



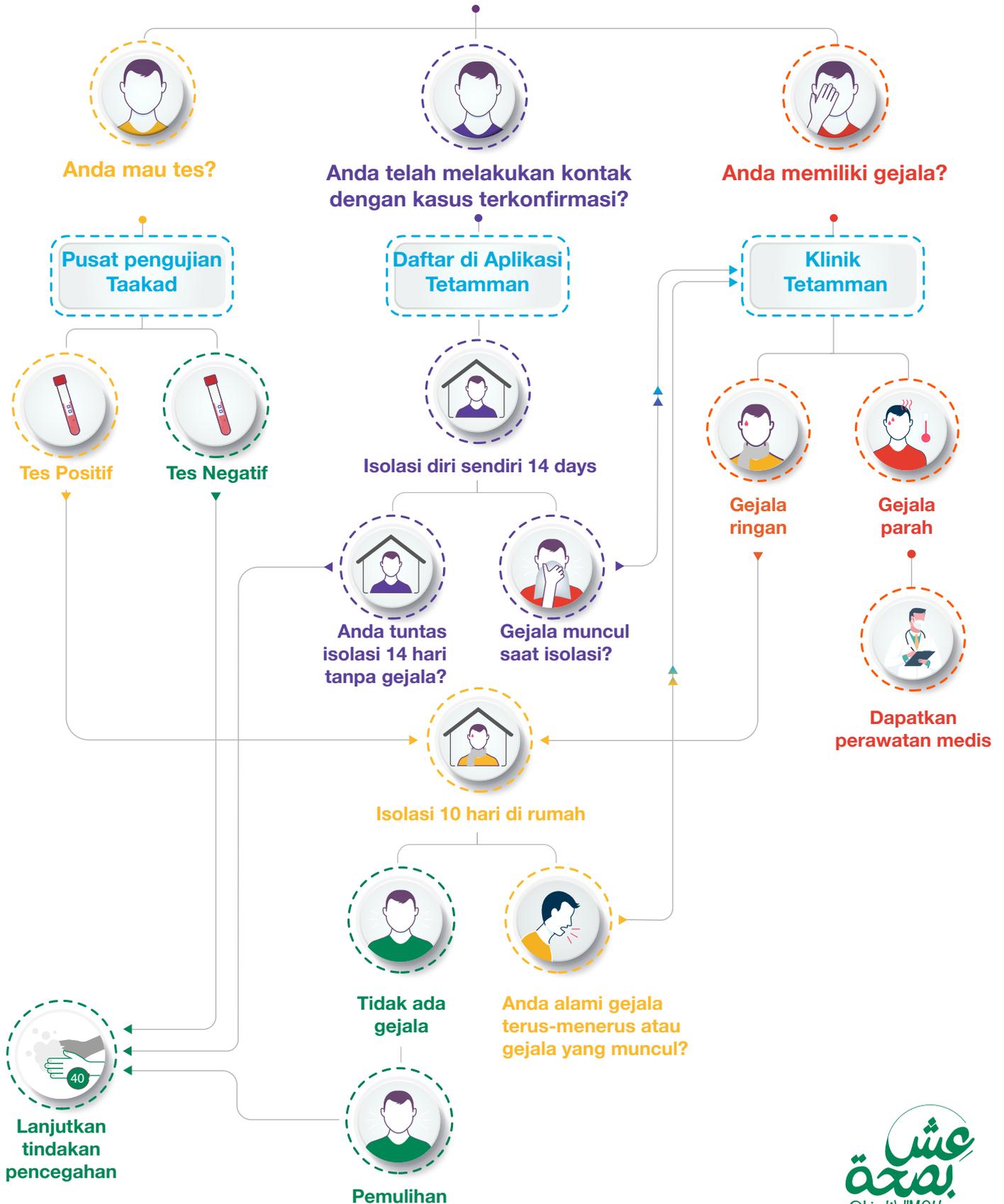
## Apa yang perlu Anda ketahui jika Anda terinfeksi COVID-19?



