

# Panduan Sederhana dalam Melakukan Isolasi Mandiri

Rabu, 30-09-2020

**MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA** — Alih-alih turun, jumlah kasus orang terpapar virus corona di Indonesia terus mengalami peningkatan. Tercatat sampai pada Senin 28 September 2020, menurut siaran pers tim Penanganan Covid-19 terdapat peningkatan kasus positif sebanyak 3.509 menjadi 278.722 orang. Dan pasien meninggal sebanyak 10.473 orang.

Menyikapi banyaknya jumlah orang terpapar virus corona yang terus bertambah, dr Corona Rintawan, Dokter spesialis kedaruratan medis yang dimiliki oleh Muhammadiyah memberikan tips panduan sederhana bagi orang terpapar virus corona untuk melakukan isolasi mandiri. Langkah sederhana ini sebagai cara pemutus mata rantai penularan virus, berikut langkah-langkahnya :

Panduan pertama adalah jika yang isolasi tidak semua keluarga, melainkan satu atau dua anggota keluarga saja maka langkah yang bisa diambil adalah dengan memisah kamar tidurnya dengan anggota keluarga lain, peralatan makan harus terpisah, usahakan tidak kontak langsung dengan anggota keluarga lain.

"Namun jika terpaksa kontak, maka wajib memakai masker, dan usahakan jaraknya minimal 2 meter," katanya saat dimintai keterangan oleh tim muhammadiyah.id pada Selasa (29/9).

Selanjutnya, dilarang makan di tempat makan keluarga, lebih baik makan di kamar sendiri. Sedangkan untuk menjaga sirkulasi udara ruang kamar tetap lancar, dr Corona menyarankan untuk membukakan jendela kamar lebar-lebar setiap pagi dan sore hari. Kemudian jangan melakukan kegiatan bersama dengan anggota keluarga lain, dan pisahkan baju kotor anggota positif dengan baju kotor keluarga lainnya untuk dicuci secara terpisah.

Panduan kedua dilakukan jika yang isolasi mandiri adalah seluruh anggota keluarga, langkah awal yang bisa diambil adalah melapor kepada Ketua RT. Langkah ini sebagai pemberitahuan bahwa keluarga tersebut sedang melakukan isolasi mandiri. Selanjutnya, dr Corona menekankan supaya bagi seluruh anggota keluarga supaya tidak boleh keluar pagar rumah untuk beraktivitas apapun.

Terkait dengan pemenuhan kebutuhan pokok sehari-hari menurutnya bisa dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas ojek online, bisa juga meminta tolong tetangga untuk mengirimkan makanan dan lain-lain. Namun saat pengiriman dilakukan tidak perlu kontak langsung, cukup barang diletakkan di depan pagar atau halaman.

"Serta usahakan ventilasi semua ruangan berjalan baik, (jendela rutin dibuka, sinar matahari bisa masuk rumah). Dan tidak lupa untuk membersihkan furniture dengan sabun secara rutin, yang tidak kalah penting adalah lakukan kegiatan yang menyenangkan bersama keluarga setiap hari," imbuhnya.

Ia juga memberikan ketentuan umum supaya bagi para pasien yang melakukan isolasi mandiri untuk tetap semangat dan yakin bahwa kondisi kesehatan mereka akan membaik, dan tidak lupa untuk beribadah secara rutin disertai dengan berdoa meminta kesembuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta jangan lupa untuk olahraga rutin.

Kepada semua orang positif terpapar virus corona yang berinisiatif melakukan isolasi mandiri, dr Corona mengapresiasi langkah yang mereka ambil dengan menyematkan gelar kepada mereka sebagai pahlawan keluarga, teman, lingkungan dan masyarakat luas. Sementara bagi masyarakat yang mengucilkan, menstigma dan mengusir orang-orang yang melakukan isolasi mandiri supaya segera sadar bahwa tindakan yang dilakukan itu salah. **(a'n)**