#SiapJalaniHidup

GREAT Reads

Vol. 11
Mei 2021

GREAT Health Article

Update Pasca-Covid-19: Kesehatan Paru dan Pemulihannya

GREAT Health Promo

- Free Room Upgrade di Beberapa Rumah Sakit Ternama
- Diskon Hingga 30% di Optik Melawai
- Great Health Promo Menarik Lainnya

GreatEasternid GreatEasternLifeid GreatEastern_id

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Update Pasca-Covid-19: Kesehatan Paru dan Pemulihannya

dr. Affyarsyah Abidin, Sp.P
Dokter Spesialis Paru
RS MMC

Infeksi Covid-19 adalah suatu infeksi virus yang menjadi pandemi di seluruh dunia (pada saat artikel ini diterbitkan). Organ yang paling sering terjangkit virus ini adalah saluran nafas atau paru-paru. Tapi, virus Covid-19 bisa juga menyerang jantung, ginjal, saluran cerna dan bagian lainnya. Berikut tanya jawab seputar pasien dengan pasca-Covid-19 bersama dokter spesialis Paru RS MMC, dr. Affyarsyah Abidin, Sp.P.

Apakah wajar jika terjadi penurunan fungsi pernapasan pasca-Covid?
Jika seseorang sudah pernah terpapar Covid-19 kemudian sembuh, bisa saja orang tersebut masih merasakan gangguan nafas atau paru-paru. Hal ini dikarenakan virus Covid-19 memang menyerang paru-paru, khususnya bagian yang berfungsi menangkap oksigen. Kerusakan pada organ saluran pernapasan ini terjadi tergantung dari seberapa parah gejala yang dirasakan saat terinfeksi virus ini. Sehingga setelah sembuh, ia masih merasakan nafas yang belum berfungsi seperti sebelumnya.

Bagaimana efek penurunan fungsi paru?
Penurunan fungsi paru bergantung pada beberapa hal:
- Bagaimana imunitas saat terinfeksi virus
- Jumlah virus yang masuk ke dalam paru-paru
- Seberapa jauh paru-paru rusak karena infeksi ini

Semuanya itu sangat menentukan bagaimana perbaikan dan pemulihan paru-paru. Tidak perlu khawatir, dengan evaluasi dan pengobatan yang baik, dan rutin kontrol dengan dokter yang melakukan pengobatan, maka paru-paru bisa berfungsi dengan normal kembali.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Update Pasca-Covid-19: Kesehatan Paru dan Pemulihannya

Sampai saat ini sangat bervariasi penyembuhan dan pemulihan setiap orang. Tergantung dari 3 faktor di atas tadi, jadi bisa berkisar sekitar 1-3 bulan. Tidak perlu khawatirkan kerusakan permanen pada paru, karena tubuh kita memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri. Yang pasti yakinlah bahwa walaupun sudah pernah terinfeksi Covid-19, diri bisa pulih kembali.

Apakah hal yang perlu diperhatikan agar tubuh kembali fit pasca-Covid?
Setelah sembuh dari infeksi virus Covid-19, ada beberapa hal penting yang perlu dilakukan secara rutin:
Jaga pola hidup sehat
- Lakukan latihan untuk pemulihan kemampuan paru-paru
- Istirahat cukup
- Jangan stress

Dan yang paling penting kita harus percaya bahwa tubuh kita bisa melawan virus itu.

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Update Pasca-Covid-19: Kesehatan Paru dan Pemulihannya

Bagaimana cara mengembalikan fungsi paru?
Untuk mengembalikan fungsi paru memang akan terkait dengan berbagai disiplin ilmu. Jika dari dokter yang mengobati menganjurkan untuk melakukan tindakan fisioterapi, maka pasien dapat melakukan rehabilitasi medik dengan fisioterapi. Semua latihan atau tindakan itu diperuntukkan membantu memulihkan fungsi paru-paru pasien pasca-Covid.

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Mata Sehat Saat WFH

Mata Sehat Saat WFH

Tentu kita sudah mengenal yang namanya sinar, tetapi tahukah Anda sinar mana yang berbahaya buat mata? Secara garis besar ada 2 sinar yang memiliki efek samping negative bagi kesehatan mata kita yaitu sinar Ultra Violet dan sinar biru atau High Energy Visible (HEV) light.

Apa sih dampak negatif bila mata kita terpapar sinar-sinar ini ?

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Mata Sehat Saat WFH

• Sinar Ultra Violet

Paparan sinar UV dalam jangka panjang bisa menyebabkan beberapa kondisi yang bisa merugikan kesehatan mata kita seperti radang kornea (photokeratitis), penebalan selaput konjungtiva (pterygium), dan juga katarak. Sudah seharusnya kita melindungi mata kita saat keluar ruangan di siang hari dengan menggunakan sunglasses atau kacamata dengan lensa anti UV karena sumber utama dari sinar UV adalah sinar matahari.

