



KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK,
MENTERI KESEHATAN, DAN KEPALA BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN BENCANA

NOMOR 33 TAHUN 2020
NOMOR HK.01.02/Menkes/2989/2020
NOMOR 77.A TAHUN 2020

TENTANG
PROTOKOL KESEHATAN KELUARGA PADA MASA PANDEMI *CORONAVIRUS*
DISEASE 2019 (COVID-19)

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK,
MENTERI KESEHATAN, DAN KEPALA BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN BENCANA,

- Menimbang : a. bahwa keluarga merupakan salah satu garda terdepan dalam pencegahan dan pengendalian penularan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19), sehingga peran keluarga sangat diperlukan untuk memutus rantai penularan Covid-19;
- b. bahwa penularan Covid-19 di lingkungan keluarga semakin meningkat dan perlu diwaspadai, karena terdapat kelompok rentan dan berisiko yang harus dilindungi;
- c. bahwa untuk mencegah dan mengendalikan penularan Covid-19 dalam keluarga perlu dibuatkan protokol kesehatan;
- d. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, huruf b, dan huruf c, perlu menetapkan Keputusan Bersama Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Menteri Kesehatan, dan Kepala Badan Nasional Penanganan Bencana tentang Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19);

Mengingat : ...

- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1984 Nomor 20, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3273);
2. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 109, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4235) sebagaimana telah beberapa kali diubah, terakhir dengan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2016 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2016 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak menjadi Undang-Undang (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2016 Nomor 237, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5946);
3. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 66, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4723);
4. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
5. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah beberapa kali diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);
6. Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2018 Nomor 128, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6236);
7. Peraturan Pemerintah Nomor 40 Tahun 1991 tentang Penanggulangan Wabah Penyakit Menular (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1991 Nomor 49, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3447);

8. Peraturan ...

8. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 42, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4828);
9. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 91, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6487);
10. Peraturan Presiden Nomor 82 Tahun 2020 tentang Komite Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) dan Pemulihan Ekonomi Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 178);
11. Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 13 Tahun 2014 tentang Pengarusutamaan Gender di Bidang Penanggulangan Bencana (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1604);
12. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 74 Tahun 2015 tentang Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 1755);
13. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 326);

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN BERSAMA MENTERI PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK, MENTERI KESEHATAN, DAN KEPALA BADAN NASIONAL PENANGGULANGAN BENCANA TENTANG PROTOKOL KESEHATAN KELUARGA PADA MASA PANDEMI *CORONAVIRUS DISEASE* 2019 (COVID-19).

KESATU : Menetapkan Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Bersama ini.

KEDUA: ...

- KEDUA : Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* sebagaimana dimaksud dalam diktum KESATU digunakan sebagai acuan masyarakat dalam rangka mencegah terjadinya episentrum/klaster dalam keluarga pada masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.
- KETIGA : Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* sebagaimana dimaksud dalam diktum KESATU memuat tentang:
- a. prinsip pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19 di keluarga;
 - b. protokol kesehatan dalam keluarga secara umum;
 - c. protokol kesehatan ketika ada anggota keluarga yang terpapar;
 - d. protokol kesehatan keluarga ketika beraktivitas di luar rumah; dan
 - e. protokol kesehatan di lingkungan sekitar ketika ada warga terpapar.
- KEEMPAT : Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Kementerian Kesehatan, dan Badan Nasional Penanggulangan Bencana secara bersama-sama memiliki tugas dan tanggung jawab:
- a. menerapkan prinsip pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19 di keluarga;
 - b. mengoordinasikan dengan kementerian/lembaga terkait dan memastikan pemerintah daerah provinsi dan pemerintah daerah kabupaten/kota melalui perangkat daerah terkait melakukan sinergisitas program dan kegiatan pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19 dalam keluarga;
 - c. memperkuat komitmen dan gerakan masyarakat sampai tingkat Rukun Tetangga (RT) dan keluarga untuk berperan serta dalam pencegahan dan pengendalian penularan Covid-19 di lingkungan keluarga;
 - d. menyusun dan menyebarluaskan materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) tentang Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*;
 - e. melakukan pemantauan dan evaluasi pelaksanaan Protokol Kesehatan Keluarga pada Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* serta melaporkan hasilnya kepada Ketua Komite Kebijakan Komite Penanganan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* dan Pemulihan Ekonomi Nasional.

KELIMA: ...

- KELIMA : Pelaksanaan teknis Keputusan Bersama ini akan ditindaklanjuti dengan membentuk Tim Kerja Bersama yang beranggotakan perwakilan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Kementerian Kesehatan, dan Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- KEENAM : Keputusan Bersama ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 16 Oktober 2020

MENTERI PEMBERDAYAAN
PEREMPUAN DAN
PERLINDUNGAN ANAK,

ttd.

