

PANDUAN PENYINTAS COVID-19

Panduan Penyintas Covid





HALO, SAHABAT!

Melakukan isolasi mandiri selama 2 minggu, melewati hari-hari dengan gejala ringan atau berat akibat infeksi SARS-CoV-2 pasti tidaklah mudah. Karenanya, kami mengucapkan, selamat!

Selamat dan terima kasih atas usaha, kegigihan, kedisiplinan, keberanian, dan kekuatan Sahabat untuk melawan virus ini. Semua dapat dilakukan karena semangat dan kerja keras Sahabat, serta tentunya yang paling utama karena kehendak Tuhan Yang Maha Esa.

Tapi... setelah dinyatakan negatif atau setelah selesai isolasi mandiri, harus apa, ya? Apakah sudah sampai di sini saja perjuangannya berhenti?

Tentunya, hari ini dan kedepannya, Sahabat harus terus menjaga pola hidup sehat untuk mencapai kualitas hidup yang paling optimal. Nah, bagaimana caranya, ya? Yuk kita cari tahu bersama-sama dalam buku ini!



KAPAN SAYA DINYATAKAN SEMBUH DARI COVID-19?

Menurut Pedoman Tatalaksana COVID-19 revisi 5 Kementerian Kesehatan RI, seseorang dapat dinyatakan sembuh jika:

Sudah menyelesaikan waktu isolasinya

DAN

mendapat surat pernyataan sembuh dari dokter.

Kriteria selesai waktu isolasi:

- Jika tanpa gejala, 10 hari setelah hasil positif keluar.
- Jika bergejala, 10 hari setelah hasil positif keluar DAN 3 hari setelah bebas gejala
- Pada pasien dengan gejala berat / kritis → isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala + swab PCR negatif (1x)

Saya sudah isolasi 10 hari dan sudah tidak bergejala, apakah saya sudah dapat berkumpul dengan keluarga dan dinyatakan sembuh?

Keputusan bahwa seseorang sudah dapat menyelesaikan masa isolasinya adalah **keputusan klinis dari dokter**, sehingga setelah masa isolasi, hasil negatif, serta tidak bergejala, tetap perlu melakukan konsultasi dengan dokter.

Saya sudah isolasi 1 bulan, namun mengapa saya masih memiliki gejala?

Pada beberapa orang, gejala COVID-19 masih menetap selama beberapa bulan meski telah dinyatakan sembuh dan memiliki hasil swab terkonfirmasi negatif. Hal ini disebut dengan istilah Long COVID.

Beberapa gejala tersebut antara lain:



Mudah lelah



Mual



Nyeri dada/perut



Sakit kepala



Batuk



Diare



Hilang penciuman



Nyeri otot

Gejala terjadi karena adanya sisa peradangan /gangguan organ setelah terinfeksi virus. Long COVID tidak menular dan pasien dapat beraktivitas seperti biasa, namun perlu melakukan kontrol rutin ke dokter untuk memantau kondisi tubuh.

Saat ini, belum ada penanganan khusus terhadap Long COVID, dan perawatan hanya diberikan secara suportif (sesuai gejala).

Beberapa kelompok yang berisiko mengalami long covid yaitu **darah tinggi, obesitas, dan gangguan jiwa.**

Apakah saya bisa kena COVID-19 lagi setelah sembuh?

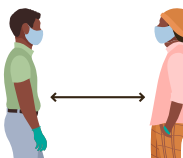
Kejadian re-infeksi (kembali terinfeksi setelah sembuh) dapat terjadi, meski kasusnya jarang. Hal ini terjadi karena kekebalan alami yang terbentuk setelah infeksi COVID berbeda pada setiap orang.

APA YANG PERLU SAYA LAKUKAN SETELAH DINYATAKAN SEMBUH DARI COVID-19?

Boleh kembali seperti sedia kala, namun tetap menerapkan protokol kesehatan, karena reinfeksi masih mungkin terjadi, dan untuk mencegah penularan terhadap orang sekitar.



