

WEBINAR HIDUP SEHAT

JANTUNG SEHAT & COVID-19: THE DOS AND DON'TS

Jumat, 21 Agustus 2020, 15:30 WIB

Moderator:

TIFANNY RAYTAMA

CNN News Anchor


dr. TWINDY RARASATI
Covid-19 Survivor
dr. NIKOLAS WANAHITA
MD MHA FACC FSCAI
HENDRO S. GONDOKUSUMO
Founder & CEO Intiland

IN COLLABORATION WITH



QUESTIONS AND ANSWERS

Pre-Existing Heart Conditions



Dr. Nikolas Wanahita
Gramercy Heart and Vascular Centre
Mount Elizabeth Novena Specialist Centre
38 Irrawaddy Road #05-45 (S, 329563).
Tel/WA : +65 6250-2662
Email : manager@gramercyheart.com.sg
Website : www.gramercyheart.com.sg

PROFIL DR NIKOLAS WANAHITA MD MHA FACC FSCAI

- Dr Nikolas Wanahita , lahir di Jakarta. Setelah lulus dari SMAK I Jakarta, meneruskan kuliah jurusan kedokteran di Amerika Serikat, di mana beliau menghabiskan waktu lebih dari 20 tahun di sana.
- Dr. Nikolas lulus universitas tingkat S1 dengan gelar summa cum laude (dengan kehormatan tertinggi) dari Saint Louis University dalam waktu 3 tahun sebelum menerima gelar Master (S2) di bidang Healthcare Administration, dan melanjutkan pendidikan untuk mendapatkan gelar Doktor (S3) di bidang Kedokteran dari Creighton University School of Medicine.
- Dr. Nikolas melaksanakan pasca sarjana di bidang Internal Medicine (penyakit dalam/internist) di Mount Sinai Beth Israel Medical Center di New York City di mana beliau kemudian menjalani pelatihan spesialisasi di bidang Preventive Cardiology dan General (Clinical) Cardiology.

PROFIL DR NIKOLAS WANAHITA MD MHA FACC FSCAI

- Dr. Nikolas terpilih sebagai Chief Fellow pada tahun terakhir pelatihan spesialisasi ini.
- Setelah itu, Dr. Nikolas memperdalam ilmu di bidang Intervensi Jantung (super spesialisasi) di Lenox Hill Hospital di New York, di mana prosedur pertama angioplasti koroner (balooning) dilakukan di Amerika Serikat.
- Di Lenox Hill Hospital, Dr. Nikolas dilatih langsung oleh Dr Gary Roubin, pelopor dalam bidang Intervensi Jantung dan pencipta stent jantung yang pertama di dunia, dan juga oleh ahli-ahli jantung ternama lainnya di rumah sakit tersebut.
- Pada saat itu, Dr. Nikolas mempelajari cara-cara pemasangan stent jantung yang sangat complex untuk membantu pasien-pasien yang sudah divonis untuk operasi bypass jantung karena sumbatan-sumbatan di jantung supaya bisa mendapat alternatif dengan tindakan yang tidak terlalu invasive (minimally invasive procedure).

PROFIL DR NIKOLAS WANAHITA MD MHA FACC FSCAI

- Dr. Nikolas bergabung praktek jantung dengan Dr. Klaus Peter Rentrop di New York City setelah beliau menyelesaikan super spesialisasinya. Dr. Rentrop adalah dokter ternama kelahiran Jerman, yang juga adalah pelopor tingkat dunia di bidang Interventional dan Nuclear Cardiology.
- Dr. Nikolas bekerja dan menjabat gelar Interventional Cardiology Consultant di beberapa rumah sakit dan Cardiac Cath Lab ternama di New York City, termasuk New York Presbyterian Hospital / Columbia University Medical Center, Lenox Hill Hospital, New York University Medical Center, dan Mount Sinai Beth Israel Medical Center.
- Dr. Nikolas juga menjabat gelar sebagai Dosen di Columbia University Medical Center dan New York University School of Medicine.

