



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



E - B O O K P A N D U A N

Isolasi Mandiri



Apa itu Isolasi Mandiri?

Isolasi Mandiri merupakan tindakan tinggal di rumah serta tidak bersentuhan ataupun berdekatan dengan orang lain dalam jangka waktu 14 hari.

Kapan Anda Harus Melakukan Isolasi Mandiri?

Ketika Anda pernah melakukan kontak erat dengan orang yang terkena COVID-19 atau pernah di negara atau wilayah dengan penularan lokal. Ketika Anda merasa kurang sehat atau mengalami gejala ringan, Anda dapat dengan sukarela atau berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan melakukan isolasi diri.

Sumber:

RSUP Soeradji - Perbedaan Isolasi dan Karantina Dalam Pandemi Covid19



Gejala Ringan

Pasien infeksi saluran pernapasan atas tanpa komplikasi dengan gejala:

- Demam
- Mudah lelah
- Batuk (dengan atau tanpa dahak)
- Nyeri otot
- Sakit tenggorokan
- Sesak napas
- Hidung tersumbat
- Sakit kepala
- Diare
- Mual
- Muntah-muntah

Sumber:

Tatalaksana Klinis Infeksi Saluran Pernapasan Akut Berat (SARI) Suspek Penyakit Covid-19 -
World Health Organization - 2020



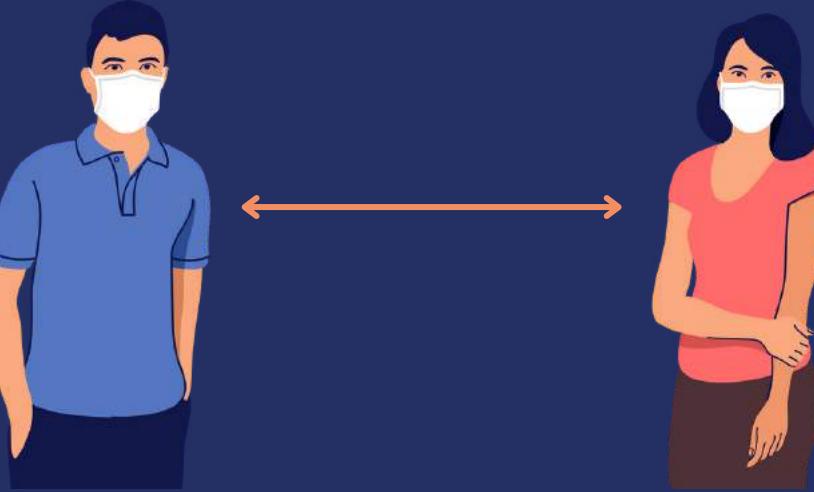
Protokol Isolasi Mandiri

1



Gunakan kamar yang terpisah dari anggota keluarga lain.

2



Gunakan masker dan jaga jarak dengan orang lain minimal 1-2 meter.

3



Ukur suhu tubuh setiap hari dan perhatikan perkembangan kondisi tubuh. Suhu normal 36,5 -37,5°C.

4



Periksa saturasi oksigen dalam tubuh (SpO^2) menggunakan Oximeter setiap hari sehabis sarapan, makan siang, dan sebelum tidur. Saturasi oksigen dikatakan normal apabila berada di angka 95% atau lebih.

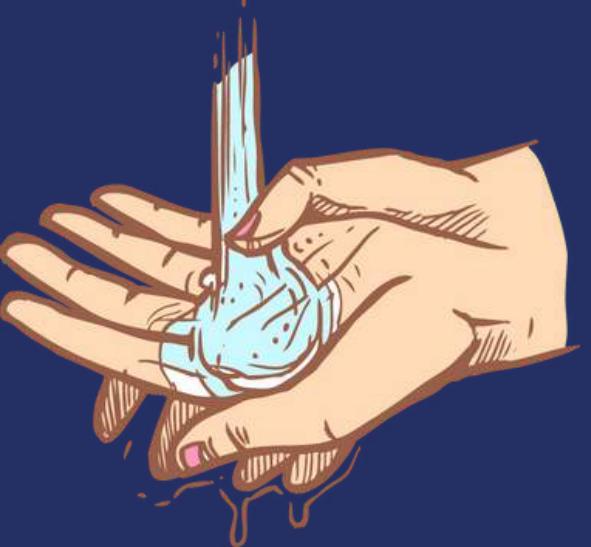
Protokol Isolasi Mandiri

5



Periksa denyut jantung atau nadi setiap hari setelah sarapan, makan siang, dan sebelum tidur. Denyut jantung terbilang normal apabila berada pada angka 60-100/menit. Pastikan tubuh berada pada kondisi istirahat setidaknya 15 menit sebelum pemeriksaan.

6



Terapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS): cuci tangan pakai sabun dan air mengalir 20 detik dan makan makanan bergizi. Hindari pemakaian bersama peralatan rumah, perlengkapan mandi, dan sprei.

7



Bersihkan permukaan benda yang sering disentuh dengan cairan disinfektan.