Panduan kesadaran komprehensif  
mengenai infeksi, melakukan kontak  
dengan orang terinfeksi, tentang  
pemulihan kasus infeksi COVID-19



## Kemungkinan Kasus Infeksi



## Kasus apa yang saja yang memerlukan isolasi rumah?

### Isolasi rumah dibutuhkan



Ketika individu dicurigai terinfeksi



Ketika infeksi terkonfirmasi (kasus positif)

### Dan sebagai berikut:



**Yang memiliki gejala ringan** yang tidak perlu rawat inap.



**Kasus positif** yang memiliki gejala ringan dan telah pulih, serta mampu menyelesaikan masa isolasi medis di rumah.

### Sedangkan yang melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi



**Harus isolasi mandiri di rumah selama 14 hari**

dimulai sejak mereka melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi terlepas dari hasil tes.



Jika ada gejala yang mulai muncul, segera pergi ke klinik (Tetamman) terdekat di sekitar Anda.



Untuk mengunduh:





## Kemungkinan kasus Infeksi



Anda mau tes?



Anda melakukan kontak  
dengan kasus terkonfirmasi?



Anda punya  
gejala?



Demam



Batuk



Sesak napas



Nyeri otot

Klinik Tetamman

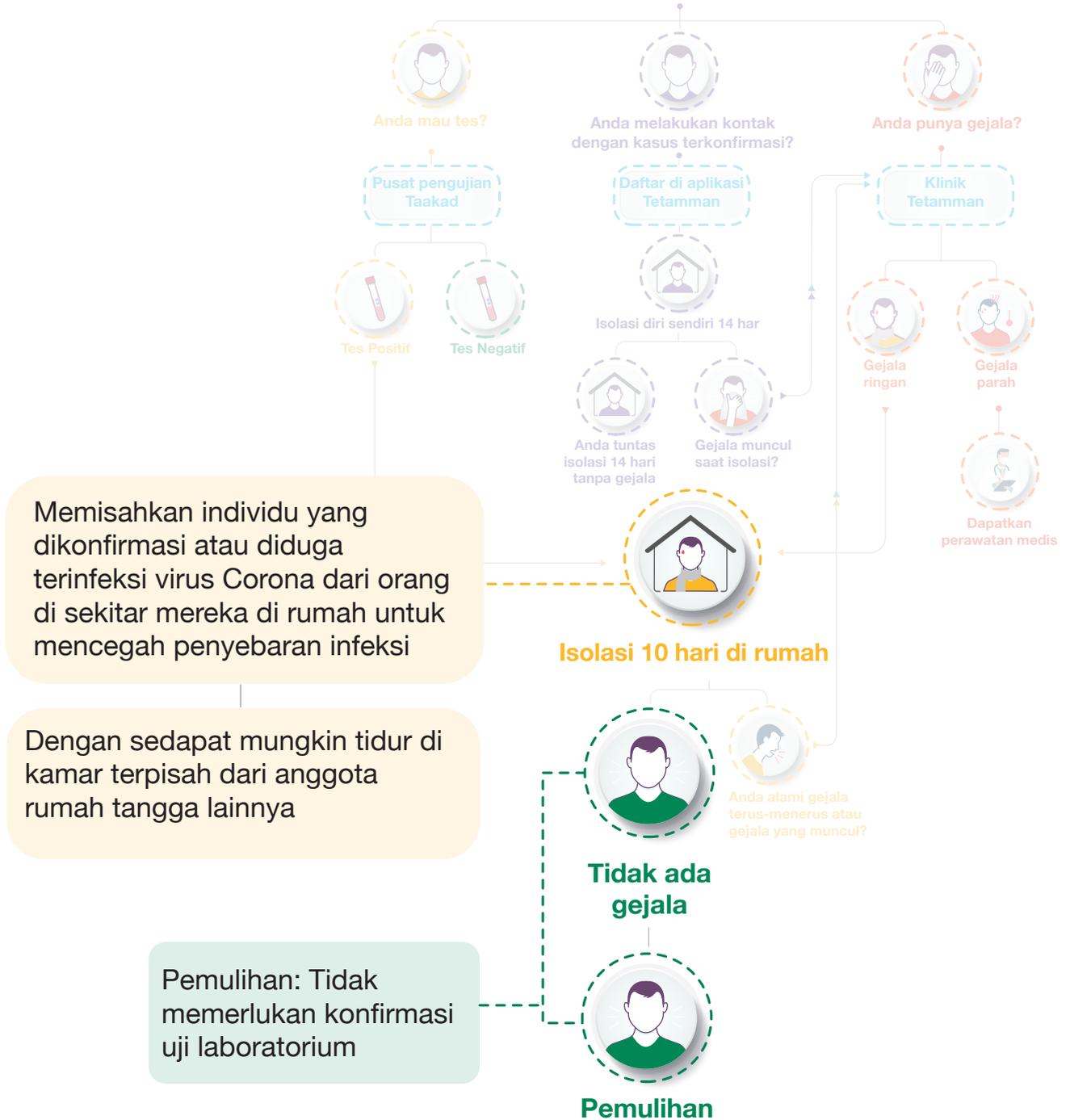
Ketahui klinik  
terdekat Anda

Klik di sini



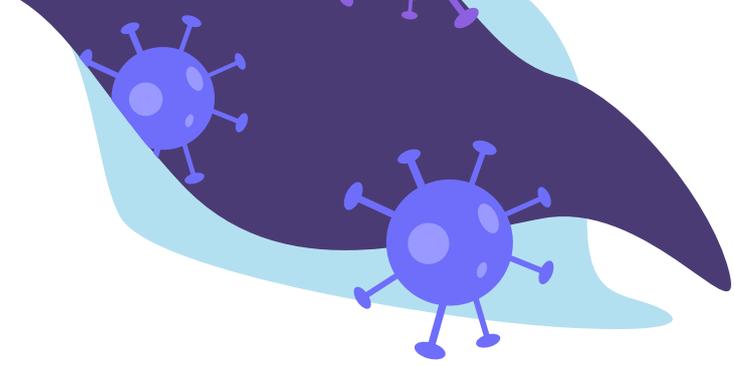
Aban bin Uthman berkata: “Aku mendengar Utsman bin Affan RA berkata: ‘Rasulullah SAW berkata: “Tidak ada umat yang mengatakan, pada pagi hari setiap hari, dan malam setiap malam: “Demi Allah, Yang dengan Nama-Nya, tidak ada apa pun di bumi atau di surga yang dapat membahayakan, dan Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui – tiga kali, (kecuali bahwa) tidak ada yang akan membahayakannya.” Dikisahkan oleh Abu Dawud.

## Kemungkinan Kasus Infeksi





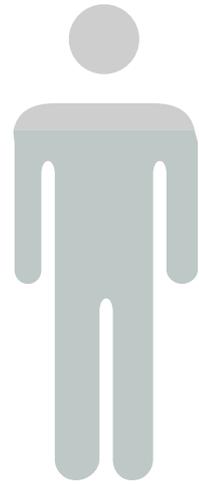
