

COVID-19 di UK

Panduan untuk Pelajar

Updated: 3 Januari 2021

Pedoman dapat berubah sewaktu-waktu mengikuti perkembangan peraturan di United Kingdom.

Disusun oleh:



PPIUK



UNIT KESEHATAN
PPI UK

Anda mengalami gejala covid?

Memiliki hasil tes positif?

Atau diminta untuk isolasi?

Berikut langkah awal yang dapat anda lakukan

- Daftar tes jika memiliki gejala
- Segera mulai isolasi mandiri (dihitung 10 hari dari gejala atau dari hasil tes jika tidak bergejala)
- Hubungi orang - orang yang tinggal satu rumah, pisahkan kamar tidur dan kamar mandi jika memungkinkan
- Lapor universitas untuk mendapatkan *support*
- Lapor hotline COVID-19 KBRI agar dapat dipantau dan mendapatkan bantuan
- Lapor PPI cabang setempat untuk mendapatkan bantuan jika perlu membeli makanan atau obat - obatan (kontak PPI cabang di lampiran)
- Ikuti tips dan langkah - langkah di buku ini

LAYANAN COVID-19 NHS

Siapakah yang dapat melakukan tes swab untuk Covid-19 oleh NHS?

- Bila mengalami demam
- Bila mengalami episode baru gejala batuk yang terus menerus
- Bila merasakan hilangnya atau ada perubahan pada kemampuan mencium atau mengecap
- Bila diminta oleh *local council*
- Bila ambil bagian dalam *pilot project* pemerintah

Siapakah yang tidak dapat melakukan tes swab untuk Covid-19 oleh NHS?

Bila tidak ada gejala, tidak diminta oleh *local council*, atau tidak merupakan peserta *pilot Project* yang diselenggarakan pemerintah.

Bagaimana cara mendaftar untuk tes swab Covid-19 oleh NHS?

Anda dapat mendaftar untuk tes swab secara online melalui <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>

Anda dapat melakukan tes secara *walk through*, *drive through* (jika memiliki akses ke mobil) atau pun dengan *home test kit* di rumah.

Bila terdapat kendala dalam mendaftar secara online, anda dapat menghubungi:

- **119** bila anda berada di Inggris, Wales, atau Irlandia Utara
- **0300 303 2713** bila anda berada di Skotlandia

Layanan telepon tersedia dari pukul 7 pagi hingga 11 malam.

Apa yang harus dilakukan bila mengalami gejala, selain menghubungi NHS?

Bila mengalami gejala yang disebutkan di atas, anda harus melakukan isolasi mandiri hingga hasil tes swab keluar. Bila anda tidak mendapatkan tes, anda juga tetap harus melakukan isolasi mandiri.

Aplikasi NHS

Unduh dan install aplikasi NHS yang merupakan aplikasi contact tracing resmi pemerintah melalui app store (apple) dan google play store (android) di ponsel anda. Aplikasi ini menggunakan bluetooth untuk melakukan scan kontak berisiko di sekitar anda. Scan QR code ketika anda berkunjung ke tempat publik. Nama aplikasi ini berbeda untuk tiap nation

Untuk England dan Wales: NHS App

Untuk Scotland : Protect Scotland app

Untuk Northern Ireland : StopCOVID NI

INFORMASI PER NATION

Bila anda memerlukan informasi lebih lanjut mengenai Covid-19 dari NHS, silakan mengakses:

- Inggris: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Skotlandia: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19>
- Wales: [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))
- Irlandia Utara: <https://www.publichealth.hscni.net/covid-19-coronavirus>

ISOLASI MANDIRI

Apakah yang dimaksud dengan Isolasi Mandiri?

- Tidak pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat-tempat umum.
- Tidak menggunakan sarana transportasi umum atau menggunakan taksi.
- Tidak pergi ke luar rumah untuk membeli makanan atau obat-obatan. Anda dapat mememesannya secara online, atau melalui telepon, atau meminta bantuan orang lain.

