

# Buku Diary

Panduan Isolasi Mandiri Anak

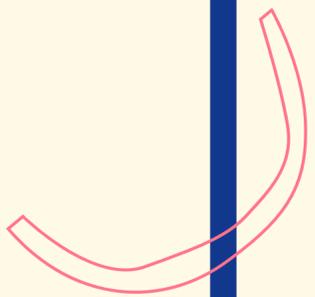


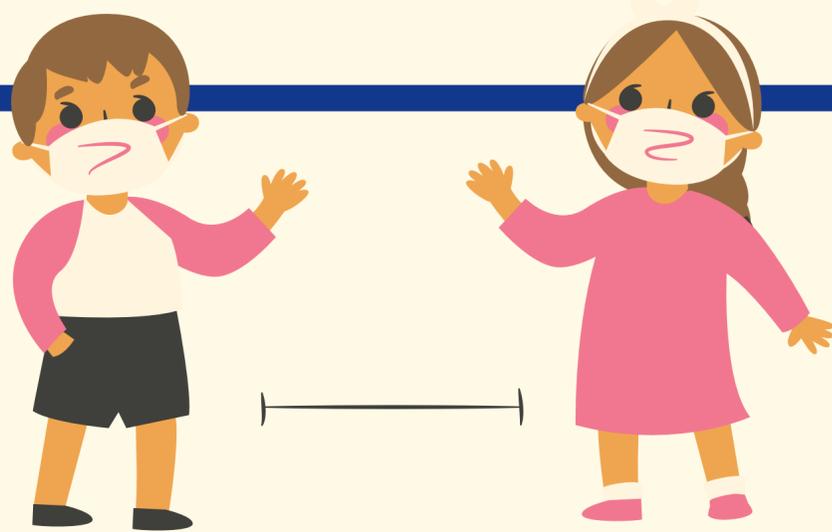
versi tanggal 28 Juni 2021  
(living document)





## Syarat Isolasi Mandiri

1. Tidak bergejala/ asimtomatik
  2. Gejala ringan (seperti batuk, pilek, demam, diare, muntah, ruam-ruam)
  3. Anak aktif, bisa makan minum
  4. Menerapkan etika batuk
  5. Memantau gejala/ keluhan
  6. Pemeriksaan suhu tubuh 2 kali sehari (pagi dan malam hari)
  7. Lingkungan rumah/ kamar memiliki ventilasi yang baik
- 





## Catatan

1. Orang tua dapat tetap mengasuh anak yang positif
2. Orang tua atau pengasuh disarankan yang risiko rendah terhadap gejala berat COVID-19
3. Jika ada anggota keluarga yang positif, maka dapat diisolasi bersama
4. Jika orang tua dan anak berbeda status COVID, disarankan berikan jarak tidur 2 meter, di kasur terpisah
5. Berikan dukungan psikologis pada anak



# Kenali Gejala COVID-19

- Demam
- Batuk
- Pilek
- Nyeri tenggorokan
- Sakit kepala
- Mual/ muntah
- Diare
- Lemas
- Sesak nafas



## Laju Napas

### TANDA BAHAYA:

- < 2 bulan  $\geq$  60 x/ menit
- 2-11 bulan  $\geq$  50 x/ menit
- 1-5 tahun  $\geq$  40 x/ menit
- > 5 tahun  $\geq$  30 x/ menit

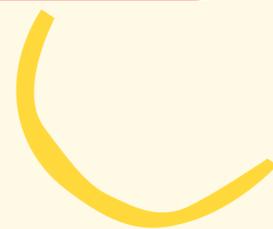
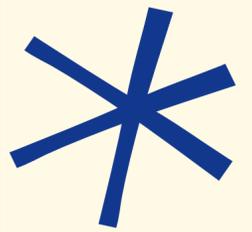