وزارة الصحة  
Ministry of Health



**Apa Anda tahu?**

**80%**

individu yang  
terinfeksi dengan  
COVID-19



memiliki gejala yang ringan  
atau tanpa gejala sama sekali  
dan dapat sembuh di rumah  
tanpa harus ke rumah sakit.

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health



**Isolasi rumah:**

Tinggal di rumah di bawah pengawasan bagi mereka yang memiliki gejala terlepas dari tes laboratorium



**arantina rumah:**

Tinggal di rumah dipantau bagi mereka yang telah melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi dan tidak memiliki gejala terlepas dari tes laboratorium



**Masa inkubasi:**

Masa waktu antara terpapar penyakit/virus sampai timbulnya gejala dan maksimum untuk virus Corona adalah 14 hari



## pa itu isolasi rumah?



**Dengan Isolasi Rumah  
Anda mencegah  
penyebaran virus**

Melindungi keluarga Anda..  
teman Anda... dan bahkan  
mereka yang tidak Anda kenal.

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Anda harus apa selama masa ini?



**Jangan tinggalkan rumah Anda** kecuali butuh perawatan medis



**Pantau gejala Anda** dan segera setelah merasakan batuk, demam, atau sesak napas, hubungi 937



**Hindari menerima tamu** terutama dari mereka yang paling rentan terhadap komplikasi



**Isolasi diri sendiri** di ruangan yang berventilasi baik.



**Jauhkan hewan peliharaan** di rumah demi pencegahan.



**Jangan bergerak terlalu banyak** di rumah.



**Makan makanan sehat** dan lebih banyak sayuran dan buah-buahan, minum banyak cairan, dan jangan berbagi makanan dengan siapa pun.



**Jika Anda memiliki janji temu medis** dan tidak dapat ditunda, hubungi dan beri tahu bahwa Anda terinfeksi, atau mungkin Anda terinfeksi COVID-19.



