



UNIVERSITAS  
AIRLANGGA | FAKULTAS  
KEDOKTERAN  
Satgas COVID 19 FK Unair

# 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

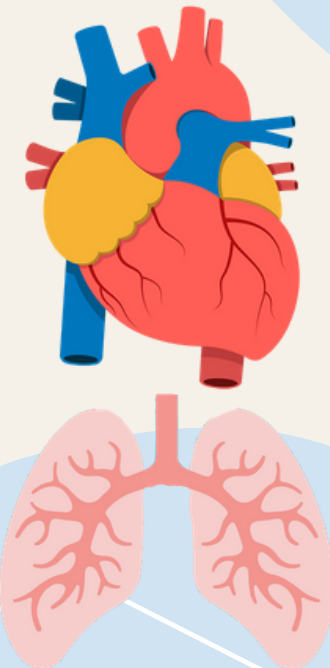


# SETELAH SEMBUH, APAKAH ORGAN TUBUH SAYA ADA YANG RUSAK ?

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.

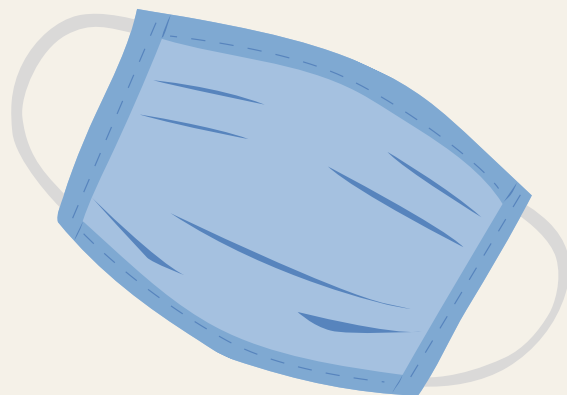




# SETELAH SEMBUH, PERLUKAH TETAP MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN ?

Tetap Harus menerapkan protokol kesehatan

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



## TETAP TERAPKAN 5 M

Cegah  
**COVID-19**  
Dengan **5M**

- M**EMAKAI **M**ASKER
- M**ENCUCI **T**ANGAN
- M**ENJAGA **J**ARAK
- M**ENJAUHI **K**ERUMUNAN
- M**ENGURANGI **M**OBIILITAS

Di rumah dulu aja, gan-

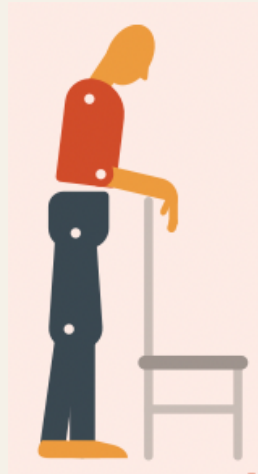
Sumber Gambar :  
IndonesiaBak.La  
jilting.com  
IndonesiaKerubung.La



# REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID19

## Mengatasi Sesak

Beberapa posisi untuk mengurangi sesak





# 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



# 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.



# 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.



# 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.



# 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

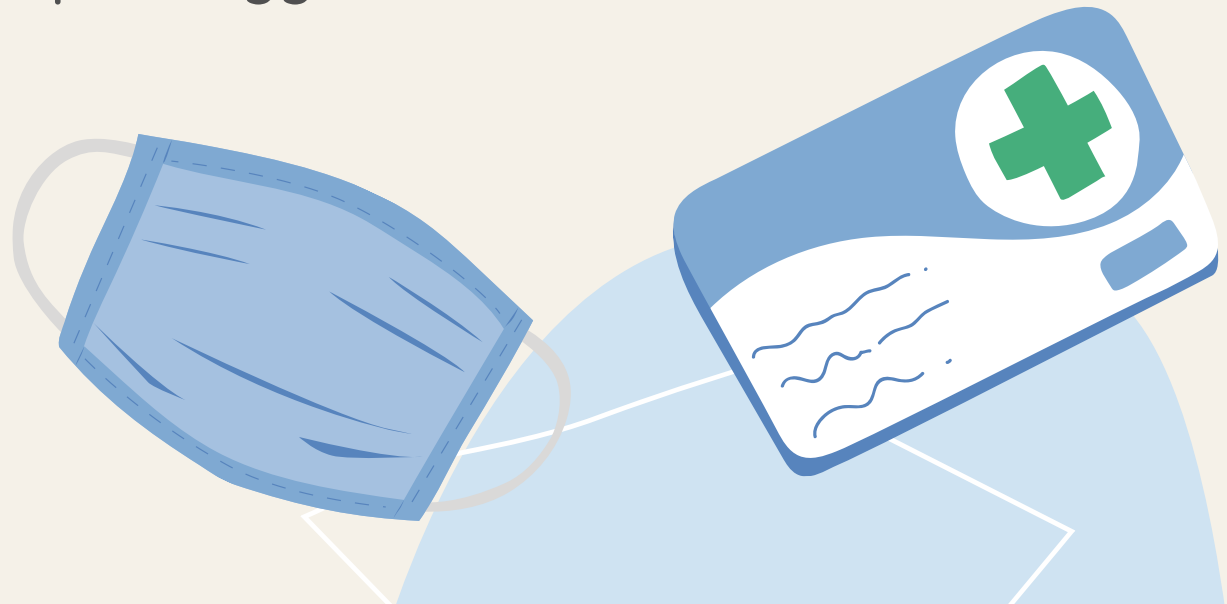
### Perawatan diri / Self Care

- 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.



