

Saran Pengendalian Infeksi untuk Orang yang Menjalani Karantina Rumah Wajib

- a. Tinggal di tempat karantina selama masa karantina.
- b. Hindari kontak dekat dengan anggota keluarga lain.
- c. Hindari berbagi benda-benda pribadi dan makanan dengan anggota keluarga lain.
- d. Jika tinggal dengan orang lain, baik orang yang menjalani karantina maupun anggota keluarganya harus mengenakan masker selama masa karantina.
- e. Tidak boleh ada yang memasuki area karantina (mis. teman atau keluarga yang tidak tidak bersama) untuk menghindari resiko terekspos penularan.
- f. Bersihkan tangan secara sering dan terapkan etika saat batuk
- g. Sedapat mungkin tetap tinggal di satu kamar yang berventilasi baik. Anggota keluarga lebih baik tinggal di kamar yang terpisah.
- h. Pastikan bahwa tempat yang dipakai bersama memiliki ventilasi udara yang baik dengan membuka jendela
- i. Bersihkan dan desinfeksi lingkungan rumah setiap hari dengan pemutih yang diencerkan 1 banding 99 (campurkan 10 ml pemutih yang mengantung natrium hipoklorit 5,25% dengan 990 ml air), tinggalkan selama 15-30 menit lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- j. Jika ada area yang terkontaminasi cairan pernafasan, muntahan atau kotoran, gunakan tisu sekali pakai yang menyerap baik untuk membersihkannya. Lalu desinfeksi permukaan dan area sekitarnya dengan desinfektan. Untuk permukaan non logam, desinfeksi dengan pemutih yang diencerkan 1 banding 49 (campurkan 10 ml pemutih yang mengantung natrium hipoklorit 5,25% dengan 490 ml air), tinggalkan selama 15-30 menit lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- k. Sedapat mungkin sediakan toilet yang hanya digunakan oleh Anda. Jika ini tidak memungkinkan, bersihkan dan desinfeksi toilet setiap kali setelah digunakan. Bersihkan dan desinfeksi dudukan toilet

dengan pemutih yang diencerkan 1 banding 49 setelah buang air besar. Bersihkan dan desinfeksi bak cuci tangan dengan pemutih yang diencerkan 1 banding 49 jika terkontaminasi oleh dahak atau ludah, mis. setelah berkumur atau menggosok gigi.

l. Penggunaan toilet yang benar

(i) Sedapat mungkin ada toilet yang hanya digunakan oleh Anda.

(ii) Tutup penutup toilet sebelum menyiram untuk menghindari penyebaran kuman.

(iii) Selalu cuci tangan dengan sabun cair dan air setelah menyiram toilet.

m. Rawat saluran pembuangan secara benar dan teratur (sekitar seminggu sekali) dengan menuangkan sekitar setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan (pipa leher U), untuk memastikan kebersihan lingkungan. Tutup semua saluran pembuangan di lantai jika tidak digunakan.

n. Jika tidak ada keluarga atau teman yang dapat membantu membuang sampah, bungkus sampah dengan benar untuk diambil oleh petugas pemerintahan.

o. Jika Anda mengalami demam dan gejala pernafasan akut atau merasa tidak enak badan, pastikan bahwa masker dikenakan dengan benar; segera hubungi hotline DH untuk minta saran dan mengatur perawatan di rumah sakit lebih lanjut.

p. Jika anggota keluarga mengalami demam atau gejala pernafasan, ia harus mengenakan masker dan segera mencari bantuan dokter.