



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



**GERMAS**

Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

# **Petunjuk Karantina Dan Isolasi Mandiri Bagi Jemaah Haji dan Umrah**



**PUSAT KESEHATAN HAJI  
2021**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Bismillahirrohmaanirrohiim*

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*Wa izaa sa alaka 'ibaadii 'annii fa innii qariibun ujibu da'wataddaa'i izaa da'aani falyastajiibuu lii walyu minuu biila 'allahum yarshuduun.*

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.”(QS. Al Baqarah:186).

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

*Allahumma sholli ala Sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidina Muhammad.*

“Ya Allah semoga rahmat senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad dan juga kepada Keluarga Nabi Muhammad.”

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Pusat Kesehatan Haji dapat menyusun Petunjuk Karantina dan Isolasi Mandiri bagi Jemaah Haji dan Umrah.

Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah atas Baginda Nabi Muhammad SAW, dan atas keluarga dan sahabat beliau serta orang-orang yang mengikuti jejak langkah mereka itu hingga akhir zaman.

Virus penyebab COVID-19 telah mengakibatkan kedaruratan kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Oleh karena itu jemaah haji dan umrah harus memahami cara pencegahan dan pengendalian penularan virus COVID-19 baik di rumah, asrama haji maupun selama di Arab Saudi.

Tulisan ini memberikan informasi dan pesan-pesan kesehatan kepada jemaah haji dan umrah agar terhindar dari penularan virus COVID-19.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan melindungi kita semua.

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb.  
Kepala Pusat Kesehatan Haji



Dr. dr. Eka Jusup Singka, M.Sc

## DAFTAR ISI

- Kata Pengantar ..... 3
- Daftar isi..... 4
- Tentang Covid-19 ..... 5
- Apa yang harus dilakukan saat terkonfirmasi positif Covid-19?..... 16
- Apa yang harus dilakukan saat Isolasi Mandiri? ..... 21
- Apa yang harus dilakukan saat anggota keluarga terkonfirmasi Covid-19..... 25

# TENTANG COVID-19



## Apa itu Covid-19?

- Penyakit menular yang disebabkan oleh Virus SARS Corona (SARS COV-2).
- Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia.

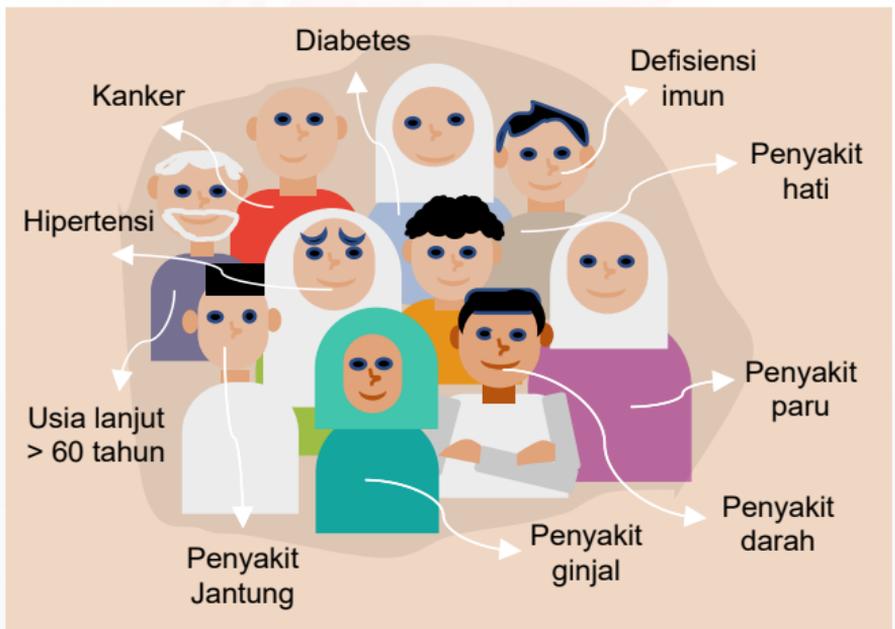
## Bagaimana Cara Penularannya?

- Tidak sengaja menghirup percikan ludah dari seseorang yang terinfeksi virus Covid-19 saat dia bicara, batuk atau bersin.
- Tangan menyentuh benda yang mengandung percikan ludah bervirus, lalu memegang area wajah tanpa mencuci tangan
- Bersentuhan atau berjabat tangan dengan penderita, dan menyentuh area wajah tanpa mencuci tangan.

