

COVID-19 (novel coronavirus) - Isolasi diri

3 Maret 2020

Panduan isolasi diri untuk orang yang kembali ke Selandia Baru.

Pendatang baru

Jika Anda tiba hari ini atau transit (tidak termasuk transfer di bandara) melalui **Negara atau wilayah kategori 1a atau 1b** atau sudah kontak dekat dengan seseorang yang terjangkiti COVID-19 dalam 14 hari terakhir:

- kami meminta Anda untuk mengisolasi diri selama 14 hari dari tanggal keberangkatan atau kontak dekat terakhir
- mohon daftarkan data Anda pada Healthline jika Anda belum melakukannya (telepon 0800 358 5453 atau +64 9 358 5453 untuk SIM internasional).

Jika Anda telah melakukan perjalanan dari atau melalui **Negara atau wilayah kategori 2** (tidak termasuk transfer di bandara), Anda harus menyadari gejala COVID-19. Anda tidak perlu mengisolasi diri jika Anda sehat. Anda harus mengisolasi diri jika Anda merasakan gejala yang mengkhawatirkan dan telepon Healthline (0800 358 5453).

Panduan isolasi diri

Jika Anda tiba hari ini, atau transit melalui **Negara atau wilayah kategori 1** atau sudah kontak dekat dengan seseorang yang terjangkiti COVID-19 dalam 14 hari terakhir, mungkin Anda sudah terkena atau terjangkiti COVID-19.

Jika Anda telah terkena COVID-19 mungkin diperlukan hingga dua minggu untuk melihat gejalanya timbul. Untuk menjaga diri dan orang lain aman, Anda harus mengisolasi diri dari orang lain selama 14 hari dari waktu Anda pergi atau transit melalui **Negara atau wilayah kategori 1**, atau terakhir kontak dekat dengan seseorang dengan COVID-19.

Jika Anda belum pernah kontak dengan seseorang yang telah terinfeksi COVID-19, risiko Anda terinfeksi adalah sangat rendah.

Kami meminta orang-orang untuk mengambil langkah sederhana dan masuk akal untuk menghindari kontak dekat dengan orang lain sedapat mungkin, seperti kalau Anda menghadapi virus flu musiman. Kami tahu itu adalah waktu yang menegangkan, tetapi dengan mengambil langkah ini akan membantu melindungi Anda, keluarga Anda, dan semua orang Selandia Baru dari COVID-19 dan penyakit menular umum lainnya.

Kami hanya meminta orang-orang yang telah melakukan perjalanan ke, atau transit melalui, Negara atau wilayah kategori 1 untuk mengisolasi diri, bukan orang lain yang mungkin tinggal dengan mereka.

Apa artinya isolasi diri?

Isolasi diri berarti jauh dari situasi di mana Anda bisa menjangkiti orang lain. Ini berarti setiap situasi di mana Anda dapat berhubungan dekat dengan orang lain (kontak tatap muka kurang dari 1 meter selama lebih dari 15 menit), seperti pertemuan sosial, tempat kerja, sekolah, tempat penitipan anak/ prasekolah, universitas, politeknik dan lembaga pendidikan lainnya, pertemuan berbasis keagamaan, fasilitas perawatan lansia dan perawatan kesehatan, penjara, pertemuan olahraga, restoran dan semua pertemuan publik.

Jika Anda adalah pengunjung di Selandia Baru, ini berarti Anda harus menghindari duduk di restoran, atau berpartisipasi dalam setiap jenis grup tur.

Anda dapat berjalan-jalan, berlari atau bersepeda, atau menghabiskan waktu di luar di kebun.

Jika Anda tidak yakin apakah Anda harus mengisolasi diri, atau jika Anda tidak tahu tempat yang Anda bisa kunjungi, silakan hubungi Healthline secara gratis di nomor **0800 358 5453**.

Hidup dengan orang lain

Sedapat mungkin, Anda harus membatasi kontak Anda dengan orang lain selain dengan anggota keluarga/pendamping yang melakukan perjalanan bersama Anda. Anda harus menghindari pengunjung datang ke rumah Anda, tetapi kunjungan teman, keluarga, atau pengantar makanan diperbolehkan.

Jika Anda berada di rumah dan penghuni rumah lainnya tidak melakukan perjalanan (misalnya, rumah/flat, homestay, akomodasi siswa), minimalkan kontak dekat dengan penghuni lainnya dengan menghindari situasi saat Anda mungkin bertatap muka kurang dari 1 meter selama lebih dari 15 menit.