I GUSTI AYU BINTANG
DARMAWATI

MENTERI KESEHATAN,

ttd.

TERAWAN AGUS
PUTRANTO

KEPALA BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN
BENCANA,

ttd.

DONI MONARDO

LAMPIRAN
KEPUTUSAN BERSAMA MENTERI PEMBERDAYAAN
PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK, MENTERI
KESEHATAN, DAN KEPALA BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN BENCANA REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 33 TAHUN 2020
NOMOR HK.01.02/Menkes/2989/2020
NOMOR 77.A TAHUN 2020
TENTANG
PROTOKOL KESEHATAN KELUARGA PADA MASA
PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

PROTOKOL KESEHATAN KELUARGA PADA MASA PANDEMI CORONA VIRUS
DISEASE 2019 (COVID-19)

- A. Prinsip Pencegahan dan Pengendalian Penularan *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) di Keluarga
1. Melindungi setiap anggota keluarga dari penularan Covid-19 baik dari anggota keluarga yang terpapar maupun penularan dari orang di luar anggota keluarga.
 2. Melindungi dan memberi perhatian khusus pada anggota keluarga yang rentan (ibu hamil, ibu menyusui, ibu nifas, bayi, balita, lanjut usia, dan penyandang disabilitas) dan anggota keluarga yang berisiko (memiliki penyakit penyerta/komorbid).
 3. Setiap anggota keluarga dipastikan memperoleh informasi yang benar, terkini, dan relevan tentang pencegahan dan penanganan Covid-19 di:
 - a. www.infeksiemerging.kemkes.go.id ;
 - b. www.kesga.kemkes.go.id ;
 - c. promkes.kemkes.go.id ;
 - d. portal informasi Gerakan Bersama Jaga Keluarga (Berjarak) <https://berjarak.kemenpppa.go.id> ;
 - e. www.covid19.go.id ;
 - f. <https://covid19.bnpb.go.id> ; dan/atau
 - g. media informasi resmi lain yang dikeluarkan oleh profesi atau institusi pemerintah lainnya.
- B. Protokol Kesehatan Dalam Keluarga Secara Umum
1. Perlindungan Kesehatan Anggota Keluarga
Penularan Covid-19 terjadi melalui:
 - a. kontak/*droplet* (tetesan cairan yang berasal dari batuk/bersin yang mengandung virus SARS COV ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan/atau mata);
 - b. menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi oleh virus SARS COV; dan/atau

- c. *airborne* (*aerosol* dari prosedur medis dan *aerosol* biasa/udara terutama pada ruangan tertutup atau ruangan dengan ventilasi buruk).

Pencegahan penularan Covid-19 pada anggota keluarga dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut. Oleh sebab itu, setiap anggota keluarga harus menerapkan protokol kesehatan, meliputi:

- a. memakai masker kain 3 (tiga) lapis atau masker sekali pakai/masker bedah yang menutupi hidung dan mulut sampai dagu.
- Masker kain digunakan setiap 4 jam atau sebelum 4 jam saat sudah lembab/basah. Masker kain dicuci dengan detergen dan disetrika sebelum digunakan.
 - Masker sekali pakai/masker bedah yang sudah digunakan dilakukan disinfeksi, dirusak (digunting/dirobek), dan dibuang di tempat sampah tertutup, serta digunakan bagi anggota keluarga yang memiliki risiko Covid-19.
 - Penggunaan masker ketika berada di luar rumah atau berinteraksi dengan orang lain selain anggota keluarga.
 - Pemakaian masker pada balita memerlukan pengawasan orang tua atau wali untuk menjaga peninjauan yang aman.
 - Masker tidak dianjurkan dipakai pada bayi atau anak yang berusia di bawah 2 (dua) tahun, orang yang mengalami masalah pernafasan, orang yang kehilangan kesadaran diri, dan orang lumpuh atau tidak mampu melepas masker tanpa bantuan.
 - Pada bayi atau anak yang berusia di bawah 2 (dua) tahun diutamakan untuk menghindari bertemu dengan orang lain, jika terpaksa harus keluar dari rumah maka digunakan alat pelindung diri yang tidak menimbulkan kesulitan nafas seperti penutup kain pada kereta dorong atau menggunakan kain gendong.
- b. menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dengan orang lain untuk menghindari terkena percikan, bersin, dan/atau kontak fisik.
- c. mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir setidaknya 40 sampai 60 detik atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol (*hand sanitizer*) minimal 20 sampai 30 detik sebelum dan setelah beraktivitas atau menyentuh benda-benda sekitar terutama yang disentuh oleh banyak orang. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir juga dilakukan sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut.
- d. setiap anggota keluarga menghindari kerumunan/berkumpul, baik saat di luar rumah maupun di dalam rumah ketika bersama orang lain selain anggota keluarga.
- e. meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
Perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dengan cara mengonsumsi gizi seimbang, olah raga atau aktivitas fisik

minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup (6 sampai 8 jam) sehari, mengelola stres, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mandi dan membersihkan diri minimal sehari 2 (dua) kali dan setiap pulang berpergian dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.

Perilaku hidup bersih dan sehat ibu hamil dan balita mengacu pada Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA).

- f. mengurangi transaksi dengan uang fisik.
Apabila bertransaksi *online*, upayakan serah terima barang dengan minim kontak dan paket yang diterima dilakukan penyemprotan disinfektan. Segera mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir setidaknya 40 sampai 60 detik atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol (*hand sanitizer*) minimal 20 sampai 30 detik.
- g. memastikan tidak ada yang merokok di dalam rumah.
Perokok mengakibatkan *second* dan *third hand smokers* (perokok pasif) dan akan meningkatkan kerentanan terinfeksi Covid-19.
- h. apabila sakit menerapkan etika batuk dan bersin, yaitu:
 - 1) tutup hidung dan mulut dengan tisu atau tutup dengan lengan atas;
 - 2) buang tisu yang telah dipakai ke dalam tempat sampah; dan
 - 3) cuci tangan dengan benar pakai sabun atau *handrub* berbasis alkohol.Jika berlanjut segera berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan.
- i. keluarga memastikan setiap orang yang bekerja di lingkungan rumah tangga, khususnya yang pulang pergi (tidak menginap) menerapkan protokol kesehatan (seperti mencuci tangan, menggunakan masker, dan mengganti pakaian).

2. Perlindungan khusus pada anggota kelompok rentan dan anggota keluarga yang berisiko dengan cara:

- a. memastikan anggota keluarga yang termasuk dalam kelompok rentan (ibu hamil, ibu menyusui, ibu nifas, bayi, balita, lanjut usia, dan penyandang disabilitas) atau yang berisiko (memiliki penyakit penyerta/komorbid seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi *immunocompromised*/penyakit autoimun, Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)) mendapatkan pelayanan kesehatan esensial sesuai dengan kebutuhan.
 - Pelayanan kesehatan esensial di antaranya yaitu pemeriksaan kehamilan minimal 6 (enam) kali, pemeriksaan masa nifas dan bayi baru lahir, imunisasi, vitamin A, pemantauan tumbuh kembang, serta pelayanan rutin bagi lanjut usia, anggota keluarga dengan komorbid dan anggota keluarga dengan disabilitas).

- Pelayanan kesehatan esensial didahului dengan janji temu dengan petugas kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan atau kader untuk pelayanan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) atau kunjungan rumah.
 - b. khusus bagi ibu hamil diminta melakukan isolasi mandiri sejak 14 (empat belas) hari sebelum taksiran persalinan dan bersalin di fasilitas pelayanan kesehatan.
 - c. memastikan keluarga yang memiliki anggota keluarga yang berisiko mendapatkan pelayanan rutin agar tetap terkontrol, di antaranya pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan Indeks Massa Tubuh, serta mendukung kepatuhan minum obat.
 - d. anggota keluarga yang kelompok rentan dan berisiko harus lebih berhati-hati dalam beraktivitas di tempat dan fasilitas umum.
 - e. memastikan anak dengan disabilitas menerapkan Protokol Perlindungan Anak Penyandang Disabilitas dalam Situasi Pandemi Covid-19.
Penerapan Protokol juga dilakukan saat melakukan terapi dan aktivitas lainnya di luar rumah.
3. Memastikan rumah memiliki sirkulasi udara dan sinar matahari bisa masuk ke dalam rumah.
Untuk ruang dengan pendingin udara/*Air Conditioner* (AC), setiap hari ada waktu jendela/pintu perlu dibuka untuk aliran udara berganti.
4. Memastikan sanitasi rumah dan lingkungan dalam keadaan baik, termasuk sering melakukan pembersihan dan disinfeksi benda-benda yang sering disentuh di antaranya pegangan pintu, *railing* tangga, meja, *remote* televisi, perlengkapan olahraga, dan mainan anak.
- C. Protokol Kesehatan Ketika ada Anggota Keluarga yang Terpapar
1. Melaporkan anggota keluarga yang terpapar (kontak erat, suspek, *probable*, atau terkonfirmasi) kepada Ketua Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW), Satuan Tugas Penanganan Covid-19 setempat, dan/atau Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas).
Kriteria kontak erat sebagaimana dimaksud di atas antara lain:
 - a. kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus *probable* atau kasus konfirmasi dalam radius 1 (satu) meter dan dalam jangka waktu 15 (lima belas) menit atau lebih;
 - b. sentuhan fisik langsung dengan kasus *probable* atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain);
 - c. orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus *probable* atau konfirmasi tanpa menggunakan alat pelindung diri (APD) yang sesuai standar; dan/atau