**Karena itu penting sekali selalu menerapkan 3M ; memakai masker, mencuci tangan sesering mungkin dan menjaga jarak.**

## Siapa saja yang bisa tertular?

- Siapapun bisa tertular virus Corona.
- Ada kelompok yang lebih rentan terinfeksi virus, karena lebih mudah tertular virus Corona atau lebih berisiko mengalami gejala yang berat bila terinfeksi virus Corona. Kelompok tersebut yaitu:



## Bagaimana dengan Jemaah haji/umrah?

- Jemaah haji/umrah, termasuk kelompok rentan lain yang berisiko lebih mudah tertular virus Corona karena sebagai pelaku perjalanan luar negeri yang lebih dari 3 jam.



## Lalu apa saja gejalanya?

Gejalanya mirip dengan flu, mulai dari yang ringan sampai berat seperti demam, mual, hilang rasa di lidah, hilang sensasi penciuman, nyeri tenggorokan, hidung tersumbat, batuk, sesak nafas dan badan terasa lelah.

Demam  
>37° C



Batuk



Sesak  
napas



Badan  
lelah



**Bila mengalaminya, jangan ragu untuk konsultasi atau memeriksakan diri ke dokter ya!**

## Bagaimana cara pencegahannya?

1. Selalu menggunakan masker bila keluar rumah.
2. Menjaga jarak minimal 1,5 meter dengan orang lain.
3. Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik dan/atau menggunakan hand sanitizer.
4. Menghindari kerumunan.
5. Hindari keluar rumah untuk keperluan yang tidak mendesak.
6. Setelah kembali dari bepergian keluar rumah, segera mandi dan ganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga.
7. Makan makanan yang bergizi seimbang, minum vitamin, mandi dan sikat gigi minimal 2x sehari, cukup istirahat serta rajin berolahraga.
8. Melakukan vaksinasi COVID-19.
9. Perbanyak doa, dzikir dan ibadah kepada Allah SWT.

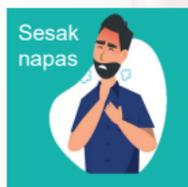
## Kapan harus ke dokter?

Mengalami gejala di bawah ini dalam 2 minggu setelah kembali dari daerah yang memiliki kasus Covid-19 atau ada riwayat kontak dengan penderita Covid-19, yaitu:



### • Gejala Flu

Demam  $>37^{\circ}\text{C}$ , pilek, batuk, sakit kepala, dan sakit tenggorokan.



### • Gejala Penyakit Infeksi Pernafasan Berat

Demam tinggi, batuk berdahak, sesak nafas dan nyeri dada.

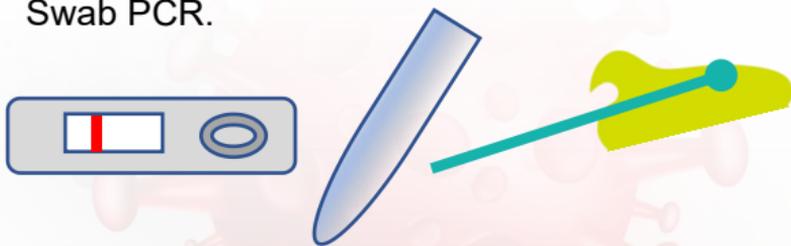
**Dimana saya harus memeriksakan diri bila mengalami demam, batuk dan punya riwayat bepergian keluar kota/negeri?**

Segera periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan (puskesmas, klinik, rumah sakit).

## Apa saja pemeriksaan COVID-19?

Pemeriksaan COVID-19 saat ini ada 3 pemeriksaan yaitu:

- Rapid Tes Antibodi.
- Swab Antigen (Rapid Tes Antigen).
- Swab PCR.



## Apakah ada vaksin untuk COVID-19?

Saat ini sudah ada vaksin yang berguna untuk melindungi diri dari penyakit COVID-19.



## Bagaimana dengan vaksin COVID-19 untuk Jemaah Haji?

- Saat ini sudah tersedia vaksin di Indonesia yang diberikan gratis kepada Warga Negara Indonesia, termasuk Jemaah Haji Indonesia yang merupakan Warga Negara Indonesia.
- Pemberian vaksin bagi Jemaah Haji akan mengikuti sistem yang sudah ada. Jemaah Haji agar mengikuti jadwal vaksin yang ditentukan oleh Pemerintah.
- Vaksin Covid-19 sesuai rekomendasi WHO yang digunakan di Indonesia adalah yang diproduksi oleh:
  1. PT Bio Farma.
  2. AstraZeneca.
  3. Sinopharm.
  4. Moderna.
  5. Pfizer Inc. and BioNTech.
  6. Sinovac Biotech Ltd.
  7. Merk lainnya yang telah direkomendasikan oleh Badan POM dan Kementerian Kesehatan.



