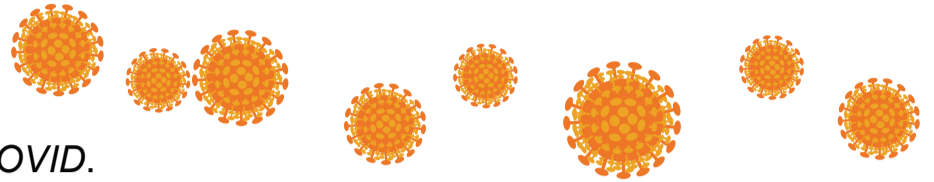


CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

LONG-COVID (SINDROMA PASCACOVID-19)

“Long-COVID”, atau “sindroma pascaCOVID-19” adalah gejala sakit berkepanjangan yang diketahui diderita pasien penyintas meski sudah 12 minggu dinyatakan sembuh dari COVID-19.

- Gejala dapat muncul satu persatu, atau bersamaan. Gejala bisa saja tidak konstan dan dapat berubah seiring waktu.
- Siapa pun yang pernah mengalami infeksi COVID-19 (bahkan jika mereka hanya mengalami gejala ringan) dapat mengalami *Long-COVID*.



GEJALA

Gejala yang paling sering dilaporkan adalah kelelahan dan sesak napas.

Namun ada juga gejala atau gangguan kesehatan lain yang dialami, seperti:



KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ANDA JIKA:

- Mengalami gejala yang tidak kunjung hilang meski sudah 12 minggu dinyatakan sembuh dari COVID-19
- Gejala yang dialami semakin memburuk atau berubah.

Belum ada obat-obatan yang dapat mencegah *Long-COVID*. Namun, beberapa saran berikut, bisa membantu:



Konsultasikan dengan dokter, semua gejala yang dialami termasuk gejala kesehatan mental, jika ada.



Konsultasikan semua kemungkinan dari gejala yang dialami.



Simpan catatan gejala Anda serta lacak kemajuan dan pemulihannya.



Cari informasi dari sumber terpercaya, bagaimana mengatasi gejala yang dialami.



Waspada akan gejala yang mungkin memerlukan perhatian segera.



Nomor darurat yang mesti dihubungi.

