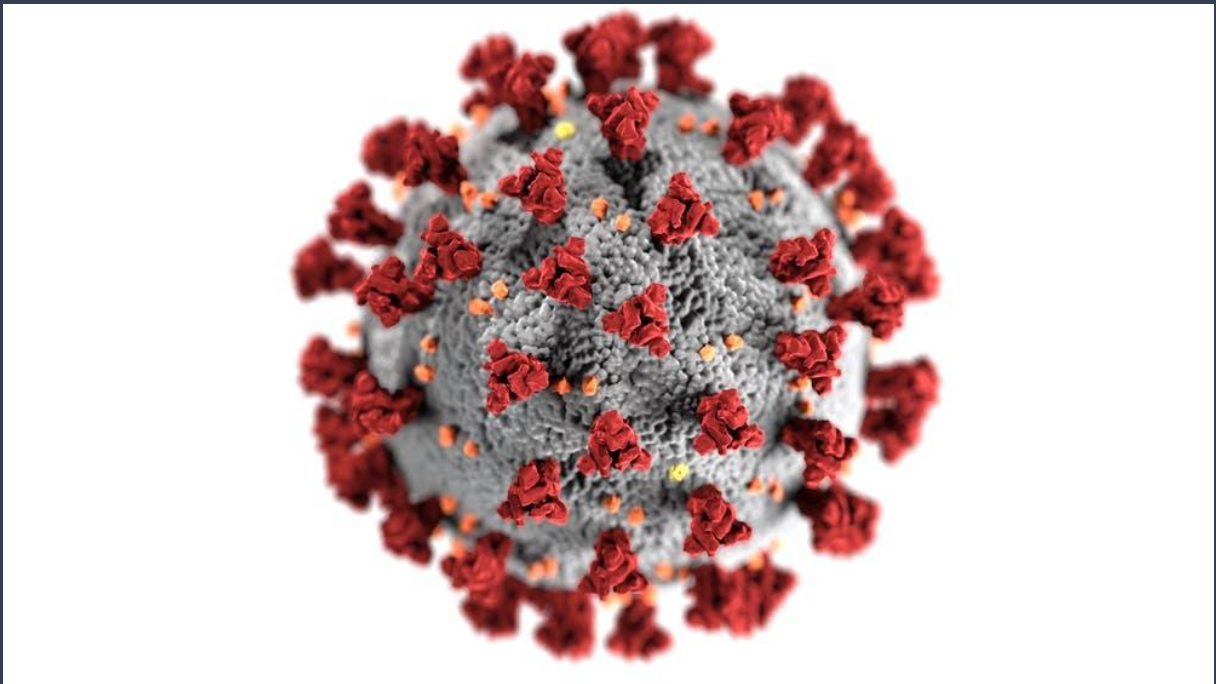


KESIHATAN DAN ANDA

SIRI 2

COVID – 19



KOMPILASI ARTIKEL COVID-19

DR MOHD SHAIFUL EHSAN
BIN SHALIHN

(<https://www.mmgazette.com/e-books/>)

KESIHATAN & ANDA

SIRI 2

Kompilasi Artikel Covid- 19

DR MOHD SHAIFUL
EHSAN BIN SHALIHIN

PERNYATAAN HAK CIPTA

E-book ini ditulis oleh Asst Prof Dr Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin, Kuantan, Pahang. Hak cipta terpelihara. Penghasilan semula mana-mana bahagian dari E-book ini dalam apa-apa bentuk sekali pun sama ada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan sebagainya adalah tidak dibenarkan tanpa kebenaran daripada penulis.

Penjualan atau pengubahsuaian E-book ini juga tidak dibenarkan tanpa kebenaran penulis. Penulis tidak bertanggungjawab ke atas sebarang kesilapan fakta. Penulisan bertujuan bagi memberi pengetahuan asas mengenai kondisi yang ditulis. Pembaca dinasihatkan mendapatkan nasihat doktor sekiranya mempunyai sebarang masalah kesihatan.

Hakcipta Terpelihara 2021 Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin

e ISBN 978-967-18417-3-0



Diterbitkan oleh Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin, Kuantan, Pahang

PRAKATA

Maklumat perubatan dan kesihatan kini mudah diperolehi dengan kecanggihan sistem maklumat dan alat telekomunikasi. Namun ada kalanya maklumat tersebut tidak tepat dan dari sumber yang tidak sah.

