



SEBUKU COAL GROUP

SATGAS COVID-19



**#Healthy
You**

Panduan Isolasi Mandiri

Untuk Karyawan SEBUKU COAL GROUP



Disiapkan Oleh SEBUKU COAL GROUP Untuk Mitigasi
Pandemi Edisi I (17 Maret 2021)

SATGAS COVID-19 ITC SEBUKU COAL GROUP SATGAS COVID-19 ITC SEBUKU COAL GROUP SATGAS COVID-19 ITC SEBUKU COAL GROUP SATGAS COVID-19 ITC SEBUKU COAL GROUP

SIAPA YANG WAJIB MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI?

Orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan gejala ringan, sedang, maupun tanpa gejala

Kontak Erat, orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi COVID-19

Orang yang Sakit atau bergejala, dengan gejala diantaranya:

Demam diatas $37,5^{\circ}\text{C}$

Batuk Sesak napas atau kesulitan bernapas

Kehilangan rasa atau bau (anosmia) atau rasa yang terdistorsi

Sakit tenggorokan

Hidung tersumbat atau berair

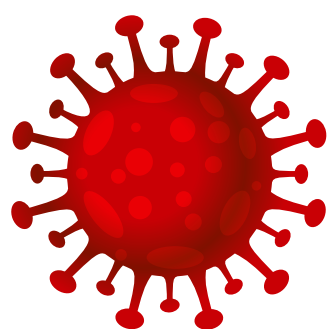
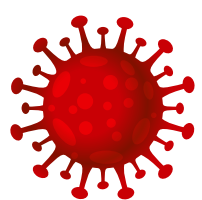
Karyawan yang sedang menunggu hasil swab PCR/Antigen:

Karyawan itu sendiri yang sedang menunggu hasil test

Karyawan tersebut menunggu hasil test dari orang yang kontak dengannya



PERSYARATAN KARANTINA ATAU ISOLASI MANDIRI



- +** Untuk Konfirmasi Positif, jika syarat umum tidak terpenuhi, dapat dirujuk ke RS/lokasi yang menyediakan ruang isolasi mandiri dengan cara :
 - Melapor kepada Dinas Kesehatan / Puskesmas setempat untuk mendapatkan Surat Keterangan,
 - Koordinasi dengan pihak Dinkes/Puskesmas untuk tujuan RS/lokasi rujukan isolasi mandiri,
 - Menuju ke lokasi isolasi mandiri dengan menggunakan ambulance (membawa KTP, Surat Keterangan dari Puskesmas dan hasil Swab Positif).

TO DO LIST

untuk Konfirmasi (+) (Tanpa Gejala, Gejala Ringan – Sedang)



APA YANG HARUS KITA LAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?

1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan (masker dibungkus kertas/tissue dan usahakan digunting lalu dibuang ke tempat sampah tertutup)
2. Komunikasi dengan petugas kesehatan setempat (satgas / puskesmas) dan PIC dari **SATGAS** yang ditunjuk, setiap hari minimal dua kali sehari (jam 7 pagi dan jam 4 sore, untuk mengetahui kondisi suhu harian, apakah ada batuk/pilek/sesak nafas, dll)
3. Bersihkan area umum (Kamar yang digunakan untuk isolasi mandiri) dengan cairan desinfektan secara berkala
4. Memisahkan peralatan makan, peralatan mandi, dan peralatan ibadah dengan anggota keluarga lainnya
5. Tetap melakukan jaga jarak dengan anggota keluarga lainnya selama melakukan isolasi mandiri (tidak melakukan tatap muka secara langsung)



TO DO LIST

untuk Konfirmasi (+) (Tanpa Gejala, Gejala Ringan – Sedang)



APA YANG HARUS KITA LAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?



6. Bagi anda yang memiliki riwayat penyakit paru disarankan mengecek saturasi oksigen didalam tubuh anda, untuk pengecekan bisa menggunakan oxymeter (waspada apabila saturasi oksigen dibawah 95)
7. Bersihkan saluran pernafasan anda hal ini dilakukan dengan cara membilas hidung sebanyak 3 kali sehari (bisa dengan alat pembilas hidung atau secara manual dengan air bersih)
8. Untuk mulut dan pangkal tenggorokan bisa lakukan pembersihan dengan cara berkumur dengan obat kumur antiseptic
9. Lakukan latihan pernafasan secara berkala :

Menggunakan sedotan

1. Persiapan gelas berisi air
2. Sedotan
3. Buang nafas melalui sedot an yg sdh di masukan gelas berisi air
4. Lakukan terus berulang sampai kurang lebih 5 menit guna melatih pernafasan.

