

Entrasol

Nutrisi Setiap Hari

MODUL PANDUAN NUTRISI ISOMAN COVID-19

The advertisement features a woman on the left and a man on the right, both wearing white surgical masks. The woman is pointing upwards with her right index finger. The man has his hands clasped in a prayer-like gesture. In the foreground, there are two products: a can of Entrasol PLATINUM and a box of Entrasol GOLD. The can is labeled 'Vanilla' and 'KALBE'. The box is also labeled 'Vanilla' and features an image of a man and a woman walking. A bowl of green olives is placed in the bottom right corner. A large yellow and green callout bubble is positioned in front of the can, listing nutritional benefits.

Entrasol PLATINUM*
Susu Tinggi Protein Dengan Ekstrak Buah Zaitun

Dengan Ekstrak Buah Zaitun
PRO-FIT ADVANCE**

- Tinggi Protein & Serat
- Rendah Laktosa
- Omega 3 & Omega 6***
- 11 Vitamin & 8 Mineral

Lebih Rendah Gula****

Entrasol GOLD
Susu Tinggi Kalsium dengan Ekstrak Buah Zaitun

Ekstrak Buah Zaitun
PRO-FIT formula

- Omega 3 & Omega 6***
- Tinggi Kalsium & Vit. D
- Tinggi Serat
- 10 Vitamin & 7 Mineral

Lebih Rendah Gula

Vanilla

Berat Bersih 350 g

SIPCA 19 MD 2000000000
Dinas Buletin Raha Yon-04
Ditandatangani oleh PT Udaya MA & Industry Trading Co. Tbk,
Bandung 40132, Indonesia
Jalan PT SANGKANG PERKASA, Karawang 41373, Indonesia

PANDUAN ISOLASI MANDIRI

Isolasi mandiri (isoman) di rumah biasanya dilakukan oleh mereka yang positif terinfeksi COVID-19 tetapi tidak menunjukkan gejala atau gejala yang dialami sangat ringan.

Ciri-Ciri Pasien COVID-19 Bergejala Ringan:



Demam



Batuk



Mual



Pilek



Pusing



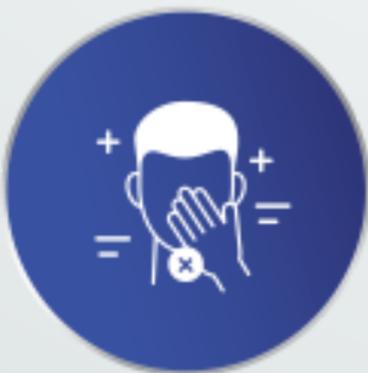
Nyeri otot



Diare



Nyeri tengorokan



Anosmia



Muntah



Rasa lelah dan tak enak badan

KONDISI DARURAT YANG HARUS KE IGD



Suhu badan selama 3 kali pengukuran > 30 C walau sudah minum obat penurun panas



Pandangan Berkunang-kunang Seperti Mau Pingsan



Keringat Dingin



Lemah Hebat



Asupan Makanan Sedikit



Kadar Oksigen Darah $< 95\%$



Tekanan Darah 80/60 mmHg

LAKUKAN INI SAAT ISOMAN DI RUMAH!

Hubungi fasilitas kesehatan setempat dan RT/RW untuk mendapatkan pemantauan dan pertolongan secara medis.



TERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN!



Selalu gunakan masker



Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik



Tidak melakukan kontak dengan anggota keluarga lain, atau jaga jarak minimal 1 meter.



Gunakan peralatan makan yang terpisah dari anggota keluarga lain



Setelah dipakai, masukkan pakaian ke dalam wadah tertutup, pisahkan dengan yang lain, lalu segera cuci.



Bila memungkinkan gunakan kamar mandi terpisah dengan anggota keluarga lain

PERHATIKAN ASUPAN NUTRISIMU!



