



Yang harus dilakukan jika Anda dinyatakan positif mengidap virus korona (COVID-19)

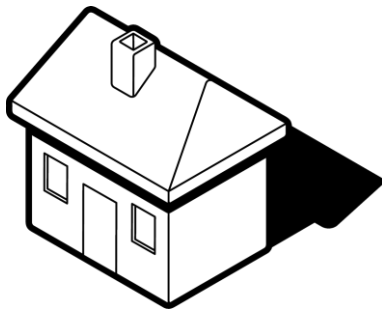
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Indonesian

Jika Anda dinyatakan positif mengidap virus korona (COVID-19)

Anda harus mengisolasi diri sampai Departemen Kesehatan dan Pelayanan Masyarakat memberi tahu bahwa Anda telah sembuh. Anda perlu mengikuti panduan ini – sebagaimana diwajibkan oleh hukum.

Untuk informasi selengkapnya, hubungi saluran siaga virus korona di **1800 675 398** (24 jam, 7 hari per minggu).

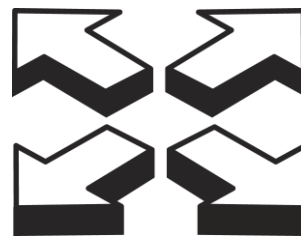
Jika Anda menghubungi saluran siaga virus korona, Anda dapat menghubungi juru bahasa dengan memilih opsi nol (0). Untuk menghubungi nomor lainnya, jika Anda membutuhkan juru bahasa, hubungi TIS National di **131 450** terlebih dahulu.



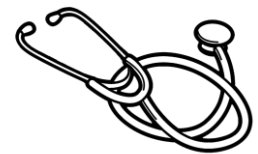
Tinggal di rumah



Cuci tangan serta tutup mulut jika batuk dan bersin



Isolasi dari keluarga dan teman Anda



Jika Anda membutuhkan bantuan medis, hubungi dokter Anda atau saluran siaga

Mengapa saya perlu mengisolasi?

Anda dinyatakan positif mengidap virus korona dan harus mengisolasi karena ada kemungkinan besar virus korona dapat menyebar ke orang lain. Cara terbaik untuk melindungi keluarga dan komunitas Anda adalah dengan cara tinggal di rumah dan menjauhi orang lain (menjaga jarak fisik). Isolasi dapat menyebabkan stres tetapi dapat membantu menghentikan penyebaran virus korona.

Isolasi berarti Anda tidak boleh keluar rumah atau mencari akomodasi, kecuali untuk perawatan medis atau dalam keadaan darurat. Anda tidak boleh keluar rumah untuk berolahraga. Anda dapat didenda hingga \$4.957 jika keluar rumah ketika diharuskan untuk mengisolasi. Tetap di rumah dan tetap aman dari virus korona.

Jika ada orang lain yang Anda kenal memiliki gejala, mereka harus menjalani tes dan tinggal di rumah.

Di mana saya mengisolasi?

Anda harus segera pergi ke suatu tempat untuk mengisolasi, tanpa berhenti. Tempat ini biasanya adalah rumah Anda sendiri, tetapi Departemen Kesehatan dan Pelayanan Masyarakat memperbolehkan Anda untuk mengisolasi di lokasi lain yang sesuai.

Anda harus segera pergi ke suatu tempat untuk mengisolasi.

Siapa yang perlu saya beri tahu?

Setelah Anda dinyatakan positif mengidap virus korona, Anda harus memberi tahu perusahaan dan Anda dapat memberi tahu kontak dekat. 'Kontak dekat' adalah seseorang yang mungkin telah tertular virus dari Anda, mereka dapat termasuk orang-orang yang tinggal bersama Anda, bekerja dekat dengan Anda, atau pernah bersama Anda di pertemuan sosial.

Semua orang yang tinggal bersama Anda juga perlu diisolasi, karena ada kemungkinan besar mereka mengidap virus korona. Termasuk anak-anak.

Apa yang terjadi setelah dinyatakan positif mengidap virus korona?

Tim kesehatan masyarakat akan berbicara dengan Anda tentang orang-orang yang pernah kontak dengan Anda. Tim kesehatan masyarakat akan menghubungi orang-orang yang dianggap kontak dekat. Mereka akan mencatat di mana Anda mengisolasi dan siapa yang tinggal bersama Anda.

Tim kesehatan masyarakat akan tetap berhubungan dengan Anda secara teratur. Anda selalu dapat menghubungi mereka jika membutuhkan bantuan tambahan atau memiliki pertanyaan lain tentang menjaga keamanan dan kesehatan. Anda harus tetap diisolasi sampai tim memberikan izin kepada Anda.

Cara untuk tetap aman dari virus korona

Anda tidak boleh keluar rumah atau mencari akomodasi, kecuali untuk mencari pertolongan medis atau dalam keadaan darurat.

