



PANDUAN ISOLASI MANDIRI (ISOMAN)

Juli 2021

IKATAN DOKTER INDONESIA
CABANG MALANG RAYA

I. Syarat Isolasi Mandiri

Secara umum syarat seorang pasien Covid-19 untuk dapat melakukan isolasi adalah jika yang bersangkutan terkonfirmasi Covid-19 tanpa gejala ataupun bergejala ringan. Pasien harus tetap menjalani pemantauan secara berkala dan menerapkan protokol kesehatan saat di rumah.

A. Syarat Isolasi Mandiri bagi Orang Dewasa

1. Hasil swab antigen/ swab PCR menunjukkan positif Covid-19
2. Terpapar atau kontak erat dengan orang yang terinfeksi Covid-19
3. Tidak bergejala atau gejala ringan
4. Tempat tinggal memungkinkan untuk isolasi secara mandiri dan memiliki ventilasi yang baik

B. Syarat Isolasi Mandiri Bagi Ibu Hamil

1. Mendapatkan ijin dokter untuk melakukan isolasi mandiri (melalui pemeriksaan fisik/telemedicine)
2. Tidak memiliki gejala atau dengan gejala ringan
3. Tidak memiliki penyakit penyerta/komorbid (hipertensi, diabetes mellitus, obesitas, penyakit jantung, penyakit paru, penyakit autoimun, atau komorbid lainnya)
4. Rumah/lokasi memungkinkan untuk isolasi secara mandiri dan memiliki ventilasi yang baik
5. Lingkungan yang mendukung untuk kebutuhan fisik, mental dan medis pasien
6. Isolasi dilaksanakan selama 14 hari (setelah selesai melakukan pemeriksaan swab antigen/PCR)
7. Ibu hamil/ibu nifas mampu melakukan pemantauan keluhan dan gejala terhadap dirinya
8. Bisa mendapatkan obat-obatan simptomatik/antivirus bila dibutuhkan.
9. Usia kehamilan < 37 minggu
10. Asupan gizi dan makanan harian tidak terganggu



C. Syarat Isolasi Mandiri bagi Bayi dan Anak

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 tempat tinggal memiliki ventilasi yang baik

II. Kriteria Isolasi Pasien Covid-19

Pasien Covid-19 yang menjalani isolasi mandiri adalah pasien yang tidak memiliki gejala / asimtomatik atau memiliki gejala ringan. Tanda dan gejala yang dialami adalah sebagai berikut:

A. Tanpa Gejala

1. Frekuensi napas 12-20 kali per menit
2. Saturasi $\geq 95\%$

B. Gejala Ringan

1. Sakit kepala
2. Sakit tenggorok
3. Pilek
4. Demam
5. Batuk, umumnya batuk kering
6. Fatigue/kelelahan ringan
7. Anoreksia
8. Kehilangan indra penciuman/anosmia
9. Kehilangan indra pengecapan/ageusia
10. Mialgia dan nyeri tulang
11. Diare
12. Mual, muntah, nyeri perut
13. Konjungtivitis (radang atau iritasi mata)
14. Kemerahan pada kulit/perubahan warna pada jari-jari kaki

15. Frekuensi napas 12-20 kali per menit
16. Saturasi $\geq 95\%$

III. Tanda yang Perlu Diwaspadai Saat Isoman

Beberapa tanda dan gejala yang perlu diwaspadai saat menjalani isolasi mandiri antara lain sebagai berikut:

1. Tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, nafas cepat)
2. Ditambah satu dari:
 - a. Frekuensi nafas lebih dari 30 kali per menit
 - b. Distres pernafasan berat atau saturasi oksigen $\leq 93\%$ pada udara ruangan

Untuk bayi dan anak, berikut ini adalah tanda bahaya yang harus diwaspadai dan anak perlu segera dibawa ke rumah sakit jika didapatkan gejala sebagai berikut:

1. Anak banyak tidur dan aktivitas berkurang
2. Nafas cepat:
 - a. < 2 bulan ≥ 60 x/menit
 - b. $2 - 11$ bulan ≥ 50 x/menit
 - c. $1 - 5$ tahun ≥ 40 x/menit
 - d. >5 tahun ≥ 30 x/menit
3. Ada cekungan di dada, hidung kembang kempis
4. Saturasi oksigen $< 95\%$
5. Mata merah, ruam, leher bengkak
6. Demam > 7 hari
7. Kejang
8. Tidak bisa makan dan minum
9. Mata cekung
10. BAK berkurang
11. Terjadi penurunan kesadaran

IV. Hal yang Perlu Disiapkan di Rumah atau Tempat Isoman Lainnya

1. Termometer (pengukur suhu)
2. Oxymeter (pengukur saturasi oksigen)



3. Kamar yang terpisah dengan anggota keluarga yang negatif Covid-19
4. Alat makan tersendiri untuk pasien Covid-19
5. Kamar mandi yang terpisah dari anggota keluarga lainnya
6. Menjalankan protokol kesehatan secara ketat di dalam rumah
7. Senantiasa berdoa kepada Tuhan
8. Nomor kontak yang dapat dihubungi dan nomor darurat jika ada kondisi kegawat daruratan

V. Syarat Lokasi Isoman

1. Rumah atau kamar memiliki ventilasi yang cukup, penerangan dan sirkulasi udara baik
2. Membuka jendela kamar secara berkala
3. Ada ruangan yang terpisah
4. Lingkungan sekitar dan masyarakat yang mendukung
5. Tidak serumah atau satu lokasi dengan kelompok risiko tinggi (bayi, lansia, keluarga dengan imun yang rendah, komorbid)
6. Tersedia alat pelindung diri (APD) saat membersihkan kamar (setidaknya masker, dan bila memungkinkan sarung tangan dan *goggles*)
7. Tersedia sarana cuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer*
8. Pembersihan kamar setiap hari, bisa dengan air sabun atau bahan disinfektan lainnya

VI. Protokol saat Menjalani Kegiatan Isoman

A. Tetap di Rumah

1. Tetap dirumah, tidak mengunjungi area publik kecuali bila pergi ke rumah sakit
2. Istirahat dan menjaga cairan tubuh dengan memperhatikan asupan cairan
3. Tetap kontak dengan dokter atau tenaga medis yang merawat. Pastikan anda mendapat perawatan bila kesulitan bernafas atau didapatkan tanda kegawatan.



4. Hindari penggunaan transportasi publik, apabila tidak memungkinkan hendaknya menggunakan APD sesuai protokol kesehatan dan menghindari menyentuh area publik serta memepertahankan etika batuk dan bersin

B. Pisahkan Diri dengan Orang Lain

1. Gunakan ruangan khusus dengan kamar mandi terpisah
2. Jika Anda perlu berada di sekitar orang atau hewan lain di dalam atau di luar rumah, harus menggunakan masker dan menjaga jarak minimal 2 meter.

C. Monitor Gejala yang Muncul

1. Memantau gejala infeksi Covid-19 yang muncul
2. Ikuti instruksi dari puskesmas, klinik atau RS setempat untuk melaporkan gejala secara berkala

D. Indikasi untuk Dirujuk ke Rumah Sakit

1. Kesulitan bernafas
2. Nyeri menetap atau menekan di dada
3. Kesulitan komunikasi dan gangguan konsentrasi
4. Tidak bisa tidur atau terus mengantuk
5. Didapatkan warna pucat atau kebiruan pada kulit, bibir atau ujung jari.
6. Saturasi oksigen $\leq 92\%$

E. Menggunakan Masker yang Benar

1. Gunakan masker yang menutupi hidung dan mulut bila harus berinteraksi dengan orang dirumah atau hewan peliharaan.
2. Petunjuk penggunaan masker bagi anak:
 - a. Anak usia 2 tahun ke atas atau yang sudah dapat menggunakan dan melepaskan masker, dianjurkan menggunakan masker
 - b. Masker harus terpasang tepat dan sesuai ukurannya
 - c. Berikan “istirahat masker” jika anak berada di ruangan sendiri atau ada jarak 2 meter dari pengasuh
 - d. Masker tidak perlu digunakan saat anak tidur