## Apa itu Karantina Mandiri?

- Pembatasan kegiatan dan/atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular atau memiliki riwayat bepergian ke wilayah yang sudah terjadi transmisi lokal, meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang di sekitarnya.
- Orang tersebut harus tinggal di rumah/hotel/sarana yang ditunjuk Pemerintah dan tidak melakukan kontak dengan orang lain selama karantina.
- Karantina dilaksanakan sebagai upaya pencegahan terhadap individu dan masyarakat serta memperhatikan masa inkubasi virus Corona.

## Berapa lama karantina mandiri?

Karantina mandiri dilakukan selama 10 hari.



## Apa itu Isolasi Mandiri?

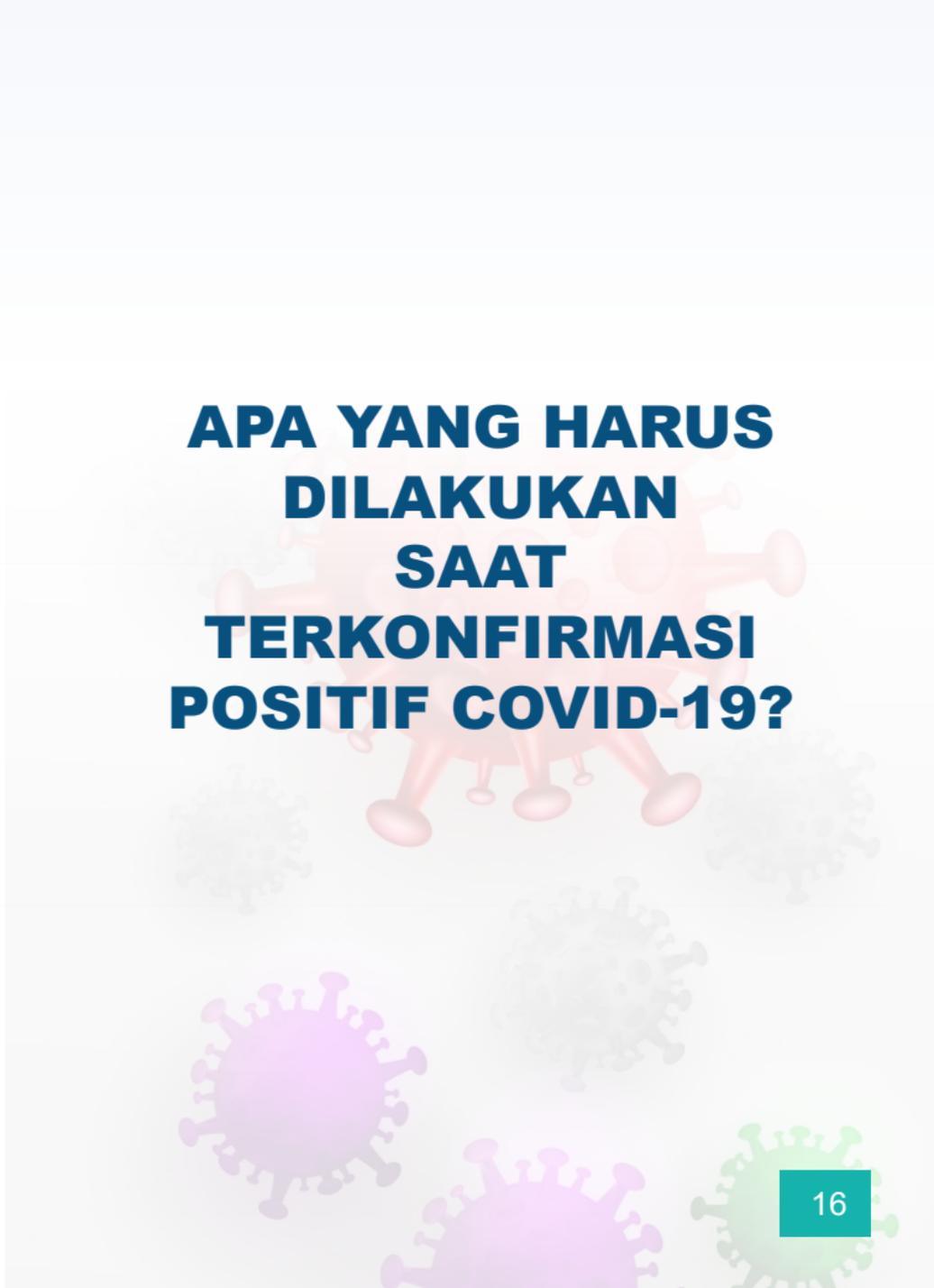
Pemisahan orang yang terkonfirmasi positif COVID-19 dari orang sehat yang dapat dilakukan di rumah bila tanpa gejala atau gejala ringan, atau yang dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan.

