

Tiba di UK

Panduan untuk Pelajar

Updated: 5 Januari 2021

Disusun oleh:
Departemen Pelayanan Kesejahteraan Anggota



Daftar Isi:

1	Petunjuk Penggunaan	3
2	Daftar Kontak Penting	4
3	Pedoman Persiapan Keberangkatan	5
4	Pedoman selama di Bandara dan di Pesawat	9
5	Pedoman Kedatangan di UK	10
6	Pedoman selama masa Isolasi Mandiri	12
7	Pedoman apabila ada Gejala Covid-19	15

1. PETUNJUK PENGGUNAAN

Petunjuk Penggunaan Buku Saku Isolasi Mandiri

Buku saku ini menjadi panduan bagi masyarakat Indonesia terutama pelajar Indonesia yang akan tiba ataupun yang saat ini sedang studi di United Kingdom (Inggris). Beberapa nomor Telepon penting tersedia sebagai sarana untuk membantu anda dalam menyiapkan dan mengalami masa isolasi. Konten dilengkapi informasi esensial untuk menghadapi masa isolasi mandiri seperti pedoman persiapan keberangkatan, pedoman selama di bandara dan di pesawat, pedoman ketibaan di UK, pedoman selama masa isolasi mandiri, serta pedoman apabila ada gejala Covid-19 yang nantinya akan berkaitan dengan buku saku lainnya.

Apa yang dimaksud dengan isolasi mandiri?

Menurut UK NHS (National Health System) : Isolasi Mandiri adalah ketika anda berdiam dirumah karena anda terinfeksi, atau mungkin akan terinfeksi Virus Corona (Covid-19). Isolasi mandiri ini akan membantu menyelamatkan orang lain dari penyebaran Virus Covid-19.

Kapan anda harus melakukan isolasi mandiri?

- Jika anda mengalami gejala-gejala Covid-19 (demam, gejala batuk yang terus menerus, hilangnya atau ada perubahan pada kemampuan membau atau mengecap);
- Jika anda memiliki hasil tes positif Covid-19;
- Jika anda tinggal bersama orang 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* United Kingdom, dan 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](https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules))

Bagaimana cara-cara isolasi mandiri?

Yaitu dengan:

- Tidak pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat-tempat umum;
- Tidak menggunakan sarana transportasi umum atau menggunakan taksi;
- Tidak pergi keluar rumah untuk membeli makanan atau obat-obatan. Kita dapat mememesannya secara online atau telepon, atau meminta bantuan orang lain;
- Tidak dapat menerima kunjungan di rumah, termasuk keluarga atau teman, kecuali memerlukan bantuan yang esensial;
- Tidak berolahraga keluar rumah. Berolahragalah didalam rumah, atau di taman rumah anda.

Berapa lama isolasi mandiri dilakukan?

- Jika kita baru tiba dari negara-negara yang bukan masuk *travel* koridor, atau kita mengalami gejala, atau memiliki hasil tes swab Covid-19 positif, anda biasanya diminta untuk melakukan isolasi mandiri selama 10 hari namun juga dapat diperpendek menjadi 5 hari dengan beberapa cara petunjuk didalam panduan ini.

2. DAFTAR KONTAK PENTING

- Layanan Kesehatan 24 Jam : 111
- Layanan Darurat: 999
- Layanan Non-darurat: 101
- *British Transport Police*: 0800405040
- *Crimestopper (Anonymous)*: 0800555111
- *Victim Support*: 08081689111
- *Action Fraud*: 03001232040
- *Hotline* Posko Covid-19 KBRI London: 07471495095; 07881221235; 02074997661, Ext: 9618

Konsultasi:

- Kesehatan: healthunit@ppiuk.org
- Akademik: academic@ppiuk.org
- Kesejahteraan: layanankesejahteraan@ppiuk.org
- *Hotline* konsultasi utk layanan "kesejahteraan" Departemen Pelayanan Kesejahteraan Anggota PPI UK untuk konsultasi perihal:
 1. Filosofi bahagia
 2. Berkegiatan bersama organisasi agama dan masyarakat indonesia di UK
 3. Kesejahteraan finansial

WhatsApp (WA) link <https://wa.link/lue59c>
atau *WA mobile* +447511514147

3. PEDOMAN PERSIAPAN KEBERANGKATAN

Apa saja yang perlu disiapkan dari Indonesia?