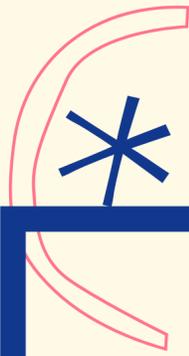


# WASPADA

SEGERA BAWA ANAK KE RUMAH SAKIT BILA ADA GEJALA:

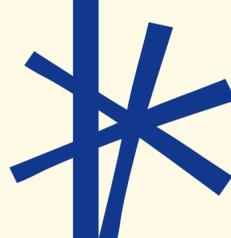
- Anak banyak tidur
- Napas cepat
- Ada cekungan di dada, hidung kembang kempis
- Saturasi Oksigen <95%
- Mata merah, ruam, leher bengkak
- Demam > 7 hari
- Kejang
- Tidak bisa makan dan minum
- Mata cekung
- BAK berkurang
- Terjadi penurunan kesadaran





# Bayi lahir dengan Ibu tersangka/ terkonfirmasi COVID-19

Inisiasi menyusui dini:

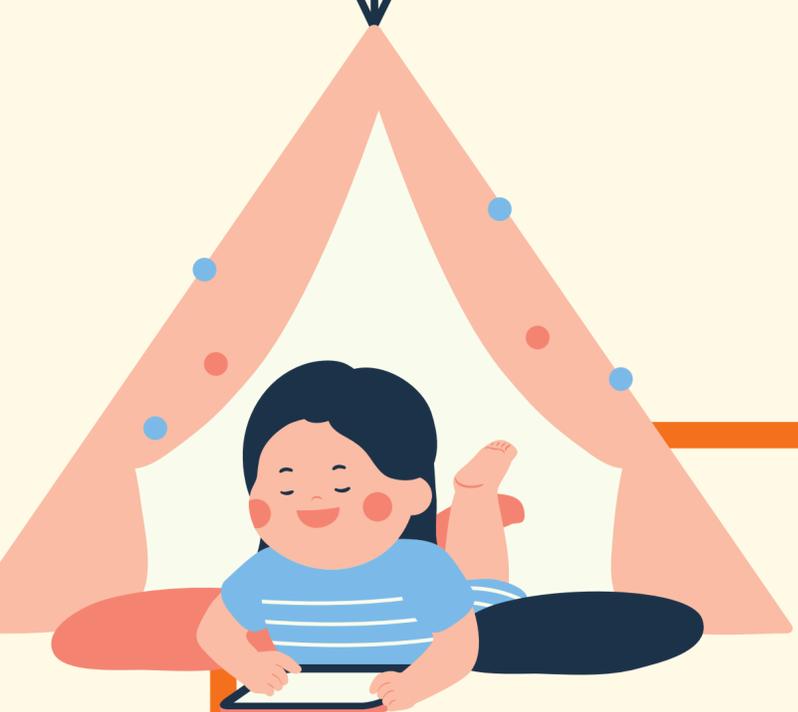
1. Dapat dilakukan bila status Ibu adalah kontak erat atau kasus suspek COVID dan dapat dipertimbangkan pada Ibu dengan status terkonfirmasi COVID (gejala ringan/ tanpa gejala), bila klinis Ibu maupun bayi baru lahir dikatakan stabil
  2. Ibu dapat menggunakan APD minimal masker
  3. Pastikan mencuci tangan sebelum menyentuh dan menyusui Bayi, serta melakukan etika batuk yang baik
- 



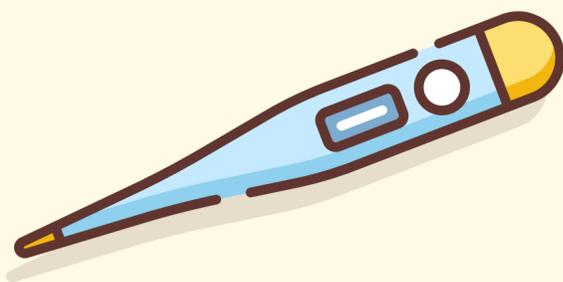
## Bayi lahir dengan Ibu tersangka/ terkonfirmasi COVID-19