PROFIL DR NIKOLAS WANAHITA MD MHA FACC FSCAI

- Dr. Nikolas memegang gelar triple board-certified di bidang Internal Medicine (penyakit dalam), Cardiovascular Medicine (ilmu jantung), dan Interventional Cardiology (intervensi jantung) oleh American Board of Internal Medicine. Selain itu, beliau juga board-certified di bidang Nuclear Cardiology.
- Di Amerika Serikat, Dr. Nikolas telah diangkat sebagai Fellow oleh American College of Cardiology (FACC) dan oleh Society for Cardiac Angiography and Intervention (FSCAI) .
- Dr. Nikolas telah menerbitkan banyak karya ilmiah sebagai penulis pertama dalam berbagai jurnal medis ternama dan secara rutin diundang sebagai dosen dan pembicara di berbagai konferensi ilmu jantung lokal dan internasional.
- Di Singapura, Dr. Nikolas menjabat sebagai Associate Program Director untuk Cardiology Senior Residency di National University Hospital.
- Beliau juga menjabat sebagai Dosen di sekolah kedokteran National University of Singapore. Beliau juga menjabat sebagai Clinical Dosen Senior di Yong Loo Lin School of Medicine-NUS.



FIFTY SEVEN
PROMENADE



QUESTIONS AND ANSWERS

dr. Nikolas Wanahita, MD MHA FACC FSCAI

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
1	Nadia OCTRIABIGAIL (Surabaya)	<p>Dok, apakah orang yang terserang covid 19 itu lebih rentan mengalami gangguan jantung? Apa kolerasi antara covid 19 dengan kesehatan jantung?</p> <p>Pada masa pandemi ini apakah masih diijinkan untuk orang yang sakit jantung itu bersepeda dengan menggunakan masker? Untuk orang yang punya sakit jantung, berapa lama idealnya berolahraga dan apa olahraga yang dapat dilakukan untuk membuat jantung kita sehat ketika di rumah saja?</p>	<p>Seperti yang saya telah jelaskan dalam webinar, jantung kita bisa terperangaruh bila kita kena infeksi Covid 19. Apalagi kalau sudah ada riwayat jantung dan viral load yang masuk banyak. Jadi harus dijaga Kesehatan jantung dan disiplin mengikuti cara2 pencegahan seperti penggunaan masker dan menjaga jarak.</p> <p>Untuk olah raga intensitas moderate dan tinggi tidak dianjurkan untuk menggunakan masker saat olah raga.</p> <p>Karena penyakit jantung itu banyak jenisnya saya tidak bisa memberi saran specific, harus ditanyakan ke dokter jantung anda olah raga apa yang boleh dilakukan.</p>
2	Chandra widjaja	Apakah Indonesia sudah consider herd community ?	Belum. Karena kasus masih di Indonesia masih menambah secara pesat.
3	Muammar Rifqi Evelyn Luciana Big San Channel	<p>Apakah serangan jantung bisa menyerang untuk anak anak remaja/ muda?</p> <p>Apakah benar kl masih muda, sehat, tidak pernah terlihat ada masalah jantung, tetapi tiba-tiba meninggal dan dikatakan karena serangan jantung, sebenarnya orang tersebut terpapar covid dan berefek ke jantung?</p> <p>bagaimana mendeteksi tanda jantung kita sehat atau sudah bermasalah</p>	<p>Benar.</p> <p>Ini bisa terjadi karena di usia muda banyak yang sudah ada plak-plak di jantung dan belum menyumbat pembuluh darah, akan tetapi berpotensi untuk lepas (rupture) dan menyebabkan serangan jantung.</p> <p>Cara pencegahan dan mendeteksi ini harus berkonsultasi dengan dokter jantung sebelum timbulnya masalah.</p>