Tanpa sedotan

1. Tarik nafas dalam dalam dan buang lewat mulut secara perlahan
2. Lakukan secara berulang selama kurang lebih 5 menit

TO DO LIST

untuk Konfirmasi (+)

(Tanpa Gejala, Gejala Ringan – Sedang)

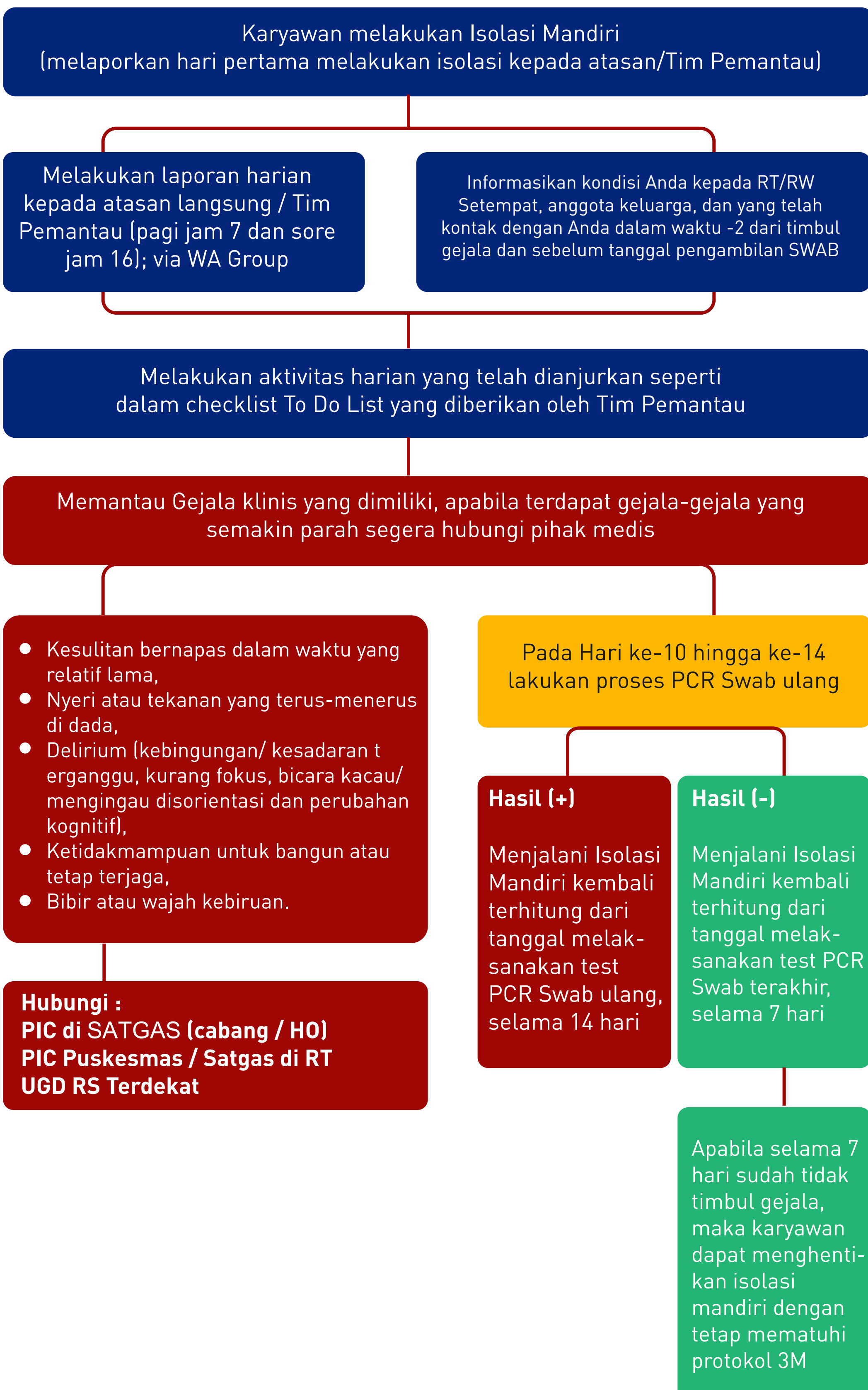
TINGKATKAN ASPEK IMUNITAS DAN KESEHATAN PRIBADI:

- 1. Konsumsi makanan bergizi seimbang** dengan makan besar 3 kali sehari dengan menu yang terdiri dari karbohidrat (nasi, jagung, kentang, ubi, atau roti), protein (tahu, tempe, ikan, ayam, daging), sayur dan buah.
- 2. Minum Air putih minimal 2 Liter/hari** ditambah dengan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (\pm 15 - 30 menit), pada jam 09.00 – 10.00.
- 3. Tidur yang cukup, minimal 6 jam/hari** dengan posisi tidur senyaman mungkin agar saluran pernafasan berjalan baik disarankan posisi menyamping dan tengkurap.
- 4. Konsumsi minuman/makanan suplemen** yang mudah diperoleh untuk meningkatkan imunitas tubuh. Seperti mengkonsumsi obat, apabila dianjurkan dokter, serta penamahan Vit C, Vit D dan Zinc.
- 5. Berpikir positif dan hindari stres** dengan cara melibatkan keluarga untuk menciptakan suasana nyaman (lakukan komunikasi dengan keluarga via media online).