A. Dokumen penting

- Sebelum berangkat ke UK, pastikan dokumen-dokumen penting sudah disiapkan dalam satu *file* atau *folder*, dan tidak disimpan di dalam koper. Simpan lah dokumen-dokumen penting di bagasi kabin agar mudah dikeluarkan saat diminta ditunjukkan oleh petugas bandara/imigrasi.
- Dokumen-dokumen penting dimaksud antara lain:
 1. Paspor;
 2. Visa dan dokumen dari VFS;
 3. CAS;
 4. LoA;
 5. *Locator Form*;
 6. Hasil *PCR Test* (jika maskapai anda mensyaratkan);
- Anda diwajibkan untuk mengisi *Locator Form* dalam 48 jam sebelum tiba di UK. Setelah mengisi *form* tersebut, sangat disarankan untuk

mencetak bukti pengisiannya. *Locator form* bisa diakses melalui *link* berikut: <https://www.gov.uk/provide-journey-contact-details-before-travel-uk>

B. Pakaian dan Peralatan Pribadi

- Siapkan baju-baju untuk keperluan 4 musim, terutama saat musim gugur (*autumn*) dan dingin (*winter*).
- Sangat direkomendasikan untuk membawa *extra wardrobes*, seperti:
 1. 2x jaket hangat dan tebal (terutama jaket yang ada insulasi dingin/panas dibagian dalamnya);
 2. 2x *long johns* (atasan dan bawahan)
 3. 1x sarung tangan/Gloves (usahakan yang hangat dan dengan kapasitas *touch screen*)
 4. *Neck scarf*
 5. *Head scarf* atau *ear warmers*
- Siapkan kebutuhan pribadi, seperti: pemotong kuku, alat pembersih telinga, alat mandi, alat penampilan/dandan pribadi, kebutuhan bulanan wanita, alat sholat, dan *stationery* untuk kebutuhan selama 1 bulan di UK.

C. Makanan & bumbu Instan

- Dengan kondisi isolasi mandiri selama 10 hari, siapkan bahan makanan yang cukup untuk dua minggu pertama di UK, atau dapat juga meminta tolong teman-teman PPI UK atau PPI Kota dimana tempat tinggal kita berada dengan bersilaturahmi sedini mungkin.
- Jika makanan yang kita sudah siapkan, dan bawa di perjalanan masih tersisa, tetap disimpan untuk tambahan makanan saat isolasi mandiri.
- Makanan instan yang direkomendasikan untuk dibawa dari Indonesia:
 1. Mie Instan
 2. Bubur Instan
 3. Sosis siap makan

4. Makanan kering yang tidak mudah basi (kentang kering, kering tempe orek, abon, serundeng, kacang-kacangan, bawang goreng, dendeng atau rendang kering)
5. Biskuit dan *snack*
6. Madu
7. Gula, garam, boncabe/sambal, merica bubuk, & kecap
8. Minuman hangat dalam kemasan saset (Susu Jahe Instan / Jahe Keraton).

D. Obat-obatan , vitamin pribadi

- Siapkan obat dan vitamin pribadi yang sering dikonsumsi di Indonesia, dan jika perlu, bawa juga resepnya.
- Bawalah obat dan vitamin pribadi yang umumnya sering dikonsumsi di Indonesia, seperti:
 1. Minyak kayu putih;
 2. Minyak Tawon;
 3. *Freshcare*;
 4. *Paracetamol*;
 5. Antimo;
 6. Promag;
 7. Diapet;
 8. Obat flu;
 9. Obat Batuk Herbal;
 10. Vitamin C & D; (disarankan juga membawa ESTER C atau vitamin berbentuk kaplet atau kapsul yang kadar keasamannya ringan)
 11. Dsb.

E. Alat Pembayaran

- Bawalah uang *cash* dalam pecahan *poundsterling* (GBP) secukupnya dari Indonesia. Jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan pribadi (biasanya pada kisaran GBP 200-300).
- Sangat direkomendasikan untuk memiliki akun bank *digital* seperti Jenius atau Digibank. Dengan bank *digital*, anda bisa membeli GBP langsung di aplikasi bank tersebut. Selain itu, kartu debit nya juga bisa

digunakan untuk menarik uang *cash* di ATM di UK.