- Jauhkan diri Anda dari orang lain di rumah dengan tinggal di kamar terpisah.
- Cuci tangan Anda secara teratur serta tutup mulut jika batuk dan bersin.
- Kenakan masker bedah ketika Anda berada di kamar yang sama dengan orang lain dan jaga jarak 1,5 meter.
- Gunakan kamar mandi terpisah, jika memungkinkan.
- Hindari penggunaan bersama barang rumah tangga (termasuk piring, cangkir, dan peralatan makan).
- Bersihkan permukaan benda di rumah tangga (bagian atas meja, pintu, keyboard, keran, dan pegangan).
- Kenakan masker bedah dan sarung tangan sekali pakai ketika memegang barang-barang yang kotor.
- Buang barang-barang yang terkontaminasi seperti sarung tangan dan masker di tempat sampah yang menggunakan tutup.
- Jangan izinkan orang-orang untuk mengunjungi Anda di rumah atau memberikan mereka akomodasi.
- Jika Anda tinggal di rumah atau apartemen pribadi, Anda dapat pergi ke taman atau ke balkon. Anda harus mengenakan masker bedah ketika berpindah tempat akomodasi.

Mintalah teman atau keluarga, yang tidak harus mengisolasi, agar mencari makanan atau kebutuhan lain untuk Anda.

Anda dapat didenda hingga \$4.957 jika keluar rumah ketika diharuskan untuk mengisolasi. Tetap di rumah dan tetap aman dari virus korona.

Pantau gejala Anda

Jika gejala Anda bertambah parah tetapi tidak serius, hubungi dokter Anda. Jika mengalami keadaan darurat medis (misalnya, kesulitan bernapas), hubungi 000 dan minta ambulans. Beri tahu petugas ambulans bahwa Anda mengidap virus korona (COVID-19).

Jagalah kesehatan Anda

Berada dalam kondisi isolasi bisa menjadi hal yang menyulitkan, terutama untuk anak-anak.

- Bicaralah dengan anggota rumah tangga lainnya. Memahami informasi tentang COVID-19 akan mengurangi kecemasan.
- Atur dengan perusahaan Anda untuk bekerja dari rumah, jika memungkinkan.
- Dukung anak Anda belajar dari rumah. Akses sumber daya daring yang tersedia.
- Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman melalui telepon, email, atau media sosial.
- Ingatlah bahwa isolasi tidak akan berlangsung lama.
- Akses sumber daya secara daring – termasuk nasihat tentang tidur, kesejahteraan, dan berolahraga di rumah. Video tersedia di [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Jika Anda tidak mengaksesnya, bicaralah dengan dokter atau hubungi:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telepon: **13 11 14**
Layanan dukungan saat krisis yang memberikan dukungan setiap waktu.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telepon: **1300 22 4636**
Mereka memberikan bantuan spesialis untuk orang-orang yang terisolasi.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telepon: **1800 551800**
Layanan konseling gratis dan rahasia untuk pemuda.

Tersedia dukungan

Pembayaran satu kali sebesar \$1.500 tersedia untuk mendukung para pekerja Victoria yang memenuhi syarat yang telah didiagnosis mengidap virus korona atau memiliki kontak dekat dengan orang yang dikonfirmasi menderita korona. Untuk informasi, kunjungi [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Paket bantuan darurat berupa makanan dan barang-barang pribadi tersedia jika Anda tidak dapat memperoleh bantuan dari teman atau keluarga.

Untuk informasi tentang dukungan dan paket bantuan darurat atau bantuan untuk memperoleh bahan makanan, kunjungi [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> atau hubungi saluran siaga virus Korona di **1800 675 398**.

Informasi untuk pengasuh dan anggota rumah tangga lainnya

Jika Anda merawat anggota keluarga yang sakit, ada beberapa hal penting yang harus Anda lakukan agar semua orang di rumah Anda aman dari virus korona:

- Pastikan orang yang sakit tetap berada di satu kamar, jauh dari orang lain.
- Tutup pintu dan jendela tetap terbuka, jika memungkinkan.
- Usahakan jumlah penjaga tetap minimum.
- Selalu cuci tangan dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan sebelum dan sesudah memasuki kamar.
- Pisahkan peralatan dan perlengkapan milik orang yang sakit terpisah dari anggota rumah tangga lainnya.

- Jika tersedia, kenakan masker bedah (masker wajah sekali pakai) ketika Anda berada di kamar orang yang sakit. Jika Anda tidak memiliki masker bedah, gunakan penutup wajah, seperti syal atau bandana, sebagai penggantinya.
- Bersihkan dan desinfeksi permukaan yang sering disentuh secara teratur seperti bagian atas meja, pintu, keyboard, keran, dan pegangan.
- Buang tisu dan masker ke dalam kantong plastik yang tertutup.
- Kenakan masker dan sarung tangan ketika mengurus cucian serta cuci dengan pengaturan panas tertinggi.
- Jangan menerima tamu.

Jika orang tersebut mulai merasa kondisinya memburuk, hubungi saluran siaga virus korona di **1800 675 398** untuk meminta nasihat. Jika Anda perlu mengunjungi dokter, hubungi terlebih dahulu sehingga mereka dapat mempersiapkan.

Pantau gejalanya

Jika orang yang Anda rawat mengalami gejala serius, seperti kesulitan bernapas, hubungi **nol tiga kali (000)** dan minta ambulans.

Jika ada orang lain yang Anda kenal memiliki gejala, mereka harus menjalani tes dan tinggal di rumah.

Jalani tes jika Anda mengalami gejala-gejala berikut: demam, menggigil atau berkeringat, batuk atau sakit tenggorokan, sesak napas, hidung berair, kehilangan indra penciuman atau perasa.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>