
GARIS PANDUAN
PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT COVID – 19 DI PUSAT AKTIVITI
WARGA EMAS (PAWE) PASCA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN
(PKP)

JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT
26 JUN 2020

ISI KANDUNGAN

	PERKARA	MUKASURAT
1	Pengenalan	3
2	Tujuan	3
3	Kumpulan Sasar	4
4	Definisi	4-5
5	Prinsip Asas Pencegahan Dan Kawalan Infeksi Penyakit COVID-19	5 -6
6	Peranan dan Tanggungjawab	6-12
7	Langkah-Langkah Pencegahan dan Kawalan Yang Perlu Dilaksanakan Semasa Pengendalian Program Dan Aktiviti di PAWE	12-13
8	Pengurusan Ahli Yang Mempunyai Gejala Jangkitan Salur Pernafasan Seperti Demam, Batuk, Selsema, Sakit Tekak	13
9	Pengurusan Ahli Yang Positif Covid-19 Di Pusat Aktiviti	14
10	Pengurusan Kemasukan Ahli Baharu	14
11	Pengurusan Kematian Ahli Bergejala Salur Pernafasan atau Kematian Mengejut (<i>sudden death</i>)	14
12	Pengurusan Lawatan Dan Khidmat Sukarela Dengan Pihak Luar	15-16
13	Mengekalkan Kesihatan Penghuni Di Tahap Optima	16
14	Penutup	17
15	Rujukan	18
17	Lampiran	19-39
18	Infografik	

GARIS PANDUAN PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT COVID-19 DI PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE) PASCA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

1. PENGENALAN

Warga emas adalah kumpulan berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi dan kematian akibat jangkitan COVID-19 kerana faktor umur dan juga penyakit kronik. Kadar insiden COVID-19 bagi 100,000 populasi di Malaysia adalah paling tinggi bagi kumpulan umur 55 sehingga 59 tahun dan juga 60 sehingga 64 tahun. Golongan warga emas didapati agak terjejas dengan wabak COVID-19 di mana terdapat banyak kes jangkitan dan kematian berkaitan COVID-19 di kalangan kumpulan umur 60 tahun ke atas.

Garis Panduan Pasca Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Bagi Pencegahan Dan Kawalan Penyakit COVID-19 kepada warga emas di komuniti terutamanya di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) perlu disediakan bagi memastikan kesihatan yang optimum dan pencegahan penyakit COVID -19 kepada warga emas.

Sehubungan dengan itu, penyediaan panduan pengoperasian PAWE yang akan dilaksanakan dengan konsep kebiasaan yang baharu (*new normal*) bagi pencegahan dan kawalan penyakit COVID-19 perlu disediakan dengan berpandukan garis panduan dan syarat-syarat yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Majlis Keselamatan Negara (MKN).

2. TUJUAN

Garis panduan ini bertujuan untuk memberi panduan kepada pengurusan PAWE bagi mencegah dan mengawal risiko jangkitan COVID-19 di PAWE, di samping memastikan kesihatan warga emas di komuniti terutamanya di PAWE kekal pada tahap optima.

Garis panduan ini hendaklah dibaca bersama-sama dengan akta-akta, surat pekeliling iktisias, surat siaran dan arahan serta peraturan berkaitan yang sedang berkuatkuasa.

3. KUMPULAN SASAR

Garis panduan ini digunapakai kepada:

- a. PAWE yang menyediakan premis kepada warga emas dan komuniti setempat bagi menjalankan aktiviti harian dan program yang dikendalikan oleh Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) di bawah Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM).
- b. Dokumen ini adalah sebagai rujukan untuk pengurus, jawatankuasa, petugas, ahli dan pelawat pusat aktiviti.

