

Pedoman untuk penderita yang terkonfirmasi positif dan orang yang hidup bersama (pedoman umum)

Anda **terkonfirmasi positif COVID-19**. Semoga Anda akan cepat sembuh dulu, dan terusnya akan Anda diberitahu **informasi mengenai karantina dan perawatan untuk Anda dan orang yang hidup bersama Anda, dll.** Pedoman ini hanya penderita yang terkonfirmasi positif yang diberitahu, silakan Anda beritahukan konten di bawah kepada orang yang hidup bersama Anda.

**Penyesuaian konten yang sesuai perubahan pedoman mungkin terjadi ke depannya*

☑ Penderita yang terkonfirmasi positif

☐ (Pedoman perawatan) COVID-19 varian Omicron akan memicu gejala ringan daripada varian Delta, jarang dari penderita yang terinfeksi Omicron akan mengalami gejala berat. Karena itu, orang dengan gejala ringan atau orang tanpa gejala bisa mengatasi gejala itu melalui minum obat demam dan flu.

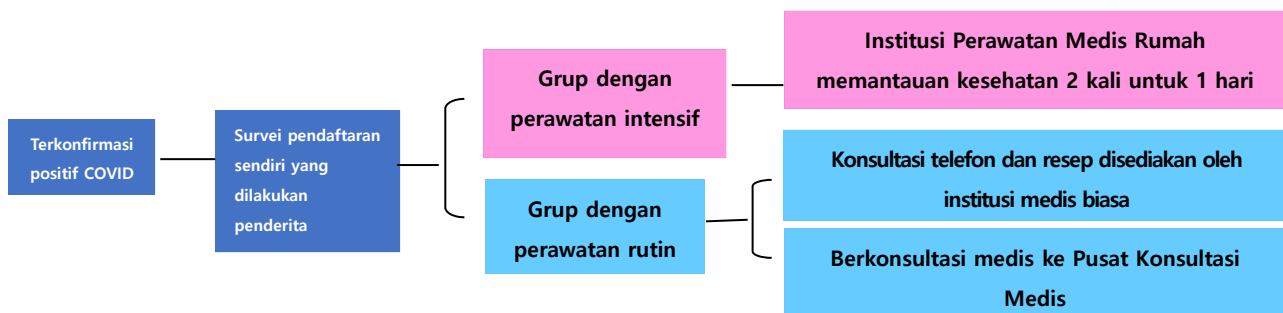
- Beristirahat penuh dan banyak minum air.
- Waktu muncul gejala, silakan minum Analgesik, obat demam, obat flu, dll.

* Namun, penderita yang dalam kategori berisiko tinggi cenderung muncul gejala berat, diizinkan minum obat antivirus. (obat anti-COVID).

- Kalau perlu pengobatan karena gejala-gejala seperti demam, silakan Anda **berkonsultasi melalui telepon untuk mendapatkan resep.**

* Anda tidak perlu menanggung biaya pengobatan gejala terkait COVID-19.

< Ringkasan perawatan di rumah >



☐ (Pedoman karantina) setelah terkonfirmasi, **7 hari sejak hari pengambilan sampel, ada risiko akan Anda tularkan COVID kepada orang lain, maka silakan melakukan karantina mandiri di rumah (pusat perawatan hidup, rumah sakit khusus).**

- Supaya mencegah penularan, **jangan keluar dari rumah dan bepergian juga terbatas. Barang-barang dan toilet yang dipakai penderita harus terpisah dari orang yang hidup bersama. Silakan banyak disinfeksi.**

* Jika kewajiban karantina dilanggar, akan dihukum pidana menurut Undang-undang Pencegahan Penyakit Menular.

- Karantina akan **selesai pada tengah malam (24:00) pada hari ke-7*** sejak hari pengambilan sampel, **sebelum selesai tes PCR tak akan dilakukan.**

* 3 hari setelah karantina selesai, disarankan untuk memperhatikan hal-hal berikut: orang yang perlu bersekolah dan bekerja boleh keluar, tetapi diharapkan mengenakan masker KF94 (atau masker lain sekadar) sewaktu-waktu, batasi menggunakan fasilitas yang berisiko tinggi terinfeksi (seperti fasilitas umum, fasilitas rentan infeksi, dll.) dan batasi mengadakan/mengikuti pertemuan pribadi.

- **Pedoman karantina** harus Anda sampai tahu kepada orang yang hidup bersama, **sehingga pedoman karantina dapat dipatuhi.**

☑ Orang yang hidup bersama

☐ (Pedoman karantina) saat sebelum dan setelah terkonfirmasi, sangat mudah COVID-19 diekspos, **orang yang hidup bersama penderita berkemungkinan besar terpapar COVID-19 juga, maka perlu karantina, pemantauan dan tes PCR.**

- Setelah penderita terkonfirmasi, orang yang hidup bersamanya perlu karantina mandiri dan segera menjalani tes PCR.

