hellosehat
SEHAT UNTUK SEMUA

PANDUAN PENTING SETIAP PEJUANG ISOMAN COVID-19

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia
dan Kementerian Kesehatan RI



Hellosehat.com

Kriteria Pasien COVID-19 yang direkomendasikan Isoman

• Pasien Tanpa Gejala[1]

- Frekuensi napas 12-20 kali per menit
- Saturasi oksigen di atas 95%

• Pasien bergejala ringan[2]

- Demam
- Batuk
- Kelelahan
- Sakit kepala
- Anosmia & ageusia (hilang indera penciuman & hilang indera pengecapan)
- Nyeri tulang
- Sakit tenggorokan
- Pilek dan bersin
- Muntah
- Sakit perut dan diare
- Frekuensi napas 12-20 kali per menit
- Saturasi di atas 95%

Peran daya tahan tubuh untuk mempercepat proses penyembuhan

Daya tahan tubuh berperan penting dalam merespons virus, serta mendukung proses penyembuhan. Salah satu caranya dengan konsumsi suplemen daya tahan tubuh yang direkomendasikan dokter. Suplemen daya tahan tubuh mendorong kekuatan imun dalam memerangi virus SARS CoV-2, terutama dalam mencegah bertambahnya gejala pada sistem pernapasan, sehingga mempercepat proses pemulihan pasien.[2]

Jangan lupa untuk menjaga mental tetap sehat selama pandemi untuk membantu peran daya tahan tubuh dalam melawan penyakit. Lakukan aktivitas yang Anda sukai selama pandemi, rutin olahraga, dan tidur cukup.[3,4]

.

1 https://www.instagram.com/p/CQn8H5QM26
2 https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2020.606398/full
3 https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2020.9341
4 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

Obat-obatan dan Suplemen Daya Tahan Tubuh untuk Pasien COVID-19

Pasien Tanpa Gejala



- Vitamin C, D, Zinc

Pasien dengan gejala ringan



- Oseltamivir atau Favipiravir
- Azitromisin
- Vitamin C, D, Zinc



Salah satu opsi suplemen daya tahan tubuh yang dapat dikonsumsi adalah Redoxon Triple Action yang mengandung vitamin C, vitamin D, dan Zinc dalam 1 tablet.

Redoxon Triple Action memiliki sediaan effervescent atau tablet larut air, sehingga mudah untuk dikonsumsi dan cepat diserap tubuh.

Di samping itu, suplemen ini ramah bagi lambung, karena sepenuhnya larut di dalam air. Konsumsi Redoxon Triple Action pada pagi atau malam hari untuk membantu menjaga daya tahan tubuh,

PERHATIAN!

Obat-obatan isoman di atas perlu mendapatkan resep dari dokter. Termasuk obat-obatan lain yang perlu dikonsumsi menyesuaikan keluhan masing-masing pasien.

5 https://hellosehat.com/obat-suplemen/keunggulan-vitamin-c-tablet-effervescent/

Tatalaksana Isolasi Mandiri di Rumah

Hal-hal penting yang perlu diperhatikan saat isoman:[6,7]



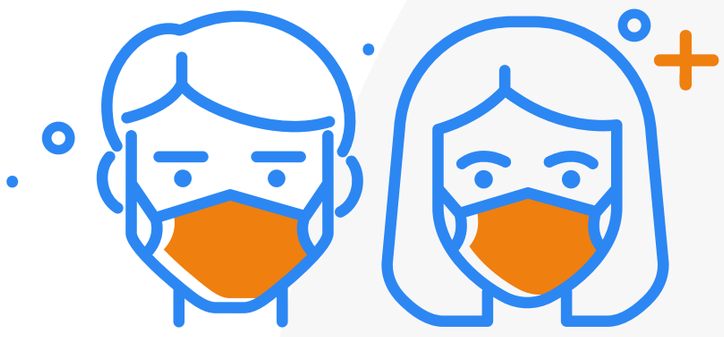
siapkan kamar isolasi sendiri



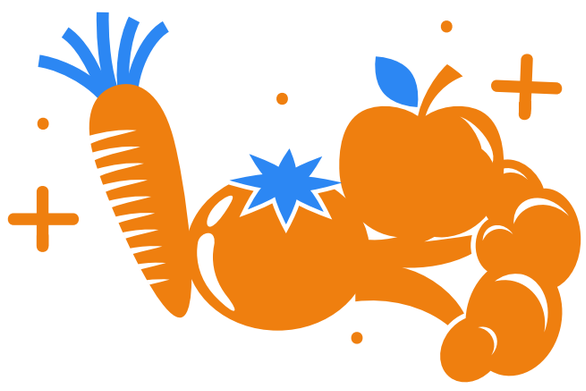
gunakan kamar mandi dan alat mandi terpisah



gunakan alat makan sendiri



gunakan masker jika terpaksa bertemu orang lain



konsumsi makanan sehat



olahraga ringan & berjemur 15-20 menit



Rutin minum obat dan suplemen daya tahan tubuh



istirahat cukup



Cek suhu dan kadar oksigen

6 http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/protokol-isolasi-mandiri-covid-19

7 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html

Kapan Perawatan Isoman Berakhir?

Pasien Tanpa Gejala



Boleh mengakhiri isoman
10 hari setelah sejak konfirmasi
positif COVID-19

Pasien dengan gejala ringan



10 hari isolasi sejak timbul gejala
dan paling tidak 3 hari setelah
tidak ada gejala sama sekali

- **Apakah masih perlu melakukan melakukan tes setelah isoman?**

Bagi pasien tanpa gejala maupun bergejala ringan tidak perlu melakukan tes SARS COV-2 setelah melakukan isoman pada waktu yang telah ditentukan.[8]



8 https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/criteria-for-releasing-covid-19-patients-from-isolation

Dapatkan Vaksin COVID-19 dan Tetap Prokes 5M

- **Kapan boleh mendapatkan vaksinasi?**

Penyintas COVID-19 boleh mendapatkan vaksin setelah lebih dari 3 bulan sembuh.[9]

Vaksin bertujuan untuk mengurangi gejala penyakit tetapi bukan berarti kebal dari COVID-19. Oleh karena itu meskipun telah divaksin, tetap jaga daya tahan tubuh dan taati protokol kesehatan 5M..[10]



memakai masker



menjaga jarak



mencuci tangan



menghindari kerumunan



mencuci tangan

Tetap optimis dan semoga lekas sembuh!

9 https://www.kemkes.go.id/article/view/21021800001/kelompok-komorbid-bisa-divaksinasi-begini-ketentuannya.html

10 http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html