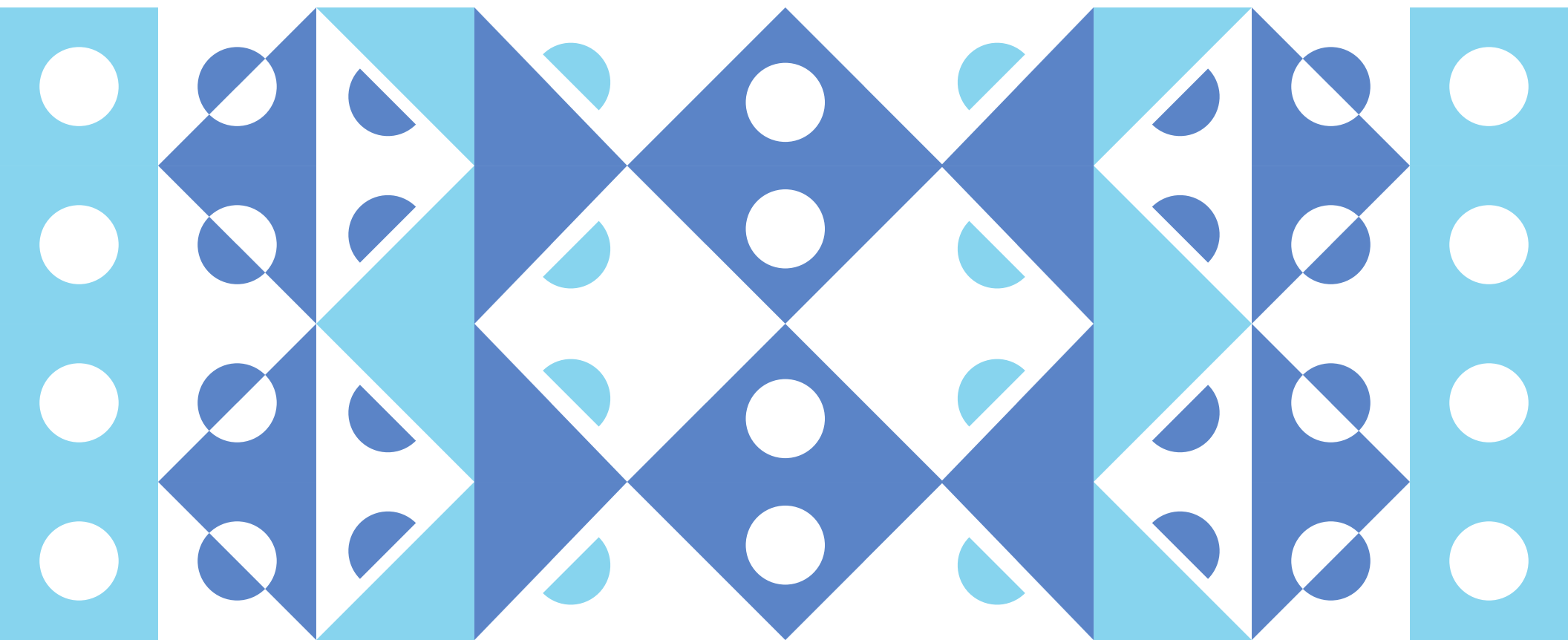


PANDUAN TATALAKSANA COVID – 19



TANPA GEJALA

Pengobatan yang dapat dikonsumsi:

- Vitamin C atau dianjurkan vitamin yang komposisi mengandung vitamin C, B, E, zink.
- Vitamin D.
- Antivirus : Favipiravir (Avigan).
- Pengobatan simtomatis seperti parasetamol bila demam.
- Obat-obatan suportif baik tradisional (Fitofarmaka) maupun Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) yang teregistrasi di BPOM dapat dipertimbangkan untuk dikonsumsi namun dengan tetap memperhatikan perkembangan kondisi klinis.

