



**Mandaya
Royal Hospital
PURI**

Panduan Pasca Covid-19



Community Support Program By Mandaya Royal Hospital Puri

Pelayanan untuk komunitas Anda melalui informasi kesehatan, tim dokter dan community support, bebas biaya. Hubungi kami atau scan QR code untuk mengetahui lebih lanjut.

Community Relation Officer 0811 1902 2020



Bagaimana bila masih ada gejala setelah dinyatakan sembuh ?



Long Covid = adanya gejala covid yang bertahan atau muncul kembali berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien dinyatakan sembuh.

Long Covid

1. Tidak menular & boleh beraktifitas seperti biasa (d disesuaikan dengan toleransi tubuh)
2. Beberapa gejala yang termasuk : batuk, sesak nafas, sakit kepala, nyeri pada tubuh, mual, diare, kelelahan, nyeri badan hingga gejala neurologis
3. Tidak menutup kemungkinan terjadinya perburukan kembali pada pasien
4. Harus kontrol rutin ke dokter untuk monitor kondisi

Sumber : Pedoman tatalaksana Covid-19 edisi 3 Desember 2020





Apakah setelah sembuh bisa terinfeksi kembali ? **Bisa**

Selang waktu terjadinya infeksi ulang mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah dinyatakan sembuh. Hal ini tergantung pada :

- **Sistem imun tubuh**
- **Keganasan virus**
- **Lingkungan yang mendukung**
- **Jumlah virus yang masuk ke tubuh lebih tinggi pada infeksi kedua**

Setelah sembuh dari covid, antibodi dan sel memori tidak bertahan selamanya, kadar antibodi akan turun setelah 60 hari dan ada yang bertahan 6-8 bulan.

Waktu terbentuknya imunitas atau kekebalan alami setelah terkena covid berbeda pada setiap orang. Salah satu studi yang dilakukan di Korea Selatan menyatakan bahwa dari

285 kasus infeksi ulang covid-19

Tidak dapat penularan setelah gejala sembuh.

Sumber : Pedoman tatalaksana Covid-19 edisi 3 Desember 2020





Bagaimana cara protokol kesehatan setelah sembuh?

Protokol kesehatan yang diterapkan adalah 5M



Menggunakan
masker



Menjaga
jarak



Mencuci
tangan



Menghindari
kerumunan



Mengurangi
mobilitas

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Community
Support Program :
Mandaya Royal Hospital Puri

Community
Relation Officer
0811 1902 2020

Jl Metland Boulevard Lot. C-3 Metland Cyber
City Puri Karang Tengah, Kota Tangerang 15159
www.mandayahospitalgroup.com



Apakah setelah sembuh ada organ tubuh yang rusak ?



Semua penderita covid ringan atau berat berisiko mengalami gangguan organ jangka panjang meskipun tidak semua orang mengalami hal ini. Organ yang terdampak :



1. Jantung

Meningkatkan risiko gagal jantung atau komplikasi jantung lainnya di masa mendatang.



2. Paru-paru

Pneumonia sering dikaitkan dengan covid-19 yang dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada kantung udara kecil di paru-paru. Ini dapat menyebabkan masalah pernafasan jangka panjang.





3. Otak

Bahkan pada orang muda, dapat menyebabkan stroke, kejang dan sindrom Guillan (suatu kondisi yang menyebabkan kelumpuhan sementara). Covid-19 juga meningkatkan risiko perkembangan penyakit parkinson dan penyakit alzheimer.



4. Psikis

Depresi, cemas, mood berubah-ubah

Tanda & gejala jangka panjang lainnya termasuk :

sakit otot, sakit kepala, detak jantung cepat, atau berdebar kencang, kehilangan bau / rasa masalah memori konsentrasi atau tidur, ruam atau rambut rontok.

Sumber :

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-long-term-effects/art-20490351>





Apakah penyintas perlu mendapatkan vaksin Covid-19 ?

Perlu

Bagi penyintas Covid-19 bisa diberikan vaksin setelah dinyatakan sembuh minimal 3 bulan



- Antibodi & sel memori telah terinfeksi alami tidak bisa bertahan selamanya (*bukti ilmiah terkini antibodi bisa bertahan hingga 8 bulan*)
- Selama banyak paparan virus di sekitar, penyintas berisiko terinfeksi
- Kemungkinan terinfeksi kembali tetap ada

Penyintas belum menjadi prioritas vaksin karena jumlah vaksin yang terbatas. Vaksin lebih difokuskan untuk orang-orang yang belum pernah terinfeksi dan belum memiliki antibodi. Di waktu yang akan datang seharusnya akan tetap bisa mendapatkan vaksin.