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
4	Refi di Malang	Apakah menerapkan pola hidup sehat saja sudah cukup atau ada hal2 penting lainnya yang perlu sangat diperhatikan untuk memastikan jantung tetap sehat? Langkah solutif yang efektif bagi para penderita penyakit jantung di masa pandemis seperti sekarang?	Pola hidup yang sehat didampingi dengan control/check up rutin dengan dokter jantung anda.
5	Robert Sjabana	Apakah ada gejala2 baru pada covid19 strain baru (mutasi D614G) ?	Belum terlihat perbedaan tetapi menurut penelitian yang masih sangat terbatas, ada kemungkinan strain ini lebih gampang transmisi tetapi tidak menyebabkan gejala yang separah dengan strain yang sebelumnya. Harus diselidiki lebih lanjut.
6	fajar pathul padhillah	Apakah orang yang telah memiliki riwayat jantung yang sudah sembuh itu bisa tertular covid-19? Bagaimana langkah antisipasi bagi yg mengidap penyakit jantung agar tidak tertular covid-19? Bagaimana langkah antisipasi bagi kita yang sudah pernah terinfeksi covid agar tidak terkena penyakit jantung?adakah kegiatan khusus bagi orang yg memiliki penyakit jantung agar tidak mudah terinfeksi covid?	Semua bisa tertular Covid 19. Karena itu penting untuk melakukan Langkah-langkah pencegahan seperti yang saya bahas di webinar saya.
7	ADE Tunus	Doc, apakah kita perlu mendapatkan vaksinasi pnemonia utk memperkuat fungsi paru dlm pandemic covid ?	Seperti saya anjurkan di webinar, untuk yang usianya 65 keatas, anak-anak, dan orang dewasa dengan penyakit kronis, dianjurkan vaksin pneumococcal.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
8	Thomas Darmawan	dr Nicholas, apakah boleh tetap minum candesartan?	Candesartan jika anda memang dianjurkan konsumsi oleh dokter anda, aman di masa pandemic Covid ini.
9	Alviah Hafsyoh	Saya pernah baca bahwa pria lebih rentan terkena covid 19, apakah benar?	Ini belum divalidasi dengan jelas. Pria atau wanita tetap harus sangat waspada untuk mencegah infeksi.
10	Ari Legowo Rosalin Erika Susanti Retno Setiyarsih	Selamat sore DR Niko, saya mau tanya tentang jemur matahari,waktu yang baik adalah pukul berapa, ada yang sebut harus lihat index UV, ada yang sebut setelah jam 10 pagi,tapi kalau setelah jam 10 pagi index UV sudah diatas 3-5, yang sudah moderat. Mohon penjelasan, terima kasih. Selamat sore dr Niko,Saya Ibu Erika, utk mendapatkan vit D 3 dari sinar matahari, jam berapakah yang paling efektif ? Terima kasih.	Untuk pasien kami, saya anjurkan 15-20 menit setiap pagi dibawah jam 10. Dan selama ini terbukti Vit D level naik setelah rajin jemuran. Tentunya banyak faktor seperti baju yang dipakai, semakin banyak eksposi dengan matahari, semakin banyak yang terserap.
11	Ellen Intan	Saya hidup dg autoimun psoriasis sekitar 20 thn beberapa hari ini terasa jantung jika malam hari agak kurang enak hingga terasa kurang nyaman apakah ini gejala awal jantung terganggu ? vit D3 saya di 42iu dg meminum vit D3 yg 5000iu apakah harus diturunkan atau tetap dg 5000iu, usia saya 60thn, kami genetik dg darah tinggi tetap minum obat selama ber tahun2 dibawah pengawasan dokter, terima kasih. Sudah 6 bulan tidak konsul dg dokter.	Ini jenis pertanyaan yang harus dikonsultasikan secara medis langsung dengan dokter jantung karena membutuhkan pemeriksaan fisik dsb. Demikian juga dosis vitamin D3 – level di darah harus dicek lebih dahulu sebelum bisa pemberian advice.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
12	Andrew Muntu	<p>Selamat sore Dokter Niko, saya ingin bertanya aside from blood & cardiac, apakah indikator viral load ada tercantum dalam laporan rapid test ataupun PCR dan swab test?</p> <p>Supaya kita bisa mengetahui infected level kita. Selama ini sepertinya yang dicantumkan hanya positif/negatif ataupun reaktif/non reaktif saja. Terima kasih, salam dari temanmu, Andrew Muntu :)</p>	<p>Swab test PCR rutin biasanya tidak mencatumkan jumlah viral load.</p> <p>Saat ini hanya dilaporkan untuk keadaan2 tertentu seperti untuk riset ilmiah atau permintaan khusus dari dokternya.</p>
13	Budi Hartanto	<p>Apa pedoman untuk meyakinkan pasien positif COVID 19, karena paman saya masuk rumah sakit swasta di Surabaya selalu dibully karena sering mereka menggunakan kesempatan dalam kesempatan buat mendapatkan tunjangan pemerintah. Salam Budi</p>	<p>Saya tidak bisa komentar atas masalah ini karena saya tidak mengetahui pasti kondisinya.</p> <p>Secara umum, jika anda ada masalah yang memerlukan bantuan medis, tidak boleh ragu untuk ke rumah sakit.</p>
14	Brian Wiraatmadja	<p>Ingin tanya jika setelah recover dari covid-19 (1-2 bln setelah hilang symptoms) apakah jika tes rapid rest (antibody test) akan muncul positif ?</p> <p>Saya mau bertanya apakah orang yang kena sudah sembuh masih merupakan Carrier yang bisa menularkan orang lain lavishly.</p>	<p>Test antibody IgG menunjukkan immunitas terhadap Covid untuk pasien yang sudah sembuh dari infeksi.</p> <p>Untuk berapa lama akan bertahan IgG ini masih diselidiki saat ini.</p> <p>Ada study-study yang menunjukkan kemungkinan bisa bertahan sampai 6 bulan.</p> <p>Study2 yang terakhir menunjukkan pasien yang sudah sembuh kemungkinan menjadi carrier sangat kecil.</p>