ALUR PELAKSANAAN ISOLASI MANDIRI BAGI KONFIRMASI (+)

(Tanpa Gejala, Gejala Ringan – Sedang)



Karyawan melakukan Isolasi Mandiri (melaporkan hari pertama melakukan isolasi kepada atasan/Tim Pemantau)

Melakukan laporan harian kepada atasan langsung / Tim Pemantau (pagi jam 7 dan sore jam 16); via WA Group

Informasikan kondisi Anda kepada RT/RW Setempat, anggota keluarga, dan yang telah kontak dengan Anda dalam waktu -2 dari timbul gejala dan sebelum tanggal pengambilan SWAB

Melakukan aktivitas harian yang telah dianjurkan seperti dalam checklist To Do List yang diberikan oleh Tim Pemantau

Memantau Gejala klinis yang dimiliki, apabila terdapat gejala-gejala yang semakin parah segera hubungi pihak medis

- Kesulitan bernapas dalam waktu yang relatif lama,
- Nyeri atau tekanan yang terus-menerus di dada,
- Delirium (kebingungan/ kesadaran terganggu, kurang fokus, bicara kacau/ mengingau disorientasi dan perubahan kognitif),
- Ketidakmampuan untuk bangun atau tetap terjaga,
- Bibir atau wajah kebiruan.

Pada Hari ke-10 hingga ke-14 lakukan proses PCR Swab ulang

Hubungi :
PIC di SATGAS (cabang / H0)
PIC Puskesmas / Satgas di RT
UGD RS Terdekat

Hasil (+)
Menjalani Isolasi Mandiri kembali terhitung dari tanggal melaksanakan test PCR Swab ulang, selama 14 hari

Hasil (-)
Menjalani Isolasi Mandiri kembali terhitung dari tanggal melaksanakan test PCR Swab terakhir, selama 7 hari

Apabila selama 7 hari sudah tidak timbul gejala, maka karyawan dapat menghentikan isolasi mandiri dengan tetap mematuhi protokol 3M

TO DO LIST

untuk Kontak Erat

APA YANG HARUS KITA LAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?

- 1.** Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan (masker dibungkus kertas/tissue dan usahakan digunting lalu dibuang ke tempat sampah tertutup)
- 2.** Komunikasi dengan petugas kesehatan setempat dan PIC dari **SATGAS** yang ditunjuk, setiap hari minimal dua kali sehari (jam 7 pagi dan jam 4 sore , untuk mengetahui kondisi suhu harian, apakah ada batuk/pilek/sesak nafas, dll).
- 3.** Memisahkan peralatan makan, peralatan mandi, dan peralatan ibadah dengan anggota keluarga lainnya.
- 4.** Tetap melakukan jaga jarak dengan anggota keluarga lainnya selama melakukan isolasi mandiri (tidak melakukan tatap muka secara langsung).
- 5.** Bersihkan area umum (kamar yang digunakan untuk isolasi mandiri) dengan cairan desinfektan secara berkala.



TO DO LIST UNTUK KONTAK ERAT

TINGKATKAN ASPEK IMUNITAS DAN KESEHATAN PRIBADI:

1. **Konsumsi makanan bergizi seimbang** dengan makan Besar 3 kali sehari dengan menu yang terdiri dari karbohidrat (nasi, jagung, kentang, ubi, atau roti), protein (tahu, tempe, ikan, ayam, daging), sayur dan buah.
2. **Minum Air putih minimal 2 Liter/hari** ditambah dengan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi ($\pm 15 - 30$ menit) pada jam 09.00 – 10.00.
3. **Tidur yang cukup, minimal 6 jam/hari** dengan posisi tidur senyaman mungkin agar saluran pernafasan berjalan baik disarankan posisi menyamping dan tengkurap.
4. **Konsumsi minuman/makanan suplemen** yang mudah diperoleh untuk meningkatkan imunitas tubuh. Seperti mengkonsumsi obat, apabila dianjurkan dokter, penambahan Vit C, Vit D dan Zinc.
5. **Berpikir positif dan hindari stress** dengan cara melibatkan keluarga untuk menciptakan suasana nyaman (lakukan komunikasi dengan keluarga via media online).