# KAPAN HARUS MENGHUBUNGI PROFESIONAL PERAWATAN KESEHATAN

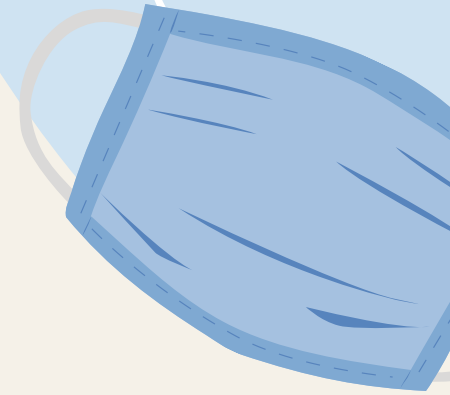
- Sesak nafas yang tidak membaik dengan istirahat.
- Sesak ketika beraktivitas ringan dan tidak membaik dengan posisi apa pun.
- Perhatian, ingatan, dan pemikiran Anda tidak membaik, sehingga sangat sulit bagi Anda untuk melakukan aktivitas sehari-hari, atau menghentikan anda untuk kembali bekerja.
- 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





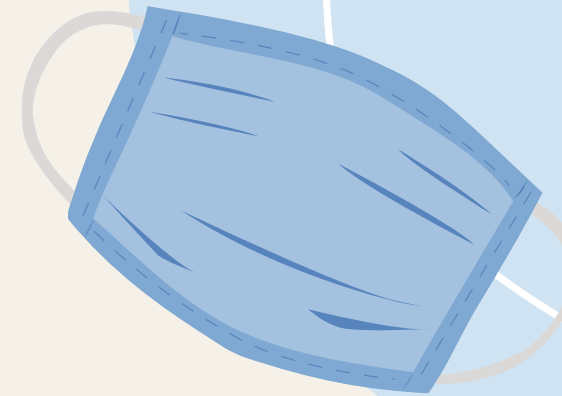
# SETELAH SEMBUH, APA BOLEH DIVAKSIN ?

**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**



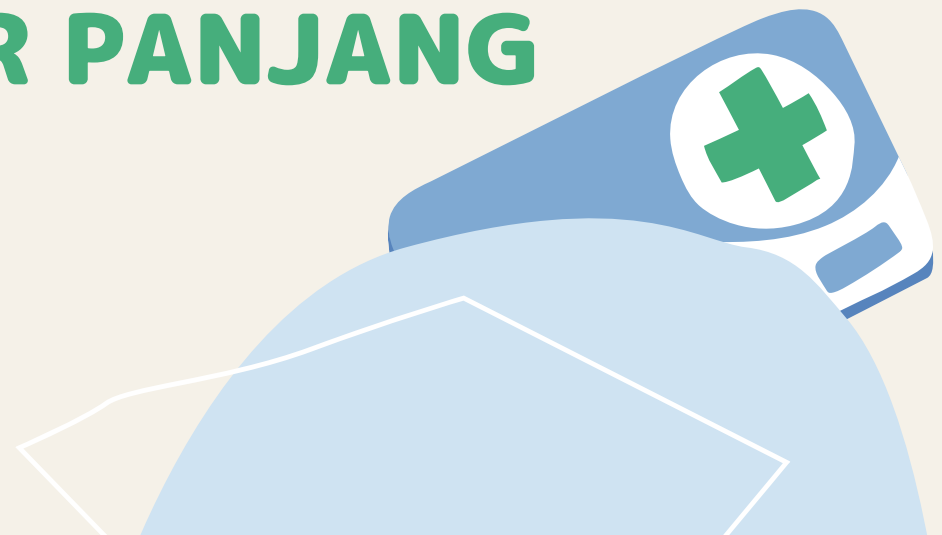
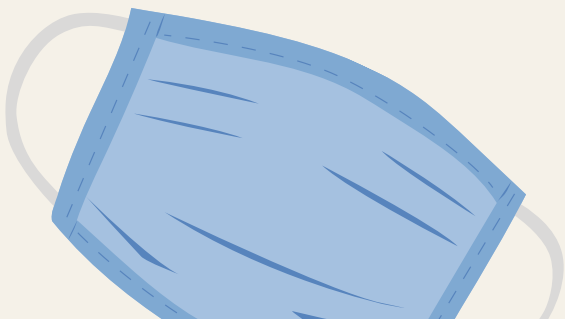




**KESEHATAN ADALAH DASAR DARI  
SEMUA NIKMAT TUHAN, YANG  
TANPANYA SEMUA NIKMAT  
MENJADI KURANG UTUH**

**PELIHARALAH KESEHATAN ANDA,  
KARENA IA YANG AKAN  
MEWADAHU 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)