- Durasi karantina sama dengan penderita yang terkonfirmasi positif*, sejak hari terkonfirmasi hingga karantina selesai.

* Karantina akan **selesai pada tengah malam (24:00) pada hari ke-7** sejak hari pengambilan sampel / Jika kewajiban karantina dilanggar, akan dihukum pidana menurut Undang-undang Pencegahan Penyakit menular.

- Namun, orang yang hidup bersama penderita **yang divaksinasi dosis lengkap dapat bebas karantina**.

✘ **Kalau muncul penderita baru antara orang yang hidup bersama, penderita baru itu perlu karantina tambahan untuk 7 hari, orang yang hidup bersama yang lain tidak perlu karantina tambahan.**

○ **Pada durasi karantina, hanya pengobatan tatap muka di rumah sakit atau klinik, membeli/mengambil obat, membeli bahan makanan dan tujuan perlu yang lain akan diizin lakukan untuk 2 jam sehari.**

* Kalau kit tes mandiri bisa Anda dipakai, disarankan bepergian setelah dapat hasil tes yang negatif. / Disarankan membeli kebutuhan harian Online.

○ **Hanya hasil tes PCR sebelum karantina dan pemantauan selesai adalah negatif, baru karantina dan peninjauan Anda akan selesai.***

* **3 hari setelah karantina selesai, disarankan untuk memperhatikan hal-hal berikut:** orang yang perlu bersekolah dan bekerja boleh keluar, tetapi diharapkan mengenakan masker KF94 (atau masker lain sekadar) sewaktu-waktu, batasi menggunakan fasilitas yang berisiko tinggi terinfeksi (seperti fasilitas umum, fasilitas rentan infeksi, dll.) dan batasi mengadakan/mengikuti pertemuan pribadi.

□ **(Pengelolaan kesehatan diri) setiap pagi dan sore mengecek kondisi kesehatan diri, apakah muncul gejala yang probable COVID-19, kalau muncul gejala, silakan menjalani tes PCR.**

○ **Gejala yang probable COVID-19* termasuk demam(lebih dari 37.5°C), batuk, menggigil kedinginan, sakit otot, sakit kepala, sakit tenggorok, kehilangan bau atau rasa, dll.**

* Waktu muncul gejala yang probable COVID-19 dibatasi bepergian.

○ **Tes PCR harus dijalani di Klinik Pemeriksaan Pusat Kesehatan Masyarakat.**

- **Wajib mematuhi peraturan kesehatan secara ketat seperti mengenakan masker KF94, dan bepergian secara berjalan kaki, naik mobil pribadi atau naik taksi.**

☒ Selain konsultasi medis, jika Anda ada pertanyaan lain seperti pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari, cara menggunakan layanan medis, durasi karantina/waktu karantina selesai, dana dukungan hidup, dll., silakan hubungi 'Pusat informasi Administratif untuk Perawatan di Rumah' yang dioperasikan oleh masing-masing pemerintah daerah.

◆ **Jika terjadi bencana seperti gempa bumi, berlakulah seperti berikut:**

- Jika terjadi bencana seperti gempa bumi, berlaku menurut pedoman nasional untuk menghadapi bencana (seperti melindungi tubuh Anda di bawah meja yang kokoh).
- Jika rumah yang Anda tinggal selama perawatan **tidak aman lagi** akibat bencana seperti gempa bumi, **Anda bisa mengungsi ke luar.**
- **Waktu mengungsi ke luar, pasti Anda mengenakan masker dan sedapat mungkin minimalkan kontak dengan orang lain.**

2

Pedoman perawatan di rumah(Grup dengan perawatan intensif)

*Penyesuaian konten yang sesuai perubahan pedoman mungkin terjadi ke depannya

☒ **Pemantauan kesehatan**

○ Agar menerima pedoman mengenai perawatan dengan lebih baik, disarankan **penderita yang melakukan perawatan di rumah memasang APP Dukungan Perawatan Medis dengan pesanan(URL) atau kode QR.**

○ **Data Kesehatan setiap hari** (termasuk suhu badan, tekanan darah, nadi, tingkat saturasi oksigen dalam darah, gula darah, dll.) wajib **didaftarkan** ke APP Dukungan Perawatan Medis.

○ Kalau Anda diberi **kit karantina mandiri**^{1), 2)}, boleh kit itu digunakan untuk mengukur suhu badan dan tingkat saturasi oksigen dalam darah.

