

# ISOMAN

Disajikan oleh:

**Eviyanti Rofraida Sofwan**



5 Februari 2021

# Daftar Riwayat Covid



**Maret 2020** :  
Suspect, Isolasi Mandiri – Sembuh

**Maret – Mei 2020:**  
Team Gerakan Donasi APD untuk Puskesmas di Jawa Timur

**Oktober 2020:**  
Asistensi ISOMAN dengan daring – Sembuh

**Desember 2020 – Januari 2021:**  
Caregiver  
Ayah Positif Covid dan Dirawat di RS Surabaya – Wafat  
Ibu Positif Covid, dirawat sendiri dengan ISOMAN 7 hari - sembuh



## DISIPLIN



**Suspect  
Positive Covid  
No Comorbid  
Saturasi Cukup (Min 95)**

**Ventilasi  
Durasi  
Jarak**

**Jiwa Sehat didalam  
tubuh yang sehat  
Tubuh Sehat  
dengan Jiwa yang sehat**



# Hardware



Face Shield + Masker Medis/N95



Thermometer + Oximeter



Disinfektan



Ruangan Ventilasi Cukup

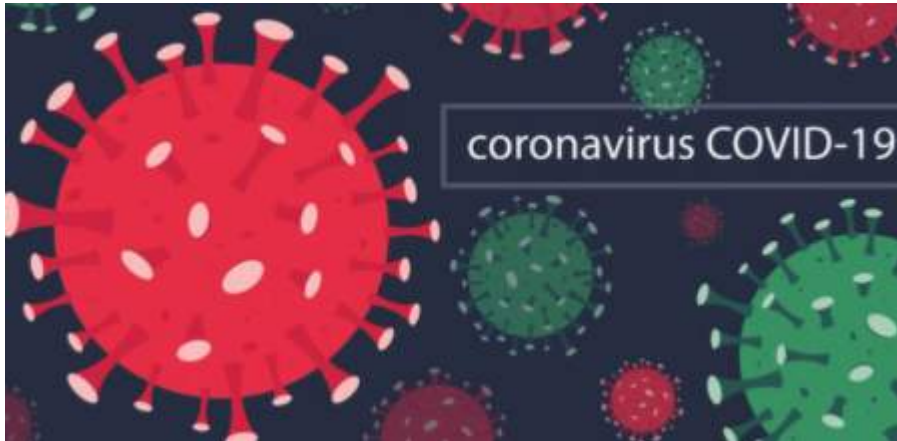


Air Purifier Portable



Oksigen





## Corona Updated

Gejala dan Pengobatan  
Strain (Variasi Jenis Virus)  
Rumah Sakit  
Tips Sehat



## Farmakologi

Antibiotik, Azithro, Levofloxacin-3x  
Anti Virus – 1x  
Vitamin C 500 mg – 2X  
Vitamin D 5000 IU – 2X  
Chinese Herbal – 4x3  
Paracetamol  
Obat Batuk

**\*Harus dengan konsultasi dokter**

1. Pahami Prinsip Penularan dan Pencegahannya untuk Covid
2. Minum Vitamin/Vitamin Shot
3. Pengaturan Waktu dan Sumber Daya (Daftar Kunjungan)
4. Gaya hidup sehat (Makan Bergizi dan Berolah raga)
5. Mohon perlindungan Allah untuk Kekuatan Jasmani dan Rohan



# Kesehatan Jasmani

## Pengaturan Sumberdaya Kasat Mata

### Pengaturan Ruang

Buka Jendela  
Semprot dengan Disinfektan  
Sapu, Pel dan Siram Karbol

### Pengaturan Laundry

Semprot Baju dengan Disinfektan  
Rendam Cucian 1-2 Jam  
Cuci (Machine/hand)

### Pengaturan Makanan

Apa Saja (Halal dan Thoyiban)  
Rendam Alat makan dengan Sabun (1-2Jam)  
Cuci Terpisah dan Pisahkan

### Pengaturan Obat

Konsul dengan Dokter (telemedicine)  
Pastikan Alergi  
Cek Kode dan Kadaluwarsa  
Gerus dan buat puyer

### Pengaturan Kamar Mandi

Sikat Gigi/Eksresi di Closet  
Semprot disinfektan sebelum sesudah dipakai  
Siram Karbol  
Tunggu 30 menit - 1 jam

# Kesehatan Rohani

## Pengaturan Sumberdaya Tidak Kasat Mata



Hidup Normal  
Makan yang Disuka  
Lakukan Yang Disuka

# Doa



# ISO- MAN : Manusia Bisa



## Bisa Terbebas Dari Covid

# *Terima Kasih*



Eviyanti Rofraida



@evirofraida