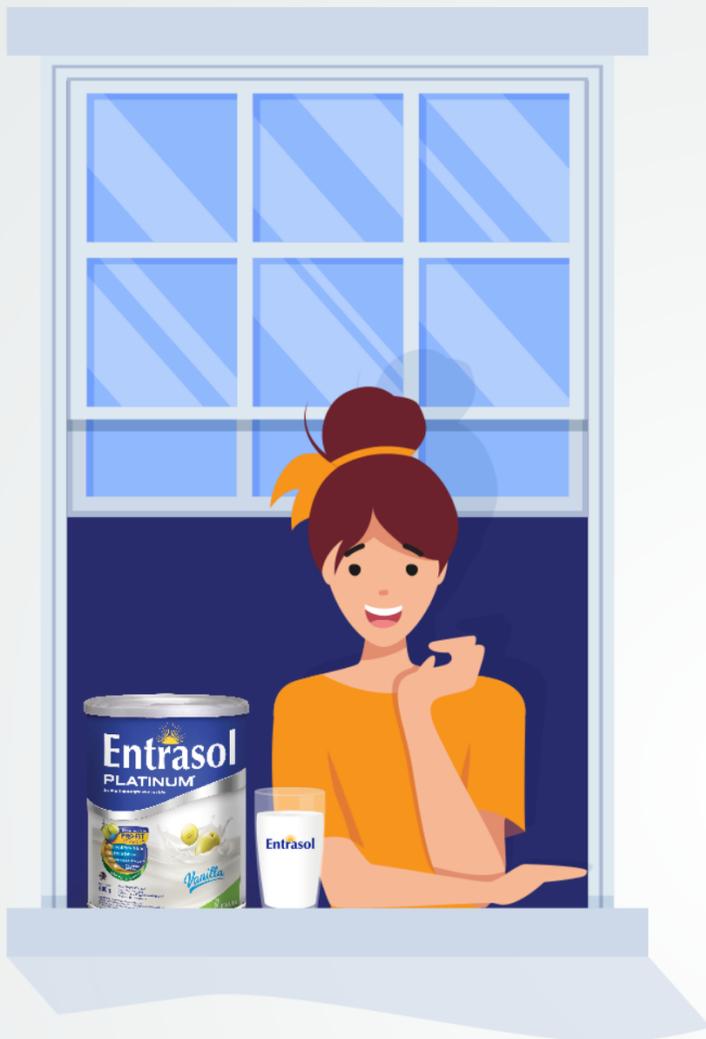
Konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, tinggi protein, tinggi serat, rendah lemak, tinggi vitamin dan mineral.



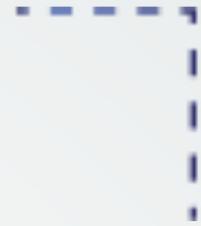
Minum cairan 1,5 – 2 liter sehari

LAKUKAN INI SAAT ISOMAN DI RUMAH!

PERHATIKAN KESEHATAN RUMAHMU!



Kamar yang ditempati harus memiliki sirkulasi udara yang baik



Buang sampah pada tempat sampah tertutup



Disinfektan secara rutin area yang sering disentuh

JANGAN LUPA JUGA UNTUK:



Olahraga ringan selama 30 menit sehari



Tutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku ketika Anda batuk atau bersin



Observasi gejala klinis lainnya seperti batuk atau sesak napas



Berjemur Antara jam 7 – 9 pagi setiap hari selama 15 - 20 menit



Ukur suhu tubuh dua kali sehari (pagi dan malam hari) disertai saturasi oksigen bila ada



Hubungi keluarga atau petugas kesehatan bila ada kondisi yang harus diwaspadai

BEDA RISIKO SUDAH VS BELUM DIVAKSIN

BELUM DIVAKSIN



- Sistem kekebalan tubuh tidak siap menghadapi virus COVID-19
- Berisiko mengalami kematian atau long-covid saat terpapar virus COVID-19

SUDAH DIVAKSIN

- Sistem kekebalan tubuh lebih siap menghadapi virus COVID-19
- Cenderung tidak bergejala atau hanya merasakan gejala ringan saat terpapar virus COVID-19 (bila sudah menerima vaksin lengkap)



SUDAH DIVAKSIN MASIH BISA TERPAPAR VIRUS COVID-19?

Walaupun sudah divaksin, setiap orang masih punya peluang terpapar virus Covid-19. Namun, dengan adanya vaksin dapat mengurangi gejala atau risiko yang ditimbulkan.



BERIKUT 4 PANDUAN AKTIVITAS FISIK SAAT ISOMAN :

(tanpa gejala atau gejala ringan)



Tetap Aktif

Sebisa mungkin untuk mengurangi waktu duduk atau rebahan, dengan melakukan "Stretching Break" ataupun jalan di tempat di dalam kamar setiap 1-2 jam sekali.



Latihan Aerobik

Apabila tanpa gejala atau gejala ringan tetap dapat melakukan latihan aerobik dengan intensitas ringan dengan durasi 30 menit setiap hari. (intensitas ringan = dapat berbicara dan bernyanyi saat beraktivitas).



Latihan Beban

Apabila tanpa gejala atau gejala ringan dapat melakukan latihan beban dengan menggunakan beban yang ringan ataupun dengan menggunakan beban tubuh sendiri sebanyak 2-3 kali per minggu



Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan penting dilakukan untuk mencegah jatuh terutama untuk lansia



Sumber

- World Health Organization Regional Office for Europe. Support for rehabilitation: self-management after COVID-19. Related Illness. 2020.
- World Health Organization Regional Office for Europe. Stay physically active during self-quarantine. 2020.

