

PERJUANGAN BELUM USAI...

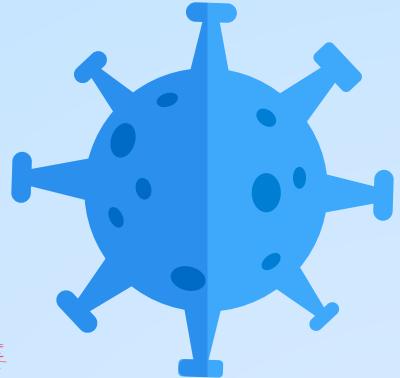


Yuk, Kita CEGAH!

COVID-19

Panduan Mengadapi
COVID-19

PALING UTAMA USAHAKAN JANGAN TERKENA



Jaga Prokes

Hindari Jabat Tangan
Rajin Cuci Tangan
Selalu Bawa Disinfectant
Tutup Mulut Ketika Batuk
Perbanyak Ventilasi

Batasi Pertemuan

Gunakan Video Conference
Kurangi Perjalanan
Cari Ruangan Outdoor

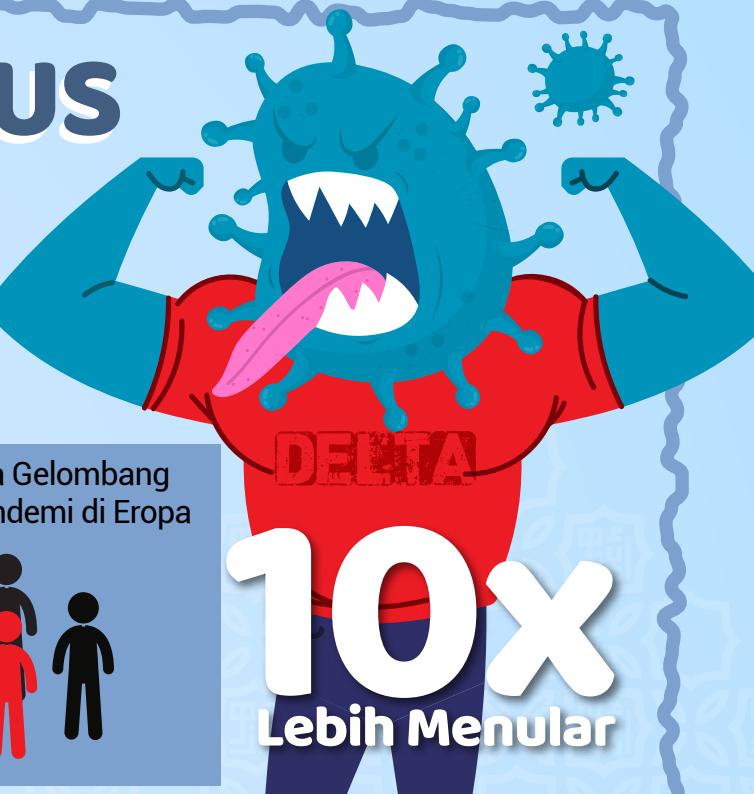
Stay at Home, if ;

Tidak Enak Badan
Ada Keluarga Sakit

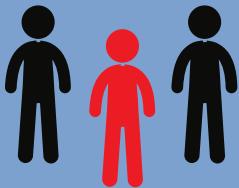
Jaga Mental

Tetap Rileks & Bahagia

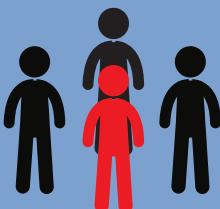
VARIAN VIRUS KALI INI BERBEDA!