- Tidak dapat menerima kunjungan di rumah, termasuk keluarga atau teman, kecuali memerlukan bantuan yang esensial.
- Tidak berolahraga ke luar rumah. Berolahragalah di dalam rumah, atau di taman rumah anda.

Kapan anda harus melakukan isolasi mandiri?

- Bila anda mengalami gejala-gejala Covid-19 (demam, episode baru gejala batuk yang terus menerus, hilangnya atau ada perubahan pada kemampuan membau atau mengecap)
- Bila anda memiliki hasil tes positif Covid-19
- Bila anda tinggal bersama seseorang yang memiliki hasil tes positif Covid-19
- Anda diminta untuk melakukan isolasi mandiri oleh aplikasi NHS Test and Trace atau aplikasi NHS Covid-19
- Anda baru tiba di UK dari negara-negara yang bukan termasuk *travel corridor* (anda bisa mengeceknya di <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules>)

Berapa lama isolasi mandiri dilakukan?

Bila anda mengalami gejala, atau memiliki hasil tes swab Covid-19 positif, anda biasanya diminta untuk melakukan isolasi mandiri selama 10 hari.

Anda diminta melakukan isolasi mandiri selama 10 hari apabila:

- Orang yang tinggal dengan anda memiliki hasil tes Covid-19 positif
- Orang yang termasuk dalam *support bubble* anda mengalami gejala, atau memiliki hasil tes swab Covid-19 positif
- Anda diminta untuk melakukan isolasi mandiri 10 hari oleh aplikasi NHS Test and Trace

Informasi lebih lengkap mengenai *support bubble* dapat diakses di <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>.

Pedoman isolasi mandiri untuk anda yang tinggal di *shared accommodation*

Definisi: jika anda tidak tinggal sendiri dan berbagi dapur ataupun kamar mandi dengan teman atau keluarga atau orang lain, maka berarti anda tinggal di *shared accommodation*

Untuk yang memiliki gejala atau test positif

- Jika anda memiliki gejala coronavirus, maka segera isolasi mandiri dan mendaftarkan diri anda untuk tes
- Segera beritahu orang - orang yang tinggal satu rumah atau berbagi dapur/ kamar mandi. Orang - orang tersebut dianggap sebagai *household* anda dan harus ikut isolasi.
- Jika memungkinkan, pisahkan kamar dan kamar mandi untuk orang yang terinfeksi.
- Jika berbagi kamar mandi, usahakan orang yang terinfeksi menggunakan kamar mandi paling terakhir
- Hindari berada di *shared space* atau ruang bersama seperti dapur, kamar mandi maupun area duduk
- Bersihkan permukaan - permukaan yang sudah anda sentuh dengan disinfektan
- Bersihkan *shared space* berkala jika harus berada di tempat tersebut (misalnya tidak ada yang bisa membantu memasak makanan atau cuci piring)
- Jaga ventilasi ruangan dengan membuka jendela jika anda sedang berada di ruang bersama
- Tidak berbagi alat makan. Minta makanan anda di antar ke kamar jika memungkinkan.
- Gunakan masker selama periode isolasi terutama jika berada ke area bersama atau berpapasan dengan orang lain.
- Kumpulkan sampah anda di tempat sampah atau kantong sendiri yang terpisah dengan yang lain. Buat kantong dua lapis dan semprot cairan alkohol minimal 1x sehari.
- Buka jendela kamar anda secara berkala (minimal 15 menit, semakin lama semakin baik)