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Community
Support Program :
Mandaya Royal Hospital Puri

Community
Relation Officer
0811 1902 2020

Jl Metland Boulevard Lot. C-3 Metland Cyber
City Puri Karang Tengah, Kota Tangerang 15159
www.mandayahospitalgroup.com



Apakah setelah sembuh dari Covid-19 masih bisa menularkan ke orang lain?

Keputusan sembuh dari Covid adalah keputusan dari dokter penanggung jawab. Pasien diizinkan untuk pulang ke rumah & melakukan isolasi mandiri.

Jadi, virus di dalam tubuhnya benar-benar dipastikan sudah tidak ada sehingga tidak akan menularkan kepada orang sekitar atau menjadi silent killer.

Namun pasien yang telah sembuh & orang yang tinggal bersamanya harus menerapkan pola hidup sehat seperti menerapkan protokol kesehatan 5 M, olahraga sesuai kemampuan, istirahat yang cukup & makan makanan bergizi.



Tetapi kita harus selalu berhati-hati & menjaga kesehatan diri.

Tidak jarang virus bertahan pada level rendah dalam tubuh bahkan setelah seseorang sembuh dari suatu penyakit.

Sumber : Pedoman tatalaksana Covid-19 edisi 3 Desember 2020





Kapan seseorang dinyatakan sembuh dari Covid-19 ?

Kriteria Sembuh

=

Kriteria Selesai Isolasi

+

Surat Pernyataan Sembuh Covid-19

Kriteria Selesai Isolasi Berdasarkan Pedoman Tatalaksana COVID-19 Edisi 3 Desember 2020 :

Tanpa gejala: Tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR. Isolasi selama 10 hari sejak pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi.

Gejala ringan/sedang: Tidak dilakukan pemeriksaan follow up RT-PCR. Isolasi selama 10 hari sejak tanggal onset dengan 3 hari bebas gejala demam atau gangguan pernapasan.

Gejala berat/kritis: Dinyatakan selesai isolasi apabila telah mendapatkan hasil pemeriksaan follow up RT-PCR 1 kali negatif ditambah minimal 3 hari tidak lagi menunjukkan gejala demam dan gangguan pernapasan.

Pasien dengan komorbid dan/atau yang kemungkinan berpotensi terjadi perburukan dapat dilakukan evaluasi ulang dengan RT-PCR.

Keputusan selesai isolasi adalah keputusan klinis dokter.

Sumber : Pedoman tatalaksana Covid-19 edisi 3 Desember 2020





Butuh Berapa Lama Waktu Penyembuhan Corona ?

Lebih dari satu juta orang di seluruh dunia diketahui telah pulih dari covid. Tetapi lama waktu penyembuhan setiap orang setiap orang berbeda-beda.



Usia, jenis kelamin & masalah kesehatan lainnya meningkatkan risiko penyakit.

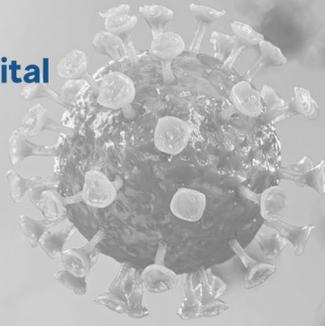
Semakin invasif perawatan yang Anda terima, semakin lama kemungkinan pemulihannya.



Orang dengan gejala ringan biasanya hanya akan mengalami gejala umum seperti demam dan batuk, hal ini akan sembuh dengan cepat.

Menurut data WHO, orang dengan gejala ringan membutuhkan rata-rata dua minggu untuk pulih.





Orang dengan gejala yang sedang / berat jauh lebih serius untuk beberapa orang.

Pernapasan sulit, paru-paru meradang, beberapa orang butuh terapi oksigen.

Biasanya orang dengan gejala sesak napas membutuhkan waktu yang lebih lama untuk sembuh. Butuh 2 - 8 minggu untuk pulih.