Anda tidak boleh berbagi piring, gelas minum, cangkir, peralatan makan, handuk, bantal, atau barang lainnya dengan orang lain di rumah Anda. Setelah menggunakan barang-barang ini, Anda harus mencucinya dengan bersih dengan sabun dan air, masukkan ke dalam mesin cuci piring untuk dibersihkan atau cuci di dalam mesin pencuci Anda.

Tutup mulut Anda saat batuk dan bersin

Tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu bersih ketika Anda batuk atau bersin, atau Anda dapat batuk atau bersin ke siku Anda. Buang tisu bekas pakai ke tempat sampah dan segera cuci tangan Anda dengan sabun dan air setidaknya 20 detik, pastikan Anda mengeringkannya secara menyeluruh. Anda juga dapat menggunakan pembersih tangan antiseptik.

Cuci tangan Anda

Sering cuci tangan Anda dengan sabun dan air selama setidaknya 20 detik secara menyeluruh. Anda dapat menggunakan pembersih tangan antiseptik jika sabun dan air tidak tersedia dan jika tangan Anda tidak terlihat kotor. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut Anda dengan tangan yang tidak dicuci.

Transportasi

Anda mungkin perlu melakukan perjalanan di Selandia Baru untuk menuju akomodasi Anda, misalnya, dengan pesawat terbang, kereta api atau bus. Bila memungkinkan, duduk sendiri di baris kursi dekat jendela. Jika Anda tidak sehat sebaiknya Anda mencari saran dari Healthline sebelum Anda bepergian.

Saat bepergian pastikan Anda menggunakan pembersih tangan antiseptik secara teratur. Jika Anda perlu untuk batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu bersih atau siku Anda.

Anda harus meminimalkan penggunaan transportasi umum, taksi, dan aplikasi berbagi tumpangan seperti Uber. Hindari transportasi umum yang ramai, terutama saat jam sibuk. Tidak apa-apa untuk menggunakan mobil Anda sendiri, berjalan atau sepeda.

Mendapatkan makanan dan obat-obatan

Bila memungkinkan, hubungi teman, anggota keluarga atau jasa pengiriman untuk melakukan tugas seperti belanja di supermarket untuk Anda.

Menjaga kesejahteraan Anda

Kesehatan mental dan emosional Anda adalah penting. Merasa tertekan atau kesepian ketika mengisolasi diri adalah hal yang normal, tetapi ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk merasa lebih baik.

Hubungi orang-orang yang selalu membantu Anda, seperti keluarga dan teman, dan bicarakan tentang perasaan Anda. Kami juga menyarankan agar Anda tetap melakukan rutinitas seperti jam makan, jam tidur dan berolahraga.

Jika Anda merasa Anda tidak dapat mengatasinya, adalah penting untuk berbicara dengan tenaga kesehatan profesional. Untuk dukungan bagi yang berdukacita, mengalami kegelisahan, perasaan tertekan atau kondisi mental, Anda dapat menelepon atau mengirim teks ke **1737** – tanpa biaya, setiap saat, 24 jam sehari, 7 hari seminggu – untuk berbicara dengan konselor terlatih.

Gejala

Hubungi Healthline gratis di nomor **0800 358 5453**, atau dokter Anda jika Anda mulai merasa tidak sehat. Gejala COVID-19 adalah batuk, demam dan sesak napas.

Gejala COVID-19 mirip dengan berbagai penyakit lain seperti influenza. Memiliki gejala-gejala tersebut tidak selalu berarti bahwa Anda terjangkiti COVID-19.

Gejalanya termasuk:

- demam
- batuk
- kesulitan bernapas.

Kesulitan bernapas kemungkinan adalah tanda radang paru-paru dan membutuhkan perhatian medis segera.

Kami belum tahu waktu yang diperlukan sampai gejala muncul setelah seseorang terinfeksi, tetapi penilaian Organisasi Kesehatan Dunia saat ini menunjukkan bahwa waktunya adalah 2 – 10 hari.

Jika Anda menjadi tidak sehat, hubungi Healthline

Hubungi Healthline gratis di nomor **0800 358 5453**, atau dokter Anda jika Anda mulai merasa tidak sehat. Gejala COVID-19 adalah batuk, demam dan sesak napas.