



PENANGANAN COVID-19



PROTOKOL KARANTINA MANDIRI BAGI MASYARAKAT DI RUMAH*

1. Tidak boleh keluar rumah selama 14 hari sambil memantau kesehatan diri. Jangan pergi bekerja atau ke sekolah atau ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan kepada masyarakat.
2. Apabila tidak memiliki masker, ikuti etika batuk/bersin yang benar dengan cara menutup mulut dan hidung dengan tisu atau punggung lengan.
3. Jika merasa tidak sehat dengan gejala batuk, pilek, demam, maka wajib istirahat dan minum yang cukup. Bila keluhan berlanjut atau disertai dengan kesulitan bernafas, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan.
4. Untuk memperoleh informasi, maka manfaatkan media sosial kesehatan serta dapat memantau website Covid-19 Pemda Rote Ndao di link: <https://rotendaokab.go.id/covid-19>
5. Jika pernah bepergian ke wilayah yang terjangkit virus corona dalam 14 hari terakhir (pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Bali, luar negeri) atau melakukan kontak langsung dengan pasien corona (Covid-19), maka wajib mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan atau menghubungi Call Center Gugus Tugas Kab. Rote Ndao di nomer **081-229-763-52** atau **081-339-809-771**.
6. Selama di rumah bisa bekerja dari rumah. Hindari pemakaian bersama untuk peralatan makan (piring, sendok, gelas), peralatan mandi (handuk dan sikat gigi).
7. Lakukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas.
8. Jaga diri dan keluarga dari virus corona dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yaitu:
 - a) makan dengan gizi yang seimbang;
 - b) rajin olahraga dan istirahat cukup;
 - c) jaga kebersihan lingkungan;
 - d) cuci tangan pakai sabun di air yang mengalir;
 - e) minum air putih minimal 8 gelas per hari;
 - f) tidak merokok;
 - g) gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam;
 - h) makan makanan yang dimasak sampai matang
 - i) bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas pelayanan kesehatan
 - j) jangan lupa berdoa.

9. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan.
10. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (15-30 menit).
11. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.
12. Rutin melakukan aktivitas fisik di rumah.
13. Menjaga jarak selama beraktivitas serta tidak bersalaman dan berciuman dengan orang lain.

*Tambahan protokol di Kabupaten Rote Ndao

Link ke kumpulan protokol tambahan: bit.ly/Protokol_Covid-19_Rote