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health



Dikisahkan oleh AbuBakrah:

AbdurRahman bin AbuBakrah mengatakan bahwa dia memberi tahu ayahnya: Wahai Ayahku! Aku mendengar Ayah memohon setiap pagi: “Ya Allah! Berikan aku kesehatan dalam tubuhku. Ya Allah! Berikan aku pendengaran yang bagus. Ya Allah! Berikan aku penglihatan yang baik. Tidak ada Tuhan selain Engkau.” Ayah mengulangnya tiga kali di pagi hari dan tiga kali di malam hari.

Ayahnya berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW menggunakan kata-kata ini sebagai permohonan dan aku mau mengikuti pedomannya.



## Apa Syarat Isolasi Rumah?



Gunakan toilet terpisah jika memungkinkan. Namun, jika toilet bersama digunakan, toilet tersebut harus disterilkan dan didisinfeksi setelah digunakan.



Individu dalam isolasi rumah sedapat mungkin harus memiliki kamar tidur terpisah dari anggota rumah tangga lainnya.



Buka jendela dengan sering dan pastikan ventilasi yang baik



Disinfeksi permukaan yang sering disentuh, seperti gagang pintu.

# Kapan isolasi rumah atau masa karantina dimulai dan berakhir?



## Isolasi rumah:

Bagi mereka yang memiliki gejala terlepas dari hasil tes laboratorium



## Karantina rumah

Bagi mereka yang telah melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi dan tidak memiliki gejala terlepas dari hasil tes laboratorium

## Contoh: Cerita Sebuah Keluarga

Salah satu anggota keluarga (ayah) terinfeksi, diikuti oleh putranya pada hari ke8-. Kapan masa isolasi mereka dan masa karantina anggota keluarga lainnya dimulai dan berakhir?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Sang Ayah</b>	Timbulnya gejala – Masa isolasi dimulai									Akhir Masa Isolasi							
<b>Anggota Keluarga</b>	Masa Karantina dimulai													Akhir Masa Isolasi			
<b>Sang Putra</b>	Masa Karantina dimulai						Timbulnya gejala			Anda memiliki gejala? Masa isolasi adalah 10 hari; mulai dari hari pertama timbulnya gejala pada kasus terkonfirmasi							Akhir Masa Isolasi



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Sang Ayah

**Anggota pertama** dalam keluarga yang terinfeksi dan memiliki gejala; dia harus tinggal di rumah selama

**10 Hari**

sejak timbulnya gejala (suhu tinggi, batuk, sesak napas)

## Sang Putra

**Anggota kedua** dalam keluarga yang terinfeksi setelah sang ayah dia harus tinggal di rumah selama

**10 Hari**

sejak timbulnya gejala terlepas dari periode isolasi awal (14 hari)

## Anggota Keluarga Lainnya

Yang tidak memiliki gejala harus tinggal di rumah selama

**14 Hari**

Mulai dari 2 hari sebelum gejala muncul pada individu pertama yang terinfeksi dalam keluarga



**Akhir dari masa isolasi**  
**bagi mereka yang memiliki**  
**gejala**

tergantung pada hilangnya gejala (suhu tinggi, batuk, dan sesak napas)  
**selama 3 hari**

**Melakukan tes ulang COVID19 tidak diperlukan**  
**untuk mengonfirmasi pemulihan**

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Perawatan pribadi Anda:



**Jangan berbagi** berbagi barang pribadi Anda dengan orang lain



**Cuci pakaian dengan air panas** (pada suhu 60° - 90°) dan keringkan dengan baik



**Sediakan satu toilet** khusus untuk Anda gunakan sendiri



**Gunakan piring, mangkuk, gelas kertas dan serbet sekali pakai**



**Bersihkan dan disinfeksi kamar Anda setiap hari**



**Gunakan tempat sampah dengan penutup yang erat**



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

## Kemungkinan Kasus Infeksi



**Anda melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi?**

Siapa yang dianggap telah melakukan kontak dengan individu yang terinfeksi?

Siapa pun yang tinggal dengan mereka di rumah yang sama

Siapa pun yang berkomunikasi langsung dengan mereka, dengan berjabat tangan dan menyentuh

Siapa pun yang berkomunikasi dengan orang terinfeksi dalam jarak kurang dari 2 meter selama lebih dari 15 menit

Kapan masa kontak dimulai?