ALUR PELAKSANAAN ISOLASI MANDIRI BAGI KONTAK ERAT

Karyawan ditetapkan sebagai Kontak Erat.
Karyawan melakukan Isolasi Mandiri sembari menunggu surat pengantar tes PCR (melaporkan hari pertama ia melakukan isolasi kepada atasan/Tim Pemantau)

Melakukan laporan harian kepada atasan langsung / Tim Pemantau (pagi jam 7 dan sore jam 16); via WA Group

Melakukan aktivitas harian yang telah dianjurkan seperti dalam checklist To Do List yang diberikan oleh Tim Pemantau

Memantau Gejala klinis yang dimiliki, apabila terdapat gejala-gejala yang semakin parah segera hubungi pihak medis

- Kesulitan bernapas dalam waktu yang relatif lama,
- Nyeri atau tekanan yang terus-menerus di dada,
- Delirium (kebingungan/ kesadaran terganggu, kurang fokus, bicara kacau/ mengingau disorientasi dan perubahan kognitif),
- Ketidakmampuan untuk bangun atau tetap terjaga,
- Bibir atau wajah kebiruan.

Hubungi :
PIC di SATGAS (cabang / H0)
PIC Puskesmas / Satgas di RT
UGD RS Terdekat

Segera melakukan Tes PCR setelah mendapatkan surat pengantar / melakukan secara mandiri 1x24 jam - 3 hari setelah ditetapkan sebagai KE

Hasil (+)
Menjalani Isolasi Mandiri kembali terhitung dari tanggal melaksanakan test PCR Swab ulang, selama 14 hari

Apabila selama 7 hari timbul gejala. Laporkan hasil tes kepada Tim Pemantau dan tunggu arahan lebih lanjut dan tetap lakukan isolasi mandiri.

Hasil (-)
Menjalani Isolasi Mandiri kembali terhitung dari tanggal melaksanakan test PCR Swab terakhir, selama 7 hari

Apabila selama 7 hari sudah tidak timbul gejala, maka karyawan dapat menghentikan isolasi mandiri dengan tetap mematuhi protokol 3M

TO DO LIST

untuk Karyawan Bergejala Sakit



APA YANG HARUS KITA LAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?

1. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan (masker dibungkus kertas/tissue dan usahakan digunting lalu dibuang ke tempat sampah tertutup)
2. Komunikasi dengan petugas kesehatan setempat dan PIC dari SATGAS yang ditunjuk, setiap hari minimal dua kali sehari (jam 7 pagi dan jam 4 sore , untuk mengetahui kondisi suhu harian, apakah ada batuk/pilek/sesak nafas, dll).
3. Memisahkan peralatan makan, peralatan mandi, dan peralatan ibadah dengan anggota keluarga lainnya.
4. Tetap melakukan jaga jarak dengan anggota keluarga lainnya selama melakukan isolasi mandiri (tidak melakukan tatap muka secara langsung).
5. Bersihkan area umum (kamar yang digunakan untuk isolasi mandiri) dengan cairan desinfektan secara berkala.



TO DO LIST untuk Karyawan Bergejala Sakit

TINGKATKAN ASPEK IMUNITAS DAN KESEHATAN PRIBADI:

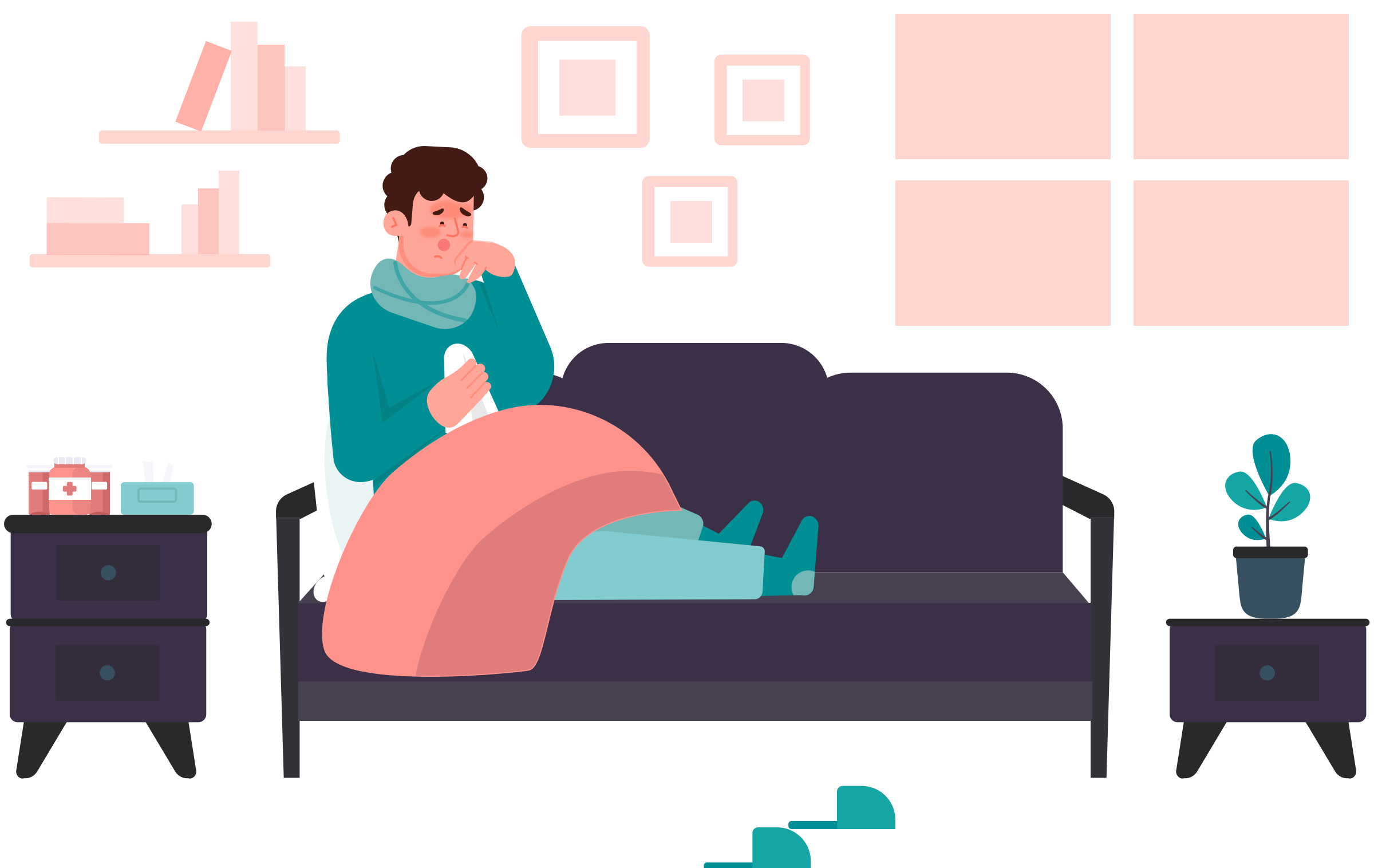
1. **Konsumsi makanan bergizi seimbang** dengan makan Besar 3 kali sehari dengan menu yang terdiri dari karbohidrat (nasi, jagung, kentang, ubi, atau roti), protein (tahu, tempe, ikan, ayam, daging), sayur dan buah.

3. **Minum Air putih minimal 2 Liter/hari** ditambah dengan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi (\pm 15 - 30 menit), pada jam 09.00 - 10.00.

4. **Tidur yang cukup, minimal 6 jam/hari** dengan posisi tidur senyaman mungkin agar saluran pernafasan berjalan baik disarankan posisi menyamping dan tengkurap.

5. **Konsumsi minuman/makanan suplemen** yang mudah diperoleh untuk meningkatkan imunitas tubuh. Seperti mengkonsumsi obat, apabila di anjurkan dokter, penambahan Vit C, Vit D dan Zinc.

Berpikir positif dan hindari stress dengan cara melibatkan keluarga untuk menciptakan suasana nyaman (lakukan komunikasi dengan keluarga via media online).



ALUR PELAKSANAAN ISOLASI MANDIRI BAGI BERGEJALA SAKIT



Ikuti langkah-langkah yang diberikan oleh pihak RS. Apabila terkonfirmasi (+) ikuti panduan dan langkah-langkah konfirmasi (+).

LAMPIRAN

APA SAJA GEJALA YANG KEMUNGKINAN AKAN MUNCUL PADA PENDERITA COVID-19?

- Demam atau kedinginan
- Batuk Sesak napas atau kesulitan bernapas
- Kelelahan Fisik
- Nyeri otot atau tubuh
- Sakit kepala
- Kehilangan rasa atau bau (anosmia) atau rasa yang terdistorsi
- Sakit tenggorokan
- Hidung tersumbat atau berair
- Mual atau muntah
- Diare



5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum memegang makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas
- Setelah memegang beda-benda umum (pegangan pintu, tangga, dll)
- Sebelum menyentuh wajah, mulut dan mata
- Sebelum dan setelah menggunakan masker



Basahi tangan



Gunakan sabun



Gosok kedua telapak tangan



Gosok sela jari bagian dalam



Gosok punggung telapak tangan



Gosok bagian belakang jari-jari tangan



Usap pula ibu jari



Keluncupkan masing-masing kuku dan gosok pada telapak



Usap bagian pergelangan tangan



Basuh dengan air bersih mengalis



Sekarang tangan sudah bersih!

LAMPIRAN

KAPAN WAKTU YANG BAIK UNTUK BERJEMUR?