- e. Pengasuh yang berada di dalam ruangan yang sama harus menggunakan masker atau pelindung mata bila memungkinkan

F. Menjaga Jarak

Jaga jarak paling dekat adalah 2 meter dengan orang lain

G. Mencuci Tangan Sesering Mungkin

1. Cuci tangan sesering mungkin dengan sabun dan air selama 20 detik setelah menyentuh hidung, batuk, menguap, setelah dari kamar mandi, sebelum makan dan menyiapkan makanan.
2. Mencuci tangan yang terbaik dengan menggunakan sabun dan air. Dapat menggunakan handsanitizer bila sabun dan air tidak tersedia. Handsanitizer yang direkomendasikan adalah yang mengandung 60% alkohol.
3. Cara mencuci tangan yang benar menggunakan 6 langkah adalah sebagai berikut :



H. Menerapkan Etika Batuk dan Bersin yang Benar

1. Menerapkan etika batuk dengan menutup mulut dan hidung menggunakan tissue sekali pakai atau lengan atas bagian dalam.
2. Menerapkan etika bersin dengan menutup mulut dan hidung dengan tissue atau sapu tangan.



I. Hindari Berbagi Barang Rumah Tangga dan Barang Pribadi

1. Hindari menggunakan peralatan makan dan mandi bersama anggota keluarga yang lain.
2. Setelah menggunakan peralatan makan dan mandi, harus dicuci dengan sabun dan air atau diletakkan di mesin pencuci. Untuk peralatan makan harus segera dicuci, untuk perlengkapan mandi harus terpisah dan baju kotor harus dimasukkan kantong plastik atau langsung dimasukkan ke dalam mesin cuci atau langsung direndam dengan air sabun.

J. Bersihkan Seluruh Permukaan yang Sering Disentuh Setiap Hari

1. Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh di kamar dan kamar mandi dengan melakukan pengelapan menggunakan Larutan

- disinfektan berbahan alcohol atau chlorin dan menggunakan sarung. tangan untuk mencegah iritasi.
2. Bila orang lain yang membersihkan kamar tidur atau kamar mandi dengan masker dan sarung tangan sekali pakai sebaiknya orang yang sedang isoman tidak berada dalam ruangan yang sama
 3. Disinfeksi area sesegera mungkin setelah terkena darah, tinja atau cairan tubuh. Gunakan pembersih rumah tangga dan disinfektan.
 4. Area yang didisinfeksi adalah gagang pintu, meja dan kursi, kran wastafel toilet, permukaan meja, lantai dan atau barang-barang yang ada di ruangan tempat isolasi mandiri



Gagang pintu



Keran



Toilet



Wastafel



Saklar



Meja



Kursi

VII. Kegiatan Harian yang Dilakukan Saat Isolasi Mandiri

1. Buka Jendela Kamar

Untuk cahaya matahari masuk dan sirkulasi udara

2. Berjemur Matahari

Durasi waktu 10-15 menit antara jam 09.00 s/d jam 10.00

3. Rutin Cuci Tangan

Dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizer

4. Olahraga

Rutin 3-5 kali seminggu

5. Makan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan keluarga

- a. Pada Ibu hamil trimester pertama dianjurkan meningkatkan asupan asam folat
- b. Pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga dianjurkan meningkatkan asupan kalsium dan zat besi

6. Pisahkan cucian kotor dengan pakaian kotor keluarga lain

- Pakaian yang telah dipakai sebaiknya dimasukkan dalam kantong plastic/wadah tertutup yang terpisah dengan pakaian kotor keluarga yang lainnya sebelum dicuci dan segera dimasukkan ke mesin cuci
- Jika yang melakukan pencucian adalah orang lain sebaiknya tetap menggunakan masker dan melakukan cuci tangan sebelum dan setelah mencuci pakaian pasien isoman

