

NUTRISI, MONITORING, & ISOLASI MANDIRI PADA COVID-19

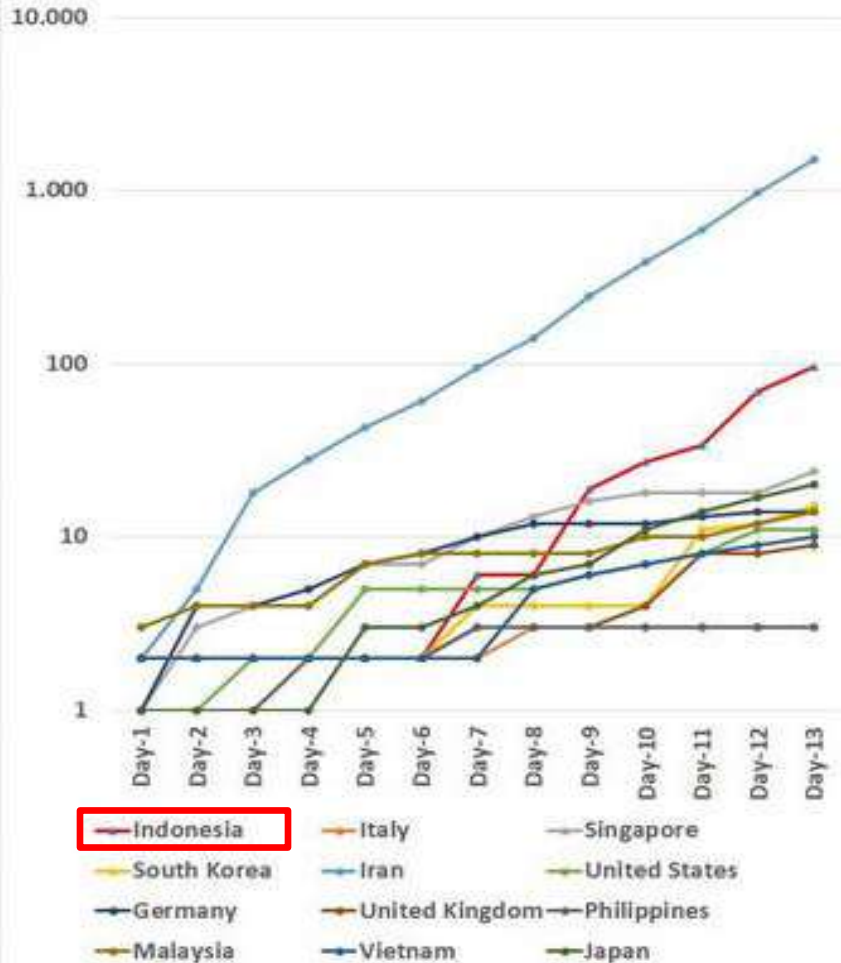
22/3/2020

**RADIETYA ALVARABIE
PRAKTISI MEDIS DAN PENELITI
UNIVERSITAS INDONESIA/ IKATAN DOKTER INDONESIA**

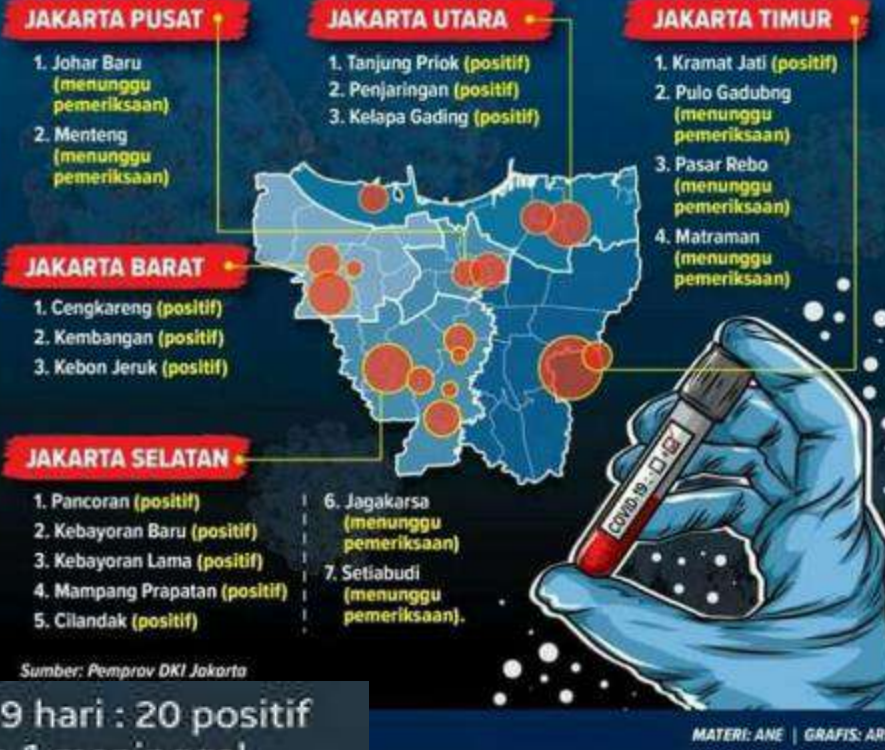
DIDUKUNG OLEH: FANPAGE FB TAG DOCTORS I.G/ TWITTER @TAGDOCTORS

SITUASI COVID-19 DI DUNIA

No of total cases (log) in days since 1st reported cases



DATA PERSEBARAN VIRUS CORONA DI DKI JAKARTA



Sumber: Pemprov DKI Jakarta

Italia 19 hari : 20 positif dan 1 meninggal

Indonesia 19 hari : 369 positif dan 32 meninggal

Italia 49 hari : 37,860 positif dan 4,032 meninggal

Indonesia 49 hari ???

MATERI: ANE | GRAFIS: ARM

SITUASI COVID-19 DI INDONESIA HARI INI (22/3/2020)

CNBC Indonesia > News > Berita

Update Corona 22 Maret: 514 Positif, 48 Meninggal, 29 Sembuh

NEWS - Rahajeng Kusumo, CNBC Indonesia | 22 March 2020 15:51

→ Artinya per 22 Maret 2020, angka kematian terhadap Covid-19 naik menjadi 9.5%

Jumlah ini naik ketimbang data per kemarin 21 Maret di mana kasus positif sebanyak 450 orang, sembuh 20 orang, dan meninggal 38 orang.

Yuri kembali menekankan pentingnya social distancing atau menjaga jarak kepada masyarakat dan saling mengingatkan serta saling mengawasi.

THIS WEEK IN ASIA

Opinion

Coronavirus: Covid-19 could live on in Indonesia long after world recovers

- The country's remote, isolated islands offer a perfect spot for the disease to hide and fester if the Jokowi government fails to act swiftly enough
- It needs to reach out to the regions now, and test, test, test



Muhammad Zulfikar Rakhmat and Dikanaya Tarahita