• HEV light atau Sinar biru

Selain matahari sebagai sumber utamanya sinar biru juga dipancarkan dari layar digital seperti laptop, HP, tablet, layar TV hingga lampu LED, oleh karena itu keberadaannya ada dimana-mana, indoor dan outdoor. Paparan sinar biru akan menyebabkan mata menjadi cepat lelah terutama saat berada di depan gadget.

• Tips Menjaga mata saat WFH

Di saat pandemic seperti ini hampir semua aktifitas dilakukan secara daring atau online yang tentunya mengharuskan kita lebih banyak berinteraksi dengan digital devices yang mana perangkat ini memancarkan sinar biru kemata kita. Berikut beberapa tips yang bisa diambil untuk melindungi mata disaat WFH : anti UV karena sumber utama dari sinar UV adalah sinar matahari.

1. Gunakan lensa khusus yang memiliki fitur anti sinar biru seperti Rodenstock PRO410 dan illustro Blue Light Shield , dengan menggunakan lensa ini mata jadi terlindungi setiap saat karena selain anti sinar biru lensa ini juga 100% anti sinar UV.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

2. Terapkan aturan 20 20 20 yaitu setiap 20 menit penggunaan computer, laptop atau gadget luangkan waktu selama 20 detik untuk melihat benda sejauh 20 feet (6 meter) untuk menghindari ketegangan otot mata yang berkepanjangan.
3. Jangan lupa untuk berkedip yang cukup agar kornea mata tetap lembab, normalnya seseorang berkedip 12-15 kali setiap menit.
4. Atur posisi layar sedikit di bawah eye level untuk mengurangi penguapan air mata dan posisi tubuh yang ergonomis.
5. Konsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan mata seperti vitamin A, lutein dan zeaxanthine. Nutrisi tersebut banyak terkandung di sayuran hijau dan buah-buahan seperti strawberry, raspberry, lemon, jeruk dan lain-lain.

Selain hal-hal tersebut di atas, jangan lupa untuk rutin periksakan mata Anda setidaknya 1 tahun sekali untuk deteksi dini kerusakan mata Anda, salam sehat.

GREAT Promo

Special Promo!

- Discount diberikan untuk peserta dan keluarga yang memiliki benefit cashless kacamata
- Peserta membawa kartu Great Eastern Life Indonesia dan ID Card/KTP
- Pihak Outlet Optik Melawai akan melakukan verifikasi data
- Ketentuan lainnya mengikuti ketentuan perusahaan masing-masing
- Berlaku 15 Juli 2020 sd 14 Juli 2021

OPTIK MELAWAI

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

OPTIK MELAWAI

PROGRAM

- FREE Upgrade Lensa Blue Light Shield setiap pembelian frame + lensa clear
- Pembayaran dengan cara Cashless
- Periode program : 7 Mei 2021 - 22 Juli 2021

Syarat dan Ketentuan :

~ Berlaku untuk Lensa index 1.56, 1.59 dan 1.6
~ Berlaku lensa Illustro dan Rodenstock
~ Peserta tetap diperbolehkan membeli lensa diluar dari promo
~ TC Asuransi yang saat ini sudah berjalan tetap berlaku

illustro
blue light shield

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Selain Cashless dan Discount up to 10%

PEMBELIAN KACAMATA JADI SEMAKIN MUDAH

- Mulai per tanggal **1 Februari 2021**, untuk pembelian kacamata **tidak memerlukan** lagi surat rujukan dokter dari Dokter Mata
- Pemeriksaan mata dapat dilakukan di semua cabang Optik Melawai
- Ketentuan ini berlaku khusus di Optik Melawai

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Vaccine Fund

PERIODE: 10 FEBRUARI-31 DESEMBER 2021

GREAT VACCINE FUND

DAPATKAN SANTUNAN TUNAI HINGGA RP 2 JUTA / HARI*
jika mengalami risiko komplikasi pasca vaksinasi Covid-19

***Syarat & Ketentuan:**

Untuk seluruh nasabah Great Eastern Life Indonesia akan mendapat santunan sebesar **Rp 1 Juta / hari**.

Khusus untuk nasabah yang memiliki produk asuransi **Great Optima Link + Great Health Cover** atau **Great Health Guard** akan mendapat santunan sebesar **Rp 2 Juta / hari**.

Maks. santunan atas perawatan di RS adalah untuk **10 hari** berturut-turut.