- Jika anda bukan pengguna bank *digital*, anda tetap bisa bertransaksi di UK dengan menggunakan kartu debit/kredit bank anda di Indonesia. Untuk itu, pastikan kartu debit/kredit bank anda di Indonesia terhubung dengan jaringan ATM internasional. Untuk mengetahuinya, lihat di kartu ATM anda apakah terdapat logo VISA, Mastercard, Cirrus, atau Maestro. Jika tidak ada, mintalah Bank anda untuk menggantinya.
- Untuk transaksi pengiriman uang dari Indonesia ke UK maupun sebaliknya dapat juga menggunakan aplikasi transferwise, flip, transfez.

F. Alat Komunikasi

- Sebelum berangkat ke UK, disarankan sudah memiliki kartu SIM UK agar bisa berkomunikasi dengan lancar yang dapat dibeli di beberapa *merchandise online* seperti Tokopedia atau Bukalapak. Jika tidak, beli lah kuota *roaming* secukupnya sampai anda membeli kartu SIM di UK. Setiap *airport* memang menyediakan wi-fi gratis untuk anda, tetapi jika sudah keluar dari area *airport*, anda tetap memerlukan data seluler untuk berkomunikasi.

G. Komunikasi dalam rangka persiapan ketibaan

- **Landlord/Petugas flat.**

Sebelum tiba di UK, pastikan anda sudah menghubungi dan berkomunikasi dengan *landlord*/petugas flat yang akan ditempati serta menyiapkan segala hal untuk isolasi mandiri. Beberapa *Landlord* menolak akomodasinya menjadi tempat isolasi mandiri, antisipasi beberapa kemungkinan ini agar persiapan kita lancar.

- **PPI Kota Setempat dan PPI UK**

Sebelum tiba di UK, sangat disarankan untuk menghubungi PPI Kota dimana anda akan tinggal. Selain itu, dapat menghubungi PPI UK untuk mendapatkan arahan terkait kesehatan, kesejahteraan, akademik dan terutama isolasi mandiri. PPI Kota dan PPI UK merupakan keluarga terdekat anda selama di UK dan akan membantu anda untuk mendapatkan informasi yang relevan.

- **Komunitas Penerima Beasiswa**

Jika anda penerima beasiswa seperti LPDP, Chevening, dsb. Anda dapat menghubungi ketua komunitas beasiswa/ "lurah" komunitas LPDP /asosiasi mahasiswa setempat.

4. PEDOMAN SELAMA DI BANDARA DAN DI PESAWAT

Apa yang kita butuhkan di tas *hand carry* kita?

- Pelindung wajah (*face shield*)
- Masker medis 3-6pc (diganti secara berkala)
- Cairan pembersih tangan (*hand sanitiser*), sebaiknya dalam bentuk *gel* dan sesuaikan dengan peraturan bandara)
- Air minum (*tap water* bandara tidak beroperasi saat pandemi)
- Dokumen (paspor beserta visa, surat izin masuk ke UK)
- Hasil PCR *test* (jika maskapai penerbangan mewajibkannya)
- Kartu ATM, kartu kredit, dan uang tunai

Apa yang bisa kita lakukan saat di bandara dan pesawat?

- Karena banyaknya tenan-tenan toko yang tutup di bandara Soekarno-Hatta maupun berbagai bandara internasional selama pandemi, kita sebaiknya menyiapkan kebutuhan pribadi sebelum berangkat.
- Dapat menunggu pesawat di area ruang tunggu umum / *lounge* (beberapa *lounge* masih beroperasi, tetapi sebaiknya di hubungi terlebih dahulu untuk memastikan)
- Diharapkan tidak melepas masker dan *face shield* selama di bandara (Indonesia, bandara transit dan tujuan) dan di dalam pesawat terkecuali sedang makan dan minum.
- Pastikan setiap mencuci tangan atau menggunakan cairan pembersih sebelum makan.