Untuk orang yang kritis, WHO memperkirakan 1 dari 20 orang membutuhkan perawatan intensif (ICU).

Diperlukan waktu 12 hingga 18 bulan untuk kembali normal setelah masa perawatan kritis. Pasien akan menjadi lemah & membutuhkan perawatan rehabilitasi medik untuk bisa berjalan kembali.

Sumber : BBC News





Langkah Menghadapi Kecemasan Akibat Covid-19

Apakah normal bila saya merasa cemas di era pandemi COVID-19 ?

YA, banyak berita mengenai jumlah kasus aktif dan kasus kematian, serta informasi mengenai perkembangan mutasi virus SARS CoV-2 adalah salah satu isu yang sering menjadi sumber kecemasan banyak orang.

Berikut 10 langkah yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi rasa cemas :

01

Tetap berkomunikasi dengan keluarga. Menjaga komunikasi yang baik dengan orang yang kita percaya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental Anda.

02

Melakukan hobi atau hal lain yang Anda sukai akan membantu Anda untuk fokus & melupakan hal yang membuat Anda resah.

03

Hanya membaca informasi atau berita dari sumber terpercaya.





04

Ungkapkan keresahan Anda Karena ketika Anda mengungkapkan keresahan Anda. Anda akan merasa bahwa orang lain pun merasakan hal yang sama, dan pada saat itu juga Anda dapat saling memberi dukungan satu sama lain.

05

Jaga stamina tubuh Anda, Anda tetap dapat melakukan olahraga di dalam rumah atau di luar rumah dengan memperhatikan protokol kesehatan. Selain itu mengatur pola makan sehat & seimbang juga perlu untuk menjaga tubuh Anda tetap fit.

06

Mempersiapkan diri terhadap perubahan yang terjadi selama pandemi, mereka yang sebelumnya aktif dalam perkumpulan sosial terpaksa menghentikan kegiatan mereka. Disarankan Anda untuk melakukan inovasi seperti melakukan pekerjaan rumah, mengadakan perkumpulan sosial melalui sosial media, dll.

07

Anda perlu mencari pertolongan ke tenaga kesehatan bila gagal dalam menghadapi rasa cemas. Rasa cemas yang mengganggu kehidupan sehari-hari atau bahkan Anda memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup.

08

Menjaga pola tidur yang cukup dan berkualitas dapat menjaga kestabilan kesehatan mental & fisik Anda.

09

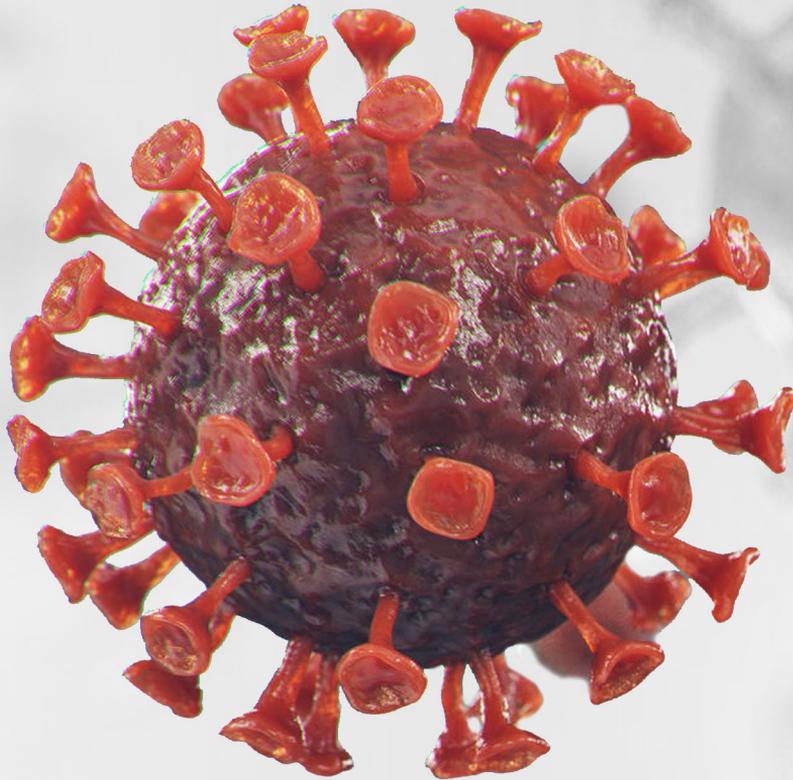
Tetap fokus menjalani kehidupan saat ini & tidak terlalu mengkhawatirkan masa depan.