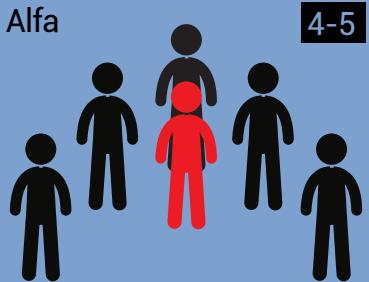
Virus Corona di Wuhan
2,4-2,6



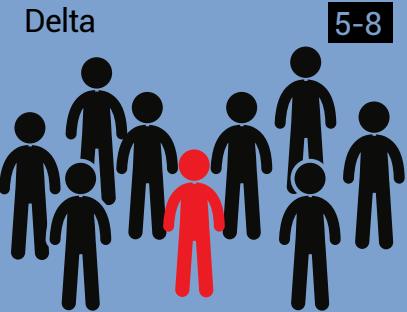
Virus Corona Gelombang
Pertama Pandemi di Eropa
3



Alfa
4-5



Delta
5-8



10X
Lebih Menular

**MENURUNKAN
EFIKASI VAKSIN
HANYA BUTUH
10-15 DETIK UNTUK
MENULARKAN
Juga Rentan
terhadap Anak**

Perketat Masker



GUNAKAN MASKER GANDA

Efektifitas

Masker Bedah
+ Masker Kain

85,4%



CDC melakukan penelitian mengenai efektifitas masker ganda untuk menurunkan risiko tertular SARS-CoV-2. Penelitian digunakan dengan menguji berbagai jenis masker yang beredar di masyarakat.

Hasilnya masker medis yang digunakan hanya memblok 56,1% partikel dari percobaan batuk. Sedangkan masker kain hanya memblok 51,4%. Namun mengombinasikan keduanya menjadi satu bisa memblok hingga 85,4% partikel udara.

Selain itu, masker medis yang digunakan dengan menyilangkan talinya pada telinga serta memasukkan lipatan masker ke bagian dalam bisa juga menghalau 77% partikel dari simulasi batuk yang dilakukan pada penelitian tersebut.

Bagaimana Jika Terpapar?





1

JANGAN PANIK

LAPOR - KONSULTASI-ISOLASI

No. Telp TIM COVID UAI

Dini Priatini
0812-8282-6189

Mudhika
0813-8000-2148

Bambang Samiono
0812-9033-643

1. LAPOR ;

- RT/RW
- PUSKESMAS
- KANTOR
(TIM COVID-19)

2. KONSULTASI

- Swab Keluarga
- Tanya Dokter
(Isoman/RS)
- Telemedicine RS

3. ISOLASI

- Isolasi Mandiri
Dengan Pemantauan

1. LINK PELAPORAN MANDIRI

<HTTPS://COVID19.GO.ID/PELAPORAN-MANDIRI>

2. LINK MENCARI KAMAR DI RUMAH SAKIT

<HTTPS://T.CO/Y5GBIY2XKW>

3. LINK UNTUK MENCARI VAKSIN

<HTTPS://URUNDAYACOVID.COM>

4. INFO OKSIGEN

<HTTPS://OKSIGEN.CARRD.CO>

5. LINK PINJAM TABUNG OKSIGEN

<HTTP://BIT.LY/PINJAMOKSI>
(SISTEM BUKA TUTUP)

6. INFO LOKASI VAKSINASI

<HTTPS://VAKSINCovid.CARRD.CO>

7. DAFTAR RUMAH SAKIT RUJUKAN KASUS BERAT COVID 19

<HTTPS://COVID19.GO.ID/DAFTAR-RUMAH-SAKIT-RUJUKAN>

8. DONOR DARAH PLASMA VIA PMI

<HTTPS://PLASMAKONVALESEN.COVID19.GO.ID>

9. DONOR DARAH VIA BLOODLIVE

<HTTP://BLOOD4LIFE.ID>

10. PAKET OBAT-OBATAN COVID19 DI KIMIA FARMA

<HTTPS://FARMAPLUS.KEMKES.GO.ID>

2 Tetap Optimis

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاعٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاعُ
الْدَّاءِ بَرَأَ يَادُنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah 'azza wajalla."
(HR Muslim)



3 PERHATIKAN...

katalog

Farmakologis

COVID-19

JANGAN LUPA TANYA KE DOKTER JUGA YA....

