



香港兒科護理學院
Hong Kong College of
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會
The Hong Kong Paediatric
Society



香港兒童免疫過敏及
傳染病學會
The Hong Kong Society for
Paediatric Immunology,
Allergy and Infectious
Diseases



香港兒科護士學會
Hong Kong Paediatric
Nurses Association

Rekomendasi Bersama tentang Merawat Anak dan Remaja pengidap COVID-19 di Rumah oleh Perkumpulan Dokter Anak Hong Kong, Perkumpulan Alergi Immunologi dan Penyakit Menular Anak Hong Kong, Sekolah Tinggi Keperawatan Anak Hong Kong dan Asosiasi Perawat Anak Hong Kong

Rute penularan dan masa inkubasi COVID-19

Virus corona baru dapat menyebar melalui droplet dan kontak. Penularan strain varian Omikron dari SARS-CoV2 sangat tinggi. Gejalanya muncul 2 hingga 14 hari setelah terpapar virus corona yang baru.

Gejala COVID-19

Gejala utama infeksi virus corona yang baru adalah demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, menggigil dan kaku, mual, muntah, diare, tidak enak badan, dan sakit kepala. Virus ini dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang parah yang mengakibatkan sesak napas.

Bukti ilmiah telah menunjukkan bahwa Omikron dapat ditularkan melalui rute udara di lingkungan fisik tertentu. Pilek, bersin, sakit tenggorokan, sakit kepala dan tidak enak badan dilaporkan sering ditemui pada pasien yang terinfeksi Omikron.

Berdasarkan literatur ilmiah saat ini, kelompok yang rentan mengalami penyakit parah setelah terinfeksi virus corona adalah orang tua, orang yang menderita penyakit kronis, dan orang dengan defisiensi imun bawaan atau didapat. Ada kasus fatal yang dilaporkan pada anak-anak dan remaja yang terinfeksi Omikron.

Rekomendasi Merawat Anak dan Remaja Pengidap COVID-19 di Rumah:

1. Timbulnya gejala infeksi:

- Orang tua / pengasuh perlu mencatat tanggal dan waktu ketika anak mulai mengalami gejala infeksi.

2. Pengamatan rutin:

- Pantau suhu tubuh anak.
- Catat jumlah asupan oral dan frekuensi buang air kecil dan buang air besar.
- Waspada gejala baru seperti: batuk, pilek, sakit tenggorokan dan muntah.

- Waspadai setiap gejala yang menunjukkan penurunan kondisi anak, seperti: kebingungan, pucat, atau kesulitan bernapas.

3. Ukur dan catat suhu tubuh

(Suhu tubuh normal adalah 36,5 – 37,5°C)

- Gunakan termometer telinga (timpani) dan catat suhu anak setiap empat jam.
- Merasakan panasnya dahi sebagai bentuk pengukuran suhu sangat tidak akurat dan tidak dapat diandalkan.
- Orang tua / pengasuh dapat menggunakan parasetamol untuk meredakan demam, sakit kepala, dan sakit tenggorokan pada anak.

4. Asupan makanan dan cairan

- Pertahankan gaya hidup sehat dengan makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan segar, minum lebih banyak air dan tetap berolahraga secara teratur. Jangan lupa istirahat dan tidur yang cukup. Semua itu bisa meningkatkan kekebalan tubuh untuk melawan virus corona.