## Berapa lama Isolasi Mandiri?

Isolasi mandiri:

- Bagi pasien tanpa gejala dilakukan selama 10 hari.
- Bagi pasien dengan gejala ringan dilakukan selama 10 hari ditambah 3 hari lagi saat tidak/tanpa gejala.





**APA YANG HARUS  
DILAKUKAN  
SAAT  
TERKONFIRMASI  
POSITIF COVID-19?**

# 1

## Dekatkan diri dengan Allah:

- Sabar dan ikhlas menerima kondisi yang sedang dialami
- Tetap tenang, berdoa, berdzikir, bershawat dan meningkatkan ibadah
- Berpikir positif bahwa kita mampu menghadapinya

### Doa yang bisa diamalkan:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

*Allahumma 'afini fi badani, allahumma 'afini fi sam'i, allahumma 'afini fi bashori la ilaha illa anta.*

“Ya Allah, sehatkanlah badanku, Ya Allah sehatkanlah pendengaranku, Ya Allah, sehatkanlah pengelihatanku. Tiada Tuhan selain Engkau.”



## 2

## MENGENAL DERAJAT COVID-19

TANPA  
GEJALA



Isolasi  
Mandiri

GEJALA  
RINGAN

Demam  $> 38^{\circ}$  C  
Batuk  
Nyeri  
tenggorokan  
Hidung  
tersumbat  
Badan lemah



Isolasi  
Mandiri

GEJALA  
SEDANG

Demam  $> 38^{\circ}$  C  
Sesak napas  
Batuk menetap  
&  
Sakit  
tenggorokan



Rawat  
di RS

### 3

## KOMUNIKASIKAN KONDISI KESEHATAN DENGAN KELUARGA, RT/RW, DAN PETUGAS KESEHATAN

- Menginformasikan ke **anggota keluarga** terkait dengan penyakit yang diderita.
- Melaporkan kondisi kesehatan kepada **petugas kesehatan dan Ketua RT/RW**.
- Melaporkan anggota keluarga dan siapa saja yang **kontak erat** kepada petugas kesehatan
- Tetap berkomunikasi dengan keluarga dan masyarakat secara **online**.



**4**

## MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI

Melakukan Isolasi Mandiri atas saran petugas kesehatan



**5**

**Bila sakit berlanjut (sesak nafas, demam tinggi, batuk terus menerus, nyeri dada, saturasi oksigen  $\leq 95\%$ ) hubungi fasilitas kesehatan untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut**