1) Termometer, Antipiretik, Penguji tingkat saturasi oksigen dalam darah, Desinfektan untuk Membersihkan, Kit tes

Mandiri (untuk orang yang hidup bersama penderita).

2) (untuk anak-anak) Termometer, antipiretik, obat flu, kit tes mandiri -- akan diberi kota masing-masing waktu diminta para wali.

📌 Pedoman perawatan

○ Waktu muncul gejala

(1) Silakan minum obat dalam kit karantina mandiri.

(2) Jika perlu, hubungi Institusi Mengelola Perawatan Rumah melalui telepon untuk berkonsultasi dan mendapatkan resep.

(3) Kalau perlu pengobatan tatap muka, silakan kunjungi Pusat Rawat Jalan Berjangka Pendek.*

* Setelah memesan, pergi secara berjalan kaki atau naik mobil pribadi (dikendarai sendiri juga boleh), naik taksi pencegahan pandemi, dan mengenakan masker K94 sementara.

○ Makan obat antivirus COVID-19 (Paxlovid) harus mengikuti resep.

* Hati-hati penggunaan bersamaan dengan obat gangguan ginjal, gangguan hati yang berat, dll.

○ Ketika dalam kejadian darurat, silakan segera panggil nomor darurat pada APP Dukungan Perawatan Medis atau hubungi Tim Promosi Perawatan Rumah.*

* Lihat nomor yang tertera di pesanan yang dikirim oleh Pusat Kesehatan Masyarakat.

※ Contoh pemberitahuan perawatan rumah (Tim Promosi Perawatan Rumah distrik ○○)

★★ Panggilan darurat 24 jam ★★ (1) Rumah Sakit ○○ 000-000-0000 (2) Tim Promosi Perawatan Rumah distrik ○○ 000-000-0000 (3) Silakan nyatakan nama Anda ○○○, yang sedang karantina mandiri di rumah, dan panggil 119 oleh sebab kejadian darurat.

※ Gejala terkait keadaan darurat

Kesulitan bernapas dan nyeri atau tekanan terus-menerus di dada
Ketidakmampuan untuk bangun atau tetap terjaga
Kebingungan kesadaran
Bibir dan kuku berwarna abu-abu atau biru

📌 Selain konsultasi medis, jika Anda ada pertanyaan lain seperti pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari, cara menggunakan layanan medis, durasi karantina/waktu karantina selesai, dana dukungan hidup, dll., silakan hubungi 'Pusat informasi Administratif untuk Perawatan di Rumah' yang dioperasikan oleh masing-masing pemerintah daerah.

○ Pada totalnya harus Anda laksanakan diagnosis diri tentang kesehatan mental untuk dua kali (pada hari mulai karantina mandiri, lima hari setelah hari mulai) melalui Pusat Perawatan Hidup dan sistem dukungan perawatan rumah. Jika perlu, dapat Anda minta konsultasi psikologis dari Tim Perawatan Rumah, atau langsung hubungi Pusat Kesejahteraan setempat (1577-0199, buka 24 jam) untuk menerima konsultasi psikologis.

3

Pedoman perawatan di rumah (Grup dengan perawatan rutin)

*Penyesuaian konten yang sesuai perubahan pedoman mungkin terjadi ke depannya

📌 Pemantauan kesehatan

○ Pantau kondisi kesehatan diri saat beristirahat dan bersantai.

○ Jika perlu, Anda bisa menghubungi rumah sakit/ klinik setempat serta klinik respirasi melalui telepon untuk mendapatkan resep.

📌 Pedoman konsultasi dan pengobatan

○ Jika Anda perlu pengobatan, Anda bisa berkonsultasi melalui telepon untuk mendapatkan resep* di rumah sakit/klinik setempat, klinik respirasi, dan otoritas kesehatan yang terakreditasi.

* Konsultasi melalui telepon untuk resep boleh **dilakukan sekali sehari** [dua kali sehari untuk anak-anak yang terkonfirmasi di bawah usia 11 tahun (belum vaksinasi)], **tidak perlu menanggung biayanya**.

** Anda bisa mendapatkan institusi medis terdekat di situs web Layanan Peninjauan dan Penilaian Asuransi Kesehatan (www.hira.or.kr).

- Jika perlu **pengobatan tatap muka**, bisa Anda kunjungi **Pusat Rawat Jalan Berjangka Pendek** * setelah memesan.

* Pergi secara berjalan kaki atau naik mobil pribadi (dikendarai sendiri juga boleh), naik taksi dan mengenakan masker K94 sementara.

○ Kalau dapat resep secara **hubungi dengan telepon**, **obat resep harus orang yang hidup bersama seperti anggota keluarga untuk ganti mengambil**.

- Kalau orang yang hidup bersama susah datang mengambil, akan dikirim oleh **apotek**.