Lakukan isolasi mandiri selama

10 Hari

DERAJAT RINGAN

Gejala umum:

- Demam
- Batuk
- Rasa lelah
- Mual dan muntah
- Napas pendek
- Nyeri otot

Gejala tidak spesifik:

- Sakit tenggorokan
- Hidung tersumbat
- Sakit kepala
- Diare
- Kehilangan penciuman atau hilang pengecapan

Gejala atipikal (pada pasien usia tua dan immunocompromised):

- Rasa lelah
- Penurunan kesadaran
- Mobilitas menurun
- Diare
- Hilang nafsu makan
- Linglung

DERAJAT RINGAN

Pengobatan yang dapat dikonsumsi:

- Vitamin C atau dianjurkan vitamin yang komposisi mengandung vitamin C, B, E, zinc
- Vitamin D
- Antivirus : Favipiravir (Avigan)
- Pengobatan simtomatis seperti parasetamol bila demam
- Obat-obatan suportif baik tradisional (Fitofarmaka) maupun Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) yang teregistrasi di BPOM dapat dipertimbangkan untuk dikonsumsi namun dengan tetap memperhatikan perkembangan kondisi klinis.

Lakukan isolasi mandiri selama

10 Hari + 3 Hari
Bebas Gejala

DERAJAT SEDANG

- Pasien dengan tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) tetapi tidak ada tanda pneumonia berat termasuk $SpO_2 > 93\%$ dengan udara ruangan.
- Anak-anak : pasien dengan tanda klinis pneumonia tidak berat (batuk atau sulit bernapas + napas cepat dan/atau tarikan dinding dada) dan tidak ada tanda pneumonia berat). Kriteria napas cepat: usia < 2 bulan, $\geq 60x$ /menit; usia 2–11 bulan, $\geq 50x$ /menit ; usia 1–5 tahun, $\geq 40x$ /menit ; usia > 5 tahun, $\geq 30x$ /menit.

Pasien dengan derajat sedang

**SEGERA DI RUJUK KE RUMAH SAKIT UNTUK
PENANGANAN LEBIH LANJUT**

Lakukan isolasi mandiri selama

10 Hari + 3 Hari

Bebas Gejala

DERAJAT BERAT

Gejala:

- Pada pasien remaja atau dewasa: pasien dengan tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat)

Ditambah satu dari:

- Frekuensi napas > 30 x/menit, distres pernapasan berat, atau SpO₂ $< 93\%$ pada udara ruangan.

Atau:

- Pada pasien anak : pasien dengan tanda klinis pneumonia (batuk atau kesulitan bernapas), ditambah setidaknya satu dari berikut ini:
 - a. Saturasi oksigen $< 93\%$
 - b. distres pernapasan berat (seperti napas cepat, grunting, tarikan dinding dada yang sangat berat)
 - c. tanda bahaya umum : ketidakmampuan menyusu atau minum, letargi atau penurunan kesadaran, atau kejang
 - d. Napas cepat/tarikan dinding dada/takipnea : usia < 2 bulan, ≥ 60 x/menit; usia 2–11 bulan, ≥ 50 x/menit; usia 1–5 tahun, ≥ 40 x/menit; usia > 5 tahun, ≥ 30 x/menit.

Pasien dengan derajat berat dan kritis

SEGERA DI RUJUK KE RUMAH SAKIT UNTUK PENANGANAN LEBIH LANJUT

ISOLASI MANDIRI

Hal yang disarankan untuk dilakukan:

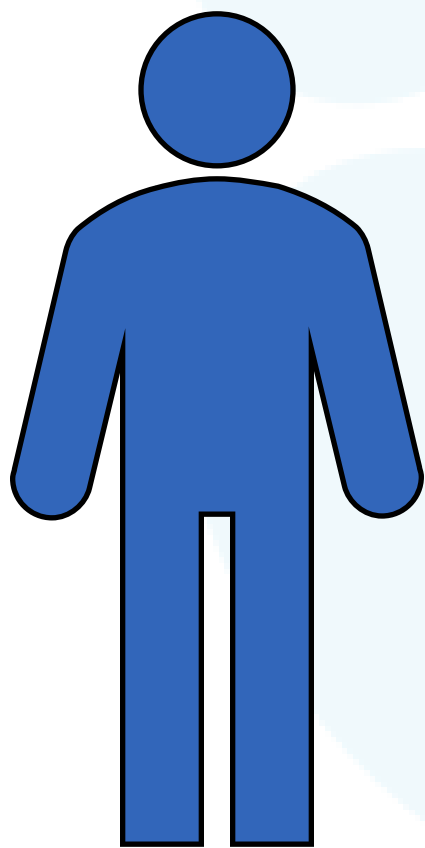
- Istirahat di ruangan dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik
- Kamar tidur terpisah
- Gunakan kamar mandi yang terpisah jika tidak tersedia lakukan disinfeksi rutin pada permukaan yang sering disentuh, seperti gagang pintu dan keran
- Gunakan alat makan dan minum terpisah
- Hindari kontak dengan orang lain
- Tidak berpergian dan tidak menerima tamu
- Pakai masker dengan benar (menutupi hidung, mulut, dan dagu)
- Jaga jarak saat beraktifitas di satu ruangan dengan orang lain
- Cuci tangan dengan air mengalir atau gunakan hand sanitizer
- Desinfeksi/ bersihkan permukaan dengan desinfektan secara berkala
- Tangani sampah dengan hati - hati
- Lakukan pemantauan gejala harian seperti: suhu, saturasi, denyut nadi
- Berkoordinasi dengan Puskesmas
- Lapor petugas kesehatan jika gejala semakin memburu
- Orang yang merawat menerapkan protokol kesehatan 5M juga
- Berjemur minimal 10 -15 menit setiap harinya

PASIEN COVID-19

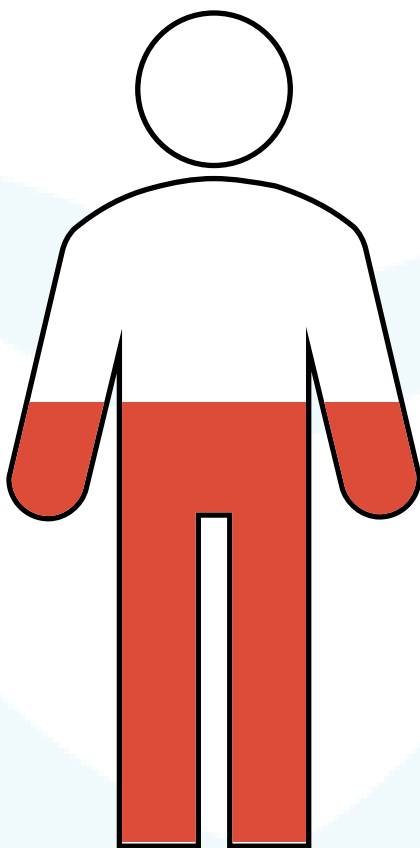
Pemantauan harian:

- Temperatur/ suhu (Normal: 36,5 - 37,2 C)
- Saturasi (Normal: Normal: 95% - 100%)
- Denyut nadi (Normal: 60 kali/ menit - 100 kali/ menit)
- Pernapasan (Normal: 16 kali/ menit- 20 kali/ menit)

Saturasi Oksigen (Sp O2)