# **APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT ISOLASI MANDIRI?**



# 1

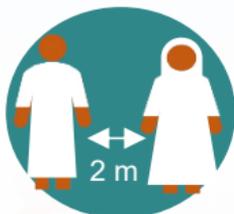
## MENCEGAH PENULARAN



Menempati kamar tersendiri



Memakai masker



Jaga jarak



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Menjaga kebersihan kamar



Peralatan mandi tersendiri



Peralatan makan tersendiri



Peralatan ibadah tersendiri



Desinfeksi ruangan

2

## MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



Tidur 6-8 jam



Olahraga ringan  
30 menit/hari



Berjemur pukul  
9-10 pagi dan  
3-4 sore hari



Menggosok  
gigi 2x/hari



Mandi pakai  
sabun 2x/hari



Makan makanan  
bergizi



Makan buah  
dan sayur



Minum vitamin B,  
C, E, D3 dan  
mineral Zinc



Minum madu  
dan obat herbal  
atas saran  
petugas  
kesehatan

3

## YANG HARUS DILAKUKAN



Mengukur suhu tubuh dan saturasi oksigen setiap hari



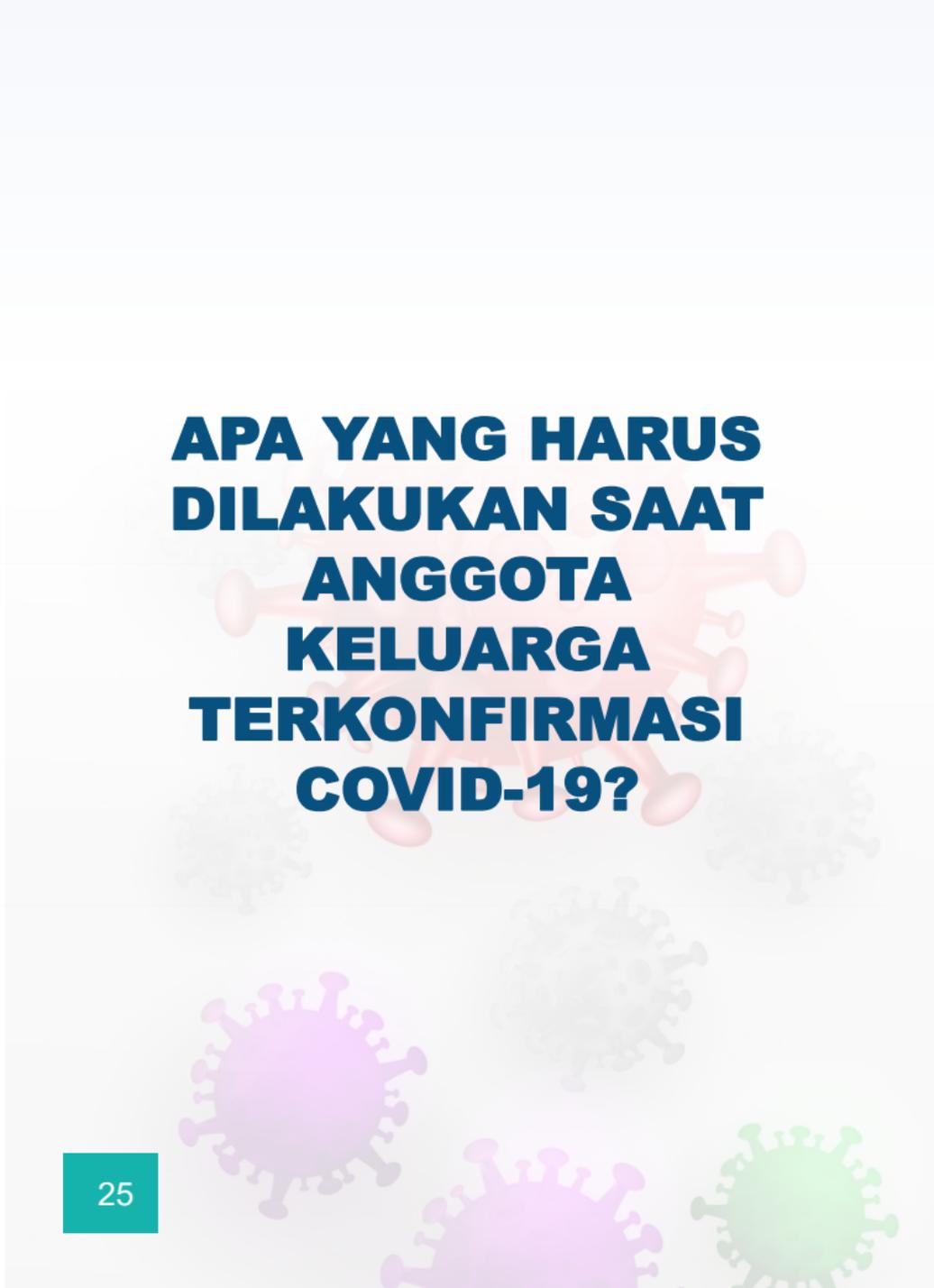
Minum obat yang diberikan atau disarankan petugas kesehatan



Menginformasikan kondisi kesehatan kepada petugas kesehatan



Bila sakit berlanjut (sesak nafas, demam tinggi, batuk terus menerus, nyeri dada, saturasi oksigen  $\leq 95\%$ ) hubungi fasilitas kesehatan untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut



# **APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT ANGGOTA KELUARGA TERKONFIRMASI COVID-19?**

1. Memberikan dukungan kepada anggota keluarga yg isolasi mandiri dengan:
  - a. Memberikan tempat/kamar tersendiri
  - b. Memberikan minuman dan makanan yang bergizi
  - c. Memberikan vitamin dan obat-obatan herbal sesuai anjuran
  - d. Mendoakan kesembuhannya
  - e. Memberikan semangat