7. Bersihkan kamar setiap hari

8. Cuci alat makan sendiri

9. Periksa suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap pagi dan malam

- Ukur dan catat suhu tubuh 2 kali sehari
- Segera beri informasi ke petugas pemantau atau FKTP atau keluarga jika terjadi peningkatan suhu tubuh > 38 derajat celcius

10. Tidur dikamar pribadi secara terpisah dengan anggota keluarga lain

11. Limbah masker, tissue, bahan infeksius dimasukkan dalam kantong tertutup

VIII. Terapi bagi Pasien yang Menjalani Isoman

1. Obat-obatan yang diberikan pada orang dewasa dan ibu hamil adalah Vitamin C 500 mg 3-4 kali sehari, vitamin D 5000 IU 1 kali sehari, multivitamin tambahan (vitamin B, E dan zinc), paracetamol bila demam atau sesuai anjuran dokter
2. Bagi pasien bayi atau anak, obat yang perlu dipersiapkan di rumah antara lain adalah:

- a. Paracetamol
- b. Zink 20 mg/hari selama 14 hari
- c. 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
 - Vitamin D3: <3 tahun: 400 U/hari
Anak: 1000 U/hari
Remaja: 2000 U/hari
Remaja obesitas: 5000 U/hari
3. Melakukan Kegiatan Positif seperti :
 - a. Membaca buku yang menyenangkan dan memberikan ketenangan
 - b. Melakukan olahraga seperti yoga untuk relaksasi dan Latihan pernafasan
 - c. Mendengarkan musik menyenangkan yang dapat memberikan efek relaksasi
 - d. Melakukan videocall dengan keluarga atau pasangan
 - e. Menuliskan hal-hal yang baik yang bisa memberi semangat bagi diri sendiri

IX. Protokol Khusus pada Bayi

Bayi yang lahir dengan ibu tersangka / terkonfirmasi Covid-19 maka insiasi menyusui dini dapat dilakukan apabila:

1. Status ibu adalah kontak erat atau kasus suspek Covid-19 dan dapat dipertimbangkan pada ibu dengan status terkonfirmasi Covid-19 (gejala ringan atau 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 yang lahir dengan Ibu tersangka atau terkonfirmasi Covid-19:

1. Bayi sehat dari ibu suspek Covid-19 dapat dirawat gabung dan menyusui langsung dengan mematuhi protokol kesehatan yang tepat
2. Bayi dari ibu terkonfirmasi Covid-19 dilakukan perawatan di ruang isolasi khusus terpisah dari ibunya
3. Jika kondisi Ibu tidak memungkinkan merawat bayinya, maka keluarga lain yang berkompeten dan tidak terinfeksi Covid-19 dapat merawat bayi, termasuk membantu pemberian ASI perah selama ibu dalam perawatan
4. Pastikan ASI diperah dengan mengikuti protokol kesehatan, botol ASI dibersihkan sebelum diberikan kepada pengasuh lain

X. Lama Perawatan

1. Tanpa Gejala: 10 hari isolasi sejak terkonfirmasi positif
2. Gejala Ringan: Isolasi mandiri di rumah/ fasilitas karantina selama maksimal 10 hari sejak muncul gejala ditambah 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernapasan. Jika gejala lebih dari 10 hari, maka isolasi dilanjutkan hingga gejala hilang ditambah dengan 3 hari bebas gejala

XI. Evaluasi Swab Ulang Pasca Isoman

Pasien yang bergejala ringan atau tanpa gejala apabila tidak ada perburukan kondisi maka tidak perlu dilakukan uji usap PCR ulang untuk menentukan kesembuhan.



Catatan Harian Pasien Isolasi Mandiri

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Gejala							
Suhu							
Saturasi O2							
Frekuensi Nadi							
Laju Nafas							
Keluhan Lain							

Sumber:

1. CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
2. Panduan Isoman POGI
3. Panduan Isoman PAPDI
4. Panduan Isoman IDAI
5. Panduan Tatalaksana Covid-19 Edisi 3