Untuk yang tinggal dengan yang memiliki gejala atau test positif

- Ikut isolasi sesuai dengan yang diinfokan oleh *contact tracing* NHS atau selama periode orang yang memiliki gejala/positif
- Jika selama periode isolasi anda memiliki gejala anda dapat mendaftarkan diri untuk test. Namun jika hasil negatif anda tetap harus isolasi selama di rumah anda ada yang positif.
- Jika di rumah anda ada beberapa orang tetap batasi kontak satu sama lain.
- Gunakan masker selama periode isolasi terutama jika berada ke area bersama atau berpapasan dengan orang lain.
- Bersihkan permukaan yang sering disentuh bersama seperti meja, gagang pintu, saklar lampu, telepon, toilet dan keran dengan cairan disinfektan secara berkala. Untuk permukaan yang terlihat kotor, bersihkan dengan sabun dan air terlebih dahulu
- Anda dapat membantu mencuci piring dan mencuci baju orang yang terinfeksi dengan air hangat dan sabun. Cuci tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 70% setelah mencuci barang - barang orang yang terinfeksi.
- Buka jendela kamar tidur anda dan ruang bersama secara berkala (minimal 15 menit, semakin lama semakin baik)

Pedoman bersama

Tips kebersihan

- Bersihkan permukaan yang sering disentuh seperti meja, gagang pintu, saklar lampu, telepon, toilet dan keran dengan cairan disinfektan secara berkala. Untuk permukaan yang terlihat kotor, bersihkan dengan sabun dan air terlebih dahulu
- Bersihkan kamar mandi dengan sabun kemudian dengan cairan disinfektan.
- Jika berbagi kamar mandi, usahakan orang yang terinfeksi menggunakan kamar mandi paling terakhir kemudian dibersihkan sesuai petunjuk di atas.
- Untuk permukaan yang lembut seperti kain dan karpet, bersihkan dengan sabun dan air atau dengan cairan pembersih yang sesuai. Jika dapat dicuci lakukan sesuai petunjuk dengan suhu air yang paling hangat dan pastikan kering. Dapat juga dilakukan disinfeksi dengan disinfektan

rumah tangga. Kemudian lakukan vakum dengan penyedot debu seperti biasa.

- Pastikan membaca aturan pakai disinfektan dengan seksama. Jaga ventilasi ruangan, gunakan sarung tangan dan pelindung mata bila perlu.
- Cuci tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 70% setelah mencuci

Tips mencuci pakaian

- Jangan mengibas pakaian kotor untuk mencegah menyebarnya virus ke udara.
- Gunakan sarung tangan ketika mencuci baju orang yang terinfeksi
- Cuci pakaian sesuai petunjuk dengan suhu air yang paling hangat yang diperbolehkan
- Pastikan cucian kering
- Cuci tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 70% setelah mencuci

Tips menjaga ventilasi udara

- Buka jendela dan pintu secara berkala dan selama mungkin
- Nyalakan kipas angin (*exhaust fan*) di kamar mandi jika ada
- Jika menggunakan kipas angin di ruangan, atur arah kipas untuk mengurangi kemungkinan menghembuskan angin dari satu orang ke orang lain

Tips untuk makanan

- Usahakan orang yang terinfeksi makan di kamarnya
- Cuci piring dan alat makan dengan air panas dan sabun.
- Cuci tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer dengan alkohol minimal 70% setelah mencuci piring

Tips untuk sampah

- Pisahkan sampah untuk orang yang terinfeksi
- Berikan kantong dua lapis, jika belum dapat dibuang ke penampungan sampah maka semprot kantong dengan cairan alkohol minimal 1x sehari.

Tips selama periode isolasi mandiri

- Bicara dengan orang - orang yang anda percaya
- Kontak GP atau 111 jika gejala fisik dan mental anda tidak membaik

- Kontak 999 jika demam mencapai 40 derajat celcius atau jika sesak napas
- Beristirahat dan fokus untuk penyembuhan
- Minta bantuan dari universitas untuk student wellbeing
- Ikut support group online
- Memilah berita dan informasi
- Memberi limit pada akses social-media

OBAT DAN NUTRISI

Vitamin dan Obat - obatan penting yang dapat dibeli bebas (Over the Counter/ OTC)

- Paracetamol (obat demam dan nyeri) 500 mg 3x sehari
- Ibuprofen (obat demam, nyeri dan anti radang) 200 mg 3x sehari
- Vitamin C 500mg 1x sehari
- Vitamin D 25 mikrogram 1x sehari
- Lozenges/Strepsil (untuk tenggorokan gatal)
- Obat batuk (jika diperlukan)
- Obat alergi (untuk ruam dan gatal - gatal jika diperlukan)

*Siapkan obat - obatan pribadi lain jika anda memiliki penyakit tertentu. Kontak GP jika obat anda memerlukan resep dan tidak dijual bebas.