Published: 10:30am, 22 Mar, 2020

DAPATKAH SISTEM IMUN DI'BOOSTING' MELALUI KONSUMSI NUTRISI TERTENTU?

Jawaban: **Tidak bisa.** Tidak ada/ belum ada bukti suplemen/ makanan tertentu sanggup mencegah penularan Covid-19.

Higienitas yg baik mengurangi resiko seseorang terinfeksi/ resiko menularkan kepada orang lain;

Konsumsi makanan bergizi seimbang dapat mendukung sistem imun;

Tidak ada/ belum ada produk/ zat yang terbukti mencegah/ mengobati infeksi Covid-19.

Makanan Pokok
Makanan pokok adalah pangan yang mengandung Karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnis di Indonesia sejak lama
Contoh : beras, jagung, singkong, ubi, talis, sagu, dan produk olahan (roti, pasta, mie, bihun, dll)

LAUK PAUK
Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati
Lauk pauk hewani: daging, unggas, ikan termasuk hasil laut, telur, Susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk pauk nabati berupa tahu, Tempe, kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang tanah)

BUAH - BUAHAN
Buah-buahan merupakan sumber berbagai Vitamin (A, B, B1, B6, C) mineral dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung berperan sebagai antioksidan

SAYUR - SAYURAN
Sayur-sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vit a, vit c, zat besi dan fosfor. sebagian vitamin dan mineral yang terkandung sebagai antioksidan

NUTRISI APA YANG DISARANKAN BAGI SESEORANG YANG DICURIGAI TERINFEKSI COVID-19/ DALAM PROGRAM ISOLASI MANDIRI?

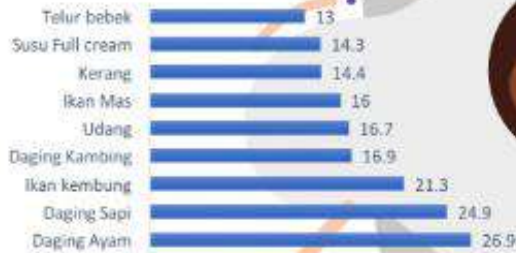
Jawaban: Tidak ada/ belum ada vaksin/ produk kesehatan/ zat tertentu yang terbukti mengobati/ melawan infeksi Covid-19.