10

Bila Anda memiliki gejala yang menyerupai COVID-19. Anda perlu tetap tenang karena tidak semua gejala disebabkan oleh COVID-19. Bila Anda mengalami gejala yang menyerupai COVID-19. Anda disarankan untuk segera memeriksakan diri ke dokter.

Sumber : patient.info





Covid-19 : Bagaimana Perjalanan Penyakitnya ?

Proses penularan COVID-19 pada manusia terjadi akibat adanya kontak erat (jarak <1 m) selama > 15 menit dengan seseorang yang terkonfirmasi COVID-19. Diketahui virus COVID-19 dapat menyebar melalui udara ataupun di permukaan benda yang terkontaminasi akibat batuk, bersin. atau kontak langsung juga dapat menjadi faktor risiko penularan virus.

Sumber : patient.info



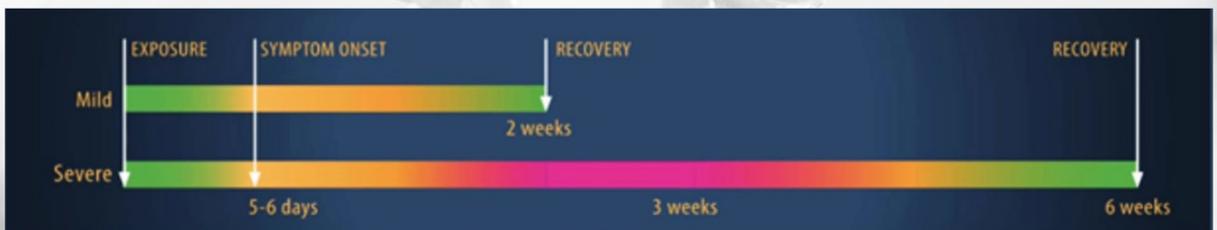


Kapan Gejala COVID-19 Muncul ?

Berdasarkan masa inkubasi COVID-19 dapat menimbulkan gejala dalam rentang waktu 1 - 14 hari sejak terjadinya paparan. Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menimbulkan gejala ringan maupun berat adalah 5 - 6 hari.

Berdasarkan pedoman COVID-19 di Indonesia, gejala covid dibagi berdasarkan derajat keparahannya menjadi:

1. Tanpa gejala
2. Ringan. Tanda : demam, batuk, nafas terasa pendek, fatigue, nafsu makan menurun, nyeri otot atau sendi. Gejala lain yang tidak khas seperti nyeri tenggorokan, nyeri kepala, diare, mual muntah, gangguan pengecapan.
3. Sedang. Tanda : demam, batuk, sesak, nafas cepat, saturasi oksigen $> 93\%$
4. Berat. Tanda : demam, batuk, sesak, nafas cepat, nafas berat, saturasi oksigen $< 93\%$
5. Kritis, tanda gangguan pernapasan berat, sepsis, syok sepsis.



Sumber : patient.info



Community
Support Program :
Mandaya Royal Hospital Puri

Community
Relation Officer
0811 1902 2020

Jl Metland Boulevard Lot. C-3 Metland Cyber
City Puri Karang Tengah, Kota Tangerang 15159
www.mandayahospitalgroup.com



Waspada ! Virus SARS COV-2 Varian B117 Masuk ke Indonesia

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan masuknya virus jenis baru yaitu SARS CoV-2 varian B117 yang berasal dari Inggris ke Indonesia.

Virus SARS CoV-2 varian B117

adalah mutasi virus yang ditemukan pertama kali di Inggris pada tahun 2020. Analisis awal menunjukkan bahwa jenis virus baru memiliki kemampuan penyebaran yang lebih cepat.

Perubahan pada virus corona

Semua virus termasuk virus SARS CoV-2 memiliki kemampuan untuk memperbanyak diri sendiri. Oleh karena itu, terkadang terjadi perubahan yang membuat mereka berbeda dengan kondisi awal. Hal ini disebut sebagai mutasi yang dapat menyebabkan dua kemungkinan yaitu virus melemah atau lebih kuat dibandingkan kondisi awal mereka.