Nutrisi untuk mendukung masa penyembuhan atau daya tahan tubuh

- Buah - buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk
- Rempah - rempah seperti jahe dan kunyit
- Makanan kaya zinc seperti kerang- kerangan, kacang mede, ati, daging, kuning telur
- Makanan kaya magnesium seperti biji - bijian, sayuran berdaun hijau, *whole grain*
- Ikan yang mengandung omega 3 seperti salmon
- Makanan kaya probiotik seperti acar, miso, yoghurt, kimchi
- Sumber antioksidan seperti blueberry

DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL

- Jika rekan - rekan memerlukan bantuan ketika sedang mengalami krisis kesehatan mental, kegawatdaruratan atau *mental breakdown*, rekan rekan dapat menghubungi: NHS urgent mental health helplines <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>
- Jika rekan - rekan memerlukan teman bicara, kapanpun dapat menghubungi:

116123 untuk **Samaritans** atau email jo@samaritans.org

Kirim teks SHOUT ke 85258 untuk menghubungi **Shout Crisis Text Line**

Untuk rekan - rekan yang berusia dibawah 19 tahun, dapat menghubungi 08001111 untuk **Childline**

PPI UK dapat memberikan dukungan untuk teman - teman yang memerlukan bantuan kesehatan mental. **Kontak:** healthunit@ppiuk.org.

DUKUNGAN KBRI LONDON

Layanan COVID KBRI London

KBRI London memberikan bantuan dan dukungan untuk WNI di United Kingdom yang terdampak oleh COVID-19. Bantuan KBRI dapat diakses dengan menghubungi

HOTLINE POSKO COVID-19 KBRI LONDON

+44 747 149 5095

+44 788 122 1235

atau

+44 20 7499 7661

Ext: 9618

DAFTAR KONTAK PPI CABANG / KOTA



Perhimpunan Pelajar Indonesia di United Kingdom (PPI UK) adalah organisasi pelajar-pelajar Indonesia yang berada di berbagai kota yang tersebar di United Kingdom. Saat ini, PPI UK terdiri atas 35 PPI Cabang di UK. Halaman ini memberikan informasi kontak email, laman facebook, serta laman web resmi masing-masing PPI Cabang yang diurutkan berdasar nama kota.

A

Aberdeen

Website: www.ppiaberdeen.com
Facebook: [PPI Aberdeen](#)
Instagram: [ppiaberdeen](#)
Youtube: [PPI Aberdeen](#)
Contact: ppiaberdeen@gmail.com

B

Belfast

Website: <http://ppibelfast.org>
Facebook: [PPI Belfast](#)
Instagram: [ppibelfast](#)
Twitter: [@ppibelfast](#)
Youtube: [PPI Belfast](#)
Contact: ppibelfast01@gmail.com

Birmingham

Website: www.ppimib.org

Facebook: [PPI MIB](#)

Instagram: [ppimib](#)

Twitter: [@PPIMIB](#)

Contact: ppimib2016@gmail.com

Bournemouth

Instagram: [ppibournemouth](#)

Twitter: [@ppibournemouth](#)

Facebook: [PPI UK Bournemouth](#)

Contact: ppibournemouthuk@gmail.com

Brighton

Website : <https://ppibrighton.wixsite.com/ppibrighton>

Email: brightonesia@gmail.com

Instagram: [ppibrighton](#)

Facebook Page: [PPI Brighton UK](#)

Youtube: [PPI Brighton](#)

Bristol & Bath

Website: ppibristol.org

Instagram: [ppibristolbath](#)