Masyarakat juga ada kalanya keliru dan tidak pasti akan apa yang perlu dilakukan dalam penjagaan kesihatan mereka. Justeru E-book ini diharap sedikit sebanyak dapat membantu pembaca dalam meningkatkan ilmu pengetahuan berkaitan kesihatan.

BIOGRAFI



Asst Prof Dr. Mohd
Shaiful Ehsan Bin
Shalihin
MBBS (UIAM),
MMED FAM MED UIAM)

Dr Shaiful Ehsan merupakan seorang pakar perubatan keluarga di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.

Beliau aktif menulis maklumat kesihatan di portal kesihatan Malaysian Medical Gazette (<http://www.mmgazette.com>) sejak tahun 2014. Sebagai pensyarah klinikal, beliau aktif menulis kes kesihatan dan kajian di jurnal kesihatan di dalam Malaysia dan luar negara. Beliau juga aktif menyampaikan maklumat kesihatan sebagai tetamu di Radio PahangFM. Antara bidang kesihatan yang sering disentuh termasuklah penyakit tidak berjangkit, penyakit berjangkit, masalah umum dan kesihatan warga emas. Sesungguhnya bidang penulisan dan pengajaran adalah sesuatu yang amat diminati dan memberi kepuasan kepada beliau.

DEDIKASI

Penulis ingin merakamkan penghargaan kepada Ketua Editor Portal Kesihatan Malaysian Medical Gazette, Dr Hidayah Ismawi atas sokongan yang diberikan.

Kasih sayang yang tidak terhingga juga buat ibu tersayang atas doa dan didikan yang diberikan sejak kecil. Penghargaan istimewa buat isteri tersayang, ahli keluarga, warga UIAM, para pelajar perubatan yang dikasihi dan semestinya para pembaca yang senantiasa bersemangat dalam mencari maklumat kesihatan.

EDITOR

DR HIDAYATUL RADZIAHISMAWI

**ARTIKEL OLEH DR SHAIFUL
EHSAN**

www.mm Gazette.com



Kandungan

*COVID 2019) Pemakaian Penutup Mulut dan Hidung
Anda: Adakah Berkesan? (Artikel diterbitkan pada
February 18, 2020* 9

*Covid-19: Keperluan Membatalkan Majlis Keramaian &
Perjumpaan – Dr Shaiful Ehsan (Artikel diterbitkan
pada March 17, 2020)* 17

*Peningkatan Kes COVID-19: Salah Pelitup Muka Anda? –
Dr Shaiful Ehsan
(Artikel diterbitkan pada January 18, 2021)* 21

*Sampai bila nak hilang? : Pasca Jangkitan COVID-19 –
Dr Shaiful Ehsan
(Artikel diterbitkan pada September 6, 2021)* 26

(COVID 2019) Pemakaian Penutup Mulut dan Hidung Anda: Adakah Berkesan? (Artikel diterbitkan pada February 18, 2020)

Bermula dengan cabaran peningkatan kes Influenza di kalangan pelajar sekolah sejak Januari 2020, kini negara kita dan juga seluruh dunia digemparkan pula dengan wabak virus yang boleh membawa maut dan belum ditemui rawatan yang khusus mahupun vaksin untuk mengekang jangkitan ini – dikenali sebagai COVID-19. Jangkitan Koronavirus ini terlebih dahulu dikenalpasti bermula di bandar Wuhan, China pada hujung 2019 sebelum merebak ke negara serantau yang lain.

Sehubungan dengan itu, langkah pencegahan telah diperkenalkan dengan giat, termasuklah galakan penggunaan topeng muka dan hidung bagi mereka yang berisiko terdedah kepada jangkitan ini. Persoalannya, sejauh manakah pemakaian topeng ini berkesan dalam mencegah jangkitan, terutama

jangkitan Koronavirus ini? Jawabannya bergantung kepada jenis topeng dan cara pemakaiannya yang betul. Justeru, mari kita kenali dengan lebih lanjut berkenaan penutup mulut dan hidung ini.

JENIS PENUTUP MULUT DAN HIDUNG

1) Penutup muka / pembedahan – satu lapisan

Penutup mulut dan hidung jenis ini seringkali digunakan kerana harganya yang jauh lebih murah dan ringan untuk dipakai. Namun perlulah disedari topeng ini dicipta bertujuan ketika para staff kesihatan sedang melakukan prosedur bagi mengelakkan tempias cecair atau lendir terkena dari atau ke kawasan muka. Ianya agak ringkas dan tidak mampu menapis mahupun menghalang kemasukan kuman seperti virus atau bakteria. Topeng jenis ini selalunya hadir dengan dua tali pengikat diujung untuk disangkut pada telinga atau tali untuk diikat pada keliling kepala.