TANPA GEJALA

OBAT YG DIKONSUMSI

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

OBAT HERBAL

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



RINGAN

OBAT YG DIKONSUMSI

- VITAMIN C 1000 MG (1 X SEHARI)
- VITAMIN D3 1000 IU (1 X SEHARI)
- ANTI VIRUS – OSELTAMIVIR (2 X SEHARI)
- OBAT KUMUR – BETADINE/MINOSEP GARGLE (3 X SEHARI)
- OBAT CUCI HIDUNG – NaCl 0,9% (3X SEHARI)
- OBAT SEMPROT BETADINE
- ZEGAVIT CAPSUL (1 X SEHARI) SESUDAH MAKAN
- AZOMAX TABLET 500 MG (1 X SEHARI), PAGI
- GOLDTRION TABLET (1 X SEHARI), PAGI

OBAT HERBAL

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

SEDANG/ 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

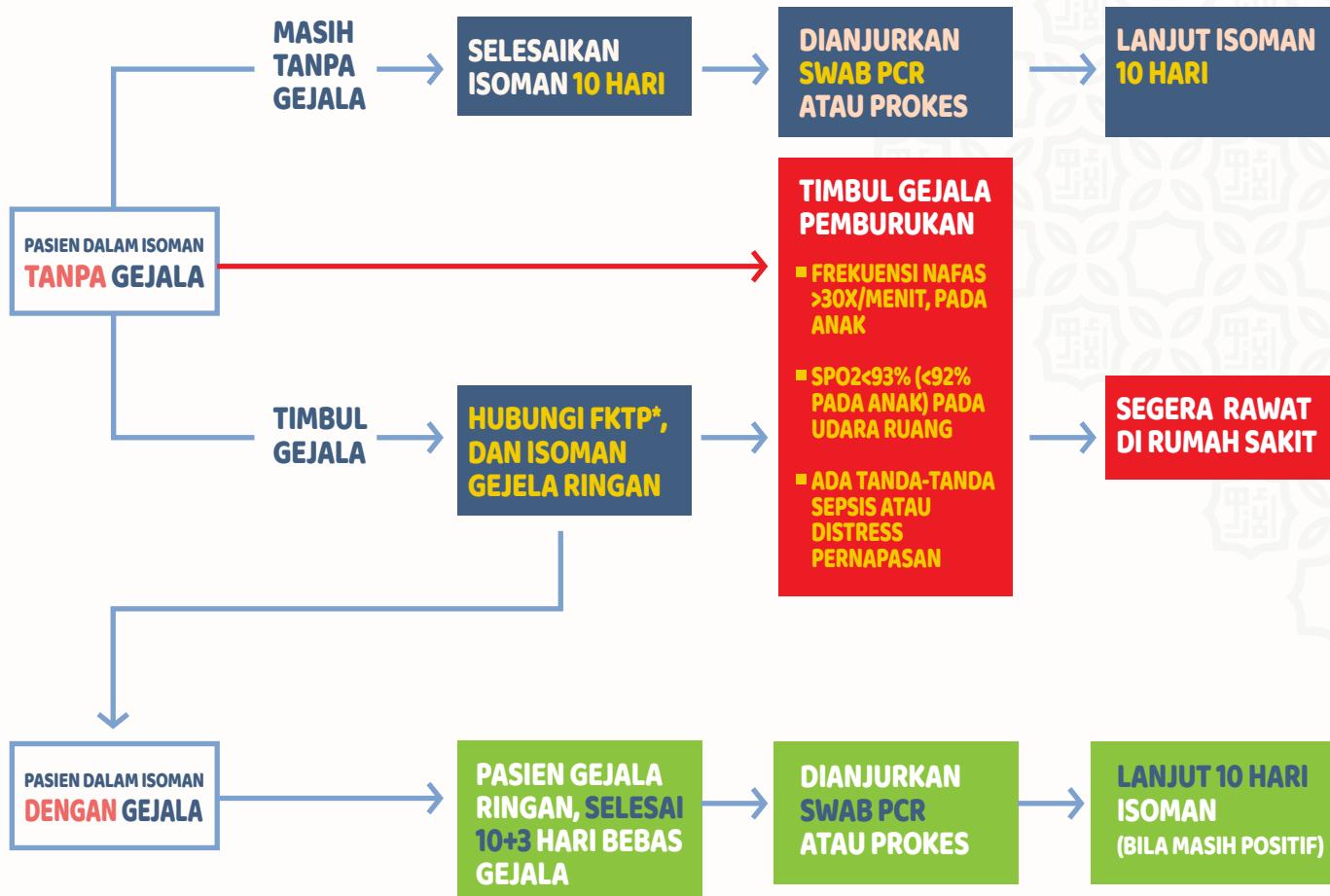
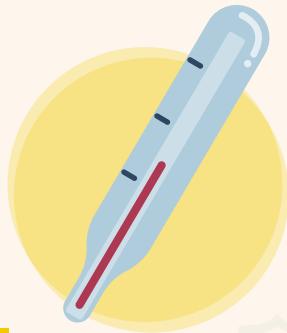
- AIR LEMON HANGAT
- MADU HDI
- PROPOELIX HDI
- PROPOLIS MELIA CAIR
- SUSU COLOSTRUM
- QUST HIND
- HABBATUSSAUDA
- PRUBA 7 – DR SURADI
- QUERCETIN BROMELEIN
- BAWANG PUTIH TUNGGAL
- RHEA OIL