Syarat & Ketentuan lengkap klik:
id.gelife.co/GreatVaccineFund

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Pro Assurance

RENCANAKAN WARISAN Untuk KELUARGA TERCINTA Bersama Great Pro Assurance

3 KEUNGGULAN GREAT PRO ASSURANCE

SIMPEL
Cukup **1X Pembayaran Premi** untuk Perlindungan jiwa seumur hidup[1]

MENGUNTUNGKAN
Uang Pertanggungan sampai dengan **40X** dari Premi Tunggal[2].

PREMI KEMBALI 100%
Jaminan Premi Kembali 100% di usia 65 tahun yang dapat digunakan saat pensiun[3].

1 Sampai dengan Usia Tertanggung 99 tahun.
2 Faktor pengali Premi Tunggal untuk menghitung Uang Pertanggungan adalah tergantung Usia masuk Tertanggung.
3 Khusus untuk Tertanggung yang masuk pada usia 14 hari-50 tahun. Manfaat Hidup yang dibayarkan akan mengurangi Uang Pertanggungan.

Usia Masuk*	Uang Pertanggungan
14 hari-24 tahun	40x Premi Tunggal
25-34 tahun	20x Premi Tunggal
35-44 tahun	10x Premi Tunggal
45-54 tahun	5x Premi Tunggal

**Definisi usia mengikuti ulang tahun terakhir*

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Heart Attack Protection

GREAT HEART ATTACK PROTECTION

PERLINDUNGAN TERHADAP PENYAKIT KRITIS SERANGAN JANTUNG

3 KEUNGGULAN GREAT HEART ATTACK PROTECTION

PENGAJUAN APLIKASI MUDAH

Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 2 pertanyaan kesehatan sederhana.

PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN

Memberikan Uang Pertanggungan sebesar Rp 500 juta serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.

MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL

100% Uang Pertanggungan akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Serangan Jantung, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Heart Attack Protection

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Saver Assurance

RENCANAKAN PERLINDUNGAN & KEUANGAN JANGKA PANJANG DENGAN

GREAT SAVER ASSURANCE

INVESTASI MAKSIMAL DALAM MATA UANG USD

3 KEUNGGULAN GREAT SAVER ASSURANCE

SIMPEL
- Cukup **1x Penempatan Dana**
- Cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana

STABILITAS ASET
Investasi pada mata uang USD untuk menjaga stabilitas aset jangka panjang.

MENGUNTUNGKAN
IMBAL HASIL TETAP selama 10 tahun pertama

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

i-GREAT HERITAGE ASSURANCE

UNTUK HIDUP YANG PENUH BERKAH KINI DAN NANTI

SIMPEL
Hanya **1x** pembayaran Kontribusi (minimal Rp 10 juta) untuk perlindungan jiwa sampai dengan usia 99 tahun.

KESEMPATAN UNTUK AMAL JARIYAH
Kesempatan beramal jariyah melalui Wakaf sampai dengan **45%** dari Manfaat Asuransi.

KETENANGAN UNTUK KELUARGA
Manfaat Asuransi hingga **48x** Kontribusi (sesuai usia masuk) dan tambahan Manfaat Asuransi 100% jika meninggal saat beribadah haji dengan usia maksimal 70 tahun.

TERTARIK?

Hubungi kami untuk info lebih lanjut:

Sangkut - **0812 9299 910**
Micky - **0817 0117 333**
Dimas - **0811 1999 210**

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

BRAWIJAYA
HOSPITAL - Antasari

FREE ROOM UPGRADE*

Berlaku untuk semua jenis kelas kamar

Berlaku mulai April 2021 sampai 30 April 2022

brawijayahospital.com | brawijaya.healthcare | RS_BWCH | +6221 7211 337

GREAT Reads

Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

mayapada hospital
Experience Better Care

Free **Room Upgrade***

Layanan antar jemput dari dan ke bandara**

Syarat & ketentuan

- Berlaku secara otomatis untuk kelas II dan kelas I
- Berlaku hanya di unit Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) dan Mayapada Hospital Bogor BMC
- Selama kamar tersedia
- Berlaku hingga April 2022
- Layanan antar jemput tersedia untuk pasien yang akan menjalani rawat inap di Mayapada Hospital Tangerang (MHTG), Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS), dan Mayapada Hospital Bogor BMC

Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)
Jl. Lebak Bulus I Kav. 29, Cilandak, Jakarta Selatan
Hotline 021-2921-7777
Emergency 021-2921-5555

Mayapada Hospital Tangerang (MHTG)
Jl. Honoris Raya Kav. 6, Modernland, Tangerang
Hotline 021-5578-1888
Emergency 021-5578-1999

Mayapada Hospital Bogor BMC
Jl. Pajajaran Indah V No. 97, Baranangsiang, Kota Bogor
Hotline 0251-8307-900
Emergency 0251-8344-386

Mayapada Hospital Kuningan (MHKN)
Jl. H. R. Rasuna Said Blok C No.17, Karet Kuningan
Hotline 021-5091-2929
Emergency 021-5091-2911

www.mayapadahospital.com

@MayapadaHospital | Mayapada Hospital | Mayapada Hospital

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

TERAKREDITASI PARIPURNA KARS

EMC Group (RS EMC Sentul & RS EMC Tangerang)
mempersembahkan benefit khusus bagi Peserta Asuransi Great Eastern Life Indonesia

Upgrade Kamar
Peserta Great Eastern Life Indonesia

Upgrade Kamar Naik 1 Tingkat
(Mulai dari kamar Kelas 2)

Masa Berlaku
1 Agustus 2020 - 31 Juli 2021

www.emc.id rs.emc rumahsakit.EMC RS EMC

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

TERAKREDITASI PARIPURNA KARS

EMC PRIORITY SERVICE

Bagi peserta Asuransi Great Eastern Life Indonesia yang berobat di **RS EMC Group (RS EMC Tangerang & RS EMC Sentul),** akan mendapatkan pendampingan oleh

EMC Priority Liaison Officer (EPLO)

- **RS EMC SENTUL**
  Jl. MH. Thamrin Kav. 57, Sentul City, Bogor, Telp. 021-2967 2977
  PIC: 0819 2018 278 (Siska)

- **RS EMC TANGERANG**
  Jl. KH. Hasyim Ashari No. 24, Buaran Indah, Tangerang.
  PIC: 0878 8599 0707 (Endah)

www.emc.id rs.emc rumahsakit.EMC RS EMC

GREAT Reads Vol. 11 Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Siloam Hospitals

Free Room Upgrade

Naik 1 tingkat kelas di atas
limit penjaminan awal secara free
pada unit Siloam Hospitals group

Berlaku sampai dengan 31 Agustus 2021

Berlaku di seluruh Siloam Hospitals Group

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Siloam Hospitals

Paket Maternity

Mulai dari
Normal : 9 Juta (SA)/ 10 Juta (PA)
Sectio Caesaria : 16 Juta / 18 Juta (PA)

Berlaku di seluruh Siloam Hospitals Group
Prime Area (PA)
Siloam Hospitals Kebon Jeruk
Siloam Hospitals Lippo Village
MRCCC Siloam Hospitals Semanggi
Siloam Hospitals TB Simatupang
Siloam Hospitals ASRI
RS Jantung Diagram Depok

Secondary Area (SA)
Siloam Hospitals Lippo Cikarang
Siloam Hospitals Kupang
Siloam Hospitals Yogyakarta
Siloam Hospitals Surabaya
RS Siloam Dhirga Surya Medan
Siloam Hospitals Bekasi Sepanjang Jaya (RS Hosana Medica Bekasi)
Siloam Hospitals Jambi
Siloam Hospitals Buton
RS Putera Bahagia Cirebon
Siloam Hospitals Balikpapan
Siloam Hospitals Labuan Bajo
Siloam Silampari (Lubuklinggau)
Siloam Hospitals Manado
BIMC Hospital Nusa Dua
Siloam Hospitals Jember
Siloam Hospitals Makassar
Siloam Hospitals Bekasi Timur
Siloam Hospitals Semarang
Siloam Sriwijaya Palembang
Siloam Hospitals Sentosa Bekasi
Siloam Hospitals Palangka Raya
Siloam Hospitals Bali (Denpasar)
Siloam Hospitals Mataram (RS Grha Ultima Medika)
RSU Syubbanul Wathon Tegalrejo (Magelang)
Siloam Hospitals Purwakarta
Siloam Hospitals Bangka Belitung
Siloam Hospitals Paal Dua Manado

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Siloam Hospitals

Paket MCU Corporate Health Index

Mulai dari MCU, Rekapitulasi Hasil hingga program wellness setelah kegiatan MCU

Berlaku harga corporate dengan minimum 200 peserta

Berlaku di seluruh Siloam Hospitals Group

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

FREE ROOM UPGRADE*

1 Tingkat dari limit penjaminan di RS MMC

Berlaku sampai dengan 11 Oktober 2021

*Dengan ketentuan pelayanan dan tindakan lainnya tetap mengikuti batas maksimum biaya kelas rawatan yang ditanggung

rsmmc.co.id | mmchospital | MMC Hospital | MMC Hospital

GREAT Reads
Vol. 11
Mei 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group