2) Penutup muka / pembedahan – tiga lapisan

Penutup mulut dan hidung ini hampir sama dengan kategori penutup muka yang pertama tadi tetapi dihasilkan daripada tiga lapisan permukaan dan sedikit sebanyak mampu mengelakkan penyebaran virus Koronavirus melalui pernafasan secara umum. Ianya antara yang sesuai untuk digunakan oleh orang awam seperti yang telah dinyatakan oleh pihak pakar perunding penyakit berjangkit baru-baru ini. Namun, penutup muka jenis ini adalah jenis pakai buang di mana perlu diganti dengan yang baru setelah beberapa jam penggunaannya dan tidak boleh dipakai untuk tempoh masa yang lama dari segi keberkesanannya. Topeng ini juga selalunya tidak mempunyai saiz tertentu dan kebarangkalian tidak sesuai untuk saiz muka yang kecil.

3) Topeng muka pernafasan (pakai buang)

Ianya merupakan salah satu topeng pernafasan yang mampu menapis udara dengan lebih berkesan bagi mengelakkan jangkitan kuman. Topeng jenis ini adalah menepati tahap keperluan yang telah

ditetapkan oleh National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), sebuah agensi berpusat di Amerika Syarikat yang menjalankan kajian dan menetapkan piawaian keselamatan para pekerja. Antara jenis topeng muka yang terkenal dalam kategori ini adalah N95. Huruf 'N' bermaksud topeng ini mampu menapis udara yang tidak berminyak ketika bernafas. Topeng ini direka khusus untuk menapis sehingga 95 peratus zarah halus berukuran 0.3 mikron atau lebih dalam udara pernafasan seharian. Terdapat juga jenis yang lain seperti N97 dan N100 yang merujuk kepada peratusan zarah yang berjaya ditapis. Topeng ini direka untuk melekap kemas pada muka dan menutup mulut dan hidung dengan lebih sempurna. Topeng ini tidak direka untuk diguna semula tetapi boleh dipakai sehingga melebihi lapan jam jika masih berfungsi dengan baik.

4) Topeng muka pernafasan (boleh diguna semula)

Topeng jenis ini selalunya dicipta untuk penggunaan yang berterusan dan berulang kali. Sebagai contoh, ianya digunakan oleh pegawai bomba dan mereka

yang seringkali mengendalikan bahan kimia yang berbahaya. Peraturan penapisan udara juga hampir sama dengan topeng muka pernafasan pakai buang. Ianya juga agak kompleks dan lebih berat berbanding topeng atau penutup mulut dan hidung yang lain.

CARA PEMAKAIAN PENUTUP MULUT DAN HIDUNG YANG BETUL

1) Jenis Pembedahan

1-Tutup keseluruhan hidung dan mulut. Ikat tali pertama (atas) mengelilingi kepala di atas paras telinga.

2-Kemudian ikat tali kedua mengelilingi kepala di bawah paras telinga.

3-Gunakan kedua-dua belah tangan dan bentukkan kepingan logam di atas hidung mengikut bentuk hidung.

2) Jenis Pernafasan (N95)

1-Kendurkan tali getah dengan menarik antara satu hingga dua inci supaya tali getah tidak terlalu tegang.

2-Takupkan penutup mulut dan hidung bermula di bawah dagu dan logam penyepit hidung di sebelah atas hidung.

3-Letakkan tali getah pertama (atas) mengelilingi kepala di atas paras telinga.

4-Manakala tali kedua ditarik ke belakang dan di bawah paras telinga.

5-Pastikan tali getah tidak terpinjal.

6-Gunakan kedua-dua tangan dan bentukkan kepingan logam membentuk bentuk atas hidung.

7-Untuk memastikan pemakaian topeng adalah sempurna, cuba hembus dengan kuat ketika anda memakai penutup muka atau topeng tersebut:

Sekiranya udara keluar dari keliling hidung, bermaksud pemakaian topeng tersebut adalah longgar dan tekan sekali lagi kepingan logam supaya melekap lebih kemas pada hidung.