* Anda dapat mendapatkan daftar apotek yang dapat mengeluarkan dan mengantarkan obat resep untuk penderita yang sedang karantina mandiri di situs web Layanan Peninjauan dan Penilaian Asuransi Kesehatan (www.hira.or.kr).

○ **Jika Anda perlu berkonsultasi atau resep malam**, Anda bisa menghubungi **Pusat konsultasi Medis Perawatan Rumah* 24 jam untuk konsultasi dan resep**.

* Untuk cara kontak pusat konsultasi, silakan Anda rujuk pesan pemberitahuan yang dikirim oleh Pusat Kesehatan Masyarakat setempat.

○ Ketika dalam **kejadian darurat**, silakan memanggil **119**.

○ **Jika muncul masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, Anda bisa berkonsultasi secara menghubungi Pusat Kesejahteraan Kesehatan Mental setempat (1577-0199, buka 24 jam)**.

※ **Gejala terkait keadaan darurat**

kesulitan bernapas dan nyeri atau tekanan terus-menerus di dada
ketidakmampuan untuk bangun atau tetap terjaga
kebingungan kesadaran
bibir dan kuku berwarna abu-abu atau biru

☒ Selain konsultasi medis, jika Anda ada pertanyaan lain seperti pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari, cara menggunakan layanan medis, durasi karantina/waktu karantina selesai, dana dukungan hidup, dll., silakan hubungi 'Pusat informasi Administratif untuk Perawatan di Rumah' yang dioperasikan oleh masing-masing pemerintah daerah.

4

Pedoman untuk orang yang hidup bersama

*Penyesuaian konten yang sesuai perubahan pedoman mungkin terjadi ke depannya

☒ **Mencegah penularan dalam keluarga**

○ **Penderita yang terkonfirmasi harus hidup di ruang terpisah dari orang yang hidup bersama**.

- Waktu menemui penderita, **mengenakan masker dan sarung tangan**.

- Jangan melakukan kegiatan dan makan dengan penderita yang terkonfirmasi dalam ruang sama.

- **Sering tukarkan udara di rumah* dan desinfeksi permukaan** (menggunakan tisu desinfektan, dll.).

* Setiap hari tukarkan udara untuk setidaknya 3 kali, setiap kali untuk setidaknya 10 menit, jika ada fasilitas ventilasi, disarankan tukarkan udara sewaktu-waktu.

☒ **Pemantauan kesehatan**

○ **Setiap pagi dan sore mengecek kondisi kesehatan diri**, kalau muncul gejala yang probable COVID-19, **silakan menjalani tes PCR dengan kit tes mandiri dulu**.

- **Gejala yang probable COVID-19*** termasuk demam (**lebih dari 37.5°C**), **batuk, menggigil kedinginan, sakit otot, sakit kepala, sakit tenggorok, kehilangan bau atau rasa, dll**.

* Waktu muncul gejala yang probable COVID-19 dibatasi bepergian.

○ **Kunjungi Klinik Pemeriksaan Pusat Kesehatan Masyarakat untuk menjalani PCR.**

* Tergolong orang yang harus diperiksa dulu.

-Waktu bepergian, **wajib mematuhi peraturan kesehatan secara ketat seperti mengenakan masker KF94**, dan bepergian secara berjalan kaki, naik mobil pribadi atau naik taksi.

○ Jika Anda **perlu pengobatan dan resep karena gejala seperti demam**, Anda bisa **mendapatkan resep secara menghubungi staf medis dengan telepon** melalui klinik respirasi dan rumah sakit/ klinik setempat.

- Untuk konsultasi dan resep telepon, pilihlah rumah sakit dan klinik yang mengizinkan perawatan jarak jauh.

* Namun, penderita sendiri perlu membayar obat itu.

☒ Selain konsultasi medis, jika Anda ada pertanyaan lain seperti pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari, cara menggunakan layanan medis, durasi karantina/waktu karantina selesai, dana dukungan hidup, dll., silakan hubungi 'Pusat informasi Administratif untuk Perawatan di Rumah' yang dioperasikan oleh masing-masing pemerintah daerah.

◆ **Jika terjadi bencana seperti gempa bumi, berlakulah seperti berikut:**

- Jika terjadi bencana seperti gempa bumi, berlaku menurut pedoman nasional untuk menghadapi bencana (seperti melindungi tubuh Anda di bawah meja yang kokoh).
- Jika rumah Anda tinggal selama perawatan **tidak aman lagi** akibat bencana seperti gempa bumi, **Anda bisa mengungsi ke luar**.
- **Waktu mengungsi ke luar, pasti Anda mengenakan masker dan sedapat mungkin minimalkan kontak dengan orang lain.**