



PEMERINTAH KABUPATEN KAPUAS
DINAS KESEHATAN

Jalan Kenanga No. 42 Telp. WA: 0823 5098 7336
e-mail: dinkesbarigas@yahoo.com Kuala Kapuas Kode Pos 73514



WASPADA COVID-19
ALUR TINDAKAN PULANG DARI LUAR NEGERI TERJANGKIT
ATAU WILAYAH INDONESIA TERJANGKIT

Sepulang dari luar negeri terjangkit atau wilayah Indonesia terjangkit :

1. Apabila tidak ada gejala agar tetap melakukan Isolasi Mandiri.
Lakukan :
 - a. Memantau diri sendiri secara mandiri (*Self Monitoring*) selama 14 hari ke depan.
 - b. Membatasi aktifitas sosial (*Social Distancing*), kecuali yang benar-benar perlu dan mendesak.
 - c. Istirahat yang cukup, makan makanan bergizi, sering Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
2. Apabila ada gejala demam/batuk/pilek/sakit tenggorokan, maka orang ini termasuk dalam Kategori Orang Dalam Pemantauan (ODP).
Lakukan :
 - a. Tetap tenang dan jangan panik.
 - b. Hubungi kontak pengaduan Puskesmas terdekat atau Call Center Tanggap COVID-19
 - c. Tetap di rumah (isolasi diri secara mandiri) selama 14 hari dan gunakan masker.
 - d. Jaga jarak lebih dari satu meter dari orang lain.
 - e. Istirahat yang cukup, makan makanan bergizi, sering Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
3. Apabila dalam 14 hari gejala bertambah berat dan timbul sesak, maka termasuk dalam Kategori Pasien Dalam Pengawasan (PDP).
Lakukan :
 - a. Segera hubungi Call Center Tanggap Covid-19
 - b. Petugas kesehatan akan menjemput ke rumah untuk dirujuk ke RS.

Kuala Kapuas, 21 Maret 2020
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kapuas



APENDI, SKM, MM
Pembina Tk.I, IV/b
NIP.196704241990021003

Call Center Tanggap COVID-19 Dinas Kesehatan : 0853-4605-7100
Call Center Tanggap COVID-19 RSUD dr. Soemarno : 0813-5274-8559