Intensitas UVB sinar matahari paling rendah pada pukul 07.00 WIB kemudian meningkat pada jam-jam berikutnya sampai dengan pukul 11.00 WIB



Selain berjemur jangan lupa untuk:

1. Melakukan aktivitas fisik (pemanasan, lari-lari kecil atau yoga)
2. Konsumsi makanan yang mengandung vitamin D (Telur, ikan tuna, salmon, herring, daging sapi, hati, susu, keju)
3. Menggunakan masker saat berolahraga di depan rumah.

AYO, DISINFEKSI DENGAN BENAR!



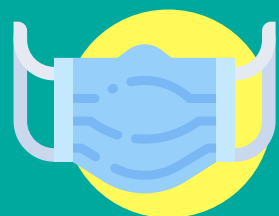
APD yang harus digunakan:



Sarung tangan



Kacamata



Surgical Mask

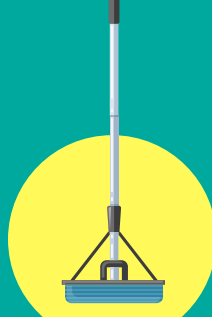
Alat yang harus digunakan:



Ember



Hand Spray



Pel Mop



Kain Microfiber

Jenis Disinfektan:

- Alcohol 70%/95%
- 4 sdt Pemutih + 1 Liter air
- 95 ml Bayclean + 905 ml air
- 10 mg Kaporit Murit + 1 lt air
- 20 mg Kaporit Konsentrasi 50% + 1 lt air

Disinfeksi Benda (Meja, Jendela, Gagang Pintu, dll)

Sebelum melakukan disinfeksi, cuci tangan pakai sabun antiseptik dan menggunakan APD.

Sebelum disinfeksi harus dilakukan general cleaning (pembersihan menggunakan air sabun atau air detergen dan lap)

Semprotkan disinfektan yang disesuaikan dengan jenis barang yang akan didisinfeksi ke benda menggunakan sprayer dan lap dengan kain microfiber yang bersih. Frekuensi pembersihan disesuaikan dengan kebutuhan.

Setelah melakukan disinfeksi buang masker dalam keadaan tertutup dan tergantung serta lepaskan seluruh APD, kemudian cuci tangan dengan sabun antiseptic.

Setelah disinfeksi barang dapat digunakan setelah 60 menit.

LAMPIRAN

DISINFEKSI MENCUCI PAKAIAN

Disinfeksi yang dimaksud adalah untuk pakaian, handuk, linen, atau bekas sarung tangan yang telah dipakai untuk disinfeksi.

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menggunakan Alat Pelindung Diri (APD). Minimal gunakan sarung tangan sekali pakai dan masker untuk mencegah iritasi dan penguapan dari cairan disinfektan.

Pisahkan cucian kita dengan cucian anggota keluarga lainnya yang tidak dalam kondisi konfirmasi (+), Kontak Erat, maupun bergejala.

Jangan mengaduk cucian kotor. Ini akan meminimalkan kemungkinan penyebaran virus melalui udara.

Mencuci barang sesuai dengan instruksi pabrik. Jika memungkinkan, cucilah benda-benda menggunakan pengaturan air yang paling sangat dan tepat untuk barang-barang tersebut dan keringkan sepenuhnya. Cucian kotor dari orang sakit dapat dicuci dengan barang orang lain.

Membersihkan dan mendisinfeksi keranjang atau tas pakaian sesuai dengan panduan disinfeksi untuk permukaan.



LAMPIRAN

AKTIVITAS OLAHRAGA SAAT ISOLASI MANDIRI

Disarankan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas dengan intensitas yang tepat yaitu dengan intensitas sedang.

Orang dengan faktor risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) adalah obesitas, pola makan tidak sehat (konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan), malas bergerak, perokok dan mengonsumsi alkohol serta memiliki riwayat orang tua yang menderita diabetes dan hipertensi.

Dua jenis latihan fisik di rumah

Aerobik



An-aerobik (Latihan beban/kekuatan otot)



APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN SETELAH SELESAI ISOLASI MANDIRI?

Selamat, akhirnya Anda telah menyelesaikan Isolasi Mandiri. Meski begitu masih ada hal-hal yang perlu Anda lakukan setelah ini, diantaranya :

Memberi informasi kepada RT & RW bahwa telah selesai melakukan isolasi mandiri, sertakan surat hasil PCR SWAB terakhir yang (-) bagi karyawan yang terkonfirmasi (+).

Tetap jalani hidup sehat dengan menerapkan 3M setiap saat.

Apabila berkenan daftarlah **menjadi pendonor plasma konvalesen ke PMI cabang terdekat.**

Sharing is Caring (sharing tentang pengalaman kita selama isolasi mandiri sebagai bentuk kepedulian kepada rekan-rekan yang masih sehat agar selalu melakukan protokol kesehatan).