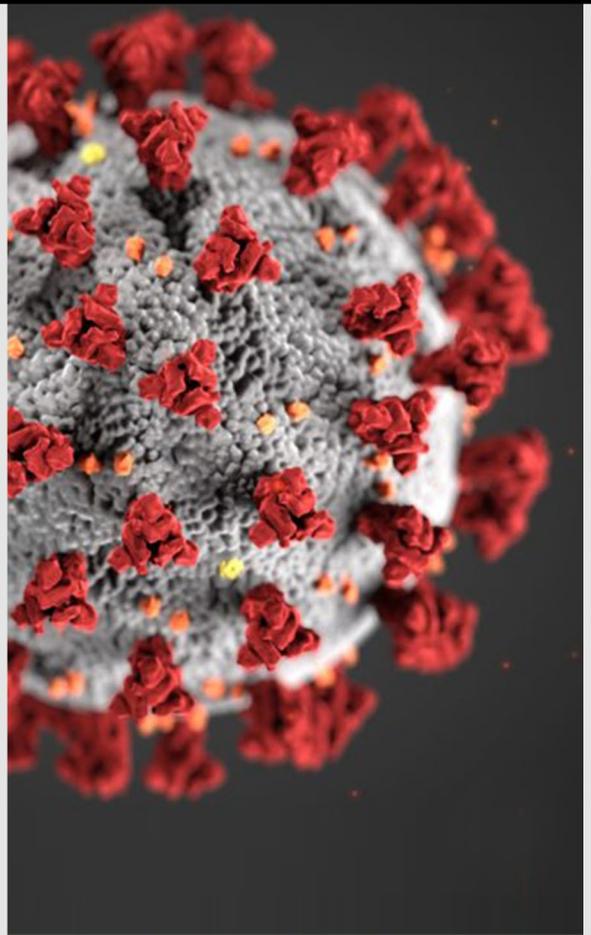


Photo: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



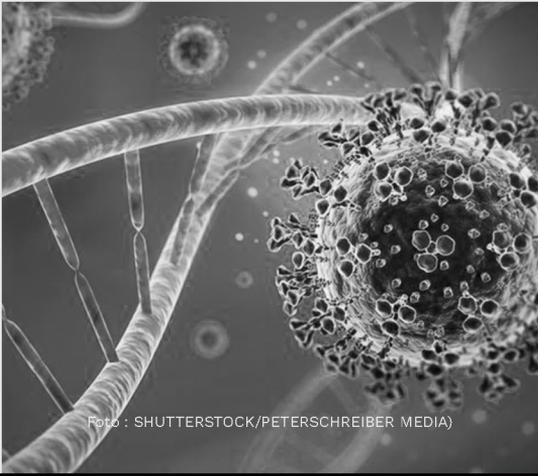


Foto : SHUTTERSTOCK/PETERSCHREIBER MEDIA)

Penelitian dari Inggris menduga varian jenis virus ini memiliki kemampuan penyebaran yang lebih tinggi sebesar

Mutasi yang terjadi pada virus corona meningkatkan kemampuan virus untuk melekat ke sel tubuh manusia seperti hidung, paru, dll

Cara deteksi

Berdasarkan beberapa studi terbaru. PCR dan swab antigen masih efektif dan dapat digunakan untuk mendiagnosa virus corona varian baru. Namun untuk mengetahui varian virus secara detail perlu dilakukan pemeriksaan sekuens genomik di laboratorium khusus.

Sumber : CNN Indonesia

Gejala virus varian baru

Penelitian Graham et al di Inggris menyatakan tidak didapatkan perbedaan gejala antara COVID-19 dengan varian B117.





Vaksin CoronaVac : Apakah Efektif Melawan Virus SARS CoV-2 Varian B117 ?

Vaksin CoronaVac :

vaksin yang diproduksi oleh perusahaan vaksin terkemuka di China yaitu Sinovach Biotech Ltd yang telah disetujui oleh BPOM pada 11 Januari 2021.



<https://timesofindia.indiatimes.com>

Vaksin CoronaVac menjadi vaksin pertama yang dipakai oleh pemerintah untuk kelompok prioritas tenaga kesehatan, asisten tenaga kesehatan, tenaga penunjang kesehatan, serta mahasiswa pendidikan profesi kedokteran yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan.

