

# COVID-19: Merawat orang sakit di rumah

Banyak pasien COVID-19 mengalami penyakit ringan seperti demam atau flu, dengan beberapa gejala: panas tinggi, menggigil, batuk kering, kelelahan dan lemah, tidak selera makan, nyeri otot atau sendi, sakit tenggorokan, hidung tersumbat atau sakit kepala. Kadang-kadang terjadi diare atau muntah-muntah. Kecuali menunjukkan tanda bahaya, pasien hanya membutuhkan istirahat, cairan, dan perawatan di rumah saja.

Biasanya pada virus corona, gejala penyakit mulai muncul pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah terjadinya infeksi, dan masalah serius muncul setelah hari ke-2 sampai hari ke-7 untuk sakit ringan. Penyakit tersebut mungkin bertahan sampai 2 atau 3 minggu. Mungkin butuh waktu lebih lama untuk memulihkan seluruh tenaga Anda kembali.

## Tanda bahaya COVID-19

- Demam tinggi dengan suhu (102F/390C) yang tidak turun.
- Pernafasan sangat pendek, cepat atau kesulitan bernafas yang membuat bibir atau wajah membiru atau si pasien tidak dapat berjalan menyeberangi ruangan.
- Sakit dada atau tekanan di dada yang tidak kunjung hilang.
- Pasien bertingkah kebingungan atau tidak bisa dibangunkan.



Siapa pun yang memiliki tanda-tanda bahaya harus dibawa ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pertolongan darurat. Orang dengan resiko tinggi, orang tua diatas 55 tahun, siapa pun dengan sakit jantung, penyakit saluran pernafasan, diabetes atau kanker – harus menemui petugas kesehatan, mungkin melalui telepon; mereka mungkin membutuhkan tes dan perawatan jika mengalami batuk kering, sakit dada ringan atau gejala awal ketika bernafas semakin sulit. Bahaya yang paling buruk COVID-19 adalah pneumonia parah, yang bisa berkembang menjadi Gangguan Pernafasan Akut – tidak bisa bernafas – yang bisa menyebabkan kematian.

Selalu hubungi dokter Anda, petugas kesehatan, atau rumah sakit sebelum mendapatkan perawatan. Mereka bisa menyampaikan kepada Anda bagaimana pergi dengan aman dan menghindari penularan oleh orang lain atau menularkan kepada mereka.

Untuk merawat orang yang mungkin menderita virus corona di rumah, hal utama yang harus dilakukan adalah istirahat dan tidur, minum banyak air, teh dan kaldu untuk mengurangi penyumbatan dan menghindari dehidrasi, dan minum parasetamol atau aspirin untuk menurunkan demam. Jika orang tersebut bisa makan, berikan makanan sehat sederhana. Antibiotik tidak bisa menyembuhkan virus korona karena hanya bekerja melawan bakteri bukan virus. Jagalah orang yang sakit dari anggota keluarga yang lain sejauh mungkin, untuk mencegah penyebaran virus.



## Untuk membantu masalah spesifik

**Demam:** Demam sampai 1010F atau 380C adalah gejala tubuh berjuang melawan infeksi. Gunakan kain dingin jika terasa terlalu panas, atau selimut jika kedinginan. Gunakan parasetamol (asetaminophen) untuk mengatasi ketidaknyaman atau menurunkan demam. Untuk dewasa, berikan 1000 mg setiap 6 jam. Jangan berikan lebih dari 4000 mg/ hari.

**Batuk:** Batuk-batuk adalah cara tubuh Anda untuk menghilangkan infeksi. Obat batuk tidak menyembuhkan batuk, cara yang terbaik adalah menghindarinya. Berkumur-kumur dengan air garam hangat beberapa kali sehari mungkin bisa membantu. Menghirup uap saat mandi air panas, dengan kipas pelembab udara, atau dengan menutup kepala Anda dengan handuk di atas wadah berisi air panas mungkin bisa membantu.

**Sakit dada:** Bantalan penghangat atau kompres panas (rendam kain dalam air panas dan peras) letakkan pada dada mungkin bisa mengurangi rasa sakit.

**Nyeri dan sakit:** Minum parasetamol (asetaminophen) untuk rasa sakit (dosis yang sama untuk demam) terutama jika rasa sakit membuat Anda tidak bisa istirahat atau tidur.

**Jika sulit bernafas:** Hirup uap (lihat bagian batuk di atas) dan minum cairan hangat bisa mengurangi dahak di dalam paru-paru dan membuka saluran pernafasan. Kafein di dalam secangkir kopi atau teh hitam bisa juga membantu. Hindari merokok atau berada di sekitar asap, termasuk dari perokok atau asap dari pembakaran kayu atau sampah.



## Untuk melindungi orang lain di rumah agar tidak tertular:

- Orang yang sakit harus beristirahat atau tidur di kamar yang berbeda jika memungkinkan. Jika tidak, mereka harus menggunakan tempat tidur yang berbeda dan menjauh dari ruangan yang ditempati banyak orang. Jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang yang sakit. Semua orang yang di rumah harus mencuci tangan mereka sesering mungkin dengan sabun dan air.
- Orang yang sakit sedapat mungkin harus selalu memakai masker, untuk mencegah cairan pernafasan menyebar saat bernafas, berbicara, bersin atau batuk
- Orang yang sakit harus makan dan minum sendiri, tidak dengan semua anggota keluarga yang lain. Mereka harus menggunakan piring dan alat makan sendiri, yang harus dicuci dengan sabun segera setelah digunakan.
- Jika memungkinkan, satu orang ditugaskan khusus menjadi perawat. Perawat harus menggunakan masker saat merawat orang yang sakit dan dengan hati-hati mencuci tangan setelah melakukan perawatan. Ganti dan cuci masker wajah sesering mungkin. Perawat harus menggunakan sarung tangan ketika menyentuh cairan tubuh. Sarung tangan bisa digunakan kembali setelah dibersihkan dengan sabun dan air. Selalu cuci tangan setelah menanggalkan masker dan sarung tangan.
- Dengan menghindari sentuhan langsung dengan pakaian atau kulit Anda, letakkan pakaian kotor orang yang sakit dalam kantong, tutup sampai waktunya untuk dicuci. Cuci pakaian, seprei, handuk dan masker dengan sabun biasa dan air hangat jika tersedia. Keringkan cucian yang telah bersih di bawah matahari atau dengan pengering.
- Sarung tangan, masker, pakaian pelindung bekas pakai atau alat-alat kebersihan yang telah digunakan disimpan dalam kamar orang yang sakit dalam keranjang sampah tertutup sampai aman untuk dibuang. Menyentuh sampah tersebut bisa menyebarkan virus.
- Satu atau dua kali sehari, bersihkan menggunakan zat pembunuh kuman pada permukaan atau benda yang sering disentuh pada kamar orang yang sakit. Jangan lupa untuk membersihkan gagang pintu, saklar lampu dan kamar mandi yang digunakan oleh orang yang sakit dan perawat.
- Bukakan jendela pada ruangan yang digunakan bersama dan juga pada kamar orang yang sakit. Udara segar bisa mengurangi jumlah virus yang ada di udara.