- d. situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat atau yang dinyatakan oleh petugas kesehatan harus melakukan karantina selama 14 (empat belas) hari.
2. Apabila anggota keluarga yang memenuhi kriteria kontak erat harus melakukan karantina selama 14 (empat belas) hari dan tidak wajib melakukan pemeriksaan *Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction* (RT-PCR).
 - Adanya hasil negatif pada kontak erat yang dilakukan pemeriksaan RT-PCR tidak menghilangkan kewajiban menyelesaikan karantina selama 14 hari.
 - Apabila selama karantina muncul gejala dilakukan tatalaksana sesuai kriteria kasus suspek.
 - Karantina mandiri dapat diakhiri jika sudah dinyatakan selesai karantina oleh petugas kesehatan.
 3. Apabila terdapat anggota keluarga bergejala dan memenuhi kriteria suspek maka segera memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk dilakukan pemeriksaan RT-PCR dan tatalaksana lebih lanjut. Suspek melakukan isolasi sampai dinyatakan negatif Covid-19 oleh petugas kesehatan.
 4. Apabila terdapat anggota keluarga yang memenuhi kriteria kasus konfirmasi dan melakukan isolasi mandiri di rumah maka isolasi dilakukan sampai dinyatakan selesai isolasi oleh petugas kesehatan.
 5. Apabila terdapat anggota keluarga yang memenuhi kriteria kasus konfirmasi yang meninggal atau *probable* maka dilakukan tatalaksana pemulasaraan jenazah Covid-19.
 6. Memfasilitasi anggota keluarga yang terpapar untuk dilakukan isolasi sesuai dengan kebijakan pemerintah daerah:
 - a. bagi anggota keluarga yang terkonfirmasi tanpa gejala atau suspek atau konfirmasi dengan gejala ringan dapat diisolasi di rumah (isolasi mandiri) dengan mempertimbangkan kondisi dan situasi setempat atau dengan merujuk ke fasilitas khusus yang disediakan oleh pemerintah daerah setempat; dan
 - b. bagi anggota keluarga yang bergejala sedang atau berat maka dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.Prinsip-prinsip isolasi di rumah (isolasi mandiri) atau karantina mandiri yaitu:
 - a. Tempatkan anggota keluarga yang terpapar dalam ruangan tersendiri, termasuk tidak tidur bersama dengan anggota keluarga yang lain. Ruangan yang digunakan memiliki sirkulasi udara dan sinar matahari yang baik.

- b. Batasi pergerakan dan minimalkan berbagi ruangan yang sama. Apabila tidak memungkinkan, pastikan ruangan bersama memiliki sirkulasi udara dan sinar matahari yang baik.
 - c. Pisahkan alat makan, alat mandi, peralatan untuk menjalankan ibadah, dan peralatan pribadi lainnya tidak dipakai secara bergantian dengan anggota keluarga lainnya.
 - d. Setiap anggota keluarga yang terpapar diwajibkan untuk makan di ruangan isolasi dan dilarang makan bersama anggota keluarga lainnya.
 - e. Bagi yang melakukan perawatan pada area mulut atau saluran nafas dan ketika kontak dengan darah, tinja, air kencing, atau cairan tubuh lainnya seperti ludah, dahak, muntah, dan lain-lain harus menggunakan sarung tangan dan masker bedah.
 - Cuci tangan sebelum dan sesudah membuang sarung tangan dan masker.
 - Sarung tangan, masker, dan bahan-bahan sisa lain selama perawatan harus dibuang di tempat sampah di dalam ruangan pasien yang kemudian ditutup rapat sebelum dibuang sebagai kotoran infeksius.
 - f. Terapkan tindakan perlindungan pribadi (menggunakan masker bedah, sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, mencuci pakaian/seprai/handuk/masker kain dengan sabun cuci dan air serta membersihkan permukaan yang sering disentuh setiap hari).
 - g. Semua anggota keluarga harus membatasi diri tidak berinteraksi dengan masyarakat sekitar.
 - h. Tidak menerima pengunjung di rumah selama masih dalam masa isolasi atau karantina. Apabila ada petugas yang berkunjung untuk melakukan pemantauan, maka dilakukan di luar rumah.
7. Pada saat isolasi mandiri di rumah perlu memastikan hal-hal sebagai berikut:
- a. memastikan persediaan resep dan obat-obatan selama 2 (dua) minggu, makanan, dan kebutuhan pokok lainnya;
 - b. tetapkan cara untuk berkomunikasi dengan keluarga, tetangga, teman, atau rekan kerja dan maksimalkan penggunaan telepon seluler (ponsel);
 - c. tetapkan rencana untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan pemenuhan kebutuhan dasar keluarga (pakaian, kebutuhan makan minum, pendidikan, dan kebutuhan pengasuhan);
 - d. ketahui cara mengirimkan makanan ketika ada anggota keluarga yang isolasi di luar;
 - e. ketika dalam keluarga yang terpapar orang tuanya dan anak-anak mengalami kesulitan pengasuhan, maka dapat dicarikan orang tua asuh dengan menghubungi Dinas Pemberdayaan

