



PROSEDUR PEMANTAUAN MANDIRI BAGI MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Mahasiswa yang baru datang dari tempat asal dapat dikategorikan sebagai Pelaku Perjalanan (PP) dari daerah transmisi lokal atau Orang Tanpa Gejala (OTG). OTG merupakan seseorang yang tidak memiliki gejala dan risiko tertular dari orang yang terkonfirmasi COVID-19. Yang termasuk dalam kriteria OTG ini yakni seseorang yang telah melakukan kontak dekat dalam radius 1 (satu) meter dengan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) atau seseorang yang memiliki riwayat kontak dekat dengan kasus terkonfirmasi COVID-19. Seseorang yang termasuk dalam kriteria OTG, perlu untuk dilakukan penanganan segera yaitu dengan melakukan Rapid Test. Rapid Test ini bertujuan untuk mendeteksi dini kasus COVID-19. Selain Rapid Test, yang bersangkutan juga perlu melakukan karantina mandiri di rumah maupun tempat kos selama masa inkubasi demi mencegah penyebaran virus lebih lanjut. Oleh karena itu, untuk memutus rantai penularan dan penyebaran COVID-19, maka diperlukan kejujuran dari setiap orang dalam memberikan informasi.

Bagaimana cara menjaga diri bagi mahasiswa yang masuk dalam kriteria PP dari daerah transmisi lokal yang tinggal dalam tempat kos?

1. Sebisa mungkin tetap berada di kamar. Apabila keluar kamar diperlukan, masker harus selalu dikenakan dan tetap menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 (satu) meter. Selalu membawa *hand sanitizer*. Hindari berjabat tangan dan kontak fisik lainnya. Apabila terpaksa bersentuhan atau menyentuh permukaan benda (pegangan pintu, meja, dll), segera bersihkan tangan dengan menggunakan *hand sanitizer*.
2. Untuk kegiatan di luar rumah yang mengalami antrian, usahakan menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dengan orang-orang, baik di depan maupun di belakang. Tetap kenakan masker.
3. Menjaga kebersihan diri dengan selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer* saat masuk kembali ke kamar/rumah.
4. Selalu membersihkan pegangan pintu dan semua permukaan di dalam kamar/rumah dengan cairan desinfektan, minimal sehari sekali.

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY
Jl. Brawijaya • Kasihan • Bantul
Yogyakarta 55183

CONTACT

Hotline : +62 812 2808 6770
Website : covid-19.umy.ac.id





5. Menjaga asupan gizi yang baik. Hindari pembelian bahan baku dari pasar. Upayakan pertolongan dari teman atau pihak yang bermukim di tempat kos untuk pengadaan makanan. Upayakan seminimal mungkin kontak pada saat penyerahan makanan. Apabila membeli makanan lewat aplikasi Ojek Online, upayakan pembelian lewat aplikasi pembayaran online dan penyerahan barang tanpa melalui kontak langsung. Apabila harus melakukan transaksi secara langsung, segeralah mencuci tangan setelah melakukan kontak.
6. Menjaga kebugaran fisik dengan tetap melakukan olah raga yang teratur. Pada saat melakukan pemantauan mandiri ini, tidak dianjurkan untuk melakukan olah raga di luar ruangan. Olah raga tetap dapat dilakukan di dalam kamar, misalnya dengan mengikuti senam melalui YouTube atau sosial media lainnya, atau aktifitas mandiri lainnya.
7. Selama pemantauan mandiri, upayakan tetap menjaga kesehatan mental yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas ibadah harian, baik yang wajib maupun yang sunnah. Selama masa pemantauan, tetap beribadah di dalam kamar saja. Jika akan melakukan sholat jumat di masjid, pastikan untuk memperhatikan protokol pencegahan infeksi COVID-19. Selain itu, upayakan melakukan kegiatan yang dapat menjaga hati dalam keadaan senang dan selalu mengingat Allah SWT. Hindari pemberitaan yang bersifat negatif yang dapat memicu keresahan.
8. Apabila merasakan keresahan, kecemasan atau gangguan psikis lainnya segera beritahukan Pihak Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui **hotline Gugus Tugas Mitigasi COVID-19 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta di nomor +62 812-2808-6770**.
9. Isilah form pemantauan mandiri yang telah diberikan dari Klinik UMY (<https://bit.ly/formpemantauanUMY>). Lakukan pengukuran suhu secara mandiri, juga gejala dan tanda yang telah disebutkan dalam form tersebut.
10. Apabila terjadi kenaikan suhu tubuh dan/atau gejala-gejala lainnya, segera hubungi dr. Iman Permana, M.Kes, Ph.D. di nomor +62 878-4573-5215 dan Klinik UMY dengan nomor telp. 0274 387656 ext 263.

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY
Jl. Brawijaya • Kasihan • Bantul
Yogyakarta 55183

CONTACT

Hotline : +62 812 2808 6770
Website : covid-19.umy.ac.id





11. Apabila tidak ada perubahan suhu maupun gejala-gejala lainnya, lanjutkan pemantauan sampai hari ke 14 (empat belas). Setelah selesai masa pemantauan, segera datang ke Klinik UMY untuk mendapatkan surat selesai pemantauan.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 18 Syawwal 1441 H
10 Juni 2020 M



Ketua
Gugus Tugas Mitigasi COVID-19 UMY

Dr. Ir. Sukamta, S.T., M.T., IPM.

Sekretaris
Gugus Tugas Mitigasi COVID-19 UMY

dr. April Imam Prabowo, DTM&H, MFM(Clin)

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY
Jl. Brawijaya • Kasihan • Bantul
Yogyakarta 55183

CONTACT

Hotline : +62 812 2808 6770
Website : covid-19.umy.ac.id