NORMAL $\geq 95\%$



HIPOKSIA $< 95\%$

Hipoksia merupakan penanda tubuh kekurangan oksigen

SEGERA KONSULTASIKAN DIRI ANDA KE DOKTER

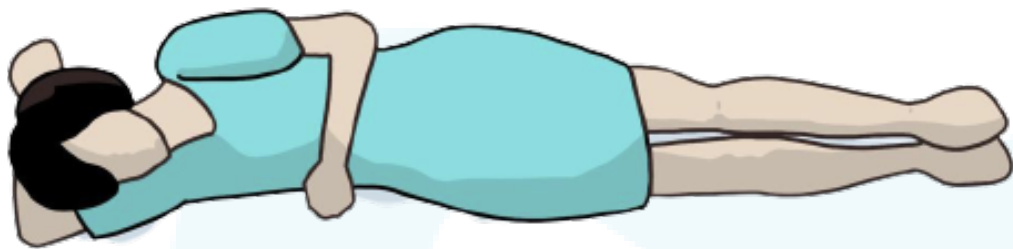
TINGKATKAN KADAR OKSIGEN DARAH

DENGAN TEKNIK PRONING



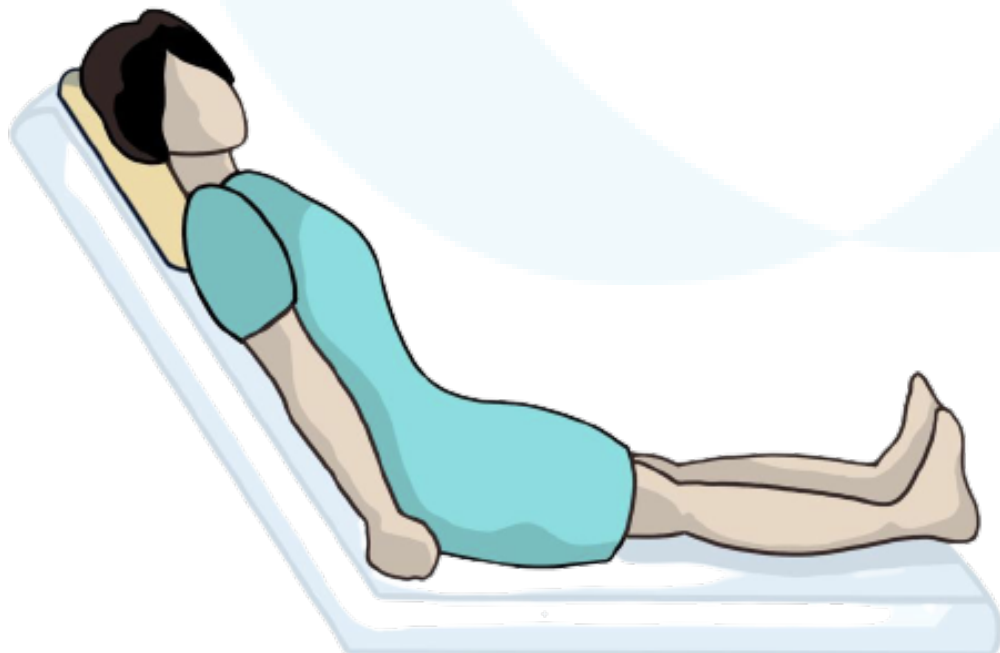
Posisi 1:

Posisi berbaring di atas perut (telungkup) selama 30 menit.



Posisi 2:

Posisi berbaring ke sisi kanan atau kiri selama 30 menit.



Posisi 3:

Posisi setengah berbaring dengan kemiringan 45° selama 30 menit.

VAKSIN COVID – 19 TIDAK MENCEGAH PENULARAN

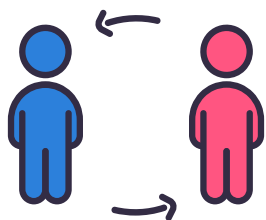
Yuk tetap patuhi protokol **5M**



Mencuci Tangan



Menggunakan Masker



Menjaga Jarak



Menjauhi Kerumunan



Membatasi Mobilitas

CARA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH



Konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat membantu tubuh melawan radikal bebas.



Olahraga diakui mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 30 menit setiap hari.



Mengelola stress dengan cara melakukan hal yang disenangi seperti hobi dan melakukan meditasi.



Tidur yang cukup. Tidur yang cukup sebaiknya dilakukan 7 – 8 jam sehari.



Mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti Vitamin B dan Vitamin C.

