

Protokol Kesehatan Keluarga



SECARA UMUM



ANGGOTA KELUARGA TERPAPAR



AKTIFITAS DI LUAR RUMAH



TETANGGA TERPAPAR



Protokol Kesehatan Keluarga

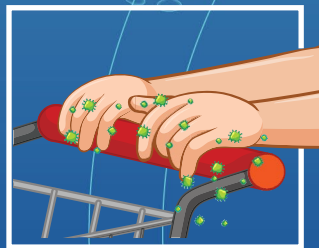


1. PERLINDUNGAN KESEHATAN ANGGOTA KELUARGA

Penularan Covid-19 terjadi melalui :



Sebaran droplet (tetesan cairan yang berasal dari batuk/ bersin).



Menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi virus Corona/ virus SARS COV



Airbone (udara terutama pada ruangan tertutup/ ventilasi buruk).

ANGGOTA KELUARGA HARUS MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN :

A. Penggunaan Masker

- Memakai masker sesuai standar kesehatan.
- Ganti masker setiap 4 jam/sebelum 4 jam tetapi sudah lembab/basah.
- Cuci masker dengan detergen dan disetrika.
- Masker sekali pakai/ masker bedah digunakan bagi anggota keluarga yang memiliki risiko
- Masker bedah yang sudah digunakan, segera disinfeksi, dirusak, digunting/ dirobek, dibuang ke tempat sampah tertutup.
- Orangtua/wali wajib mengawasi pemakaian masker pada balita
- Anak usia di bawah 2 (dua) tahun hindari bertemu dengan orang lain, jika terpaksa gunakan pelindung diri yang tidak mengakibatkan kesulitan nafas, seperti penutup kain/kain gendong

Masker Tidak Dianjurkan Bagi :



Bayi/anak berusia di bawah 2 (dua) tahun.



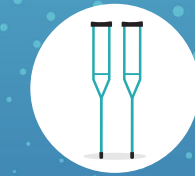
Penderita masalah pernafasan



Penderita kelumpuhan.



Orang yang kehilangan kesadaran diri.



Orang yang tidak mampu melepas masker tanpa bantuan.

B. Menjaga Jarak Dengan Orang Lain

C. Cuci Tangan Dengan Sabun dan Air Mengalir minimal 20-30 Detik Atau Gunakan Hand Sanitizer.

D. Hindari Kerumunan Baik di Dalam Maupun di Luar Rumah Bersama Orang Lain.

E. Tingkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) :

- Konsumsi gizi seimbang
- Olahraga/aktivitas fisik minimal 30 menit sehari
- Istirahat cukup (6-8 jam).
- Kelola stres.
- Gunakan jamban yang bersih dan sehat.
- Mandi dan bersihkan diri minimal 2 (dua) kali sehari dan setelah bepergian.
- Ganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.

2. PERLINDUNGAN KHUSUS ANGGOTA KELUARGA RENTAN DAN BERISIKO

F. Batasi Diri Berinteraksi/ Kontak Dengan Orang Lain, Kurangi Transaksi Dengan Uang Fisik, Ketika Menerima Paket Segera Semprot Disinfektan.

G. Jangan Ada Yang Merokok di Dalam Rumah (*Smoke Free Home*)

H. Jika sakit, Terapkan Etika Batuk dan Bersin. Jika Berlanjut, Segera Hubungi Dokter/ Tenaga Kesehatan.

I. Perawat Anggota Keluarga yang Rentan Harus Menerapkan Protokol Kesehatan.

Anggota keluarga rentan, meliputi ibu hamil, ibu menyusui, ibu nifas, bayi, balita, lansia, dan penyandang disabilitas.

Anggota keluarga berisiko, yaitu memiliki penyakit penyerta/komorbid seperti jantung, asma, HIV/AIDS, dll.

Cara Perlindungan Khusus :

a. Pastikan Mendapatkan Pelayanan Kesehatan Esensial Secara Berkala.

b. Ibu hamil Isolasi Mandiri Sejak 14 Hari Sebelum Taksiran Persalinan

c. Pastikan Anggota Keluarga Dengan Penyakit Penyerta/ Komorbid/ Pengidap HIV/AIDS Mendapatkan Pelayanan/Kontrol Rutin.

e. Pastikan Anggota Keluarga dengan Penyakit Penyerta dan Kelompok rentan hati-hati Dalam Beraktivitas di tempat/fasilitas umum.

d. Pastikan Anak Dengan Disabilitas terlindungi Sesuai Protokol Perlindungan Anak Penyandang Disabilitas

Protokol Kesehatan Keluarga



ANGGOTA KELUARGA TERPAPAR

Tindakan Yang Dilakukan :

1. **Laporkan Anggota Keluarga Yang Terpapar Kepada Ketua RT/RW/Satgas Penanganan Covid-19 Setempat Puskesmas, Agar Dapat Dilakukan Tracing Kepada KONTAK ERAT.**

Kriteria KONTAK ERAT :

- Kontak tatap muka/ berdekatan dalam radius 1 (satu) meter dan dalam jangka waktu 15 (lima belas) menit atau lebih
- Sentuhan fisik langsung seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain.
- Perawat yang kontak langsung dengan orang yang terpapar tanpa menggunakan alat pelindung diri (APD) yang sesuai standar
- Situasi lain yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian tim Satgas Penanganan Covid-19 setempat.