Sekiranya udara keluar dari tepi topeng, ketatkan lagi tali getah ke belakang di bawah paras telinga.

Elakkan daripada langkah-langkah yang kurang tepat ketika masih memakai penutup mulut dan hidung:

1-Memakai penutup mulut dan hidung secara tidak sempurna

2-Menggaru dalam hidung atau mulut dengan memasukkan jari di celah topeng

3-Mendedahkan hidung

4-Berkongsi topeng dengan orang lain

5-Mengguna semula penutup mulut dan hidung yang telah dipakai (bukan jenis pakai semula)

6-Meletakkan penutup mulut dan hidung di merata-rata tempat setelah menggunakannya. Seharusnya hendaklah dibuang ke dalam bekas sampah tertutup.

Kesimpulannya, penggunaan penutup mulut dan hidung mampu mencegah penyebaran dan jangkitan kuman asalkan masyarakat umum bijak memilih jenis penutup mulut yang telah disarankan, mengikut keperluan dan keadaan serta memakainya dengan cara yang tepat dan betul. Langkah pencegahan paling penting adalah menjaga kebersihan diri (kerap membasuh tangan dengan betul) dan elak terdedah

kepada situasi yang berisiko tinggi jangkitan (seperti tempat sesak atau pergi melawat tempat yang telah dinyatakan sebagai berisiko tinggi).

Rujukan:

- 1) UpToDate – Patient education: COVID-19 (2019 novel coronavirus).
- 2) Institute of Medicine. 2006. Reusability of Facemasks During an Influenza Pandemic: Facing the Flu. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11637>.
- 3) MyHealth – Penutup Mulut dan Hidung
- 4) Metro (30 Jan 2020) – Topeng muka tiga lapis paling selamat

Covid-19: Keperluan Membatalkan Majlis Keramaian & Perjumpaan – Dr Shaiful Ehsan (Artikel diterbitkan pada March 17, 2020)

Virus Koronavirus Covid-19 merupakan suatu krisis dunia dan penularan kuman yang tidak perlu diperkenalkan lagi. Terkini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengkategorikan situasi itu sebagai pandemik susulan penularan virus Covid-19 yang amat membimbangkan. Pandemik merujuk kepada wabak yang menyerang masyarakat sedunia dalam skop yang lebih besar dan tidak terhad kepada sesuatu komuniti atau kawasan semata-mata. Ini berikutan penularan wabak Covid-19 yang pada mulanya di peringkat epidemik tetapi telah merebak secara meluas sehingga tidak dapat dikawal dan mampu mengancam nyawa lebih ramai orang.

Tambahan pula, ada beberapa negara seperti Denmark dan Sepanyol telah mengisytiharkan “lockdown” iaitu suatu keadaan di mana masyarakat perlu hanya berada di dalam rumah atau kawasan mereka melainkan jika perlu keluar untuk beberapa

hal yang diizinkan. Terbaru di Malaysia, kerajaan telah memutuskan untuk melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan, mulai 18 Mac 2020 sehingga 31 Mac 2020. Perintah kawalan ini dibuat di bawah Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 dan Akta Polis 1967.

Malaysia terkenal dengan pelbagai perayaan dan majlis keramaiannya termasuklah upacara perkahwinan yang unik dan pelbagai mengikut adasam kaum. Menjelang musim cuti sekolah, sudah semestinyalah majlis keramaian dan perjumpaan ini sering kali diadakan. Namun ketika pandemik virus koronavirus covid 19 ini sedang menular, adakah majlis ini perlu diteruskan? Menurut Perintah Kawalan Pergerakan, larangan menyeluruh pergerakan dan perhimpunan ramai di seluruh negara perlulah dipatuhi termasuklah aktiviti keagamaan, sukan, sosial dan budaya. Semua rumah ibadat dan premis perniagaan hendaklah ditutup. Penangguhan semua aktiviti keagamaan di masjid dan surau termasuklah solat Jumaat hendaklah dipatuhi selaras dengan keputusan Mesyuarat Jawatankuasa Muzakarah Khas yang telah bersidang pada 15 Mac 2020.