Dari 2 hari sebelum gejala mulai muncul pada individu yang terinfeksi dan sampai 14 hari.

**Daftar di Aplikasi Tetamman**

**Klik di sini**  
Untuk mengunduh Aplikasi 



Untuk Mengunduh:



Tidak perlu dites



**Anda melewati 14 hari tanpa gejala?**

Karena masa inkubasi virus berlangsung selama 14 hari, ini berarti mungkin tidak akan tampak jelas saat dites



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Apakah Anda melakukan kontak dengan kasus terkonfirmasi?

### Isolasi diri Anda di rumah selama 14 hari

Walaupun hasil tes laboratorium negatif. Karena masa inkubasi virus berlangsung selama 14 hari, ini berarti mungkin tidak tampak jelas saat dites.



## Siapa

yang dianggap telah melakukan kontak dengan individu yang terinfeksi?



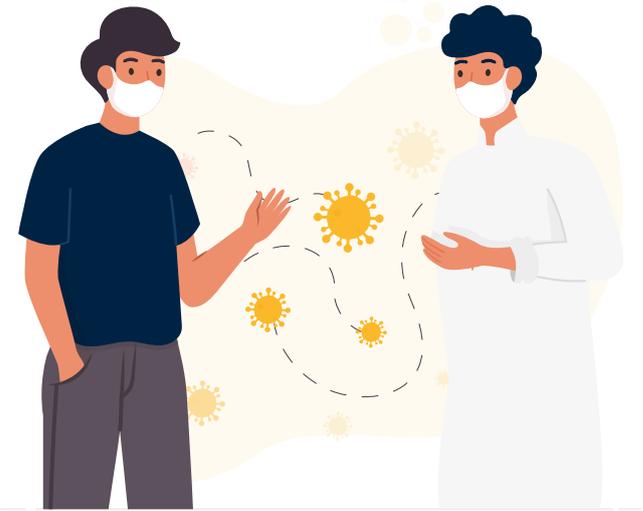
Siapa pun yang tinggal dengan mereka di rumah yang sama



Siapa pun yang berkomunikasi langsung dengan mereka, dengan berjabat tangan dan menyentuh



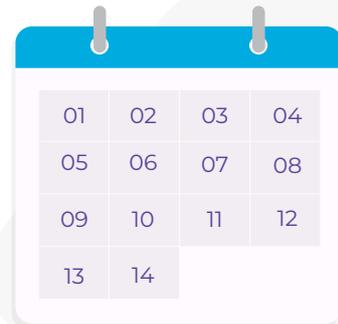
Siapa pun yang berkomunikasi dengan orang terinfeksi dalam jarak kurang dari 2 meter selama lebih dari 15 menit



## Masa Kontak dimulai:

**Dari 2 hari** sebelum gejala mulai muncul pada individu yang terinfeksi dan **sampai 14 hari**.

Jika tidak ada gejala, ini harus dihitung sejak dilakukannya tes.

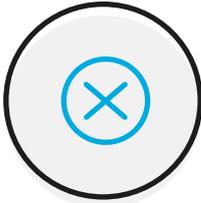


عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Apa yang harus dilakukan mereka yang tinggal serumah dengan Anda?



Jaga jarak 2 meter dari individu yang terinfeksi dan hindari kontak fisik yang tidak perlu.



Kenakan masker dan sarung tangan saat berinteraksi dengan individu yang terinfeksi atau dengan barang atau peralatan pribadi seperti piring.



Jangna berbagi barang pribadi dengan individu yang terinfeksi, seperti piring, gelas, handuk, tempat tidur, atau barang elektronik, mis. ponsel.



Bersihkan permukaan yang sering disentuh seperti sakelar lampu dan gagang pintu.



Cuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh individu yang terinfeksi, barang-barang, atau makanan mereka dalam waktu tidak kurang dari 40



Cuci pakaian Anda dan linen Anda secara terpisah dengan air hangat dan deterjen serta keringkan dengan baik.



Beri tahu anak-anak tentang tindakan pencegahan dan perlindungan terhadap penularan.

