

## PAHAMI KARANTINA & ISOLASI MANDIRI

### KARANTINA

**Kapan Dilakukan ?**

Sejak diidentifikasi sebagai kontak erat dengan pasien konfirmasi positif Covid-19

**Kapan Selesai ?**

Maksimal 5 hari, di hari terakhir dibuktikan dengan hasil antigen / PCR Test negatif

**Bagaimana Jika Hasil Positif ?**

Dinyatakan sebagai kasus konfirmasi positif Covid-19 dan menjalankan isolasi

### ISOLASI

**Kapan Dilakukan ?**

Sejak dinyatakan sebagai kasus konfirmasi positif Covid-19 hasil Antigen atau PCR Test

**Kapan Selesai ?**

Jika tidak bergejala, isolasi selama 10 hari sejak pengambilan sampel

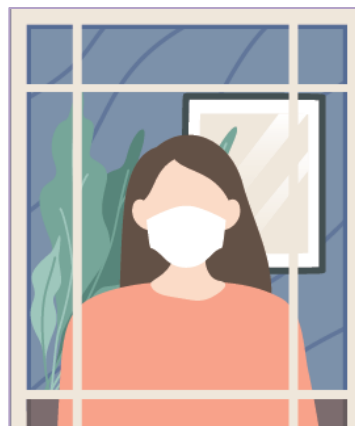
Jika bergejala ringan, isolasi minimal 10 hari sejak muncul gejala ditambah 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernapasan

**Surat Keterangan Selesai Karantina / Isolasi dikeluarkan oleh tenaga kesehatan (Puskesmas / RS) yang memantau atau merawat pasien Covid-19**

SUMBER : @kemenkes\_ri

## PANDUAN ISOLASI DAN KARANTINA MANDIRI

**Buka jendela kamar untuk cahaya masuk & sirkulasi udara**



**Berjemur matahari selama 15 menit di pagi hari**

**Pantau kondisi napas, apakah ada perubahan (terengah-engah, sesak, dll.)**

**Makan makanan bergizi seimbang, bila perlu konsumsi vitamin tambahan**

**Bersihkan kamar setiap hari, gunakan APD masker**

**TETAP DI RUMAH / KAMAR**

**Lakukan olahraga ringan setiap hari 30-45 menit**

SUMBER : @pbpapdi