- Bayi sehat dari Ibu suspek COVID dapat dirawat gabung dan menyusui langsung dengan mematuhi protokol pencegahan secara tepat
- Bayi dari Ibu terkonfirmasi COVID dilakukan perawatan di ruang isolasi khusus terpisah dari ibunya
- Jika kondisi Ibu tidak memungkinkan merawat bayinya, maka keluarga lain yang berkompeten dan tidak terinfeksi COVID dapat merawat bayi, termasuk membantu pemberian ASI perah selama Ibu dalam perawatan.
- Pastikan ASI diperah mengikuti protokol kesehatan, botol ASI dibersihkan sebelum diberikan kepada pengasuh lain





# Alat yang perlu disediakan di rumah



termometer  
(pengukur suhu)



oxymeter  
(pengukur saturasi oksigen  
dan frekuensi nadi)



# Obat yang perlu disiapkan di rumah



Obat demam



Multivitamin

## Vitamin C:

- 1- 3 tahun: max 400 mg/ hari
- 4-8 tahun: 600 mg/ hari
- 9-13 tahun: max 1200 mg/ hari
- 14-18 tahun: max 1800 mg/ hari



Zink

20 mg/ hari  
selama 14 hari

## Vitamin D3:

- <3 tahun: 400 U/ hari
- Anak: 1000 U/ hari
- Remaja: 2000 U/ hari
- Remaja obesitas: 5000 U/ hari



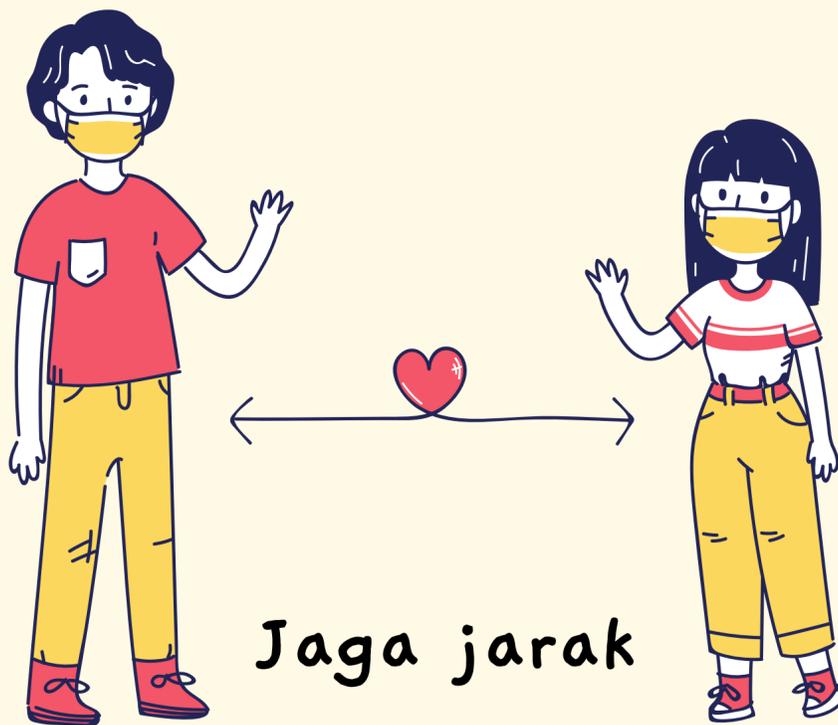
# PROTOKOL ISOMAN



Tetap di rumah



Gunakan masker



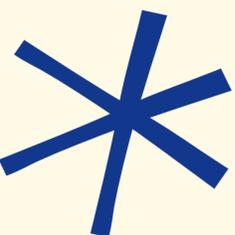
Jaga jarak



Cuci tangan



Menerapkan etika batuk



# PROTOKOL ISOMAN



Periksa suhu tubuh  
pagi dan sore



Periksa  
saturasi oksigen  
dan frekuensi nadi



Pantau  
laju napas



Berikan  
Bayi ASI



Berikan anak  
makanan bergizi

# Gunakan masker

- Anak usia 2 tahun ke atas atau yang sudah dapat menggunakan dan melepaskan masker, dianjurkan menggunakan masker \*
- Masker harus terpasang tepat
- Berikan "istirahat masker" jika anak berada di ruangan sendiri atau ada jarak 2 meter dari pengasuh
- Masker tidak perlu digunakan saat anak tidur \*
- Pengasuh yang berada di dalam ruangan yang sama harus menggunakan masker atau pelindung mata bila memungkinkan