**Jika ada gejala yang mulai muncul, segera pergi ke klinik (Tetamman) terdekat di sekitar Anda.**

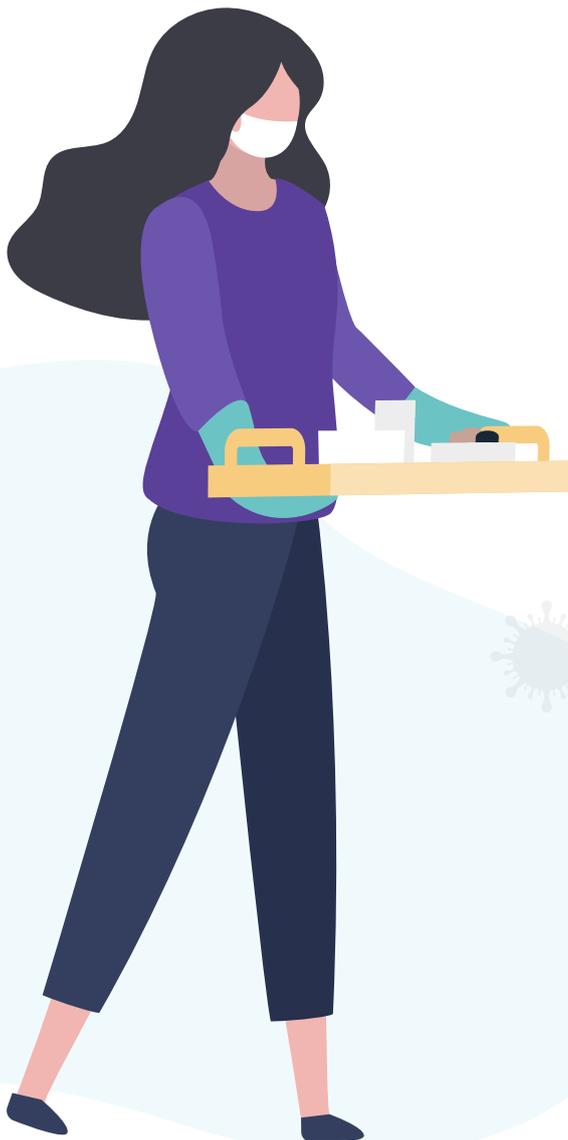


Untuk Mengunduh:



# Siapa yang merawat individu yang menjalani Isolasi Rumah

Untuk menghindari penyebaran infeksi ke anggota lain dalam rumah tangga yang sama, Anda harus mematuhi langkah-langkah berikut:



**Tugaskan satu individu** untuk memberikan perawatan dan bantuan saat dibutuhkan.



**Menanamkan kesadaran langkah-langkah pencegahan,** termasuk metode mencuci tangan, memakai masker, dan sarung tangan.



**Meminta mereka untuk selalu mengenakan peralatan pelindung** (sarung tangan dan masker) setiap kali berkomunikasi dengan individu yang menjalani isolasi di rumah.



Dikisahkan oleh Abu Sa'id al-Khudri dan Abu Huraira: Nabi berkata, "Tidak ada kelelahan, penyakit, kesedihan, atau rasa sakit, atau kesusahan yang menimpa seorang Muslim, bahkan jika itu adalah sebuah tusukan dari duri, tetapi sebagai gantinya Allah menghapus sebagian dosanya."



Kemungkinan Kasus Infeksi



Anda mau tes?

Pusat pengujian  
Taakad



Pusat pengujian Taakad bagi mereka yang tidak memiliki gejala



Tes Positif



Tes Negatif

Lihat videonya



Buat janji temu dengan Aplikasi Sehaty

Unduh Aplikasinya sekarang



Isolasi 10 hari di rumah



Anda alami gejala terus-menerus atau gejala yang muncul?



Tidak ada gejala



Pemulihan



Lanjutkan tindakan pencegahan



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Rest Assured

Rest Assured (Tetammen) adalah salah satu aplikasi Kementerian Kesehatan, yang dirancang untuk memberikan perlindungan dan perawatan kesehatan bagi warga negara dan penduduk yang dirujuk untuk isolasi atau karantina sendiri; untuk memastikan keselamatan mereka dan meningkatkan prosedur pemulihan mereka.