HIDUP SEHAT DAN BERSIH

TETAP MELAKUKAN 3M DIMANA SAJA, KAPAN SAJA, DAN DENGAN SIAPA SAJA.

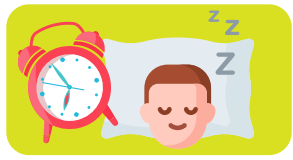
SHARING IS CARING



**TETAP JAGA KESEHATAN DARI RUMAH
LAKUKAN HAL-HAL DI BAWAH INI
SELAMA MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH**

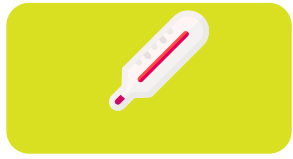
**14 HARI
MENUJU
SEHAT!**

Cara pengisian: Berikan ceklist pada aktifitas yang sudah dikerjakan



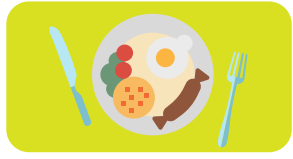
Istirahat cukup dan berkualitas (tidur 6-7 jam perhari)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Ukur suhu dan laporkan kondisi tubuh ke PIC di pagi hari

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Sarapan Sehat (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



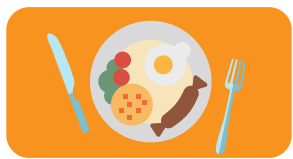
Konsumsi Air Putih Min. 2 Liter perhari

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Berjemur min. 15 menit sehari

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Makan Siang (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



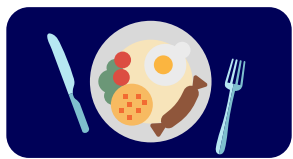
Konsumsi Suplemen dan Vitamin tambahan sesuai anjuran dokter

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Ukur suhu dan laporkan kondisi tubuh ke PIC di sore hari

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Makan Malam (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Kelola stres dengan berkomunikasi dengan teman atau keluarga secara virtual

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



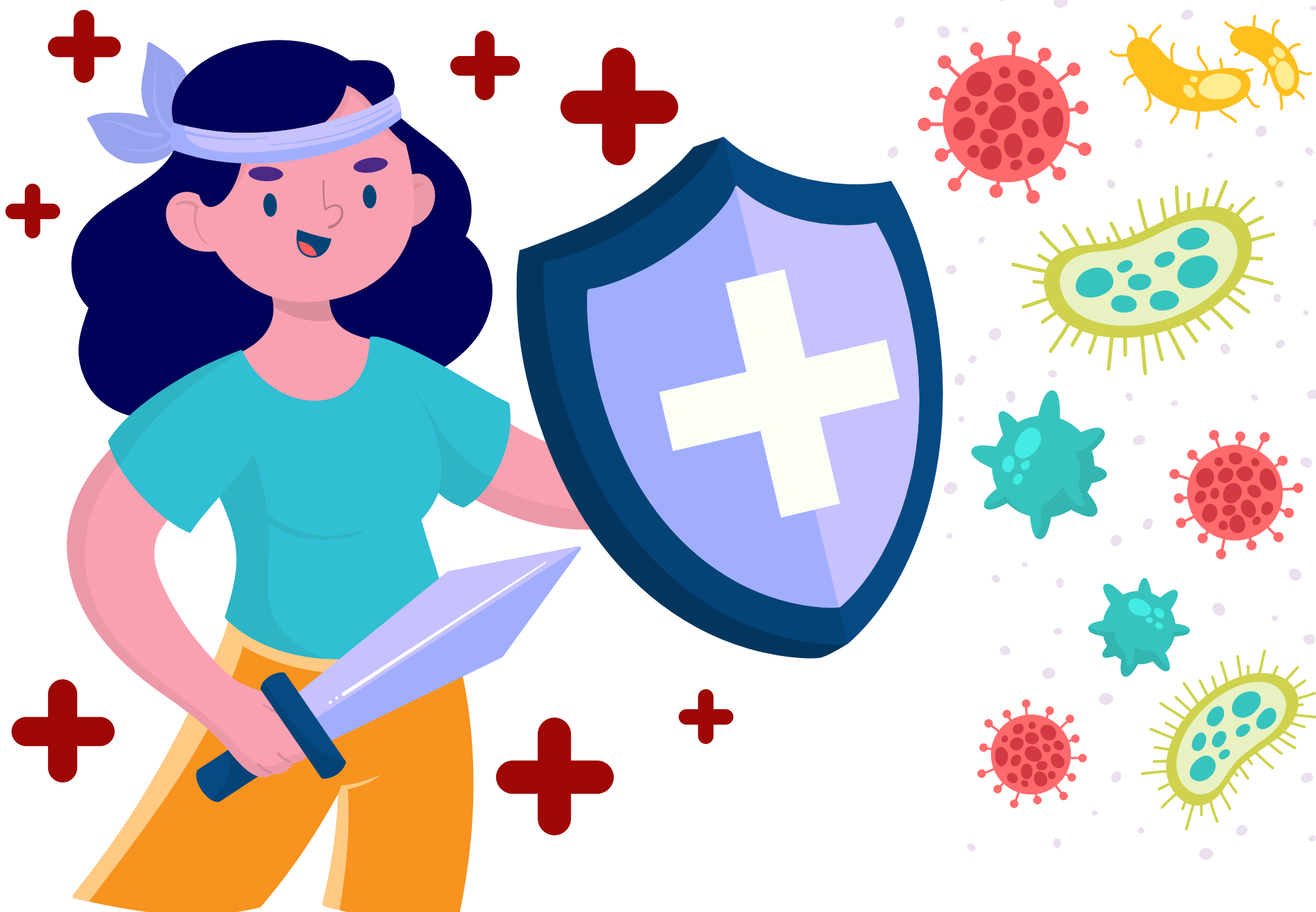
Kelola stres dengan Me Time, melakukan hobi yang disukai (nonton, game, membaca)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