Secara umumnya faktor utama perlu diambil kira sebelum sesuatu upacara itu dapat diadakan dalam keadaan terdesak ini adalah bergantung kepada tujuan dan kepentingan upacara tersebut tanpa mengabaikan keselamatan umum. Jika upacara itu melibatkan kepentingan umum yang tidak boleh ditunda, maka perlulah ianya diteruskan tetapi dalam skala yang lebih kecil dan terkawal dengan langkah-langkah pencegahan yang munasabah. Sebagai contoh penyediaan dan pengebumian jenazah yang mana pelaksanaannya tidak dapat ditangguh. Majlis akad nikah yang semestinya sukar untuk ditunda oleh bakal pengantin, tetapi boleh dilaksanakan dalam komuniti yang lebih kecil melibatkan jurunikah dan saksi. Upacara majlis perkahwinannya pula perlulah ditunda kepada waktu yang lebih sesuai kelak. Perlu diingatkan, semakin dekat kedudukan seseorang dengan seseorang yang lain, risiko penyebaran kuman juga adalah lebih tinggi. Risiko ini juga akan meningkat di kawasan yang pengedaran udaranya adalah tidak baik dengan jumlah hadirin yang ramai.

Secara kesimpulannya, dalam keadaan yang mencabar ini, adalah amat penting bagi setiap

individu mengamalkan langkah-langkah kebersihan dan pencegahan seperti membasuh tangan dengan lebih kerap dengan cara yang betul. Sekiranya mengalami gejala-gejala yang tidak sihat, segeralah mendapatkan rawatan dari pihak doktor dan mematuhi arahan pemantauan yang telah disarankan. Elakkan daripada mengunjungi kawasan-kawasan awam tanpa keperluan yang tertentu. Majlis-majlis keramaian juga sebaiknya ditunda buat sementara waktu. Sesungguhnya kawalan pergerakan ini bukanlah bermaksud “total lockdown” namun setiap individu harus berdisiplin dalam mematuhi saranan yang telah diberikan.

Rujukan:

- 1) Centers of Disease Control and Prevention (CDC) Interim Guidance for Coronavirus Disease 2019.
- 2) World Health Organization – Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of the current COVID-19 outbreak
- 3) Perutusan Khas YAB Perdana Menteri Mengenai Covid-19

Peningkatan Kes COVID-19: Salah Pelitup Muka Anda? – Dr Shaiful Ehsan

(Artikel diterbitkan pada January 18, 2021)

Sejak kebelakangan ini, kes baru Covid-19 menunjukkan peningkatan yang menjolok tinggi dan sangat membimbangkan. Buat pertama kalinya, angka kes baru mencecah lebih 4000 kes baru sehari dengan kes kematian yang senantiasanya dicatatkan setiap hari. Lebih membimbangkan, tiada penanda awal akan berlakunya penurunan kes kepada kurang dua angka sebagaimana yang kita pernah capai suatu ketika dahulu pada awal penularan kes Covid-19 di Malaysia. Jika dilihat, kemana-kemana sahaja kita pergi, samada ke tempat kerja mahupun di tempat awam, rata-rata semua masyarakat memakai pelitup muka. Tiada yang kelihatan berpegangan atau duduk rapat-rapat. Justeru, mengapa kes baru Covid-19 masih berlaku? SALAH SIAPA?

SALAH PELITUP MUKA ANDA?

Ya, ada kemungkinan besar ianya disebabkan kealpaan anda dalam memakai pelitup muka dengan cara dan prosedur yang sepatutnya. Bukan isu pakai atau tidak pakai. Namun ianya bergantung samaada anda memakai dengan cara yang betul atau sambil lewa.

Ia, biarpun anda memakai pelitup muka, ianya akan menjadi usaha yang sia-sia sahaja sekiranya **TABIAT BURUK** berikut masih diamalkan. Antaranya:

1) Memakai pelitup muka berulang-ulang kali dan juga melebihi lapan jam dalam satu tempoh masa. Lebih menyedihkan ada yang sanggup memakai pelitup muka yang sama sehari-hari lamanya.

2) Memakai pelitup muka yang longgar (akibat berulang kali memakainya) atau kepingan logam pelekat hidung yang sudah rosak.

3) Memegang bahagian dalam pelitup muka dengan tangan, ini akan menyebabkan pelitup muka sudah terkena kuman dari tangan kita dan dari persekitaran luar.

4) Meletak pelitup muka di merata-rata tempat dan kemudian memakainya semula. Sebaik-baiknya simpanlah pelitup muka di dalam bekas kecil khas

yang mudah dibawa. Sekiranya hendak membuang pelitup muka, lipat serta ikat pelitup muka dan buang ke dalam tong sampah berdekatan.