## Services

 Data yang diperbarui pada kontak kasus terkonfirmasi	 Hasil pemeriksaan	 Perpustakaan pendidikan
 Notifikasi SMS	 Tautan dukungan investigasi epidemiologi	 Tindak lanjut status kesehatan harian
 Notifikasi Panggilan dan pesan otomatis	 Indikator hitung mundur isolasi kesehatan	

## Manfaat

 Kontak dari kasus terkonfirmasi	 Kedatangan perjalanan
 Kasus terkonfirmasi dalam isolasi atau karantina domestik	 Kasus yang dicurigai





## Lanjutkan tindakan pencegahan



**Cuci tangan Anda**



**Gunakan masker kain**



**Jaga jarak aman**



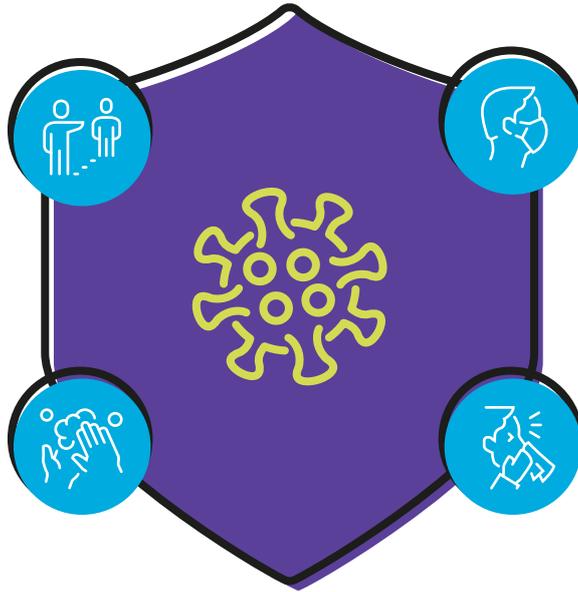
**Jangan berjabat tangan**



**Bersin menggunakan tisu**

## Tindakan pencegahan utama yang harus Anda lakukan:

**Berikan jarak 2 meter** saat Anda perlu berkomunikasi dengan orang di sekitar Anda



Anda dan individu yang memberikan perawatan dan bantuan harus **mengenakan masker medis**

**Cuci atau bersihkan tangan Anda sesering mungkin**

**Tutup mulut dan hidung Anda** saat batuk dan bersin



Aban bin Uthman berkata: “Aku mendengar Utsman bin Affan RA berkata: ‘Rasulullah SAW berkata: “Tidak ada umat yang mengatakan, pada pagi hari setiap hari, dan malam setiap malam: “Demi Allah, Yang dengan Nama-Nya, tidak ada apa pun di bumi atau di surga yang dapat membahayakan, dan Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui – tiga kali, (kecuali bahwa) tidak ada yang akan membahayakannya.” Dikisahkan oleh Abu Dawud.

# Terima kasih telah bijaksana dalam tindakan Anda...



**Anda menyapa orang lain  
tanpa berjabat tangan**



**Anda berbelanja  
dengan aman**



**Anda menjaga jarak  
2 meter antara diri Anda  
dan orang lain**



**Anda menghindari berbagi  
barang pribadi Anda**



**Anda memerhatikan  
masker  
dan pensanitasi Anda**

Kapan Anda harus mengisolasi diri di rumah?



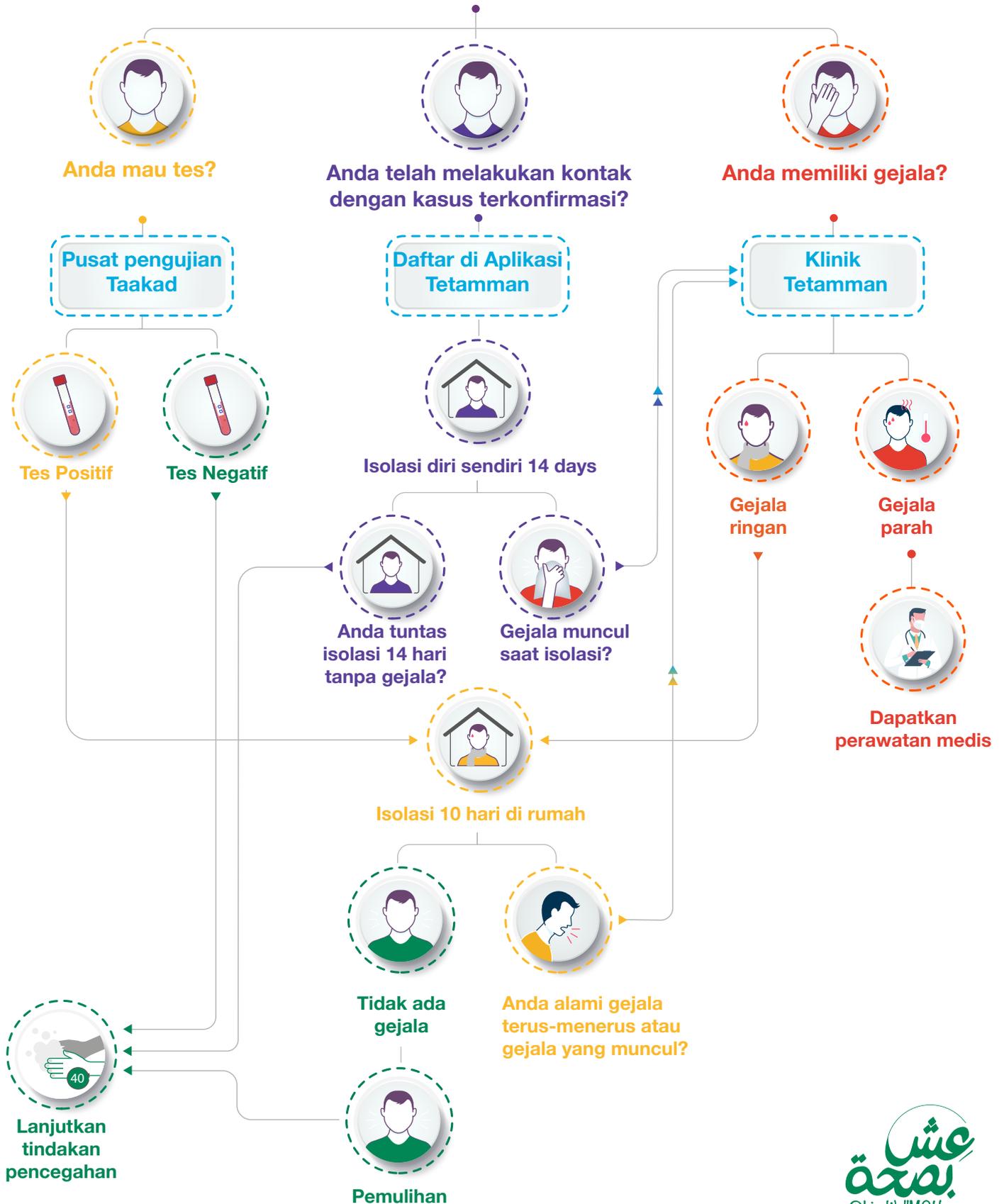
Ikuti saran Dr. Nizar Bahbari dalam video ini



Rumah Anda adalah Tempat yang Aman



## Kemungkinan Kasus Infeksi





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Panduan layanan kesehatan Anda

### Aplikasi



#### Sehaty

Untuk membuat janji di BeSure



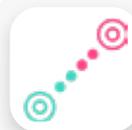
#### Tetamman

Untuk pemantauan harian kondisi kesehatan dan hasilnya



#### Tawakkalna

Mengajukan izin



#### Tabaud

Menerima pemberitahuan untuk orang yang melakukan kontak



Klik pada layanan yang dibutuhkan

### Klinik



#### Tetamman

Klinik terbuka yang menerima individu yang mengalami gejala tanpa membuat janji

### Pusat



#### Pusat Taakkad

Pastikan di pusat Taakkad yang diperuntukkan bagi mereka yang tidak menunjukkan gejala COVID-19.

### Kontak



#### 937

Untuk konsultasi medis dan layanan



#### 920005937

Untuk konsultasi medis dan layanan



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Apa Anda punya pertanyaan?

Lihat FAQs tentang virus Corona melalui tautan berikut:

[COVID19awareness.sa/faqs](https://COVID19awareness.sa/faqs)





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Pada Akhirnya..

Ingatlah bahwa kesehatan dan stabilitas mental Anda adalah yang utama untuk membantu memperkuat kekebalan fisik dan ketahanan Anda terhadap virus.

**Jaga kesehatan Anda dengan baik dan lekas sembuh!**



**Yakinlah... Kami berada dekat untuk membantu Anda**

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH

**Apa Anda menyukai buklet ini?**

Temukan lebih lanjut di sini

الوقاية من كورونا  
COVID-19

COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

