

## Perihal Penting Saat Merawat Pasien COVID-19 di Rumah

Terkait dengan situasi COVID-19, kami memperkirakan sebanyak 80% pasien mengalami gejala ringan, dan sebagian besar melakukan perawatan di rumah. Oleh karena itu, kami merangkum hasil rapat para ahli dari pemerintah serta anjuran dari para ahli lainnya tentang penanganan dalam melakukan perawatan di rumah. Semoga bisa bermanfaat.

1. Jika muncul gejala demam dan masuk angin, kurangi kegiatan di luar dengan cara cuti dari sekolah dan perusahaan.
2. Saat kondisi demam berlangsung selama 4 hari atau lebih, berkonsultasilah di pusat konsultasi.
3. Perihal saat **Perawatan di Rumah** atau **Isolasi di Rumah**
  - 1 Satu orang terbatas hanya untuk merawat satu pasien, mengenakan pakaian khusus, dan masker.
  - 2 Perawat pun senantiasa mencuci tangan, mengukur suhu tubuh pagi-malam, memperhatikan apakah telah muncul gejala pada diri sendiri.
  - 3 Mengelap kenop pintu tiap kali disentuh oleh pasien dan perawat dengan menggunakan cairan alkohol atau tisu basah.
  - 4 Mengalirkan air pada toilet dan wastafel yang digunakan oleh perawat dan pasien setelah menutup penutupnya. Pastikan sirkulasi udara berlangsung baik. Pastikan selalu cuci tangan.
  - 5 Siapkan makanan dengan gizi seimbang, serta memisah-misah makanan bagi pasien dengan anggota keluarga lainnya. Hindari menggunakan alat makan bersama.
  - 6 Anda boleh mencuci pakaian pasien setelah disterilkan dalam air bersuhu 80°C selama 10 menit, jika khawatir cuci secara terpisah.
  - 7 Lakukan sirkulasi udara di dalam kamar selama 10 menit tiap 1-2 jam sekali.
  - 8 Saat Anda membersihkan muntahan, gunakan kain bekas lalu buang dalam plastik. Sterilisasi lokasi muntahan dengan cairan alkohol.
  - 9 Kami himbau pasien dan anggota keluarga selalu mengenakan masker.
4. Langkah pencegahan terbaik adalah menjauhi orang yang berpotensi mengidap virus. Bagi para manula dan orang sakit untuk menghindari lokasi kerumunan orang.
5. Saat muncul gejala masuk angin, demam di atas 37,5 derajat selama 4 hari atau lebih, lesu parah, kesulitan bernapas, segera konsultasi ke **pusat konsultasi orang yang kembali dari luar negeri dan orang yang bersentuhan dengan penderita** yang berlokasi di fasilitas kesehatan di tiap prefektur.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2nd and 4th Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

[https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)