



BUKU SAKU PASCA SEMBUH COVID

Februari 2021



APAKAH SAYA SUDAH SEMBUH COVID19?

SYARAT DIKATAKAN SEMBUH :

Lepas Isolasi + Surat Kesehatan dari dokter

KRITERIA LEPAS ISOLASI :

Gejala berat/kritis

- Selesai Isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala
- Swab PCR 1x negatif

Gejala ringan/sedang

- Selesai Isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala

Tanpa Gejala

- Selesai Isolasi minimal 10 hari



SETELAH DINYATAKAN SEMBUH, MENGAPA SAYA MASIH BERGEJALA ?

Fenomena long COVID-19 : Adanya gejala COVID-19 yang bertahan atau muncul kembali berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien dinyatakan sembuh

Gejala yang sering tetap bertahan :

- Mudah lelah
- Batuk
- Hilang penciuman
- Nyeri kepala
- Nyeri otot
- Mual, diare
- Nyeri perut dan dada

Long Covid :

- Tidak menular, boleh beraktivitas biasa
- Merupakan sisa gejala covid
- Tetap rutin kontrol dokter

Faktor resiko mengalami long Covid :

- Darah tinggi
- Obesitas
- Gangguan jiwa

SUMBER : BUKU PANDUAN TATALAKSANA COVID-19, Edisi 3, DES 2020
WHO.INT/UPDATE 36 LONG TERM SYMPTOMS , 2020

SETELAH SEMBUH, APAKAH ORGAN TUBUH SAYA ADA YANG RUSAK ?

Semua penderita Covid ringan atau berat beresiko mengalami gangguan organ jangka panjang, meskipun tidak semua orang akan mengalami hal ini

Organ yang terdampak :

- Jantung : gagal jantung
- Paru : kerusakan jaringan paru
- Otak dan Saraf : hilang penciuman, resiko stroke
- Otot : nyeri otot, letih lemah
- Kesehatan mental : gangguan cemas, sulit tidur





SETELAH SEMBUH, APAKAH SAYA BISA KENA COVID LAGI ?

Meski sudah sembuh, **Masih Tetap Bisa Terinfeksi Kembali**, disebut REINFEKSI

- Waktu terbentuknya Imunitas / kekebalan alami setelah terkena covid, berbeda pada setiap orang
- Selang waktu terjadinya reinfeksi sangat bervariasi, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah dinyatakan sembuh.

SUMBER : BUKU PEDOMAN TATALAKSANA COVID19 EDISI 3 DES 2020
CDC.GOV/FAQ ABOUT VACCINATION



SETELAH SEMBUH, PERLUKAH TETAP MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN ?

Tetap Harus menerapkan protokol kesehatan

Dikarenakan meskipun telah sembuh, masih bisa terinfeksi kembali dan menularkan ke orang lain



TETAP TERAPKAN 5 M



REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19

Mengatasi Sesak

Beberapa posisi untuk mengurangi sesak



SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19

Panduan olahraga

- Lakukan pemanasan dan pendinginan
- Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman
- Tunggu satu jam setelah makan sebelum berolahraga
- Minum banyak air
- Hindari berolahraga dalam cuaca yang sangat panas
- Olahraga di dalam ruangan bila cuaca sangat dingin

Berhenti olahraga apabila :

- Mual
- Pusing atau nyeri kepala
- Sesak napas yang parah
- Keringat berlebih
- Nyeri Dada
- Nyeri otot hebat

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19



MENGELOLA MASALAH PADA SUARA

Beberapa orang dapat mengalami masalah pada suara, terutama setelah diberi ventilasi (selang pernapasan) saat dirawat.

Jika suara serak atau lemah, perhatikan beberapa hal ini :

- Jangan berbisik karena dapat membuat pita suara Anda tegang. Cobalah untuk tidak meninggikan suara atau berteriak.
- Istirahat jika kehabisan napas saat berbicara, Berhenti dan duduk, sambil fokus pada pernapasan Anda.
- Cobalah bernyanyi sendiri untuk berlatih menggunakan suara anda
- Gunakan cara lain untuk berkomunikasi, seperti menulis, mengirim pesan, atau menggunakan gerakan, jika sulit atau tidak nyaman saat berbicara
- Minumlah air sepanjang hari untuk membantu menjaga suara anda

SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19



MENGELOLA MASALAH PADA MENELAN

Setelah sembuh, beberapa orang dapat mengalami kesulitan dalam menelan terutama setelah diberi ventilasi (selang pernapasan) saat dirawat.

Jika anda mengalami kesulitan menelan, teknik berikut dapat membantu:

- Duduklah dengan tegak setiap makan atau minum. Jangan makan atau minum sambil berbaring.
- Tetap tegak (duduk, berdiri, berjalan) setidaknya selama 30 menit setelah makan.
- Cobalah makanan dengan konsistensi berbeda (tebal dan tipis).
- Konsentrasi saat makan atau minum.
- Pastikan mulut kosong sebelum menggigit atau mengunyah lagi.
- Makan makanan kecil sepanjang hari jika lelah dengan makanan normal
- Jika batuk atau tersedak, atau sulit bernafas saat makan dan minum, istirahatlah untuk memulihkan diri.

SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19



MENGELOLA MASALAH PADA PERHATIAN, MEMORI, DAN BERPIKIR JERNIH

Jika Anda mengalami masalah ini, strategi ini dapat membantu:

- Latihan fisik / olahraga dapat membantu otak anda pulih.
- Latihan otak, seperti hobi atau aktivitas baru, teka-teki, permainan kata dan angka, latihan memori, dan membaca dapat membantu.
- Ingatkan diri anda dengan daftar, catatan, dapat mengingatkan anda tentang hal-hal yang perlu Anda lakukan.
- Bagi aktivitas menjadi langkah-langkah kecil untuk menghindari perasaan kewalahan.

SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19



MENGELOLA AKTIVITAS SEHARI-HARI

Penting untuk menjadi aktif kembali setelah pulih, tetapi ini bisa menjadi sulit jika anda merasa sangat lelah, sesak napas, dan lemah, setelah anda sembuh.

Beberapa hal yang bisa membantu:

- Sesuaikan aktivitas dengan kemampuan
- Hemat energi dalam beraktivitas, seperti duduk saat mandi, berpakaian, atau menyiapkan makanan.
- Tidak melakukan tugas yang mengharuskan anda berdiri, membungkuk, menggapai tempat tinggi, atau jongkok dalam waktu lama.
- Lakukan tugas ringan terlebih dahulu.
- Luangkan waktu pada siang hari untuk beristirahat.
- Biarkan orang lain membantu anda dalam aktivitas yang anda lakukan apabila terlalu berat
- Jangan mencoba melakukan aktivitas penuh kembali sampai anda merasa siap.

SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19



MENGELOLA STRES, KECEMASAN, ATAU DEPRESI

Jaga kebutuhan dasar Anda

- Tidur dengan cukup dan berkualitas.
- Makan dengan cukup dan sehat
- Aktif secara fisik

Perawatan diri / Self Care

- Berbicara dengan orang lain dapat membantu mengurangi stres
- Lakukan aktivitas santai yang tidak membuat terlalu lelah, seperti mendengarkan musik, membaca, atau latihan spiritual.
- Secara bertahap, mulai aktivitas atau hobi semampu anda, hal ini dapat membantu meningkatkan suasana hati Anda.

SUMBER : WHO.INT/ SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS

KAPAN HARUS MENGHUBUNGI PROFESIONAL PERAWATAN KESEHATAN

- Sesak nafas yang tidak membaik dengan istirahat.
- Sesak ketika beraktivitas ringan dan tidak membaik dengan posisi apa pun.
- Perhatian, ingatan, dan pemikiran Anda tidak membaik, sehingga sangat sulit bagi Anda untuk melakukan aktivitas sehari-hari, atau menghentikan anda untuk kembali bekerja.
- Suasana hati anda memburuk, stress, depresi terutama jika berlangsung selama beberapa minggu.



BAGAIMANA MENJAGA IMUNITAS SETELAH SEMBUH ?

- Konsumsi makanan bergizi (tinggi protein, antioksidan, vitamin dan mineral)
- Tidur cukup
- Olahraga teratur
- Hindari rokok dan alkohol
- Manajemen stress
- Melakukan vaksinasi

SETELAH SEMBUH, APA BOLEH DIVAKSIN ?

Disarankan tetap dilakukan vaksin, untuk mencegah penularan virus

Karena meskipun sembuh :

- Tetap beresiko terinfeksi kembali
- Pembentukan imunitas/kekebalan alami tidak bertahan selamanya
- Waktu Pembentukan imunitas bervariasi

Kondisi di Indonesia saat ini, vaksin belum diprioritaskan untuk penyintas Covid19



**KESEHATAN ADALAH DASAR DARI
SEMUA NIKMAT TUHAN, YANG
TANPANYA SEMUA NIKMAT
MENJADI KURANG UTUH**

**PELIHARALAH KESEHATAN ANDA,
KARENA IA YANG AKAN
MEWADAI UMUR PANJANG
ANDA**

MARIO T



REFERENSI

- Buku panduan tatalaksana covid 19 edisi 3, des 2020
- [who.int/update 36 long term symptoms](https://www.who.int/update-36-long-term-symptoms) ,
- [Cdc.gov/Long-Term Effects of COVID-19](https://www.cdc.gov/Long-Term-Effects-of-COVID-19)
- [Cdc.gov/FAQ about vaccination](https://www.cdc.gov/FAQ/about-vaccination)
- sumber : [who.int/ support for rehabilitation self management after covid 19 related illness](https://www.who.int/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness)