


**2** Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah.

Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat



**3** Manfaatkan fasilitas telemedicine atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19

**4** Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 - 2 meter dari anggota keluarga

**Physical Distancing 2m**



**5** Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur.

**6 TERAPKAN PHBS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT**



Makan dengan gizi yang seimbang      Mencuci tangan dg sabun dan air mengalir

**MELAKUKAN ETIKA SAAT BATUK DAN BERSIN**

- ✓ Tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu.
- ✓ Jika tidak ada, tutup mulut menggunakan lipatan siku tangan bagian dalam.
- ✓ Buanglah tisu bekas pakai ke tempat sampah tertutup.
- ✓ Cucilah tangan dengan sabun dan air mengalir atau larutan mengandung alkohol 70%.



**Tutup hidung dan mulut dengan lengan atau gunakan masker**

**7** Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (± 15-30 menit)

**8** Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.



**Kenali Apa dan Bagaimana Isolasi Mandiri**





UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN      PROGRAM PROMOSI KESEHATAN MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT

**Latar Belakang**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Program Studi Promosi Kesehatan, Magister Kesehatan Masyarakat UAD menunjukkan bahwa hampir semua masyarakat memahami definisi isolasi mandiri. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai kultural masyarakat Yogyakarta sebagai kota pelajar yang tentu saja memiliki modal sosial yang lebih baik. Namun demikian masih terdapat hal-hal yang dipandang perlu untuk mendapatkan informasi yang benar tentang protokol-protokol yang terdapat dalam isolasi mandiri yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan. Leaflet ini berisi tentang informasi yang penting untuk diketahui masyarakat terkait pemahaman tentang siapa yang wajib melakukan isolasi mandiri, bagaimana menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) selama masa isolasi mandiri : seperti memakai masker, melakukan etika saat batuk, berjemur dibawah sinar matahari, melakukan desinfeksi dan penyediaan antiseptik.

**Apa itu Isolasi Mandiri ?**



Isolasi mandiri adalah berada dirumah selama 14 hari dan tidak meninggalkan rumah kecuali ke fasilitas pelayanan kesehatan (puskesmas, klinik, rumah sakit) jika ada gejala buruk atau keadaan darurat

**Siapa yang Wajib Isolasi Mandiri ?**

- Memiliki salah satu dari gejala COVID-19 yang ringan, seperti batuk, demam, atau sakit tenggorokan yang bisa diatasi di rumah, dan tidak memiliki penyakit penyerta, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis
- Tinggal dengan orang yang memiliki gejala COVID-19
- Telah menjalani rapid test COVID-19 dan hasilnya positif, namun tidak mengalami gejala atau jika hasil rapid test COVID-19 negatif dan menunggu pemeriksaan lanjutan
- Memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang endemis COVID-19 (baik di dalam maupun di luar negeri) dalam 14 hari terakhir

**Bagaimana Protokol Isolasi Mandiri**

Kementerian kesehatan telah menetapkan delapan hal yang harus dilakukan oleh masyarakat yang sedang menjalani isolasi mandiri.

**PROTOKOL ISOLASI MANDIRI**

Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan dan selalu ganti masker tiap 4 jam **1**



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda, dan tarik kebelakang dibagian bawah dagu



Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali, dan langsung buang ke tempat sampah

Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah

**PAKAI MASKER saat KELUAR RUMAH**