Memakai masker



Menjaga jarak



Mencuci tangan



**Mengurangi
mobilisasi**



**Menjauhi
kerumunan**

Lakukan aktivitas secara bertahap, tidak memaksakan diri untuk kembali seperti sebelum sakit. Sesuaikan aktivitas dengan kemampuan (tidak inaktif, tapi tidak terlalu lelah)

KONSULTASI KE DOKTER

Konsultasi ke dokter secara rutin apabila ada gejala sisa, atau check up untuk melihat adanya gangguan organ akibat COVID-

19. Gangguan yang mungkin terjadi antara lain:

- Ruam kulit
- Kerontokan rambut
- Gangguan konsentrasi
- Gangguan tidur
- Gangguan pembau/pengecapan
- Fibrosis paru (ditandai dengan sesak)
- Radang pada jantung hingga gagal jantung
- Gangguan ginjal



OLAH RAGA

Lakukan olahraga yang tidak terlalu berat, disertai pemanasan dan pendinginan.

Jika menyebabkan gejala seperti **mual, pusing atau nyeri kepala, keringat berlebih, sesak, nyeri dada, atau nyeri otot** hentikan olah raga.

Jangan lupa minum banyak air untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.



REHABILITASI

Posisi Tubuh



Posisikan diri anda tegak sebanyak-banyaknya di siang hari, hindari terlalu banyak tidur.

Peregangan



Straight-Leg Calf Stretch

2 sets - 60 secs



Hamstring Stretch

2 sets - 60 secs



Standing Quadricep Stretch

2 sets - 60 secs



Butterfly Stretch

60 secs



Kneeling Hip Flexor Stretch

2 sets - 60 secs



Gluteal Stretch

2 sets - 60 secs

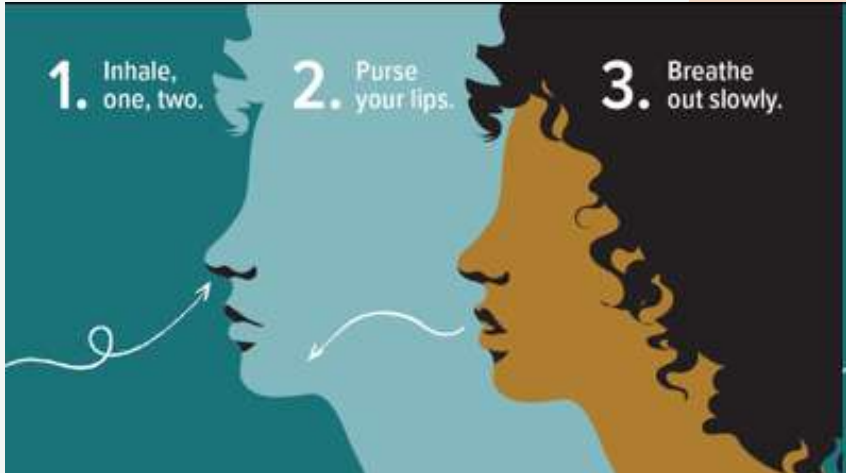
Lakukan peregangan tubuh 2-3x sehari. Peregangan dimulai dari leher, bahu, anggota gerak atas, dan anggota gerak bawah

REHABILITASI PERNAPASAN

Sebelum melakukan rehabilitasi pernapasan, mulailah dengan **relaksasi bahu** dengan melakukan gerakan memutar kedua bahu. Lakukan seperti gambar di samping.



Latihan Pernapasan



1. Tarik napas perlahan melalui hidung dan hitung 1, 2
2. Kerutkan bibir Anda seperti posisi bersiul, lalu bernapaslah dengan lembut melalui bibir yang mengerucut dan hitung perlahan 1, 2, 3, 4
3. Jangan memaksa kuat udara keluar dari paru anda

REHABILITASI

Mengelola masalah suara

Melatih suara dengan berlatih berbicara, namun tidak memberikan beban lebih seperti berteriak atau meninggikan suara.