5. Kebersihan Pribadi Anak

- Ikuti instruksi Pusat Perlindungan Kesehatan untuk tetap di rumah. Orang tua / pengasuh dan anak harus menjauhi anggota keluarga lainnya. Bila memungkinkan, orang tua / pengasuh dan anak harus tinggal dan makan di kamar yang sama dan menghindari kontak dengan anggota keluarga lainnya.
- Orang tua / pengasuh harus memakai masker bedah dan membantu anak memakai masker dengan ukuran yang sesuai untuk mengurangi kemungkinan infeksi silang. Masker harus menutupi mulut dan hidung. Setelah digunakan, masker bedah harus dilipat dan dibuang ke tempat sampah tertutup. Ingatlah untuk membersihkan kedua tangan secara menyeluruh setelah membuang masker.
- Ajari anak untuk menjaga kebersihan diri dan sering mencuci tangan. Cuci kedua tangan dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik sebelum dan sesudah makan, sesudah menggunakan toilet, atau setelah menyentuh benda-benda yang kotor. Ingatlah untuk membersihkan jari dan pergelangan tangan juga.
- Jika lingkungan tidak memungkinkan untuk mencuci tangan dan tangan tidak terlihat kotor, orang tua / pengasuh dan anak harus membersihkan tangan menggunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol 70-80%.
- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut sebelum mencuci tangan secara menyeluruh.
- Atur toilet / kamar mandi khusus untuk anak jika memungkinkan. Jika tidak ada toilet / kamar mandi khusus untuk anak, anggota keluarga lainnya tidak seharusnya meletakkan handuk dan perlengkapan kebersihan pribadi mereka di kamar mandi saat tidak digunakan. Anak juga harus diajari untuk menutup toilet sebelum menyiram dan mencuci tangan dengan bersih setelah menggunakan toilet.
- Toilet yang digunakan oleh anak harus dibersihkan secara teratur dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:49.

- Ajarlah anak untuk menutup mulut dan hidungnya dengan kertas tisu pada saat batuk atau bersin, kemudian dengan hati-hati membuang tisu ke tempat sampah yang tertutup, diikuti dengan membersihkan tangannya secara menyeluruh.

6. Kebersihan rumah

- Pertahankan ventilasi yang baik di rumah. Buka lebih banyak jendela karena ventilasi yang baik dapat secara efektif memungkinkan virus terbawa aliran udara. Filter HEPA berguna untuk menyaring virus.
- Anak harus memiliki peralatan makan, gelas minum, cangkir obat kumur, sikat gigi dan handuk pribadi. Anak-anak yang terinfeksi COVID-19 tidak boleh berbagi barang-barang pribadi dengan anak-anak lain atau orang dewasa.
- Bersihkan rumah Anda setiap hari dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:99.
- Gunakan pemutih rumah tangga encer 1:49 untuk membersihkan mainan anak secara menyeluruh setiap hari. Benda-benda yang terkontaminasi dengan sekresi anak saat bersin atau batuk harus didisinfeksi dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:49.
- Pastikan saluran pembuangan berbentuk U diisi air secara teratur untuk mencegah penyebaran virus.

7. Jika tes cepat antigen COVID-19 anak hasilnya positif, **diperlukan tes konfirmasi lebih lanjut (tes air liur tenggorokan dalam) untuk memastikan diagnosis sesuai pedoman dari Pusat Perlindungan Kesehatan.** Anggota keluarga harus membantu mengatur tes air liur tenggorokan dalam dengan mengumpulkan botol spesimen untuk anak dan mengembalikannya untuk dianalisis.

- Orang tua / pengasuh harus mengikuti petunjuk dalam alat tes cepat antigen COVID-19 untuk menyelesaikan semua langkah dan membuang alat tes bekas dengan benar ke tempat sampah yang tertutup.

8. Perjalanan alami COVID-19

- **Orang tua / pengasuh harus tetap tenang** karena sebagian besar anak yang terinfeksi COVID-19 pada akhirnya akan sembuh. Sebagian besar anak yang terinfeksi tidak perlu diresepkan dengan obat antivirus. Demam akan berlangsung selama sekitar 2 sampai 3 hari dan gejala lainnya biasanya akan mereda dalam waktu seminggu.
- Tunggulah pihak-pihak terkait dengan sabar untuk membuat pengaturan untuk masuk rumah sakit atau dipindahkan ke fasilitas isolasi komunitas.

9. **Apa saja tanda-tanda peringatan yang memerlukan perhatian medis secepatnya?**

- **Telpon ambulans ke rumah sakit segera jika anak mengalami kesulitan bernapas, bibir biru, nyeri dada, detak jantung cepat, perubahan sensorium atau kebingungan mendadak, demam tinggi terus-menerus, kejang, atau asupan oral yang rendah.**

14 Februari 2022