5) Memakai pelitup muka yang telah basah. Ini mungkin disebabkan berpeluh atau terkena air dari hujan dan sebagainya. Sepatutnya pelitup muka yang telah basah hendaklah diganti terus dengan pelitup muka yang baru dan kering dengan secepat mungkin.

6) Memakai pelitup muka sekadar di mulut atau dagu, tetapi tidak menutup hidung atau mulut dengan sempurna. Tabiat suka meletak pelitup muka di paras dagu juga akan menyebabkan kuman mudah merebak.

7) Menutup hujung hidung sahaja. Ini juga adalah salah, seharusnya pelitup muka yang betul dapat menutup hidung dan mulut sepenuhnya.

8) Berkongsi pelitup muka yang sama. Ini sangatlah menyedihkan dan tidak boleh diterima. Apatah lagi setelah kerajaan telah menurunkan harga pelitup muka pakai-buang pada harga yang sangat-sangat rendah.

9) Memakai pelitup muka pakai-buang dengan cara yang terbalik. Samada anda sakit atau tidak, sila pastikan lapisan berwarna (hijau atau biru) hendaklah berada di luar, dan lapisan berwarna putih atau pudar di dalam (menghadap kawasan muka).

Justeru, sudah terang lagi bersuluh, biarpun anda memakai pelitup muka, namun segala-galanya adalah usaha yang sia-sia belaka jika anda memakainya dengan cara yang salah. Biarpun kajian menunjukkan pemakaian pelitup separuh muka boleh mengurangkan 60% risiko jangkitan COVID-19 berbanding mereka yang tidak memakainya, namun pemakaian yang salah sememangnya tidak dapat berfungsi dalam pencegahan tersebut. Justeru, berubahlah. Jangan pakai pelitup muka kerana menurut SOP semata-mata. Tetapi jadilah anggota masyarakat yang peka dan celik serta bertanggungjawab.

Jangan biarkan tabiat sambil lewa anda menjadi punca berlakunya kluster jangkitan terbaru. Pakailah pelitup

muka dengan cara yang betul. Jangan biarkan anda dan pelitup muka anda menjadi pesalah.

Rujukan:

- 1) InfoSihat – Cara Pakai Pelitup Muka Yang Betul (<https://www.infosihat.gov.my/index.php/multimedia/infografik/item/cara-pakai-pelitup-muka-yang-betul>)
- 2) Cara Pakai Pelitup Muka Perubatan Yang Betul-01 (<http://www.myhealth.gov.my/jangkitan-penyakit-coronavirus-covid-19/cara-pakai-pelitup-muka-perubatan-yang-betul-01/>)

Sampai bila nak hilang? : Pasca Jangkitan COVID-19 – Dr Shaiful Ehsan

(Artikel diterbitkan pada September 6, 2021)

Negara kita sememangnya masih dibebani dengan pandemic COVID-19. Meskipun kebanyakan pesakit mengalami gejala-gejala ringan dan sederhana, dan sembuh tanpa rawatan khusus, namun tidak semua pesakit sembuh sepenuhnya dalam tempoh yang sama. Ini lebih ketara bagi pesakit yang mengalami jangkitan COVID-19 yang teruk seperti kegagalan fungsi organ dan memerlukan rawatan rapi di hospital. Kajian menunjukkan pesakit masih mengalami pelbagai gejala setelah jangkitan akut yang teruk.

Gejala selepas pasca jangkitan COVID-19

Secara umumnya, sebahagian besar pesakit pasca jangkitan COVID-19 akan mengalami beberapa gejala ringan mahupun ada yang terus bebas dari sebarang gejala. Gejala tersebut ada kalanya tidak khusus dan mungkin juga tidak berkaitan dengan gejala asal

COVID-19. Ianya juga boleh berubah-ubah mengikut masa.

Antara gejala-gejala pasca jangkitan yang boleh terjadi termasuklah: bunyi desing di telinga, sakit telinga, sakit tekak, kurang deria rasa atau bau, sesak nafas, batuk – batuk, dada sempit, sakit dada, berdebar – debar, sakit perut, loya, cirit birit, kurang selera makan, keletihan, demam, sakit-sakit badan, sakit sendi, ruam-ruam kulit, sakit kepala, pening kepala, gangguan tidur, kemurungan mahupun merasa cemas.

