

# PANDUAN ISOLASI MANDIRI

## PROTOKOL TINDAKAN PENANGANAN COVID-19



**Tanpa gejala**



Isolasi mandiri



10 hari jika tanpa gejala



**Gejala ringan**



Isolasi mandiri



10 hari sejak bergejala, tambahan 3 hari sejak bebas gejala



**Gejala sedang**



Dirawat di RS rujukan



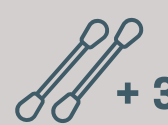
10 hari sejak bergejala, tambahan 3 hari sejak bebas gejala



**Gejala berat**



Dirawat di RS rujukan



Wajib tes PCR 1x, tambahan 3 hari sejak bebas gejala



Tetap berada di rumah selama masa isolasi mandiri



Rajin mencuci tangan



Menjaga jarak minimal 2 meter dengan orang lain



Patuh memakai masker



Berjemur minimal 15 menit pada pukul 7-9 pagi



Perhatikan pola makan teratur 3 kali sehari



Tidur cukup selama 7-8 jam per hari



Mencuci baju sendiri/terpisah



Membuka jendela setiap hari untuk sirkulasi udara