

Bagaimana Cara Saya Merawat Orang Serumah yang merupakan pasien COVID-19?*(1/2)

Bila anggota keluarga anda atau orang yang tinggal serumah terjangkit COVID-19, jika belum opname ke rumah sakit, yang dapat anda lakukan adalah:

Merawat Pasien

1. Menyediakan kebutuhan sehari-hari bagi pasien, mengingatkan mereka agar banyak istirahat dan minum air, boleh menggunakan obat yang disarankan dokter, atau menggunakan obat penurun panas saat demam.
2. Kebanyakan pasien bergejala ringan, beristirahat dalam rumah beberapa hari akan sembuh, harap menunggu pemberitahuan dari instansi Depkes, tapi harus memperhatikan apakah gejala memburuk.
3. Bila timbul gejala: Asma, sesak nafas, sakit pada dada yang berkelanjutan, sesak dada, tidak sadarkan diri, kulit atau bibir atau kuku bulan membiru, harap segera hubungi 119, kantor Depkes atau telepon 1922.

Melindungi Diri Sendiri

1. Bila anda termasuk golongan rentan COVID-19 (termasuk di atas usia 65, daya tahan tubuh lemah atau yang memiliki penyakit), harap jangan merawat pasien COVID-19 secara langsung.
2. Saat merawat, hindari kontak langsung dengan pasien COVID-19. Harap disediakan satu orang satu kamar untuk pasien COVID-19 dalam rumah, tidak boleh keluar dari kamar, dan menggunakan fasilitas kamar mandi yang berbeda.
3. Bila terpaksa harus menggunakan ruangan yang sama, harus membuka jendela untuk memastikan ventilasi udara berjalan lancar, bila harus menggunakan fasilitas kamar yang sama, harus mensteril dengan menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan (dicampur dengan air) setiap kali menggunakannya.
4. Dilarang menerima tamu. Pasien COVID-19 dan orang yang merawat tidak boleh kontak dengan orang lain selain orang yang tinggal serumah.
5. Hindari makan bersama, menggunakan barang yang sama dengan pasien COVID-19.
6. Alat makan yang digunakan pasien COVID-19 seharusnya dibersihkan dengan cairan pencuci piring, saat mencuci sebaiknya mengenakan sarung tangan, dan melakukan pembersihan tangan setelah mencuci (cuci tangan dengan sabun dan air atau gunakan sanitizer).

Bagaimana Cara Saya Merawat Orang serumah yang merupakan pasien COVID-19? (2/2)

Menjaga kebersihan tangan, memakai masker atau sarung tangan

1. Jika saat perawat ada keperluan masuk ke kamar pasien, kedua belah pihak harus memakai masker.
2. Saat pasien meninggalkan kamar, atau saat ada anggota keluarga lain di sekitar, kedua belah pihak harus memakai masker.
3. Bila menyentuh barang atau permukaan barang yang kemungkinan tercemar cairan darah atau cairan tubuh milik pasien, harus memakai sarung tangan.
4. Gunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan untuk membersihkan permukaan barang yang sering disentuh oleh pasien. Jika pasien mampu merawat diri sendiri, boleh dilakukan oleh pasien untuk membersihkan lingkungan tempat isolasi.
5. Saat sebelum dan sesudah merawat pasien, harus melakukan pembersihan tangan (cuci tangan dengan sabun dan air atau dengan sanitizer), termasuk saat tangan dalam keadaan memakai sarung tangan.
6. Perhatikan untuk sering mencuci tangan dengan benar, serta hindari tangan menyentuh mulut, hidung, mata dll.

Mendeteksi Kesehatan

1. Jika perawat sendiri merupakan orang yang kontak erat dengan pasien (dengan pasien selama 3 hari sebelum timbul gejala sampai dengan pasien diisolasi pernah makan bersama, tinggal bersama atau dalam keadaan tidak memakai masker kontak bertatap muka selama 15 menit ke atas), tidak diperbolehkan keluar meninggalkan rumah.
2. Perawat selama masa perawatan, juga perlu memperhatikan kondisi kesehatan diri, mendeteksi apakah ada timbul gejala terkait terjangkit COVID-19 mis: demam, batuk, sesak nafas dll.
3. Seusai masa perawatan, terhitung hari terakhir kontak dengan pasien, harus melakukan 14 hari isolasi di rumah.