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
15	John Selopranoto	Kalau pembantu kembali dari kampung, kapan sebaiknya PCR test di lakukan dan berapa lama harus dikarantina ?	14 hari minimum sesuai masa inkubasi virus ini
16	Djeni Widjaja	selamat sore dr Niko...mohon tanya apakah tanda serangan covid19 bisa berupa sakit perut/pencernaan? Ada teman sakit perut parah ...masuk rs ...di swab ternyata positif. Tks dokter atas pencerahannya.	Bisa. Dibeberapa (minoritas) kasus Covid, gejala-gejala pertamanya adalah masalah pencernaan.
17	Welly Sondakh	utk cegah cytokine storm, apakah dexamethason sdh cukup, ataukah perlu atemra, jika ya kapan perlu diberi dan dosisnya bagaimana?	Ini adalah decision yang harus diambil untuk dokter yang menangani pasien. Karena semua bergantung kondisi pasien masing. Jangan konsumsi dexamethasone tanpa konsultasi dengan dokter – potensial untuk berbahaya.
18	Jenny Santosa	Pak dokter , utk orang usia diatas 65`th.apakah ada vaksin utk covid ?	Vaksin untuk Covid belum ditemukan saat ini. Vaksin untuk pneumonia dan influenza boleh dilakukan untuk usia 65 ke atas.
19	Handono Lengkey	Sore Dokter Niko. Secara umum, apakah ada specific symthomps atau pemeriksaan laboratorium untuk mengetahui ada/ tidaknya penyakit jantung karena faktor genetika? Secara khusus, apakah Serologi Test sbg primary test bisa mengetahui virul load Covid-19? Terima kasih dan Salam Sehat.	Penyakit jantung bawaan (genetic) bisa diselidiki melalui test-test rutin seperti test darah untuk melihat kolesterol, dan juga test2 specific seperti EKG dan Echo antara lain. Test serology tidak bisa mengetahui viral load. Harus dilakukan PCR test.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
20	Irawati Kusumadi	<p>Apakah isolasi mandiri benar2 harus mengurung diri di kamar tdk boleh bertemu siapapun ? perlu waktu minimal brp lama ? karena sendirian selama 2 minggu bs memicu kegelisahan dan stress. Tks</p> <p>Sore Dr Niko, kira2 mulai kapan bs berobat lagi ke Singapore ? kalau ada hasil swab negative apakah tetap harus karantina 14 hari di Singapore ? pendamping pasien apakah boleh 2 orang ? berat kalau mendampingi pasien yg akan operasi hanya boleh 1 orang. Tks</p>	<p>Karena masa inkubasi virus ini adalah 14 hari, memang paling baik adalah isolasi mandiri di kamar sendiri.</p> <p>Pasien sudah boleh berobat ke Singapore, tergantung approval dari MOH dan kondisi pasien.</p>
21	Ferrandy Irwantoro	<p>Salam jumpa lg Dr Niko , disamping masalah viral load , apakah strain/ mutasi virus juga berrpengaruh thd fatality seseorg yg terkena covid . tq Doc</p>	<p>Saat ini bukti-bukti untuk strain yg lebih berbahaya belum lengkap/belum ada.</p>
22	Gho Siok Lian	<p>Selamat sore doc, saya khawatir karena saya suka pusing dan banyak keringet. Terima kasih</p>	<p>Anda harus konsultasi secara langsung ke dokter anda.</p>
23	Ryadi Dharmazi	<p>Saya mau tanya dr Niko, katanya untuk membantu daya imunitas diburuhkan beberapa suplemen seperti vitamin C atau D3, padahal ada theory yg mengatakan bahwa kalau kebutuhan misal Vitamin C dari suplemen itu berlebihan maka Ginjal kita akan bekerja keras,</p>	<p>Vitamin C high dose tidak perlu dikonsumsi setiap hari.</p> <p>Seperti bapak bilang, melalui buah2 dengan vitamin C tinggi bisa lebih baik.</p>