5. PEDOMAN KEDATANGAN DI UK

A. Apa yang harus dilakukan di bandara di UK?

1. Setelah sampai di bandara di UK, di bagian imigrasi, kita akan diminta untuk menunjukkan paspor, visa, CAS, LoA, dan *locator form*. Simpanlah dokumen-dokumen tersebut pada tempat yang mudah dijangkau untuk dikeluarkan.
2. Jika anda ingin memperpendek masa isolasi mandiri, anda dapat memilih untuk mengambil tes Covid-19 saat anda tiba di UK, dan masa isolasi mandiri anda dapat berkurang menjadi hanya 5 hari.
3. Jika anda memiliki gejala-gejala Covid-19, segera lapor petugas bandara/ bus/ kereta/ perahu untuk kemudian ditangani oleh petugas yang berwenang.

B. Bagaimana tips naik kendaraan umum/privat saat pertama tiba di UK?

1. Setelah tiba di UK, anda harus langsung menuju tempat tinggal anda di UK. Jika tidak punya pilihan lain, anda boleh menggunakan transportasi umum dengan tetap menerapkan protokol kesehatan: memakai masker dan menjaga jarak 2 meter.
2. Saat anda pertama tiba di UK, akan ada beberapa pilihan transportasi yang tersedia. Jika tujuan anda dekat, sebaiknya anda menggunakan taksi dibanding moda transportasi lainnya. Selain karena lebih praktis, kondisi anda saat tiba di UK tentunya akan sangat lelah, terutama jika anda membawa barang bawaan yang banyak dari Indonesia. Di London, pesan taxi bisa via *online* dan bisa di cek dan *booking* sebelum berangkat ke UK (pembayaran juga bisa dilakukan secara tunai saat penjemputan maupun menggunakan CC saat masih di Indonesia) melalui *link* berikut: <https://www.taxisheathrow.co.uk/>, <https://m.airport-pickups-london.com/>
3. Jika perjalanan anda menuju akomodasi cukup panjang, anda dapat beristirahat sementara di tempat lain. Sebelum melakukannya, pastikan apakah anda perlu dan diizinkan untuk menginap dan hal tersebut mengacu kepada tingkat peringatan COVID setempat.

C. Apa yang dilakukan saat tiba di flat/akomodasi?

1. Saat tiba di akomodasi, sangat disarankan untuk segera mengganti pakaian dan membersihkan diri.
2. Beristirahatlah dengan cukup, dan mulai beradaptasi dengan tempat tinggal baru anda.
3. Periksa ketersediaan dan fungsi fasilitas standar *flat*/rumah di UK seperti pemanas ruangan, peralatan dapur, peralatan tidur, peralatan toilet, dsb.
4. Jika anda tidak menemukan air mineral, di UK anda bisa langsung minum air kran. Di UK akan tersedia air panas dan air dingin dalam satu

kran, namun yang bisa diminum hanya air dingin.

5. Pastikan bahan makanan dan suplemen/vitamin tersedia untuk 10 hari isolasi mandiri. Jika makanan yang anda bawa dari Indonesia tidak mencukupi, anda bisa meminta bantuan teman anda yang sudah tidak dalam masa isolasi mandiri untuk membelikan bahan makanan/perengkapan/peralatan yang dibutuhkan.
6. Setelah tiba di UK, anda harus segera melakukan lapor diri ke KBRI secara *online* melalui *link* berikut: <http://bit.ly/PortalPeduliWNI>

6. PEDOMAN SELAMA MASA ISOLASI MANDIRI

Isolasi Mandiri yang optimal

- Menyiapkan dan membawa kebutuhan (*basic needs*) yang cukup selama 10 hari seperti: obat, vitamin (vitamin C, vitamin D, suplemen makanan), masker, *hand sanitizer*, *toiletries*, pakaian hangat (*thermal clothes*, *waterproof coat*, *sweater*, *thermal socks*, *gloves*), stop kontak universal dan makanan.
- Catatan: untuk makanan bisa pesan *online* melalui aplikasi *deliveroo* atau *ubereats* atau membutuhkan perlengkapan yang lain bisa melalui *e-commerce* seperti *amazon* dan *ebay* atau membutuhkan belanja di supermarket bisa pesan *delivery groceries* supermarket terdekat (*ASDA*, *TESCO*, *Morrisons*, *Sainsbury's*, *Waitrose*, *Lidl*).
- Membawa peralatan makan plastik secukupnya apabila menggunakan akomodasi yang berbagi dengan orang lain agar tidak tercampur dengan penghuni lain.
- Memastikan tempat tinggal bisa ditempati selama isolasi mandiri (*airbnb* atau akomodasi tetap). Jika menyewa lewat *airbnb* bisa hubungi *landlord* terkait fasilitas/servis yang diberikan. Terutama apabila tinggal bersama keluarga, pastikan dan pahami kita tinggal bersama siapa saja terutama kelompok rentan (seperti orang tua lanjut usia) dan pastikan

ada ruangan untuk kita memiliki ruangan khusus untuk isolasi mandiri untuk memberi keluangan keluarga kita lainnya.