Dalam masa isolasi, disarankan konsumsi makanan bergizi seimbang, cukup hidrasi/ cairan;

Bila ada kebutuhan khusus pada makanan tertentu sesuai saran Dokter/ indikasi medis, taati saran tersebut.

Contoh: batasi konsumsi garam pada pasien hipertensi atau konsumsi tinggi protein pasca prosedur medis tertentu. Termasuk bila dalam pengobatan atas penyakit tertentu, tetap dilanjutkan meski dalam masa isolasi. Tentunya setelah berkonsultasi dengan Dokter yang menangani pengobatan tersebut.

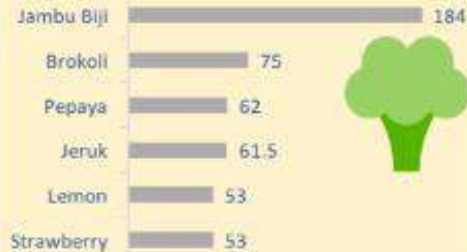
Kandungan Protein per 100 gram (g)



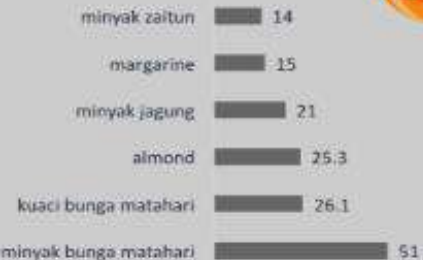
Kandungan Vitamin A per 100 gram (µg)



Kandungan Vitamin C per 100 gram (mg)



Kandungan Vitamin E Per 100 gram (µg)



Kandungan Seng Per 100 gram (mg)



APAKAH MASIH DAPAT MENYUSUI BAGI PASIEN YANG DIISOLASI (COVID-19)?

Jawaban: Sampai saat ini **belum ada bukti bahwa virus ini dapat keluar/ ditransmisikan lewat proses menyusui** (Ibu ke bayinya).

Resiko menyusui → kontak yang dekat antara Ibu ke bayi, sehingga memungkinkan transmisi droplet;

Apabila memutuskan hendak menyusui, harap memperhatikan:

1. **Cuci tangan** sebelum menyentuh bayi, pompa asi/ botol;
2. **Hindari batuk/ bersin saat menyusui** (meski menggunakan masker);
3. **Gunakan masker saat menyusui**;
4. **Terapkan proses sterilisasi botol & pompa asi dengan benar.**

IBU HAMIL VS. COVID-19?

Jawaban: Belum ada laporan bahwa Ibu hamil lebih bersiko tertular;

Belum ada laporan resiko/ dampak Covid-19 terhadap kehamilan dan janin;

Belum ada laporan bayi yang positif Covid-19 yg terlahir dari Ibu dengan infeksi Covid-19;

Sampai saat ini virus tidak terdeteksi/ terbukti ada dalam cairan ketuban dan ASI.



Radietya Alvarabie

Fanpage FB Tag Doctors i.g/ twitter @tagdoctors

MONITORING MANDIRI

Monitor Gejala: Demam (suhu > 37.5 C), Batuk, Kesulitan untuk bernafas (sesak).

Dilakukan bila: **Tanpa gejala**, namun ada riwayat paparan dengan Pasien / curiga pasien Covid-19 dalam maksimal 14 hari terakhir.

Atau kontak dengan lansia atau orang dengan penyakit berat lainnya, dengan gejala yang menyerupai Covid-19.

Yang dilakukan: **Monitor mandiri selama 14 hari terhadap tanda dan gejala Covid-19.** Hindari keramaian dan terapkan *social distancing*.

Apabila timbul gejala sesuai dengan Covid-19, segera hubungi otoritas pelayanan kesehatan untuk Covid-19 → **Isolasi mandiri**

ISOLASI MANDIRI

Apabila muncul gejala sesuai/ mengarah Covid-19, maka terapkan tindakan dibawah ini:

1. **Cuci tangan rutin** dengan sabun dan air mengalir, sebelum dan setelah makan, dan setelah ke toilet.
2. **Apabila batuk atau bersin, tutup dengan tissue disposable/** sekali pakai, lalu segera buang ke kantung khusus. Kemudian cuci tangan dengan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%.
3. **Hindari kontak fisik intim** (menyentuh, mencium, memeluk, dan kontak intim lainnya).
4. **Pertahankan jarak 1.5 meter dari orang lain** (*social distancing*). Dan hindari keramaian/ perkumpulan.

APABILA HARUS DI ISOLASI, APA YANG HARUS DIPERSIAPKAN?

Jawaban: Siapkan bahan makanan pokok yg mudah dibuat & tidak mudah rusak → Hindari *panic buying*;

Makan gizi seimbang → Cukup kalori, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral. Di setiap jam makan.