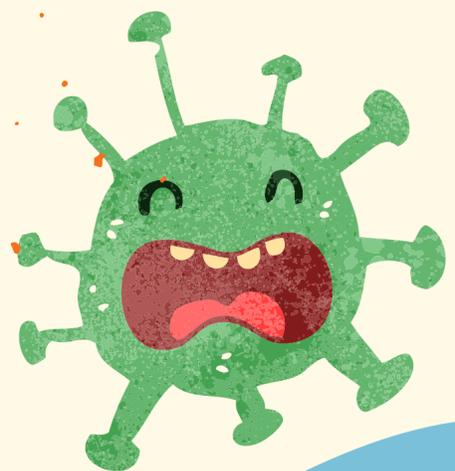
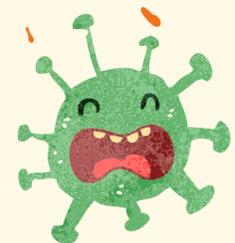
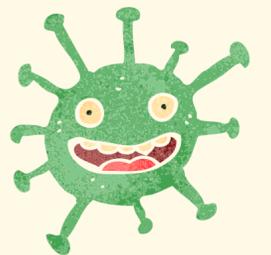
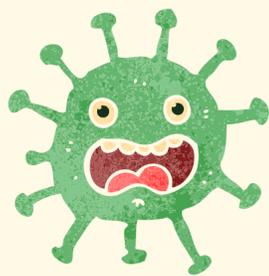