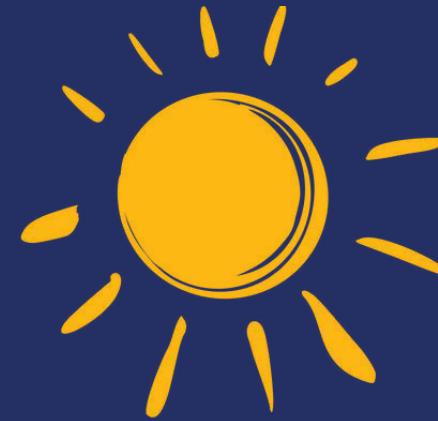
8



Hindari keluar dari kamar isolasi, jika pun harus (ke kamar mandi) gunakan masker. Tipe masker yang dianjurkan adalah jenis KN 95 dan KF 94

Protokol Isolasi Mandiri

9



Berjemur di jam 10 pagi tiap 10-15 menit untuk mendapatkan sinar matahari yang kaya vitamin D.

10



Minum obat dan multivitamin secara rutin sesuai waktu dan petunjuk.

11



Jika kondisi memburuk seperti pernafasan berat, suhu tubuh meningkat, dan dehidrasi, mohon segera menuju Instalasi Gawat Darurat. Anda juga bisa hubungi hotline resmi dari KEMENKES RI di 119

Selama 14 hari sejak terakhir kontak atau terkena paparan, terapkan 11 cara di atas selama isolasi diri agar segera pulih.

Sumber:

Protokol Isolasi Mandiri - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Isolasi Diri - Covid19.go.id

Paket Isolasi Mandiri Lifepack

ISOMAN A

Rp90,250

Detail Paket	Qty
• Vitamin D 5000IU : 30 Tablet	1
• Vitamin C 500mg + Zinc : 30 Kapsul	1

ISOMAN B

Rp106,650

Detail Paket	Qty
• Azithromycin 500mg	5
• Vitamin D 5000IU : 30 Tablet	1
• Vitamin C 500mg + Zinc : 30 Kapsul	1

ISOMAN C

Rp442,150

Detail Paket	Qty
• Oseltamivir 75mg	10
• Azithromycin 500mg	5
• Vitamin D 5000IU : 30 Tablet	1
• Vitamin C 500mg + Zinc : 30 Kapsul	1

ISOMAN D

Rp4,155,550

Detail Paket	Qty
• Favipiravir "Avigan" 200mg	52
• Azithromycin 500mg	5
• Vitamin D 5000IU : 30 Tablet	1
• Vitamin C 500mg + Zinc : 30 Kapsul	1

*Harga dan komposisi obat dapat berubah sewaktu-waktu.

Pasca Isolasi

1. Jika sudah melewati 10 hari sejak gejala awal muncul serta ditambah 3 hari bebas dari gejala, maka dapat termasuk ke dalam kasus selesai isolasi (Kasus Terkonfirmasi Positif dengan Gejala)
2. Jika tidak memiliki gejala dan sudah melewati 10 hari sejak tes PCR COVID-19, maka termasuk dalam kasus selesai isolasi (Kasus Terkonfirmasi Positif Tanpa Gejala)
3. Jika sudah melewati 14 hari sejak kontak dan tidak memiliki gejala, maka termasuk ke dalam Kasus Discarded
4. Jika masih memiliki keraguan, maka dapat melakukan tes swab PCR ulang untuk memastikan



Vitamin Penguat Imun Pre dan Post Isoman

Vitamin Pencegahan

- Multivitamin 30 tab
- Lianhua Qingwen 24 tab
- Echinacea: Imboost 30 tab
- Vitamin C 30 tab

Vitamin Saat Terkena COVID-19

Tanpa Gejala

- Multivitamin (30 tab)
- Probiotik: Rillus tablet/Interlac tablet (30 tab)
- Vitamin D 1000mg/hari (30 tab)
- Vitamin C 500mg/12 jam (60 tab)



Vitamin Saat Terkena COVID-19

Gejala Ringan

Pilihan 1

- Multivitamin (30 tab)
- Azithromycin 500 mg (5 tab)
- Antivirus: Avigan 600 mg/12 jam (30 tab)
- Paracetamol/Sanmol 3 x 500 mg (12 tab)
- Fluimucil (21 tab)

Pilihan 2

- Multivitamin (30 tab)
- Antibiotik: Azithromycin 500 mg (7 tab)
- Antivirus: Fluvir (14 tab)
- Paracetamol / Sanmol (12 tab)
- Fluimucil (21 tab)

Pilihan 3

- Multivitamin (30 tab)
- Antibiotik: Azithromycin 500 mg (7 tab)
- Antivirus: Fluvir (14 tab)
- Paracetamol / Sanmol (12 tab)
- Fluimucil (21 tab)
- Recolfar (14 tab)
- Ondansetron (14 tab)

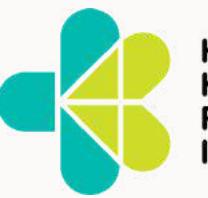


Vitamin Saat Terkena COVID-19

*Gejala Ringan dengan Komorbid
Gejala Sedang*

Pesan Paket Isolasi Mandiri
dan konsultasi dengan dokter Lifepack





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Kontak Layanan Isolasi Mandiri Lifepack

.....

Website Lifepack
lifepack.id/isolasi-mandiri/

WhatsApp : 0811-1574-626
Atau Klik
l-p.to/lphcservices