SERBA SERBI ISOLASI MANDIRI



PERTANYAAN 1

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	✓	✓	✓	
CEK DARAH LENGKAP	✓	✓		
CRP	-	✓		■ CRP >10MG/L
LED	-	✓		■ LED >20
	-	-	✓	■ MEMPERHATIKAN DM
ELEKTROLIT	-	-	✓	
FUNGSI GINJAL (UR/CR)	-	-	✓	
D-DIMER	-	-	✓	NILAI D DIMER TINGGI ADALAH PREDICTOR PERBURUKAN KEADAAN PASIEN YANG SERING DITEMUKAN PADA KASUS BERAT ATAS INDIKASI: SATURASI <93, HEART RATE >120, RR >

PERTANYAAN 3



- 05.00 : BANGUN MINUM AIR PUTIH 2 GELAS, **SOLAT SUBUH**
06.00 : **QUIET TIME & BERDOA**
- CUCI HIDUNG & KUMUR, MADUMANUKA 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



- 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



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%



copy link untuk melihat tutorial proning :

<https://youtu.be/Zv1u6oPsrGA>

**PERTANYAAN
TAMBAHAN....**

JIKA TERJADI GEJALA LAIN

PILEK

Rhinos, activate, sanaflu, ultraflu

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, sladex (kering), woods (kering)

TENGGOROKAN KERING

Obat semprot tenggorokan betadine & fisherman friends

BATUK BERDAHAK

Mucopet (tablet/syrup, ambroxol (tablet/syrup), Bisolvon, obh, siladex (berdahak), viks formula 44, Woods (berdahak), Actifed (syrup)

ANOSMIA (HILANG PENCIUMAN)

Essential oils lavender & eucalyptus

PANAS

Paracetamol, Sanmol

DIARE

Diapet, norit, entros

INFORMASI TAMBAHAN....



HASIL DARAH YANG HARUS DIAMBIL

HERMATOLOGI LENGKAP

(UNTUK CEK PROFIL DARAH) RP.140K

CRP

UNTUK CEK PROTEIN DAN IL 6 (UNTUK
CEK BADAI SITOKIN) RP 300K

D-DIMER

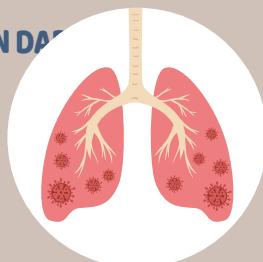
UNTUK PERIKSA PENGGUMPALAN
DARAH RP 800 - K 900 K

KREATININ

(UNTUK PERIKSA GINJAL) RP 60K 70K

PPT/APTT

(PERIKSA KEKENTALAN DARAH)
RP. 200K 250 K



PCR

UNTUK PERIKSA PENGGUMPALAN
DARAH RP 800 - K 900 K



FOTO THORAX

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

PASCA SEMBUH

SYARAT DIKATAKAN SEMBUH :

LEPAS ISOLASI + SURAT KESEHATAN DARI DOKTER



KRITERIA LEPAS ISOLASI:

Gejala Berat/ Kritis :

- Selesai Isolasi min. 10 hari + bebas gejala
- SWAB PCR 1x Negatif

Gejala Ringan/ Sedang :

- Selesai isolasi min. 10 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 Covid19, adanya gejala covid 19 yang bertahan atau muncul kembali berminggu-minggu hingga beberapa bulan setelah pasien dinyatakan sembuh