

Anda Sedang Isolasi Mandiri? Ini Kata Kepala Puskesmas Panunggangan Kota Tangerang

Habibi - KOTATANGERANG.INDONESIASATU.ID

Feb 7, 2022 - 21:06



TANGERANG - Dilanda gelombang tiga pandemi covid-19. Jumlah pasien yang terinfeksi virus corona atau covid-19 di Kota Tangerang kian hari terus bertambah. Tercatat di Dinas Kesehatan, per Minggu (6/2) ada 1.628 kasus covid-19 baru, pasien sembuh bertambah 379 orang dan kasus aktif dalam perawatan diangka 9.762 orang. Banyak diantaranya tengah menjalani isolasi mandiri (isoman) dengan pantuan puskesmas setempat.

Apakah kalian salah seorang yang sedang menjalani isolasi mandiri?, Kepala Puskesmas Panunggan, dr Yumelda Ismawir pun membagikan informasi prosedur isoman yang baik dan benar. Namun, prosedur ini tidak diperuntukkan bagi semua orang, hanya orang-orang yang disarankan untuk melakukan isoman.

“Mereka yang isoman, hanya mereka yang mengalami gejala ringan, seperti batuk, demam atau sakit tenggorokan yang bisa diatasi di rumah. Berusia dibawah 45 tahun, tidak memiliki penyakit penyerta, memiliki kamar yang terpisah dan kamar mandi di dalam rumah. Jika salah satu tidak terpenuhi, maka isolasi harus dilakukan di RIT atau RS,” ungkap dr Yumelda, Senin (7/2/22).

dr Yumelda mengungkapkan, prosedur isoman yang perlu diterapkan ialah hal pertama melaporkan diri ke puskesmas terdekat, jika kasus belum diketahui. Ini penting, supaya masuk dalam grup whatsapp pemantauan puskesmas terdekat, dan puskesmas dapat melakukan penyelidikan kontak erat.

Setelah itu, isolasi mandiri dilakukan setidaknya selama 10 hari sejak di swab, untuk tidak keluar rumah. Tidak mendatangi tempat umum dan berkumpul. Selama isoman, pasien covid-19 diimbau untuk melakukan cuci tangan dengan sabun setiap kali aan dan sesudah memegang benda.

“Pasien juga dianjurkan untuk cek suhu dua kali sehari, gunakan termometer pada pagi dan sore hari. Pantau gejala batuk, sesak dan demam setiap hari. Pastikan, habiskan waktu isoman dengan PHBS yang baik dan benar,” jelasnya.

Lanjutnya, prosedur isoman yang terpenting juga terkait wajib menggunakan ruang tidur dan alat makan terpisah dengan anggota keluarga. Sediakan juga tempat sampah atau kantung plastik khusus untuk membuang tisu yang Anda gunakan untuk batuk, bersin, dan membersihkan mulut atau hidung serta sampah lainnya. Pastikan, mencuci pakaian juga secara terpisah.

“Terakhir, agar kesehatan terus terpantau manfaatkan layanan telemedicine dari Puskesmas. Mulai dari konsultasi harian, dokter mengarahkan hal-hal yang perlu dilakukan selama isoman, hingga mengirimkan atau meresepkan obat-obatan yang dibutuhkan,” pungkasnya.

(Hms/Hbi)