Penting menyiapkan bahan kebutuhan non makanan, di antaranya:

1. Masker (bila keluarga lain hendak berkunjung/ petugas kesehatan); dan Tissue (bila bersin/ batuk);
2. Kantung plastik (untuk membuang tissue/ masker bekas);
3. Diapers (pada lansia yang sulit mengontrol BAK/ BAB);
4. Perlengkapan P3K;
5. Peralatan mandi/ mencuci.



Radietya Alvarabie

Fanpage FB Tag Doctors i.g/ twitter @tagdoctors

KENAPA HARUS ISOLASI?

Jawaban: Agar wabah tidak tersebar/ menular secara luas → memutus MATA RANTAI PENULARAN

Angka kematian akibat suatu wabah/ penyakit infeksi, akan meningkat drastis → **Sebagian besar pasien tidak tertangani** karena RS penuh.

Serta **menghindari terjadi kontak dengan orang lain (menularkan) ataupun tertular** dengan potensi penyakit infeksi lainnya.

Selama Isolasi: Makanan bergizi seimbang penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh. Serta mencegah terjadinya penyakit berat.

Perilaku hidup bersih dan sehat berdampak besar bagi status kesehatan seseorang. Termasuk etika batuk dan bersin serta penggunaan masker, akan berpengaruh terhadap rantai penularan penyakit infeksi yang melibatkan saluran nafas.



Sumber gambar: DokterIndonesiaBertauhid

SEMOGA BERMANFAAT

Nutrisi yang sehat dan bergizi seimbang, cermat dalam penerapan perilaku hidup bersih sehat, dan patuh pada anjuran tenaga kesehatan/ medis, (termasuk isolasi dan monitoring mandiri), berperan besar dalam memutus penyebaran dan mengendalikan sebuah wabah penyakit.

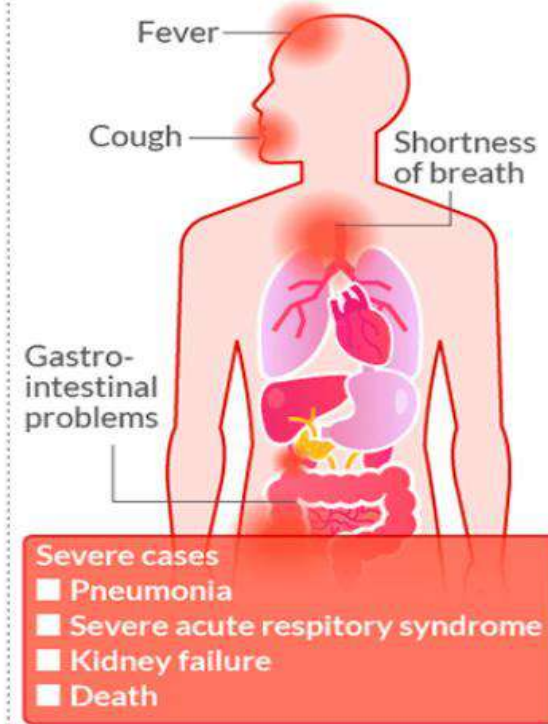
Transmission
Coronaviruses are zoonotic, meaning they are transmitted between animals and people.



- Human-to-human transmission:**
Coronaviruses are most commonly spread from an infected person by:
- Coughing and sneezing.
 - Close personal contact such as touching or shaking hands, followed by touching your own face.
 - Touching an object or surface with the virus on it, and then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands.
 - Fecal contamination.

Source: WHO, CDC

Signs of coronavirus infection



Referensi:

Dietitian of Canada. Advice for the general public about COVID-19. Digital Article. 17 Maret 2020

Instalasi Gizi RSCM. Makanan Bergizi untuk Menjaga Kesehatan Tubuh. Germas. Kemenkes. 2020.

Update Corona 22 Maret: 514 Positif, 48 Meninggal, 29 Sembuh. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200322154834-4-146759/update-corona-22-maret-514-positif-48-meninggal-29-semuh>. 22 Maret 2020.

Prabata Adam. Informasi Covid-19 pada Ibu Hamil dan Menyusui. Makalah Presentasi. Kobe, Jepang. 21 Maret 2020.

Know the Difference : Self-monitoring, self-isolation, and isolation for COVID-19. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/self-monitoring-self-isolation-isolation-for-covid-19.html>. 21 Maret 2020.

Home Isolation and Quarantine Advice for COVID-19 (Coronavirus Disease).

<https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/health+topics/health+topics+a+-+z/covid+2019/community/home+isolation+and+quarantine+advice+for+covid-19+%28coronavirus+disease%29>. 2020