2. Yang lain melakukan karantina mandiri di rumah

3. Puskesmas akan melakukan pelacakan pemeriksaan swab PCR/Antigen kepada semua anggota keluarga yang pernah kontak erat dengan penderita Covid-19

5. Tetap tenang, banyak berdoa dan ibadah

4. Menghubungi atau membawa ke fasilitas pelayanan kesehatan bila terjadi perburukan



## Bagaimana menggunakan masker yang benar?

### MEMAKAI



1. Cuci tangan dengan sabun di air mengalir atau menggunakan hand sanitizer



2. Siapkan masker yang akan digunakan, Pastikan masker bersih



3. Pakai masker dengan cara yang benar (posisi rapi, tidak terbalik, pasang menutupi hidung, mulut, dan dagu)



4. Hindari menyentuh masker bagian depan.

### MELEPAS



1. Ganti masker setiap 4 jam atau jika rusak/kotor/basah.



2. Lepas kaitan masker dari telinga atau ikatan masker, pastikan tidak memegang bagian depan masker



3. Masukkan masker bekas ke dalam plastik kemudian buang ke tempat sampah



4. Cuci tangan pakai sabun di air mengalir atau menggunakan hand sanitizer.

## Bagaimana cara mencuci tangan sabun pakai sabun yang benar?



## Bagaimana etika bersin dan batuk yang benar?



## REFERENSI:

1. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-5.5 ed: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
2. Direktorat Promoksi Kesehatan. Flyer Etika Batuk; 2020.
3. Direktorat Kesehatan Lingkungan. Panduan Cara Cuci Tangan dengan Sabun; 2020.
4. Kepmenkes No. HK 01.07/Menkes/9838/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus 2019 (Covid-19) Bagi Petugas dan Jemaah Haji dan Umrah; 2020.
5. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, PDPI, PERKI, PABDI, PERDATIN, IDAI. Buku Saku ed 2 Tata Laksana Covid-19.
6. Direktorat P2PTM. Poster Protokol Isolasi Mandiri; 2020.
7. Pusat Kesehatan Haji. Poster TPP Haji Protokol Kesehatan Cara Memakai Masker bagi Jemaah Haji Umrah; 2020.
8. Pusat Kesehatan Haji. Poster TPP Haji Protokol Kesehatan Etika Batuk dan Bersin bagi Jemaah Haji Umrah; 2020.
9. Halodoc. e-brochure Lawan Covid-19 dengan Isolasi Mandiri; 2020.
10. Alodoc, E-Book Virus Corona (COVID-19); 2020.

# TIM PENYUSUN

## Pengarah:

Dr. dr. Eka Jusup Singka, M.Sc

## Penyusun dan Kontributor:

1. dr. Halimatussadiyah, MKM.
2. dr. Indro Murwoko
3. Rahmat Kurniadi, S.Sos, M.Kes
4. dr. Mohammad Imran, MKM,
5. dr. Edi Supriyatna, MKK
6. Muhammad Firdaus, ST, MT, MKM
7. dr. Melzan Dharmayuli, M.HM
8. Imron Cahyono, ST, MKes
9. Budi Maulana, ST
10. dr. Enny Nuryanti, MKM
11. Najmi Komariah, SKM, MKM
12. Dr. Hadi Sumanta, STP, M.Kes
13. Ruswandi, S.Sos, M.AP
14. dr. Andi Arjuna Sakti, SH, MPH
15. dr. Novitasari Nurlaila, MM
16. dr. Karmijono W, MPH
17. Elvi Puriatarza, SKM, MKM,
18. Dedy Kurniawan, SKM, MKes
19. Dian Yudianto, Ssi, Apt, MKes
20. Ade Mashuri
21. Tri Widiyani, SKM
22. Harun Al Rasyid, SKM

## Desain:

1. dr. Halimatussadiyah, MKM
2. dr. Enny Nuryanti, MKM



## **PUSAT KESEHATAN HAJI KEMENTERIAN KESEHATAN RI**



[Puskeshaji.kemkes.go.id](https://puskeshaji.kemkes.go.id)



[Puskeshaji.kemkes](https://www.instagram.com/puskeshaji.kemkes)



[Puskeshaji.kemkes](https://www.youtube.com/puskeshaji.kemkes)



[Puskeshaji.kemkes](https://www.facebook.com/puskeshaji.kemkes)