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
		sedangkan apabila asupan vitamin C itu berasal dari buah2an maka walaupun berlebihan maka Ginjalnya akan tetap tersenyum. Jadi apakah ide mengkonsumsi suplemen itu baik atau sebaiknya dihindari dan diganti dengan asupan yg berasal dari fresh fruit?	Vitamin D3 tidak merusak ginjal.
24	Risto Samosir	What is the critical mayor indicators to verify that some one is truly impacted by covid 19. how to differentiate with other virus symptoms by individual without going to hospital..	We need to do PCR Swab test for Covid 19 to verify Covid 19 infection. No other test can substitute this at this time.
25	Kent Surya	Dokter, kalo tidak ada masalah biaya, dari pada Rapid Test yg tidak pasti, apakah sebaiknya langsung PCR saja ? supaya cepat bisa ditangani.	PCR test adalah yang paling akurat untuk mendeteksi Covid 19 pada saat ini.
26	Pikuan S	Bagaimana dengan akurasi serologi?	Bervariasi tergantung faktor-faktor seperti alat yang digunakan dsb. Secara umum akurasi sangat dibawah PCR test.
27	Julyanto Widjaja	Utk Dr. Nikolas, dgn cara apa agar cytokine storm dapat di blokir? Produk apa yg ampuh utk kasus ini?	Obat-obat yang digunakan adalah seperti Dexamethasone, yang adalah steroid. Tetapi ini hanya untuk kasus-kasus parah dan hanya boleh diberikan oleh dokter. Jangan konsumsi sendiri. Potensi side effect tinggi.
28	Lanovia Ingryanti	Sore Dokter, apakah hasil xray pasien covid19 pasti paru-paru ada bercak? Thanks.	Tidak selalu. Jika seseorang terkena Covid 19 ringan, X-ray paru-paru bisa bersih.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
29	Tanty Husin	Sore dokter Nico, sy ibu pekerja, usia 55th, sehat, tidak ada penyakit. Begini, sebulan ini sy sering berdebar mendadak, walaupun sy tidak dlm keprihatinan. Juga ada rasa kebas kesemutan ringan dlm satu spot tertentu di punggung kiri sy. Apakah ini berkaitan dgn gangguan jantung? Itu sj yg sy rasakan, terimakasih.	Ini harus berkonsultasi langsung dengan dokter jantung anda karena membutuhkan pemeriksaan fisik dan test-test lebih lanjut.
30	Ferdy Oeij	Apakah tamiflu membantu bagi yg terkena covid19 ?	Tamiflu sama seperti anti-anti viral lain belum terbukti 100% untuk membantu tetapi ada yang menggunakan off label juga dengan harapan membuat infeksi lebih ringan. Study2 mengenai anti-viral therapy masih ongoing pada saat ini.
31	Bonny Sudibyo	Selamat sore Narasmber. tlg nanya. hasil check Jantung saya, 75% ada penyumbatan. saya diharuskan konsumsi : Lipanthyl penta 145 mg; Amlibon 5 mg dan Cardiprin 100. Krn saat ini saya belum bisa checkup di RS tsb. Apkh Obat ini bisa saya lanjutkan konsumsi, terima kasih	Pertanyaan ini harus dilakukan dengan cara berkonsultasi langsung dgn dokter jantung karena membutuhkan pemeriksaan fisik dan test-test lebih lanjut sebelum nasihat bisa diberikan.
32	Hendrik Buntoro	Apakah makan sambil minum air dingin bisa mengganggu kesehatan jantung?	Tidak ada bukti-bukti ilmiah yang menunjukkan demikian.
33	ronny wongkar	Just want to say hallo to Dr nikolas	Thank you Pak Ronny.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
34	Samsung Galaxy S7 edge	Dr. Nico, jantung & kolesterol kita baik tapi otot jantung kita tebal kt dokter, apa berbahaya & apa obat & treatmentnya? Thks.	Ini harus d cek lebih lanjut dengan dokter jantung karena diperlukan pemeriksaan fisik dan test-test lebih lanjut sebelum nasihat bisa diberikan.
35	Karto Wiwiksana	Tlg tanyakan ke dokter, utk benda2 plastik, logam, kayu dll kl terpapar virus Covid dapat bertahan berapa lama yah. terima kasih	Di permukaan metal, kayu, gelas dan keramik bisa sampai 4-5 hari, di plastic bisa sampai 3 hari. Di permukaan lain seperti cardboard 24 jam.
36	Puput Cahyaningtias	Ibu saya usia 66th sdh 7th gagal ginjal (cuci darah seminggu 2x) & sdh 2th skt jantung. Dgn kondisi seperti ini di masa pandemi covid19 ini, bagaimana dos & donts nya Dok ?	Sudah dijawab sewaktu Webinar.
37	Enny Susanti	Slamat sore dokter Nico, sy ibu eny, usia 67 th, pernah stroke 21 th yl, dan pasang 1 ring 3 th yl. bgm resiko sy dg covid, dan baikkah home made yoghurt plain bg saya? trima kasih	Resiko ibu cukup tinggi karena usia dan riwayat stroke/jantung. Cara-cara pencegahan harus diikuti dengan ketat. Home made plain yogurt boleh tapi diet harus balanced dan bervariasi.
38	Adharta Ongkosaputra	Saya pasien Dr Niko saya kena Covid 19 27 juli 2020 pertanyaan saya apa yg harus dilakukan bagi para orang yg kena Covid 19 tapi dirawat di rumah atau isolasi Mandiri Pasien dg gejala serangan jantung.. sebelum ditanggulangi harus mengikuti prosedur Covid 19.. sehingga terlambat dibantu.. bagaimana prosedur seharusnya??	Untuk yang diisolasi di rumah harus berhati-hati untuk tidak menularkan orang lain di rumah dan mengikuti perkembangan gejala setiap saat. Jika kondisi memburuk harus cepat menghubungi rumah sakit karena kemungkinan perlu perawatan khusus.