Vaksin CoronaVac pertama kali tiba di Indonesia pada 6 Desember 2020 & mulai disebarkan setelah mendapatkan persetujuan EUA (Emergency Use Authorization) dari BPOM.





“

Ketua satgas COVID-19 menyatakan bahwa hingga saat ini belum ada bukti ilmiah mengenai efikasi vaksin CoronaVac terhadap varian B117 Namun dilansir dari lawancovid.com disebutkan :

Vaksin COVID-19 yang digunakan di Indonesia masih efektif untuk mencegah penularan varian virus B117

Dimas Covas, Kepala Pusat Biomedis Butantan di Sao Paulo menyebutkan bahwa mereka telah melakukan penelitian mengenai efikasi vaksin CoronaVac terhadap varian virus B117 dan mendapatkan hasil yang baik.

Namun Dimas Covas menyatakan saat ini belum ada laporan tertulis mengenai uji efikasi tersebut dan rencananya akan segera mengeluarkan hasil penelitian tersebut.



Dimas Covas
Kepala Pusat Biomedis
Butantan Sao Paulo

Gambar : <https://noticias.uol.com>

Sumber : health.detik





Vaksinasi Covid-19 pada Pasien Komedid, Apa yang Perlu di Perhatikan ?

Apa kriteria untuk menerima vaksinasi Covid-19 pada pasien dengan komorbid ?

Berdasarkan rekomendasi PAPDI, vaksinasi COVID-19 (CoronaVac) dapat diberikan pada pasien komorbid dengan ketentuan :

- 1 **Penderita DM Tipe 2**, vaksinasi COVID-19 layak diberikan apabila kadar gula darah terkontrol dan nilai HbA1c di bawah 7,5%.
- 2 **Penyakit jantung** (gagal jantung dan penyakit jantung koroner),-vaksinasi COVID-19 layak diberikan jika kondisi stabil dan terkontrol.





3 Penderita PGK (Penyakit Ginjal Kronik) non dialisis & dialisis, vaksinasi COVID-19 layak diberikan apabila kondisi umum stabil (tidak sedang mengalami komplikasi akut terkait PGK atau mendapat penilaian layak menerima vaksinasi COVID-19 dari dokter yang merawat).

4 Penderita hipertensi, vaksinasi COVID-19 layak diberikan jika tekanan darah <180/100 mmHg dengan atau tanpa obat.

5 Penderita penyakit autoimun sistemik, vaksinasi COVID-19 belum layak diberikan pada penyakit SLE (Systemic Lupus Erythematosus), Sjogren, RA (Rheumatoid Arthritis) dan vasculitis. Sedangkan pada penyakit tiroid autoimun, penyakit autoimun hematologi, dan IBD (Inflammatory Bowel Disease) yang terkontrol, vaksinasi COVID-19 layak diberikan.

6 Penyakit paru, (contoh : PPOK (Penyakit Paru Obstruksi Kronik) dan asma) vaksinasi COVID-19 layak diberikan jika kondisi stabil dan terkontrol.

7 Penderita TBC, vaksinasi COVID-19 layak diberikan apabila sedang dalam pengobatan OAT (Obat Anti Tuberkulosis) minimal 2 minggu.

8 Penderita HIV, vaksinasi COVID-19 layak diberikan apabila nilai CD4 > 200.

Bila Anda merasa ada penyakit yang Anda derita tapi tidak ada dalam penjelasan, segera hubungi dokter yang merawat Anda untuk memastikan kelayakan menerima vaksin.

Perlu diingat, rekomendasi PAPDI saat ini masih terbatas pada Vaksin CoronaVac saja.





Community Support Program By Mandaya Royal Hospital Puri

Pelayanan untuk komunitas Anda melalui informasi kesehatan, tim dokter & community support, bebas biaya.



Hubungi :
Community Relation Officer
0811 1902 2020 atau scan QR code
untuk mengetahui lebih lanjut.

Jl. Metland Boulevard Lot. C-3 Metland Cyber
City Puri Karang Tengah, Kota Tangerang 15159
www.mandayahospitalgroup.com

-  @MandayaRoyalHospitalPuri
-  Mandaya Royal Hospital Puri
-  Mandaya Royal Hospital Puri
-  @MandayaRoyalHospital