KEBUTUHAN GIZI SAAT ISOMAN

Proses infeksi virus dan inflamasi dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi. Maka dari itu, diperlukan perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi yang sesuai.

KEBUTUHAN ENERGI



- Orang dalam pemantauan (ODP) dan PDP geriatri = 30–35 kkal/kg BB/hari
- Pasien dalam pengawasan (PDP) = 30–35 kkal/kgBB/hari
- Tenaga Kesehatan (Nakes) = Angka Kecukupan Gizi (AKG 2019) +10%

KEBUTUHAN MAKRONUTRIEN

- ODP dan PDP geriatric: karbohidrat 50%, protein 15% dan lemak 25–30% dari total energi harian
- Tenaga kesehatan yang merawat PDP dan pasien terinfeksi virus corona: Karbohidrat 55%, protein 15% dan lemak 30% dari total kebutuhan energi



KEBUTUHAN GIZI SAAT ISOMAN

KEBUTUHAN MIKRONUTRIEN (VITAMIN DAN MINERAL)



Jenis	Jumlah
Vitamin A ^{13,14}	Laki-laki 650 RE/hari Perempuan 600 RE/hari
Vitamin B1 ^{15,16}	Sakit berat/kritis: Intravena: 100mg/24 jam diberikan perlahan
Vitamin B6 ^{17,18}	24-100 mg/hari
Vitamin C	<i>Sakit ringan per oral</i> ¹⁹ : 1 g/hari (500 mg/12 jam) <i>Sakit Berat/ kritis</i> ²⁰ 1 jam pertama: Intravena: 4g dalam 100cc NaCl 0,9% drips Dilanjutkan dengan: Intravena: 1g/8 jam dalam 50cc Dextrose 5% atau 50cc NaCl 0,9%

Jenis	Jumlah
Vitamin D ^{21,22}	<70 th: 600 IU/hari >70 th: 800 IU/hari
Vitamin E ²³	400 IU/hari
Selenium ²³	200 µg/hari
Zink ²⁴	20-40 mg/hari
Kalsium ²⁵	<i>Sakit berat/kritis</i> 600 mg/hari



BENTUK MENU HARIAN SAAT ISOMAN

 **Pagi**
(06.00 - 08.00)

Sumber Karbohidrat	Sumber Protein	Sayuran & Buah-buahan	Oral Nutritional Supplement (ONS)
Nasi (150 g)	Tahu (2 potong) Tempe (2 potong)	Brokoli (1 porsi) Apel (1 Buah)	 1 gelas Entrasol Platinum
Kalori: 262 kkal Protein: 6 g	Kalori: 150 kkal Protein: 10 g	Kalori: 50 kkal Protein: 2 g	Kalori: 250 kkal Protein: 12 g
TOTAL Kalori: 712,5 kkal Protein: 30 g			

 **Siang**
(12.00 - 13.30)

Sumber Karbohidrat	Sumber Protein	Sayuran & Buah-buahan	Oral Nutritional Supplement (ONS)
Nasi (150 g) Kentang (2 biji)	Daging Sapi (1 Potong) Kacang Hijau (1 Porsi)	Wortel dan Buncis (1 porsi) Jambu (1 Buah)	X
Kalori: 525 kkal Protein: 10 g	Kalori: 150 kkal Protein: 12 g	Kalori: 50 kkal Protein: 2 g	
TOTAL Kalori: 725 kkal Protein: 24 g			

 **Malam**
(18.00 - 19.30)

Sumber Karbohidrat	Sumber Protein	Sayuran & Buah-buahan	Oral Nutritional Supplement (ONS)
Nasi (150 g)	Ayam (1 potong) Kacang Merah (1 Porsi)	Sawi Hijau (1 porsi) Pisang (1 Buah)	 1 gelas Entrasol Platinum
Kalori: 262 kkal Protein: 6 g	Kalori: 125 kkal Protein: 12 g	Kalori: 50 kkal Protein: 2 g	Kalori: 250 kkal Protein: 12 g
TOTAL Kalori: 687,5 kkal Protein: 32 g			

TOTAL KALORI
2125 kkal

TOTAL PROTEIN
86 g

Konsumsi Entrasol Platinum 2x sehari, nutrisi tinggi protein dengan ekstrak buah zaitun untuk menjaga daya tahan tubuh dan bantu penuh nutrisi harianmu

