISI PASIEN.** JIKA PASIEN MASUK DALAM KATEGORI YANG DAPAT MELAKUKAN ISOMAN, **OBAT DAPAT DITEBUS GRATIS.**

UNTUK MENEBUS RESEP OBAT GRATIS DARI KEMENKES, PASIEN HARUS **MENGIRIM PESAN WHATSAPP KE SALAH SATU GERAJ APOTEK KIMIA FARMA*.**

PASIEN HARUS MENGIRIMKAN **RESEP DIGITAL (PDF ATAU SCREEN CAPTURE)** YANG DIKELUARKAN DARI PLATFORM TELEMEDISIN, **KTP, DAN ALAMAT PENGIRIMAN** KE NOMOR **WHATSPAPP KIMIA FARMA YANG DITUJU.**

OBAT DAN/ATAU VITAMIN AKAN DITANGGUNG OLEH KEMENTERIAN KESEHATAN **SESUAI DENGAN KETENTUAN.**

CATATAN: DAFTAR LENGKAP OBAT DAN VITAMIN YANG DITANGGUNG ADA DI HALAMAN BERIKUTNYA.

KEMENTERIAN KESEHATAN BEKERJA SAMA DENGAN **JASA PENGIRIMAN DARI SI CEPAT** UNTUK MENGAMBIL OBAT DAN/ATAU VITAMIN DARI APOTEK KIMIA FARMA DAN MENGIRIMKAN KE ALAMAT PASIEN.

CATATAN: HANYA PASIEN DENGAN NOMOR TERDAFTAR DI DATABASE KEMENKES (NAR) DAN MEMILIKI KASUS AKTIF YANG BERHAK MENDAPATKAN OBAT DAN VITAMIN.

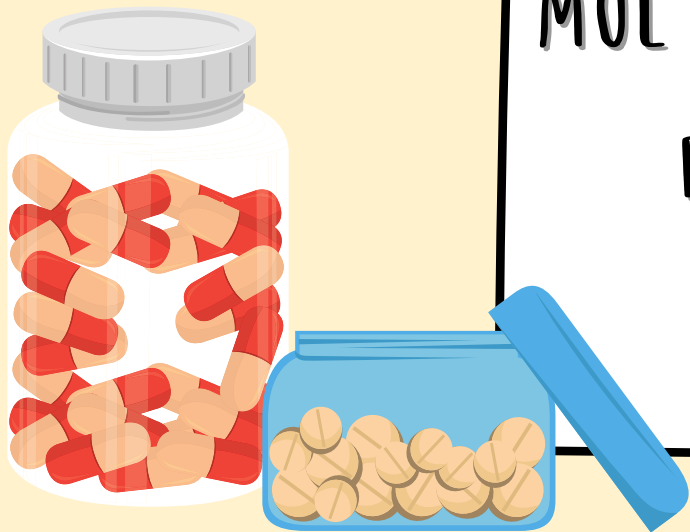
***NO KONTAK APOTEK KIMIA FARMA DI HALAMAN 20**



DAFTAR OBAT DAN VITAMIN YANG DITANGGUNG KEMENTERIAN KESEHATAN

PAKET A
(OTG)

MULTIVITAMIN: C, D, E, ZINC -
DOSIS: 1x1 - JUMLAH: 10



OBAT DISIAPKAN OLEH: **kimia farma**

* PENGGUNAAN OBAT WAJIB MENGGUNAKAN
RESEP DOKTER

DIKIRIM OLEH: **SICEPAT**
EKSPRES



DAFTAR OBAT DAN VITAMIN YANG DITANGGUNG KEMENTERIAN KESEHATAN

PAKET B (RINGAN)

MULTIVITAMIN: C, D, E, ZINC -
DOSIS: 1x1 - JUMLAH: 10

AZITROMISIN 500MG
DOSIS: 1x1 - JUMLAH: 5

OSELTAMIVIR 75MG
DOSIS: 2x1 - JUMLAH: 14

PARASETAMOL TAB 500MG
DOSIS: JIKA PERLU - JUMLAH: 10



OBAT DISIAPKAN OLEH: **kimia farma**

*PENGUNAAN OBAT WAJIB MENGGUNAKAN
RESEP DOKTER

DIKIRIM OLEH:  **SICEPAT**
EKSPRES



DAFTAR APOTEK *kimia farma* YANG BEKERJASAMA

WILAYAH

NO WA CS APOTEK

JAKARTA TIMUR

WA.ME/628112223049

JAKARTA UTARA

WA.ME/628112221832

JAKARTA PUSAT

WA.ME/6287877241590

JAKARTA SELATAN

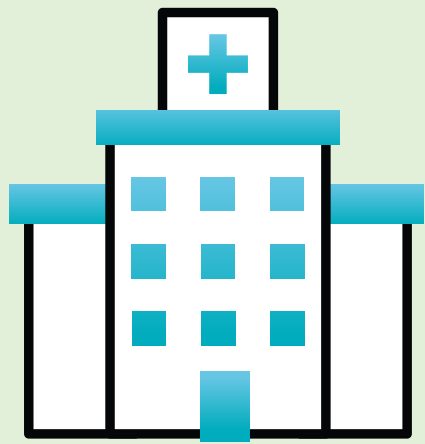
WA.ME/62895324874355

JAKARTA BARAT

WA.ME/6287877241405



JANGAN PANIK JIKA BERGEJALA COVID-19



SEGERA MELAPOR KEPADA
PUSKESMAS DI LOKASI
TEMPAT TINGGAL



SELURUH BIAYA PERAWATAN
DAN PENANGANAN GRATIS



PUSKESMAS AKAN MELAKUKAN
PEMERIKSAAN SPESIMEN DAN
PENELUSURAN KONTAK ERAT



COVID-19 PALING MENULAR PADA KONDISI:



- 1 **RUANGAN TERTUTUP**
- 2 **INTERAKSI JARAK DEKET**
- 3 **PERTEMUAN PANJANG (>15 MENIT)**
- 4 **KERAMAIAAN**
- 5 **AKTIVITAS DENGAN BERNAPAS KUAT (MISAL BERNYANYI, BERBICARA, TERTAWA)**
- 6 **TIDAK MEMAKAI MASKER (SEPERTI SAAT MAKAN BERSAMA)**





UPN Veteran Jakarta



Terimakasih
MARI JAGA KELUARGA KITA AGAR
TETAP SEHAT

Ria Maria, Mikhael Fabian