Gejala-gejala ini boleh berterusan selama tiga sehingga enam bulan selepas jangkitan akut COVID-19. Ini boleh menimbulkan kekeliruan kepada pihak pesakit mahupun pihak warga kesihatan dalam menilai gejala-gejala ini samada merupakan penyakit yang lain atau pun merupakan kesan lama dari jangkitan COVID-19. Namun begitu, kebanyakan gejala selepas pasca jangkitan COVID-19 ini hadir dalam sekumpulan gejala dan bukannya satu gejala semata-mata.

Apa yang perlu dilakukan?

Pemantauan berkala oleh pihak kesihatan terhadap pesakit pasca COVID-19 ini sangat penting untuk menilai gejala pesakit ini secara menyeluruh. Matlamat utama pemantauan ini adalah untuk mengenalpasti sekiranya berulang kembali jangkitan COVID-19 dan menjalankan ujian COVID-19 sekiranya perlu. Untuk pesakit yang tidak memenuhi kriteria jangkitan semula COVID-19 dan tidak disebabkan oleh penyakit-penyakit yang lain melalui penilaian menyeluruh, rawatan simptomatik boleh diberikan untuk mengawal gejala yang ada. Pesakit juga boleh melakukan pemantauan sendiri di rumah.

Pesakit ini seperti juga pesakit yang lain, perlu dirujuk segera ke hospital jika mengalami sebarang tanda-tanda merbahaya seperti sukar bernafas, kurang kandungan oksigen dalam badan, sakit dada yang tiba-tiba tanpa sebab yang jelas, sebarang gejala saraf dan apa jua kecelaruan kognitif pemikiran. Pesakit ini juga sekiranya mengalami sebarang komplikasi juga perlu dirujuk untuk dirawat dengan segera oleh jabatan berkaitan.

Kesimpulan

Secara umumnya, tiada jangkaan jelas berkenaan sejauh mana jangkitan COVID-19 akan memberi kesan dalam jangka masa panjang kepada pesakit, termasuklah ketika pasca jangkitan. Walau bagaimanapun, kebarangkalian gejala berterusan selepas jangkitan COVID-19 ini boleh berlaku di mana pemantauan sendiri, pemakaian penutup muka, pengelakkan kawasan sesak, penjagaan kebersihan dan pengambilan vaksin perlulah diutamakan.

Rujukan

- 1) Post Covid 19 Management Protocol 1st Edition 2021.
- 2) COVID-19: Evaluation and management of adults following acute viral illness. UpToDate.com
- 3)WHO bimbang sindrom pasca COVID-19 accessed from <https://www.bharian.com.my/dunia/eropah/2021/08/847366/who-bimbang-sindrom-pasca-covid-19>

Buku E–book ini diharapkan dapat membantu para pembaca dalam mendapatkan maklumat yang sahih berkenaan kesihatan umum.

Judul–judul yang terkandung di dalam buku ini adalah ditulis oleh penulis sendiri di dalam portal kesihatan The Malaysian Medical gazette. Pembaca dinasihatkan mendapatkan nasihat doktor sekiranya mempunyai sebarang masalah kesihatan.

Nantikan siri berikutnya dalam judul buku Kesihatan dan Anda oleh Dr Shaiful Ehsan

Maklumat perubatan dan kesihatan kini mudah diperolehi dengan kecanggihan sistem maklumat dan alat telekomunikasi. Namun ada kalanya maklumat tersebut tidak tepat dan dari sumber yang tidak sahih. Masyarakat juga ada kalanya keliru dan tidak pasti akan apa yang perlu dilakukan dalam penjagaan kesihatan mereka. Justeru E-book ini diharap sedikit sebanyak dapat membantu pembaca dalam meningkatkan ilmu pengetahuan berkaitan kesihatan.

Dr Shaiful Ehsan merupakan seorang pakar perubatan keluarga di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau aktif menulis maklumat kesihatan di portal kesihatan Malaysian Medical Gazette (<http://www.mm Gazette.com>) sejak tahun 2014. Sebagai pensyarah klinikal, beliau aktif menulis kes kesihatan dan kajian di jurnal kesihatan di dalam Malaysia dan luar negara. Beliau juga aktif menyampaikan maklumat kesihatan sebagai tetamu di Radio PahangFM.



e ISBN 978-967-18417-3-0



9 7 8 9 6 7 1 8 4 1 7 3 0