

Untuk diterbitkan segera

Siaran Pers

PPKM Darurat Hari ke-8:

Tips Isoman Dari dr Reisa

Jakarta, 10 Juli 2021 - Juru Bicara Pemerintah untuk COVID-19 dan Duta Adaptasi Kebiasaan Baru, dr Reisa Broto Asmoro menyampaikan tips apabila hasil tes dinyatakan positif tapi tidak merasakan gejala serius yang membutuhkan bantuan medis atau tanpa gejala sama sekali.

“Apabila itu terjadi kita disarankan isolasi mandiri. Tapi ingat, isolasi mandiri bukan berarti kita sendirian tanpa bantuan orang lain. Isolasi boleh mandiri tetapi sembuh kembali negatif COVID-19 tidak harus sendiri,” ujar dr Reisa saat penyampaian perkembangan terkini terkait dengan implementasi PPKM Darurat, Sabtu (10/7).

Langkah selanjutnya, segera lapor ke Ketua Rukun Tetangga (RT) atau Ketua Rukun Warga (RW) atau satgas setempat. Mereka akan membantu untuk melaporkan ke Puskesmas terdekat. Menurut dr Reisa, ada baiknya pada tahap ini, setelah hasil tes didapat, segera membuka kontak dengan dokter dari pelayanan jasa kesehatan daring atau telemedis yang akan memandu dan memberi saran selama masa isoman.

“Kabar baik bagi warga Jabodetabek, ada 11 penyedia jasa layanan telemedis sudah akan siap memberikan konsultasi bahkan obat-obatan dan vitamin gratis karena sudah menjalin kerja sama dengan Kementerian Kesehatan,” katanya.

Dia juga mengingatkan pilih lokasi isolasi mandiri yang terpisah dan tidak memungkinkan kontak dengan anggota keluarga. Pastikan ruangnya bersih, ventilasi, dan sirkulasi udara tempat isoman tersebut bagus. Udara segar mengalir dengan baik. Jangan berbagi alat makan dan alat mandi. Bahkan perlengkapan ibadah jauh lebih baik bila bawa sendiri semuanya.

Kemudian, siapkan stok vitamin dan suplemen lainnya. Pastikan yang sudah ada izin Badan POM, serta konsultasi dan minta resep dokter apabila perlu obat-obatan lainnya. Jangan lupa banyak minum air matang dan bersih atau air mineral agar tidak dehidrasi dan konsumsi hanya makanan bergizi seimbang.

“Siapkan oximeter untuk mencatat saturasi oksigen di tubuh termometer untuk periksa suhu badan dan kalau bisa alat pengukur tensi darah,” ujar dr Reisa.

Dia menambahkan, kalau merasa fit bawa alat olahraga ringan dan pastikan alat komunikasi seperti telepon genggam selalu siap pakai. Hal ini penting karena selama 10 hari atau sesuai anjuran dokter yang mengawasi, tidak boleh kontak, bertemu langsung dengan siapapun termasuk anggota keluarga. Masa selesai isolasi diputuskan oleh dokter yang mengawasi bukan keputusan pribadi.

“Biasakan matahari masuk ke tempat isolasi dan biasakan berjemur minimal 30 menit setiap harinya,” kata dr Reisa.

dr Reisa mengatakan, jadwalkan konsultasi dengan dokter selama masa isoman, dokter bisa merujuk ke RS apabila timbul gejala berat. Hal ini adalah hal terakhir yang diinginkan. “Insya Allah, apalagi kita sudah menerapkan langkah-langkah tadi, kondisi tubuh makin membaik, imunitas melawan dengan agresif serangan si virus dan kita segera kembali negatif,” ujarnya.

dr Reisa kembali mengingatkan, isoman memang sepenuhnya dilakukan sendirian. Namun dukungan dari anggota keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan dokter lewat komunikasi virtual akan membantu sembuh dan pulih kembali. Manfaatkan

waktu sebaik-baiknya selama masa isolasi tetap semangat berpikir positif, berdoa dengan tekun dan berharap cepat 'negatif'. "Ingat isolasi boleh mandiri, sembuh tidak harus sendiri," kata dr Reisa.

Tindakan ketiga yang bisa dilakukan, lanjut dr Reisa, karena mendapat informasi yang akurat adalah membiasakan membuang limbah masker medis dengan benar.

Limbah masker habis pakai tak boleh sembarangan, pengelolaannya harus dilakukan dengan tepat agar tidak menimbulkan dampak berbahaya dan beracun bagi kesehatan manusia dan lingkungan.

dr Reisa menjelaskan, masker yang sudah dipakai, dikumpulkan di satu tempat. Kalau hanya satu bisa langsung semprotkan disinfektan atau rendam di larutan pemutih atau klorin. Robek tali dan bagian tengah masker agar rusak dan tidak dapat dipergunakan ulang orang lain, masukkan ke dalam wadah tertutup atau dibungkus plastik, dan buang ke tempat sampah.

Penting sekali untuk selalu cuci tangan dengan baik dan benar terutama dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik setelah menangani limbah masker medis.

dr Reisa mengakui situasi pandemi tentu tidak mengenakan. PPKM Darurat bahkan lebih memperketat peraturan saat beraktivitas di luar. Maka tetap tinggal di rumah, terapkan prokes ketat kalau memang harus sekali keluar rumah, dan pastikan ikut program vaksinasi COVID-19.

"Vaksinasi covid-19 yang merata di antara masyarakat Indonesia akan membuka kembali peluang berjumpa dengan orang tua, anak, dan cucu dan orang tersayang lainnya dalam situasi yang lebih baik. Daftar sekarang juga antar mereka yang perlu dibantu seperti para lansia dan temani jadi saksi bersejarah hidup mereka," ujar dr Reisa.



Tentang Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) -

Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) dibentuk dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 serta pemulihan perekonomian dan transformasi ekonomi nasional. Prioritas KPCPEN secara berurutan adalah: Indonesia Sehat, mewujudkan rakyat aman dari COVID-19 dan reformasi pelayanan kesehatan; Indonesia Bekerja, mewujudkan pemberdayaan dan percepatan penyerapan tenaga kerja; dan Indonesia Tumbuh, mewujudkan pemulihan dan transformasi ekonomi nasional. Dalam pelaksanaannya, KPCPEN dibantu oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 dan Satuan Tugas Pemulihan dan Transformasi Ekonomi Nasional.

Tim Komunikasi Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional

Narahubung: Lalu Hamdani

No HP 081284519595