RUJUKAN COVID-19 di MEDAN

Rumah Sakit

No Nama Rumah Sakit

Telepon

- | | | |
|----|--|---------------|
| 1 | RSU MARTHA FRISKA MULTATULI
Jl. Multatuli Komplek Taman Multatuli Indah No. 1 Medan | 0813 61236822 |
| 2 | RSU USU
Jl. Dr. T. Mansur No. 66 | 061 8218928 |
| 3 | RSUP HAM
Jl. Bunga Lau No. 17 Medan | 061 8363000 |
| 4 | RSU SANTA ELISABETH MEDAN
Jl. Haji Misbah No. 7 Medan | 061 4144737 |
| 5 | RSU ROYAL PRIMA MARELAN
Jl. Marelan Pasar 3 No. 187 Kel. Rengas Pulau Kec. Medan Marelan | 0852 60844632 |
| 6 | RSU ISLAM MALAHAYATI
Jl. Pangeran Diponegoro No. 2 - 4 Medan | 0812 69636347 |
| 7 | RSUD Dr. PIRNGADI
Jl. Prof H M Yamin SH No. 47 Medan | 061 4158701 |
| 8 | RSU MITRA MEDIKA
Jl. K.L. Yos Sudarso Km 7,5 Tanjung Mulia, Medan | 0821 64443713 |
| 9 | RSU MITRA SEJATI
Jl. Jend. AH Nasution No. 7 Pangkalan Masyhur Medan | 061 7875967 |
| 10 | RSU VINA ESTETICA
Jl. Sultan Iskandar Muda No. 199 Medan | 0811 9635127 |
| 11 | RSU ADVENT MEDAN
Jl. Gatot Subroto Km. 4 Medan | 061 4524875 |
| 12 | RSU MITRA MEDIKA AMPLAS
Jl. Sisingamangaraja No. 11 Kelurahan Harjosari 1 Kecamatan Medan Amplas | 061 7879080 |
| 13 | RSU BINA KASIH
Jl. Jend. TB. Simatupang No. 148 Sunggal | 061 8445271 |