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
			<p>Swab harus dilakukan secara cepat dengan hasil keluar dalam beberapa jam untuk emergency cases.</p> <p>Untuk masalah serangan jantung kita di rumah sakit tetap harus bantu secara maximal walaupun status Covid 19 belum tau. Kita harus berasumsi setiap pasien di rumah sakit adalah Covid pasien, jadi alat proteksi diri harus super lengkap dan precaution lain-lain dilakukan.</p>
39	Arya Rendezvous Jagakarsa	Apakah setelah berolahraga dengan detak jantung kencang boleh langsung segera mandi atau harus istirahat sebentar tuk menyetabilkan fungsi jantung? Terima kasih	Sudah dijawab saat Webinar.
40	Mulia Lie Winarti Dyah Pratiwi Nadia OCTRIABIGAIL (Surabaya)	<p>Sore dr Niko.. bagaimana tahu kalo seseorang kena OTG ? apakah orang OTG benar2 nggak ada gejala sama sekali ? thanks dok.. salam dari Mulia Lie</p> <p>Otg apakah benar2 tidak ada yg tanpa gejala sama sekali? Sampai kpn isolasi, setelah swab brp kali dinyatakan sehat/ bebas keluar rmh?</p> <p>Bagaimana kita dapat bisa mengetahui dengan orang yang positif covid tapi tak bergejala dan bagaimana kita dapat menjaga diri dari orang tak bergejala tersebut jika yang positif covid tak bergejala itu dari keluarga sendiri?</p>	<p>Salam Pak. Harus dicek dengan test Swab PCR untuk mengetahui status OTG.</p> <p>OTG ada yang betul-betul tidak ada gejala, ada yang ada gejala tapi sangat ringan.</p> <p>14 hari adalah masa yang masih bisa menularkan org lain. Swab biasa dilakukan di hari ke 11 di Singapura. Swab 2 kali minimum untuk menunjukkan free of infection.</p> <p>Dengan selalu waspada dan menganggap semua orang adalah potensi carrier OTG.</p>

