



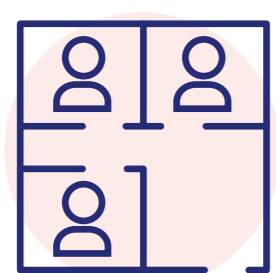
# Isolasi Diri

Orang yang pernah kontak erat dengan orang sakit COVID-19 atau pernah di negara/ wilayah dengan penularan lokal DAN merasa sehat atau mengalami gejala ringan (demam, batuk, nyeri tenggorokan, hidung tersumbat, rasa lelah) secara sukarela atau berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan melakukan isolasi diri.

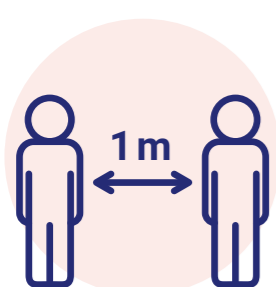
## 10 Cara isolasi diri di rumah:



1. Tinggal di rumah dan jangan berinteraksi dengan masyarakat



2. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lain



3. Selalu jaga jarak lebih dari 1 meter dengan orang lain



4. Gunakan masker selama isolasi diri (yang sakit maupun yang merawat)



5. Ukur suhu tubuh setiap hari dan perhatikan perkembangan kondisi tubuh. Jika memburuk, kontak hotline 119 ext. 9



6. Hindari pemakaian bersama peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas), perlengkapan mandi (handuk, sikat gigi, gayung) dan linen/seprai



7. Terapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS): Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, dan makan makanan bergizi. Orang yang merawat harus cuci tangan sebelum dan sesudah dari kamarnya



8. Berjemur setiap pagi di bawah sinar matahari langsung



9. Bersihkan permukaan benda yang sering disentuh dengan cairan disinfektan (gagang pintu, meja, dan lain-lain)



10. Hubungi fasilitas layanan kesehatan atau hotline 119 ext. 9 jika kondisi memburuk

**Selama 14 hari sejak terakhir kontak atau terkena paparan, terapkan 10 cara di atas dan bersabarlah dalam isolasi diri agar segera pulih.**