Mengelola masalah menelan

jika ada gangguan menelan, mulai makan dari makanan yang lunak terlebih dahulu hingga makanan yang lebih keras.

Mengelola masalah perhatian, memori, dan berpikir jernih

Berlatih fisik, melatih otak (membaca, latihan memori, permainan kata, dll.)





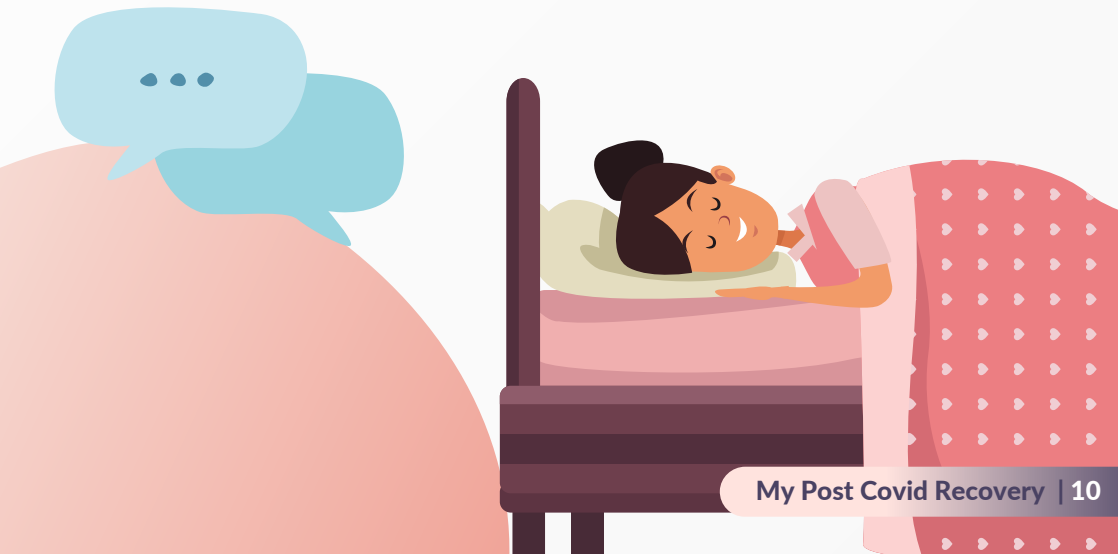
IKELOLA STRESS DAN EMOSI

Perhatikan kebutuhan dasar manusia:

- Tidur cukup dan berkualitas
- Makan bergizi dan sehat
- Aktif secara fisik

Perawatan diri dapat dilakukan dengan:

- Berbicara dengan orang lain untuk mengurangi stress
- Melakukan aktivitas santai (refreshing) seperti membaca, mendengarkan musik, latihan spiritual
- Mengerjakan hobi



KAPAN HARUS MENGHUBUNGI FASILITAS KESEHATAN?

Segera hubungi fasilitas kesehatan jika terdapat:

- Sesak napas yang tidak membaik dengan istirahat
- Sesak napas ketika beraktivitas ringan dan tidak membaik dengan perubahan posisi
- Perhatian, ingatan, dan pemikiran tidak membaik sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari
- Suasana hati menjadi buruk, stress, atau depresi



BAGAIMANA MENJAGA IMUNITAS SETELAH SEMBUH?



Mengonsumsi makanan bergizi (tinggi protein, antioksidan, vitamin, dan mineral)