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
41	<p>Sukismo Gki Hasan Wu Maggieharymoelia Handoko Setiawan Halim Atmadja</p>	<p>Nama saya Sukismo. Kadang saya merasa tidak secure dg makanan yg dibeli dan tidak bisa dipanaskan krn nature-nya makanan dingin. Apakah kalau didinginkan/dibekukan, Covid-19 tetap hidup? Trm ksh.</p> <p>Dan makanan yg dari online krm ke rmh apakah kantong kleseknya hrs di semprot Alkohol 70% ? termasuk paket surat2 dan barang2 ??... thx</p> <p>Berapa lama ya makanan dari luar dipanaskan di microwave amannya, dokter?</p> <p>Selamat sore Dr.Niko, apakah virus covid19 dapat ditularkan lewat makanan? Apakah kita harus memanaskan ulang makanan yg kita beli dari luar?</p> <p>Di pasar jakarta banyak yg terkonfirmasi covid , apakah membeli bahan dari pasar tersebut masih aman? apakah covid dapet menular dari bahan2 makanan</p>	<p>Saat ini belum ada bukti-bukti bahwa Covid 19 bisa trasmisi melalui makanan yang dikonsumsi.</p> <p>Yang harus dijaga untuk tidak ada virus adalah container packaging, sendok, garpu dsb. Karena kalau kemungkinan kita sentuh dan kita sentuh muka bisa menjadi sumber transmisi.</p> <p>Cuci tangan sebelum menyentuh muka adalah jalan paling baik.</p>
42	<p>Johana N</p>	<p>Apakah pasien covid yg gula darah nya drop ke 50 karena masuk nya insulin berpengaruh pada saturasi nya walau setelah drop gula darah di infus lg dextrose</p>	<p>Ini tergantung dengan kasusnya. Perlu detail lebih lanjut untuk dijawab.</p>

NO	PENANYA	PERTANYAAN	JAWABAN DR NIKOLAS WANAHITA
43	Maggieharymoelia	dr Niko,apakah dokter sendiri di rumah pakai sterilizer box utk order makanan & barang2 lain? Jika ya, bisa sebutkan beberapa opsi brand utk sterilizer box tersebut karena banyak sekali sampe pusing 😞	Kami di rumah ada sterilizer box – brand Arkha.
44	Freddy Wilmana	Kalau dpt kiriman karangan bunga, apakah mgk terpapar virus covid 19 dr karangan bunga	Tidak pernah ada study ini.