SELAMA PANDEMI COVID-19, KESEHATAN JANTUNG PERLU DIPERHATIKAN

Salah satu penyakit komorbid yang cukup berisiko saat pandemi Covid-19 adalah **PENYAKIT JANTUNG**

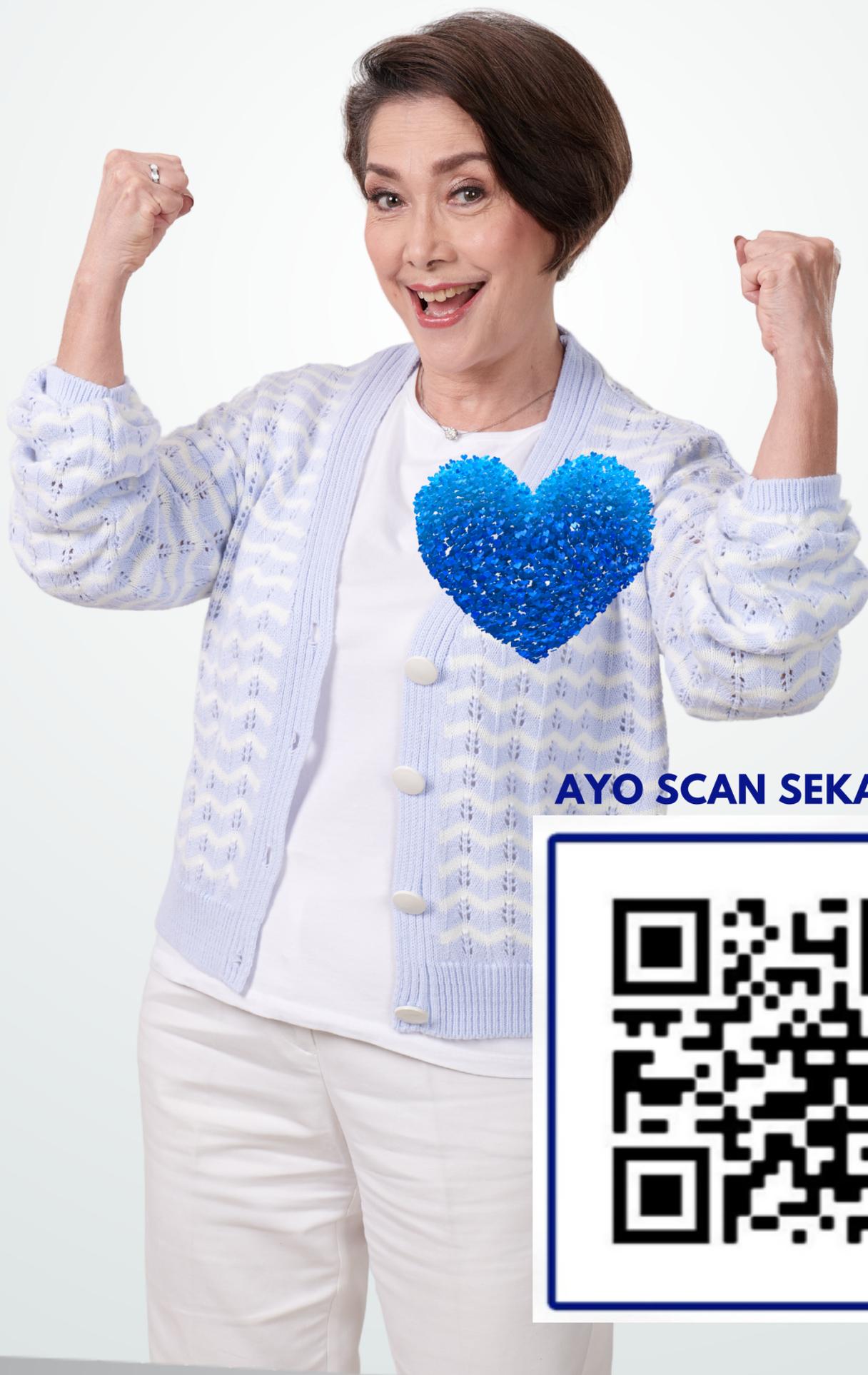


Penyakit jantung dapat disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah yang diakibatkan tingginya **kadar kolesterol LDL**. Risiko penyakit jantung meningkat seiring bertambahnya usia.

Hydroxytyrosol dalam **ekstrak buah zaitun** bermanfaat **menjaga kesehatan jantung** dengan membantu menurunkan kadar kolesterol LDL sehingga menjaga peredaran darah. Dengan demikian, risiko penyakit jantung dapat dicegah.



AYO CEK IMUNITAS, MASSA OTOT, DAN KESEHATAN JANTUNGMU SEKARANG!



AYO SCAN SEKARANG!