Kelola Stres dengan Berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan YME

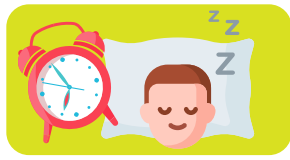
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



**TERKONFIRMASI POSITIF (+) COVID-19
BUKAN BERARTI TIDAK BISA BERAKTIVITAS
LAKUKAN HAL-HAL DI BAWAH INI
SELAMA MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI DI RUMAH**

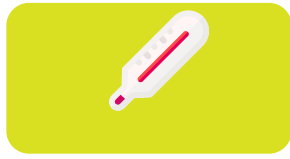


Cara pengisian: Berikan ceklist pada aktifitas yang sudah dikerjakan



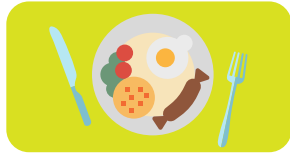
Istirahat cukup dan berkualitas (tidur 6-7 jam perhari)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Ukur suhu dan laporkan kondisi tubuh ke PIC di pagi hari

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Sarapan Sehat (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Konsumsi Air Putih Min. 2 Liter perhari

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



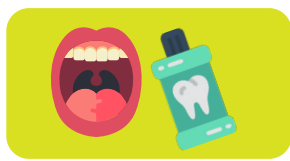
Berjemur min. 15 menit sehari

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



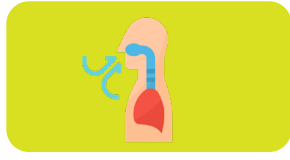
Bilas hidung dengan air bersih

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



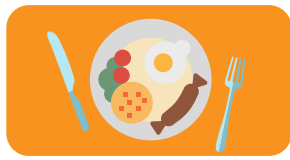
Berkumur dengan obat kumur antiseptic

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



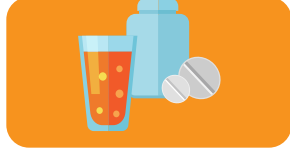
Latihan pernapasan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Makan Siang (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



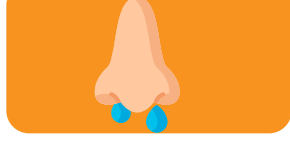
Konsumsi Suplemen dan Vitamin tambahan sesuai anjuran dokter

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



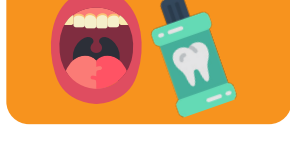
Ukur suhu dan laporkan kondisi tubuh ke PIC di sore hari

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Bilas hidung dengan air bersih

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



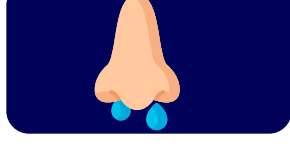
Berkumur dengan obat kumur antiseptic

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



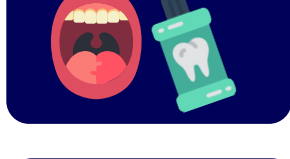
Makan Malam (Karbohidrat, Sayur, protein, Buah, Air putih)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



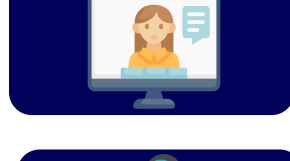
Bilas hidung dengan air bersih

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Berkumur dengan obat kumur antiseptic

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Kelola stres dengan berkomunikasi dengan teman atau keluarga secara virtual

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Kelola stres dengan Me Time, melakukan hobi yang disukai (nonton, game, membaca)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14



Kelola Stres dengan Berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan YME

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14