Tidur cukup
7-9 jam/hari



Olahraga teratur
sesuai dengan
kesanggupan tubuh



Tidak merokok



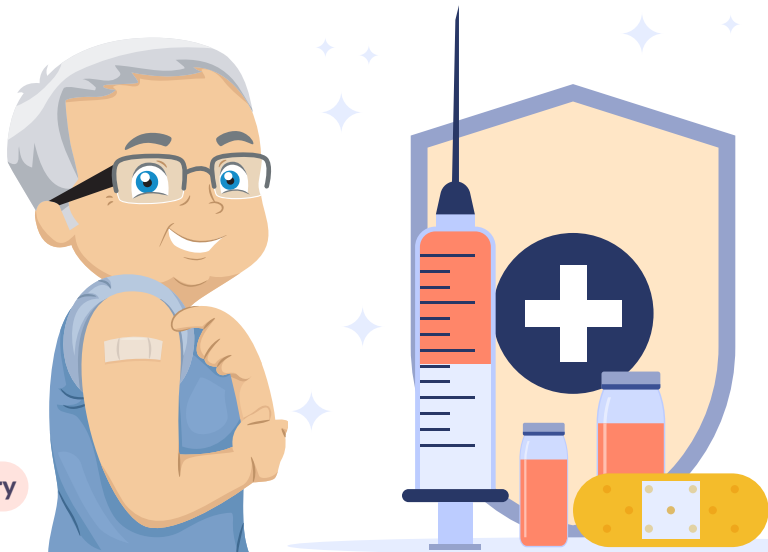
Manajemen stress



Melakukan vaksinasi

APA ORANG DENGAN RIWAYAT COVID-19 BOLEH DIVAKSIN?

Seseorang yang sembuh dari COVID-19 tetap dianjurkan vaksin karena sistem kekebalan tubuh yang terbentuk alami setelah infeksi COVID-19 memiliki ketahanan yang berbeda-beda dan tidak bertahan selamanya. Vaksin berguna untuk mencegah penularan virus atau mencegah terjadinya COVID-19 bergejala, dengan kekebalan tubuh yang lebih lama. Saat ini, vaksin belum diprioritaskan untuk penyintas COVID-19 karena lebih diprioritaskan kepada yang sama sekali belum memiliki kekebalan terhadap COVID-19.



LAYANAN TELEMEDICINE RS PERMATA

#DiRumahAja

Kami menyediakan layanan telemedicine (konsultasi online) bagi anda yang ingin konsultasi namun tidak dapat datang ke rumah sakit.

Buat perjanjian segera di:

**Depok: 082229991860 (COVID) /
081292200060 (Non-covid)**

Bekasi: 081212122510

Jadwal dokter dapat dilihat melalui website

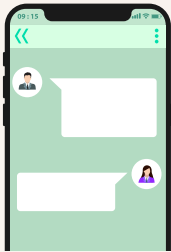
www.rspermata.co.id

Kami juga menyediakan program isolasi mandiri (pemeriksaan lab, pemantauan oleh dokter spesialis/dokter umum/perawat selama isolasi mandiri). Hubungi nomor di atas untuk informasi lebih lanjut atau lihat halaman 21.



ALUR LAYANAN TELEMEDICINE RS PERMATA

#DiRumahAja



Buat perjanjian melalui
whatsapp



Lakukan pembayaran
layanan telemedicine



Konsultasi dengan
dokter spesialis
terbaik kami



Obat dapat dikirimkan
menggunakan
jasa antar online



Lengkapi administrasi
dan pembayaran obat



Apabila pasien
membutuhkan obat,
dokter memberikan
resep obat yang
dibutuhkan



Informasi mengenai COVID-19
lainnya dapat dilihat di:

tinyurl.com/covidpermata

Sumber

- Satgas COVID-19 FK Unair, Universitas Airlangga, Buku Saku Pasca Sembuh COVID
- Adaninggar RA, SpPD, Setelah sembuh Covid...
- Buku Panduan Tata Laksana COVID-19 Edisi 3, Desember 2020
- Who.int/update 36 long term symptomscdc.gov/Long-Term Effects of COVID-19
- cdc.gov/FAQ about vaccination
- who.int/ Support for rehabilitation self management after Covid 19 related illness



Jl. Raya Muchtar No.22 Sawangan, Depok 16511
Telp. 0812-9220-0060



@rspermatadepok



www.rspermata.co.id



RS Permata Depok



Jl. Legenda Raya No.9, Mustikajaya, Bekasi 17158
Telp. 0812-1212-2510



@rspermatabekasi



www.rspermata.co.id



RS Permata Bekasi