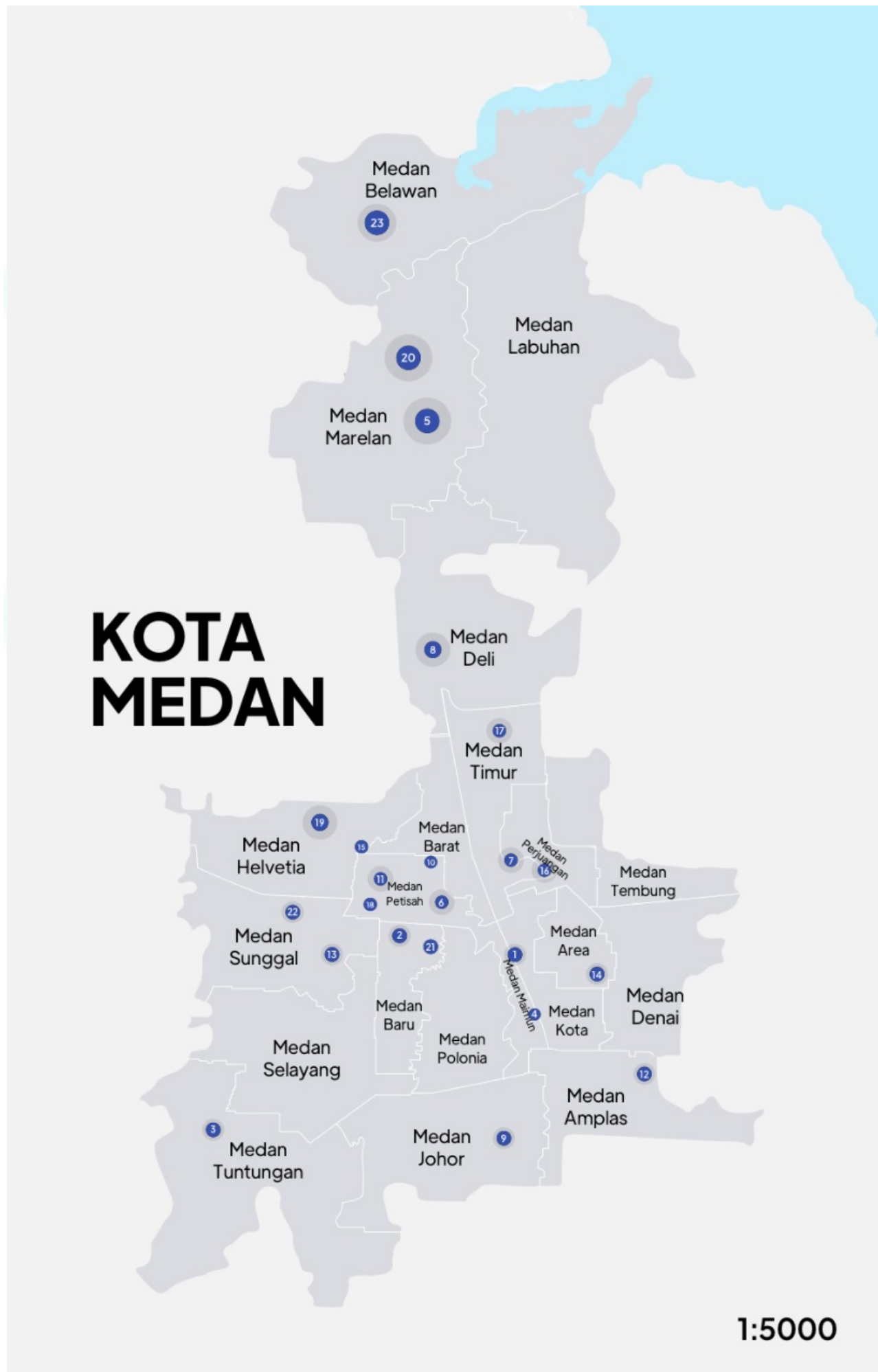
- | | | |
|----|---|---------------|
| 14 | RSU ESTOMIHI
Jl. Sisingamangaraja 235, Medan | 0821 65452466 |
| 15 | RSU ROYAL PRIMA MEDAN
Jl. Ayahanda No. 68A Medan | 0852 61625430 |
| 16 | RS IBU DAN ANAK ROSIVA
Jl. Bangka No. 15 Medan | 061 4538201 |
| 17 | RSU IMELDA PEKERJA INDONESIA
Jl. Bilal No. 24 Pulo Brayan Darat I Medan | 0616610072 |
| 18 | RSU SARAH
Jl. Baja Raya No. 10 Medan | 061 4528044 |
| 19 | RSU SUFINA AZIZ
Jl. Karya Baru No. 1 Medan | 0813 76497039 |
| 20 | RSU WULAN WINDY
Jl. Marelan Raya No. 17 Rengas Pulau Medan | 061 6850200 |
| 21 | RS BHAYANGKARA TINGKAT II
Jl. KH Wahid Hasyim No. 1 Medan | 0813 61462147 |
| 22 | RSU BUNDA THAMRIN
Jl. Sei Batang Hari No. 28-30-42 | 061 4557318 |
| 23 | RS AL DR. KOMANG MAKES BELAWAN
Jl. Bengkalis Belawan No. 1 Medan | 0812 61840632 |





RUJUKAN COVID-19 di MEDAN

Rumah Sakit



LOKASI RMC di BANJARNEGARA

Rumah Sakit & Klinik

No	Nama RS/Klinik	Penanggung Jawab	Telepon	Layanan
1	RS Islam Banjarnegara Jalan Raya Bawang KM 8, Bawang, Banjarnegara, Jawa Tengah	dr. Agus Ujianto, M.Si.Med Sp.B	0812 22225852	24 Jam
2	Klinik Resa Medika Jl. Gotong Royong No. 7 Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara	dr. Ana Susanti,MM	0811 2813330	06.30 – 21.00
3	Klinik dan Apotek Ibunda Jalan Pramuka No.392 Purworejo Klampok, Kec. Klampok, Kab. Banjarnegara	dr. Ismu Hartinah	0813 27458607	24 Jam
4	Klinik Brayon Sehat Center Pagentan Pagentan RT 004 RW 007 Pagentan Kabupaten Banjarnegara	dr. Hernowo Setyo Utomo	0878 41904019	13.00 – 19.00
5	Praktek Dokter Umum Jl. Raya Batur No 35 RT 02 RW 01 Batur Banjarnegara	dr. Ibnu Sarwo Edhie Hartono	0852 00330023	07.00 – 13.00



LOKASI RMC di BANJARNEGARA

Rumah Sakit & Klinik