# MENCUCI TANGAN

# MENGHENTIKAN

## PENYEBARAN KUMAN

Lindungi diri sendiri dan orang lain dari penyakit



# Cara Cuci Tangan



1

Basahi tangan dengan air dan sabun gosok kedua telapak tangan



2

gosok area punggung tangan



3

gosok area sela jari tangan



4

gerakkan mengunci tangan



5

gosok area ibu jari memutar



6

gosok memutar ujung-ujung jari tangan



# Etika

## batuk & bersin

Tutup mulut dan  
hidung dengan tisu



Tutup mulut dan hidung  
dengan lengan atas  
bagian dalam

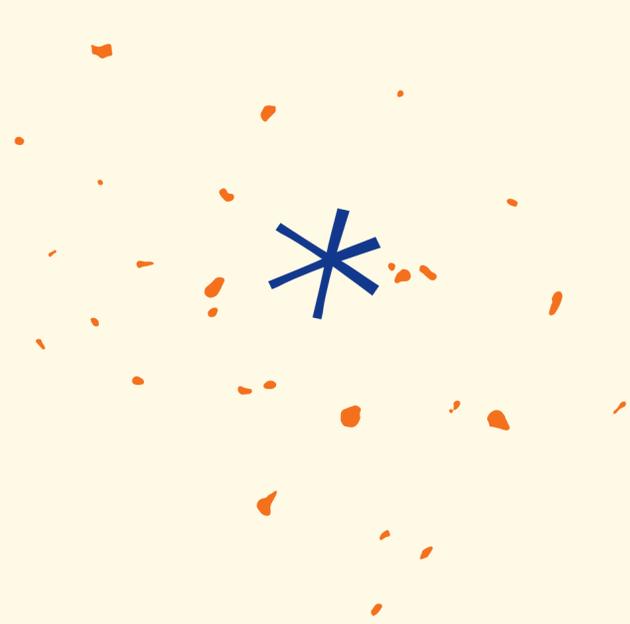


# Disinfeksi ruangan



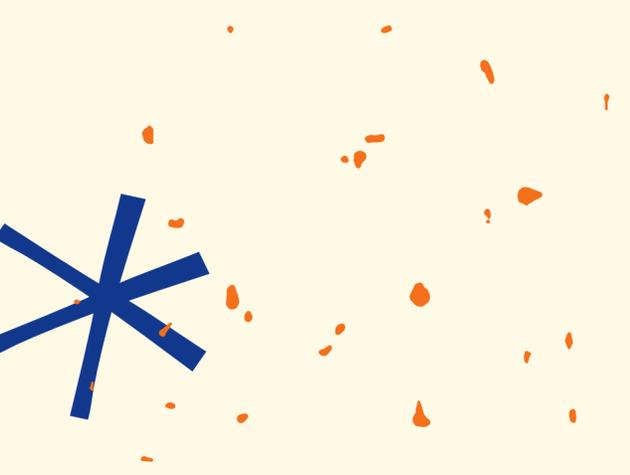
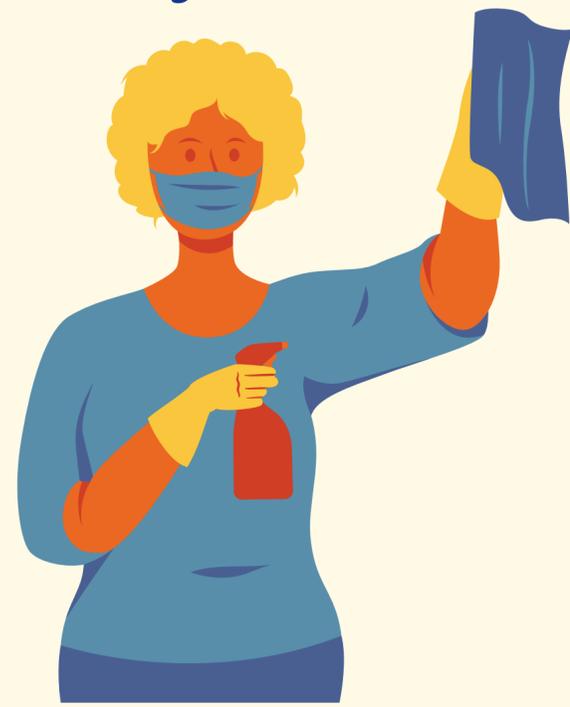
- Pastikan rutin membersihkan area rumah yang sering disentuh seperti:

- Gagang pintu
- Keran
- Toilet
- Westafel
- Sakelar
- Meja
- Kursi



- Pembersihan dilakukan dengan menggunakan:

- campuran air dan sabun/ deterjen atau
- cairan disinfektan khusus



# Logbook

Gejala	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Demam							
Batuk							
Pilek							
Nyeri kepala							
Diare							
Muntah							
Ruam							

# Logbook

Gejala	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Suhu							
Saturasi O2							
Frekuensi Nadi							
Laju Napas							
Keluhan lain							

# Logbook

Gejala	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Demam							
Batuk							
Pilek							
Nyeri kepala							
Diare							
Muntah							
Ruam							



# Logbook

Gejala	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Suhu							
Saturasi O2							
Frekuensi Nadi							
Laju Napas							
Keluhan lain							









# Selesai Isolasi

- 
1. Umumnya gejala akan hilang 14 hari
  2. Dianjurkan melakukan pemeriksaan swab ulang 10-14 hari setelah HI gejala atau setelah swab pertama positif (bila tidak bergejala)
  3. Bila tidak bisa melakukan pemeriksaan swab, maka disarankan isolasi 10 hari + 3 hari setelah bebas gejala
  4. Pada penderita dengan gejala berat atau pasien kronik, umumnya masa menular lebih panjang, sehingga dokter yang akan menentukan kapan selesai isolasi
- 



