

L25/V/2026

MATERI EDUKASI

PASCA PEMULIHAN

COVID-19



Promosi Kesehatan Rumah Sakit Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri

Jl. Ciputat Raya No. 40, Pondok Pinang - Kebayoran
Lama, Jakarta Selatan 12310



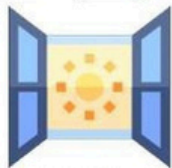
Lakukan hobi atau hal yang Anda nikmati di dalam rumah. Seperti membaca, memasak, menggambar, atau menonton TV. Saat menonton TV atau membaca informasi terkait Covid-19, carilah dari sumber yang terpercaya dan pada waktu tertentu selama 1 atau 2 x sehari



Hindari rokok, alkohol, atau pun narkoba untuk meredakan kecemasan



Berkomunikasi dengan keluarga dan teman melalui telepon atau berbagai media lain yang disukai



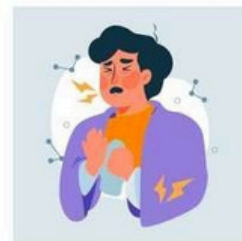
Buka jendela rumah agar mendapat udara segar dan sinar matahari yang cukup

Kapan Kembali Ke Rumah Sakit?



Kontrol kembali sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan saat pulang dari RS (14 hari kemudian/jadwal pengambilan swab berikutnya)

Bila menjadi batuk atau batuk menjadi lebih berat



Bila timbul sesak nafas

Bila timbul demam tinggi $> 37,5^{\circ}\text{C}$



Isolasi Mandiri di Rumah Selama 2 Minggu



1. Ruangan terpisah dengan anggota keluarga lain



2. Pakai masker & jaga jarak min. 2 meter bila bertemu anggota keluarga



3. Usahakan peralatan (alat makan dan minum) berbeda dengan anggota keluarga lain



4. Tidak diperbolehkan berbagi makanan



5. Cuci baju dengan detergen atau suhu min. 60 derajat C



6. Disinfeksi ruangan bila digunakan bersama-sama dengan alkohol 70% / larutan pemutih



7. Usahakan menggunakan toilet terpisah



8. Terapkan etika batuk



9. Terapkan cuci tangan di bawah air mengalir dan sabun selama 40-60 detik

Menjaga Kesehatan Fisik

1. Ukur suhu badan min. 3x sehari (pukul 7, 14, 21)



2. Perhatikan jika batuk/sesak nafas mulai timbul kembali



3. Sesuaikan diet di rumah dengan diet di RS selama 3 hari. Hari ke-4 s.d ke-7 asupan dapat dinaikkan bertahap dengan menambah porsi makanan



4. Hindari konsumsi cemilan, makanan cepat saji, dan produk olahan/instan selama $\pm$ 2-3 mgg



5. Hindari konsumsi makanan bertepung, dibakar atau gorengan selama $\pm$ 2-3 mgg



6. Konsumsi Vit. C atau buah yang mengandung Vit. C tinggi



7. Konsumsi obat (bila ada) sesuai anjuran



8. Berjemur disarankan dibawah jam 9 pagi untuk merangsang pembentukan Vit. D sebagai imunomodulator tubuh



9. Mulai aktifitas fisik ringan, dengan jalan kaki min. 30 menit, segera hentikan bila mulai terasa sesak



Menjaga Kesehatan Mental



1.

Fokus ke perasaan yang sedang dialami. Tidaklah salah bila mengalami ketakutan, cemas, atau sedih tentang situasi pandemi Covid-19. Utarakan ke orang terdekat untuk membantu perasaan Anda menjadi lebih baik

2.



Tetap tenang dan lakukan aktivitas fisik, berdoa, dan olahraga teratur. Beberapa hal yang bisa dilakukan sendiri di rumah seperti yoga, meditasi, senam. Kembali produktif, bisa membuat perasaan Anda menjadi lebih lega