Perempuan dan Perlindungan Anak dan Dinas Sosial setempat untuk mendapatkan pengasuhan alternatif; dan

- f. apabila anggota keluarga membutuhkan layanan konseling untuk penguatan kesehatan mental keluarga maupun penguatan pengasuhan keluarga dapat menghubungi layanan keluarga antara lain: Layanan Pendampingan untuk Sehat Jiwa bagi Perempuan dan Anak (Sejiwa, melalui nomor 119 ext 8), Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA), Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) setempat, atau layanan sejenis lainnya.

8. Isolasi atau karantina mandiri dapat diakhiri jika sudah dinyatakan selesai masa isolasi atau karantina mandiri oleh petugas kesehatan sesuai dengan pedoman pencegahan pengendalian Covid-19.
9. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

D. Protokol Kesehatan Keluarga Ketika Beraktivitas di Luar Rumah

1. Setiap anggota keluarga yang beraktivitas di luar rumah harus menerapkan protokol kesehatan agar terhindar dari penularan Covid-19 dengan cara menggunakan masker kain 3 (tiga) lapis, sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir setidaknya 40 sampai 60 detik atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol (*hand sanitizer*) minimal 20 sampai 30 detik, menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dengan orang lain, serta menghindari kerumunan.
2. Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum keluar rumah. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, sesak nafas, sakit kepala, mual/muntah, diare, anosmia (hilangnya kemampuan indra penciuman), atau ageusia (hilangnya kemampuan indra perasa) gunakan masker bedah dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk penanganan selanjutnya.
3. Saat pulang dari aktivitas di luar rumah jangan langsung menyentuh barang-barang di rumah ataupun bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum membersihkan diri (mandi, keramas, dan berganti pakaian), serta bersihkan telepon genggam (*handphone*), kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

E. Protokol Kesehatan di Lingkungan Sekitar ketika Ada Warga yang Terpapar

1. Jangan panik ketika ada warga yang terpapar karena dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh.
2. Menerapkan protokol kesehatan (3M) dalam perilaku sehari-hari, yaitu:
 - a. menggunakan masker
 - b. menjaga jarak

- c. mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
3. Membatasi diri untuk berinteraksi secara fisik dengan warga masyarakat sekitar.
4. Saling mengingatkan sesama warga untuk melakukan pembersihan dan disinfeksi lingkungan rumah masing-masing.
5. Menumbuhkan rasa empati kepada warga yang terpapar, tidak memberikan stigma negatif, tidak menyebarkan berita negatif, tidak mengucilkan keluarga yang terpapar, membantu pemenuhan logistik bagi warga yang menjalani isolasi mandiri di rumah, dan menerima kembali warga yang dinyatakan telah negatif Covid-19 oleh tenaga kesehatan.
6. Melaporkan kepada Ketua Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW), Satuan Tugas Penanganan Covid-19 setempat, dan/atau Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), apabila terdapat warga positif Covid-19 yang melanggar protokol kesehatan dan melakukan aktivitas di luar rumah.

MENTERI PEMBERDAYAAN
PEREMPUAN DAN
PERLINDUNGAN ANAK,

ttd.

I GUSTI AYU BINTANG
DARMAWATI

MENTERI KESEHATAN,

ttd.

TERAWAN AGUS
PUTRANTO

KEPALA BADAN NASIONAL
PENANGGULANGAN
BENCANA,

ttd.

DONI MONARDO