- *Install* aplikasi NHS (*United Kingdom National Health Service*) untuk mendapatkan informasi terkini mengenai kondisi COVID-19 di UK.
- Menghubungi PPI kota mengenai perkembangan regulasi daerah tempat anda tinggal, mengingat kondisi yang dinamis sehingga peraturan akan sering berubah.
- Menyimpan kontak KBRI khusus hotline COVID-19
+447471495095/+447881221235
- Memastikan BRP (*biometric residence permit*) dikirim oleh universitas/kantor pos atau mengambil di tempat yang sudah ditentukan.
- Mendaftar GP (*general practitioner*) di daerah anda tinggal secara online.
- Membuka rekening bank lokal baik digital maupun konvensional secara online dan menyiapkan dokumen seperti BRP, paspor, bukti akomodasi.
- Catatan: bank konvensional (area Skotlandia dianjurkan memilih *Bank of Scotland*, area England dianjurkan memilih *Lloyd*), bank *digital* (*monzo, revolut*).
- Tertib menjalankan isolasi mandiri dengan hati yang tenang dan nyaman.
- Catatan: untuk mengisi kegiatan selama isolasi mandiri bisa melakukan olahraga, menonton film melalui platform (*netflix, disney plus, amazon prime, hulu*), mengikuti kajian rohani oleh organisasi agama di UK dan mengikuti acara yang diadakan oleh PPI UK maupun PPI kota.
- Berkegiatan positif, mengikuti kegiatan-kegiatan positif, berinteraksi dengan *support bubble* (keluarga, sahabat, teman) yang tinggal di satu rumah atau wilayah akomodasi.

- Berolahraga, ikut kegiatan *online* yang menghibur, menonton film-film positif, menjalani hobi kita lebih intensif sehingga energi positif kita tersalurkan dalam kegiatan-kegiatan kreatif.

Informasi lain terkait Isolasi diri bagi WNI

Instagram : <https://www.instagram.com/p/CJvJ8RszW6/>

Facebook : <https://www.facebook.com/indonesiainlondon/posts/3744944715567475>

Twitter : <https://twitter.com/KBRILondon/status/1345490126051409921>

Tips menjalani isolasi

Instagram : <https://www.instagram.com/p/CJvOJEMeDN/>

Facebook : <https://www.facebook.com/indonesiainlondon/posts/3744945712234042>

Twitter : <https://twitter.com/KBRILondon/status/1345490267814694914>

7. PEDOMAN APABILA ADA GEJALA COVID-19

Jika ada mahasiswa yg merasakan gejala COVID-19, yaitu sebagai berikut:

1. Bila mengalami demam
2. Bila mengalami episode baru gejala batuk yang terus menerus, keras
3. Bila merasakan hilangnya atau perubahan pada kemampuan mencium, atau mengecap

Anda bisa langsung melakukan isolasi mandiri di rumah, memesan kit/ booking tes Covid-19, komunikasi dan lapor ke kampus dan PPI UK/ Kota, atau KBRI. Cara isolasi sebaiknya di kamar/rumah/*flat* untuk meminimalisir interaksi, dan pastikan pikiran dan diri kita tidak panik. Mengonsumsi makanan bergizi, buah - buahan, madu, vitamin C, D, dan E.

Untuk lebih detil, terkait hal ini dapat melihat Panduan Kesehatan PPI UK yang tertera pada tautan berikut

<http://ppiuk.org/wp-content/uploads/Booklet-Kesehatan-PPI-UK-2020-2021.pdf>,

Apabila mengalami gejala-gejala COVID-19, dapat membaca panduan lebih lanjut yang tertera pada tautan berikut:

http://ppiuk.org/wp-content/uploads/COVID-19-di-UK_-Pedoman-untuk-Pelajar_Unikes-PPI-UK_publish_OK.pdf