3. **PASTIKAN VENTILASI, SANITASI DALAM RUMAH DAN LINGKUNGAN BAIK.**



4. **DISINFEKSI/MEMBERSIHKAN BENDA YANG SERING DISENTUH SECARA BERKALA.**

Akses informasi tentang pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19 melalui:

WWW.COVID19.GO.ID
WWW.COVID19.BNPB.GO.ID
WWW.INFEKSIEMERGING.KEMKES.GO.ID
WWW.KESGA.KEMKES.GO.ID
WWW.PROMKES.KEMKES.GO.ID
WWW.BERJARAK.KEMENPPPA.GO.ID

2. Anggota Keluarga Yang Memenuhi Kriteria Kontak Erat Harus Melakukan Karantina Selama 14 (Empat Belas) Hari dan Tidak Wajib Melakukan Pemeriksaan Swab PCR.

- Pada kontak erat yang mendapat hasil negatif setelah pemeriksaan Swab PCR, tetap wajib menyelesaikan karantina selama 14 hari.
- Apabila selama masa karantina muncul gejala Covid-19 (deman, batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan sesak nafas), maka segera periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan



- Karantina mandiri dapat diakhiri jika sudah dinyatakan selesai oleh petugas kesehatan.

3. Apabila Terdapat Anggota Keluarga Bergejala Covid-19 Segera Periksakan Diri ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan Untuk Pemeriksaan Swab PCR, Maka Orang Tersebut Harus Melakukan Isolasi Sampai Dinyatakan Negatif Covid-19.



4. Apabila Terdapat Anggota Keluarga Yang Positif Covid-19, Maka Lakukan Isolasi Mandiri di Rumah Sampai Dinyatakan Selesai Oleh Petugas Kesehatan



5. Apabila Terdapat Anggota Keluarga Yang Positif Covid-19 Meninggal Dunia, Maka Pemakaman Dilakukan Sesuai Tatalaksana Protokol Covid-19.



6. Fasilitas Untuk Isolasi Anggota Keluarga Yang Terpapar Sesuai Kebijakan Pemerintah Daerah



Jika memungkinkan, anggota keluarga yang terpapar dengan tanpa gejala atau gejala ringan dapat melakukan isolasi mandiri di rumah. Apabila tidak, dapat dirujuk ke fasilitas khusus yang disediakan pemerintah daerah.

Bagi anggota keluarga yang bergejala sedang atau berat maka dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Prinsip-prinsip Isolasi Mandiri di Rumah Bagi Anggota Keluarga Yang Terpapar :

- Tempatkan dalam ruangan tersendiri
- Batasi pergerakan/ minimalisasi berbagi ruangan yang sama
- Pisahkan alat makan/alat mandi/ peralatan ibadah.
- Dilarang makan bersama anggota keluarga.
- Batasi diri berinteraksi dengan masyarakat sekitar
- Terapkan perlindungan pribadi (menggunakan masker, mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, mencuci perlengkapan pribadi, dan membersihkan permukaan benda).

7. Saat Isolasi Mandiri di Rumah, Perhatikan Hal Berikut ini :



a. Sediakan resep dan obat-obatan selama 2 (dua) minggu, makanan, dan kebutuhan pokok lain.



b. Maksimalkan penggunaan telepon seluler untuk komunikasi dengan keluarga dan kerabat.



c. Tetapkan rencana mengerjakan pekerjaan rumah dan pemenuhan kebutuhan dasar keluarga.



d. Ketahui cara mengirimkan makanan untuk anggota keluarga lainnya yang isolasi di luar rumah.



e. Apabila butuh layanan konseling, segera hubungi layanan keluarga, diantaranya SEJIWA Nomor : **119 Ext 8**, UPTD PPA, Puspaga.



f. Jika orang tua yang terpapar mengalami kesulitan dalam pengasuhan pada anak, maka dapat menghubungi Dinas PPPA dan Dinas Sosial setempat untuk mendapatkan bantuan pengasuhan alternatif.

8. Isolasi Atau Karantina Mandiri Dapat Diakhiri Jika Dinyatakan Sudah Selesai Oleh Petugas Kesehatan

9. Tingkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Protokol Kesehatan Keluarga



BERAKTIVITAS DI LUAR RUMAH



1. Menerapkan Protokol Kesehatan Dengan Menggunakan Masker Sesuai Standar Kesehatan, Mencuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir/Handsanitizer, Menjaga Jarak Minimal 1 Meter, dan Menghindari Kerumunan.



2. Pastikan Diri Dalam Kondisi Sehat



3. Ketika sampai di rumah, jangan langsung menyentuh barang, bersentuhan/berinteraksi dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri, barang, dan mengganti pakaian.



Protokol Kesehatan Keluarga



KETIKA ADA WARGA YANG TERPAKAR



Tindakan Yang Dilakukan Adalah :

- a. Jangan panik ketika ada warga yang terpapar karena dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh.
- b. Terapkan protokol kesehatan 3M (memakai masker, mencuci tangan dengan air mengalir & sabun, dan menjaga jarak).
- c. Membatasi diri untuk berinteraksi secara fisik dengan warga dan masyarakat sekitar.
- d. Ingatkan warga menjaga kebersihan dan disinfeksi lingkungan rumah masing-masing.
- e. Jangan berikan stigma negatif dan tumbuhkan rasa empati baik kepada yang terpapar maupun yang sudah sembuh dari Covid-19. Bantu pemenuhan logistik bagi warga yang menjalani isolasi mandiri/lanjut usia yang tidak memiliki keluarga.
- f. Laporkan kepada Satgas Penanganan Covid-19/ RT/RW setempat jika ada warga positif Covid-19 yang melanggar protokol kesehatan di luar rumah.