Facebook: [PPI Bristol](#)

Contact: contact.ppibristol@gmail.com

C

Cambridge

Website: ppicambridge.wordpress.com

Contact: ppi.cam@gmail.com

Canterbury

Facebook: [UKC Indonesian Society](#)

Contact: fn63@kent.ac.uk

Coventry

Facebook: [PPI-Coventry](#)

Contact: ppicoventry@gmail.com

H

Hatfield

Facebook: [PPI Hatfield](#)

Contact: gilangdhiela@gmail.com

Hull

Facebook: [PPI Hull dan Warga Indonesia di Hull](#)

Instagram: [ppihull](#)

Contact: ppi.ppihull@gmail.com

L

Lancaster

Facebook: [PPI Lancaster](#)

Instagram: [ppi_lancaster](#)

Youtube: <https://youtube.com/channel/UCQDgiCV2atWyANMYXDkVV2Q>

Contact: luindonesiansociety@lancaster.ac.uk

(Greater) Leeds

Website: ppigreaterleeds.com

Facebook: [PPI Leeds](#)

Instagram: [ppigreaterleeds](#)

Contact: president@ppi-leeds.com

Leicester

Website: ppi-leicester.or.id

Facebook: [PPI Leicester](#)

Instagram: [PPI Leicester](#)

Contact: ppileicester@gmail.com

Liverpool

Website: ppigreaterliverpool.org

Facebook: [PPI Liverpool UK](#)

Instagram: [ppi_liverpool](#)

Youtube: [PPI Liverpool](#)

Contact: ppi.greater.liverpool@gmail.com

London

Website: ppilondon.org

Facebook: [PPI London](#)

Contact: info@ppilondon.org

M

(Greater) Manchester

Website: ppigm.com

Facebook: [PPI Greater Manchester](#)

Contact: ppigm.official@gmail.com

N

Newcastle & Sunderland

Website: ppincl.org

Instagram: [ppi_newcastleuk](#)

Youtube: [PPI Newcastle](#)

Contact: ppinewcastleuk@gmail.com

Northampton

Facebook: [PPI Northampton](#)

Contact: dara2317@gmail.com

Norwich

Facebook: [PPI Norwich](#)

Instagram: [ppinorwich](#)

Contact: norwich.ppi@gmail.com

Nottingham

Facebook: [PPI Nottingham](#)

Contact: ppi.notts@gmail.com



O

Oxford

Website: www.ppioxford.org

Facebook: [PPI Oxford-OXIS](#)

Twitter: [PPI Oxford](#)

Youtube: [PPI Oxford](#)

Instagram: [ppi.oxford](#)

Contact: ppi.oxford@gmail.com

R

Reading

Facebook: [PPI Reading](#)

Instagram: [PPI Reading](#)

Contact: ppireading14@gmail.com

S

Sheffield

Website: www.sheffield.ac.uk

Facebook: [Indonesian Society Sheffield](#)

Contact: sheffield.ppi@gmail.com

Instagram: www.instagram.com/ppisheffield/

Southampton & Portsmouth

Facebook: [PPI Southampton](#)

Instagram: [ppisouthampton](#)

Contact: officialppisoton@gmail.com

W

Wales

FB : [PPI Wales](#)

IG : [ppiwales](#)

Email: ppiwalesunitedkingdom@gmail.com

Warwick

Facebook: [PPI Warwick – Warwick Indonesian Society](#)

Instagram: <https://www.instagram.com/ppiwarwick/>

Contact: ppiwarwick@gmail.com

LinkTree: <https://linktr.ee/PPIWarwick>

Y

York

Website: www.ppiyork.org

Facebook: facebook.com/ppi.york.79

Instagram: www.instagram.com/ppiyork

Contact: ppiyork.unitedkingdom@gmail.com

TikTok: [@ppiyork_uk https://vm.tiktok.com/ZSvLeQ6k/](https://vm.tiktok.com/ZSvLeQ6k/)