



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202167825, 23 November 2021

Pencipta

Nama : **Dr. Ida Leida Maria, SKM., MKM., M.ScPH, Dr. Ridwan Mochtar Thaha, M.Sc. dkk**

Alamat : Kompleks Dosen Unhas Blok AC-15, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Hasanuddin**

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Tamalanrea, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**

Judul Ciptaan : **PENYINTAS COVID**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Oktober 2021, di Makassar

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000289205

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ida Leida Maria, SKM., MKM., M.ScPH	Kompleks Dosen Unhas Blok AC-15
2	Dr. Ridwan Mochtar Thaha, M.Sc.	Komp. Unhas Tamalanrea, Blok AC No. 15
3	Andi Selvi Yusnitasari, S.KM., M.Kes.	BTP Blok D No. 75
4	Rianda Ridho Hafizh T. SE., MBA	Kompleks Dosen Unhas Blok AC-15





Buku Pedoman

MANTAN PENDERITA COVID/
PENYINTAS COVID

Dr. Ida Leida M, SKM, MKM, M.Sc.PH | Dr. Ridwan M. Thaha,
M.Sc | Andi Selvi Yusnitasari, SKM, M.K





ISI BUKU PEDOMAN

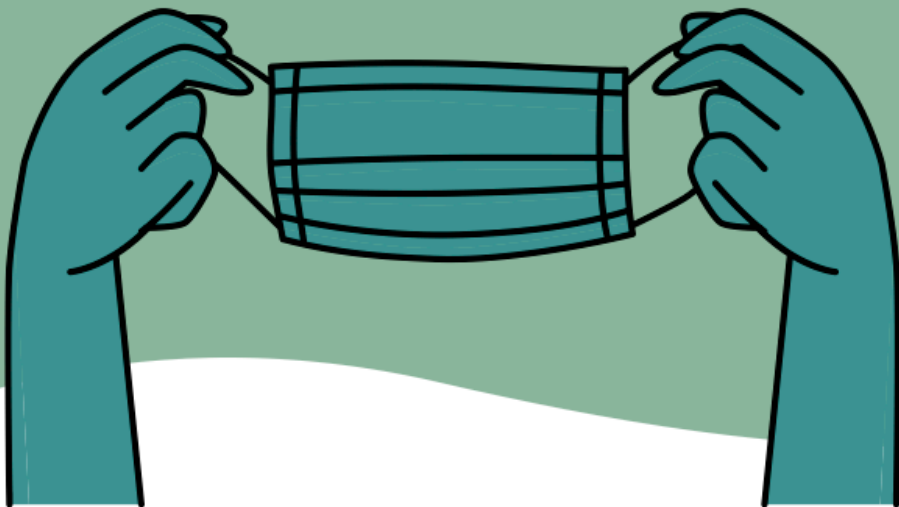
- 1 SARAT DIKATAKAN SEMBUH
- 2 GEJALA SETELAH SEMBUH
- 3 ORGAN TUBUH YANG TERDAMPAK
- 4 PROTOKOL KESEHATAN
- 5 REHABILITASI SETELAH SEMBUH



Apakah saya sudah sembuh?

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
- !**Gejal ringan / sedang**
Selesai Isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala
- !**Gejal ringan / sedang**
Selesai Isolasi minimal 10 hari

Setelah Dinyatakan Sembuh, Mengapa masih bergejala?

FENOMENA LONG COVID-19 :

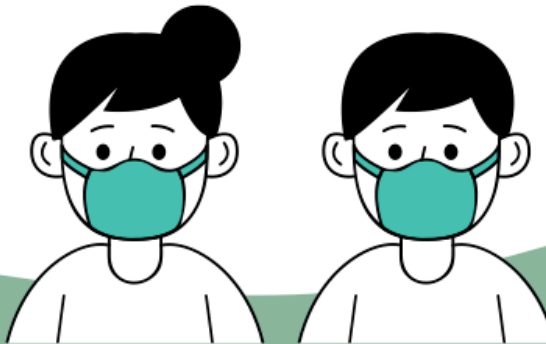
Adanya gejala COVID-19 yang bertahan atau muncul kembaliberminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasiendinyatakan sembuh



Kriteria Lepas Isolasi :

- ! **Long Covid :**
Tidak menular, boleh beraktivitas biasa
Merupakan sisa gejalacovid Tetap rutin kontrol dokter
- ! **Gejala yang sering tetap bertahan :**
Mudah lelah Batuk Hilang penciuman Nyeri kepala
Nyeri otot Mual, diare Nyeri perut dan dada
- ! **Faktor resiko long Covid :**
Mengalami 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



Otak dan Saraf:
hilang penciuman, resiko stroke



Paru Paru :
Kerusakan Jaringan Paru



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 ?

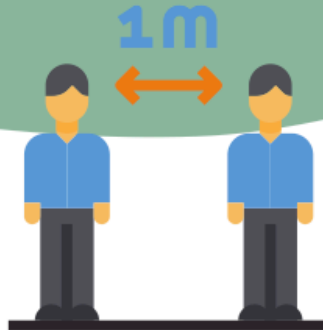
TETAP TERAPKAN 5M



Memakai Masker



Mencuci Tangan



Menjaga Jarak



Menjauhi Kerumunan



Mengurangi Mobilitas

Tetap Harus menerapkan protokol kesehatan Dikarenakan meskipun telah sembuh, masih bisa terinfeksi kembali dan menularkan ke orang lain

Rehabilitasi Pasca Sembuh Covid 19

Mengatasi Sesak Nafas



Beberapa posisi untuk mengatasi sesak nafas

Rehabilitasi Pasca Sembuh Covid 19

Mengatasi Sesak Nafas

! 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