4. DEFINISI

a. Disinfeksi

Disinfeksi adalah proses membasmi kuman daripada permukaan yang berpotensi tercemar.

b. Dekontaminasi

Proses disinfeksi yang dilakukan pada semua peralatan yang boleh diguna semula bagi memastikan ianya bebas dari pencemaran mikro orgnisma dan mengelakkan jangkitan silang.

c. Pembersihan

Pembersihan adalah proses membuang segala kekotoran yang terdapat pada permukaan yang hendak dilakukan disinfeksi.

d. Premis

Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang menyediakan premis untuk melaksanakan aktiviti kepada warga emas dan komuniti setempat yang dikendalikan oleh Pertubuhan bukan kerajaan (NGO) di bawah Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM).

e. Kontak rapat

- i. Kontak dengan anggota kesihatan yang terdedah kepada risiko COVID-19.
- ii. Berkongsi ruang kerja / ruang belajar bersama pesakit COVID-19.

- iii. Berkongsi kenderaan bersama pesakit COVID-19.
- iv. Tinggal bersama pesakit COVID-19.

f.PUI (*Person Under Investigation*)/Orang Dibawah Siasatan

Seseorang yang mempunyai kriteria seperti berikut:

Jangkitan pernafasan akut (jangkitan pernafasan mengejut dengan sekurang-kurangnya satu gejala: sesak nafas, batuk atau sakit tekak) dengan atau tanpa demam

DAN

Berkunjung ke/tinggal luar negara dalam masa 14 hari sebelum onsets penyakit

ATAU

Kontak rapat dengan kes COVID-19 dalam masa 14 hari sebelum onsets penyakit

ATAU

Menghadiri perhimpunan/program yang berkaitan dengan cluster wabak COVID-19

5. PRINSIP ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN INFEKSI PENYAKIT COVID-19

Penyediaan garis panduan ini berdasarkan kepada prinsip-prinsip asas pencegahan dan kawalan infeksi COVID-19 seperti berikut:

5.1 ELAKKAN 3S/3C

5.1.1 Elakkan Tempat Sesak (*Crowded Places*)

Mengelakkan/mengurangkan aktiviti di tempat sesak dengan mengamalkan penjarakan sosial yang selamat (sekurang-kurangnya 1 meter) setiap masa bagi pengerusi, jawatankuasa, petugas, ahli dan juga pelawat.

Elakkan jawatankuasa, petugas dan ahli PAWE berkumpul semasa aktiviti harian seperti waktu makan. Digalakkan penyediaan makanan secara bungkus atau berjadual. Sekiranya tidak dapat dielakkan, amalkan penjarakan sosial yang selamat dan amalan cuci tangan dengan sabun dan air atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*).

5.1.2 Elakkan Tempat Sempit dan Tertutup (*Confined Spaces*)

Jawatankuasa, petugas, ahli dan pelawat mengelakkan kawasan/tempat tertutup pada setiap masa.

5.1.3 Elakkan Bercakap Jarak Dekat (*Close Conversation*)

Elakkan berbual secara dekat semasa aktiviti seperti mesyuarat, urusan di kaunter dan ruang aktiviti.

5.2 AMALKAN 3 W

5.2.1 (WASH) Amalan cuci tangan yang kerap menggunakan sabun yang sesuai dan air selama 40 saat atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*) sekurang-kurangnya 20 saat (**lampiran 1**).

5.2.2 (WEAR) Pengerusi, ahli jawatankuasa, petugas dan ahli yang hadir di PAWE digalakkan memakai pelitup muka (*face mask*) setiap masa untuk menghalang transmisi virus.

5.2.3 (WARN) Elak bersalaman / bersentuhan, Sentiasa mengamalkan etika batuk dan bersin (**lampiran 2**), melakukan aktiviti pembersihan dan disinfeksi di kawasan yang kerap disentuh dan penjarakan sosial (*social distancing*) diamalkan pada setiap masa iaitu sekurang-kurangnya 1 meter.

6. PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB

6.1 Peranan dan tanggungjawab pengurusan PAWE yang terdiri daripada Pengerusi dan Jawatankuasa.

Langkah pencegahan dan kawalan penyakit COVID-19 perlu dilaksanakan di PAWE. Ianya merangkumi pelaksanaan **SEBELUM, SEMASA dan SELEPAS pengoperasian** dan program di PAWE oleh Pengerusi dan Jawatankuasa seperti berikut:

6.1.1 Sebelum pengoperasian PAWE

- a. Merancang dan menyediakan pelan perancangan serta tindakan bagi pengurusan dan pengoperasian PAWE dalam pencegahan dan kawalan COVID-19 berdasarkan panduan yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

- b. Menjalankan proses pembersihan dan disinfeksi atau nyahkuman keseluruhan bangunan sekurang-kurangnya sebulan sekali. Bagi tempat yang terdedah kepada kes positif COVID-19, dekontaminasi dilakukan segera dengan menggunakan cecair disinfektan/detergen yang disyorkan.
- c. Meningkatkan kefahaman, kesedaran dan latihan kepada petugas khususnya penggunaan alat pelindung seperti pelitup muka (*face mask*) serta input berkaitan pencegahan dan kawalan penyakit ini. **Pengerusi dan pengurusan PAWE boleh mendapatkan bantuan bahan pendidikan kesihatan seperti infografik di laman web KKM dan latihan bersesuaian daripada Pejabat Kesihatan Daerah yang terdekat.**
- d. Memastikan petugas dan ahli PAWE mengamalkan penjarakan sosial yang selamat (*social distancing*) pada setiap masa sekurang-kurangnya 1 meter semasa melaksanakan sebarang aktiviti.
- e. Meletakkan label penjarakan sosial seperti tanda jarak 1 meter di lantai seperti di ruang tamu, ruang makan dan ruang aktiviti dan sebagainya.
- f. Menggalakkan penjarakan katil ahli sekurang-kurangnya 1 meter. (jika ada).
- g. Memastikan premis PAWE sentiasa berada dalam keadaan bersih sebelum pengoperasian PAWE.
- h. Menyediakan alatan seperti berikut:
 - i) Alat perubatan seperti termometer *infrared* tanpa kontak untuk saringan suhu badan;
 - ii) Alat pelindung diri yang mencukupi seperti pelitup muka (*face mask*) sekurang-kurangnya *surgical mask 3ply*; dan
 - iii) Alatan untuk mencuci tangan yang secukupnya iaitu sabun yang bersesuaian dan air atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*).
- i. Menyediakan bahan-bahan maklumat kesihatan dan latihan berkaitan perkara berikut:

i) Aplikasi MySejahtera.

Pengerusi dan pengurusan PAWE digalakkan untuk memuat turun aplikasi MySejahtera dan mendaftar untuk mendapatkan QR code bagi setiap lokasi PAWE untuk tujuan pengesanan kontak rapat. Jika tiada, rekod keluar masuk petugas/Jawatankuasa/ahli PAWE berserta catatan suhu dan nombor telefon ke dalam buku kedatangan petugas dan ahli PAWE. Perlu merekod bilangan ahli yang sakit disebabkan gejala salur pernafasan seperti batuk, selsema, demam dan sesak nafas;

ii) Amalan penjarakan sosial yang selamat sekurang-kurangnya 1 meter;

iii) Amalan kebersihan diri yang optimum kepada pengurusan PAWE termasuk petugas dan ahli seperti amalan cuci tangan yang betul iaitu sebelum dan selepas menyediakan makanan, sebelum dan selepas makan, selepas menggunakan tandas, dan setiap kali tangan kelihatan kotor;

iv) Penggunaan dan pengurusan alat pelindung diri yang betul **(lampiran 4)**;

v) Menyediakan papan tanda/poster di pintu masuk bertujuan mengingatkan ahli atau pelawat yang mempunyai gejala penyakit, sejarah perjalanan ke luar negara, kontak dengan pesakit COVID-19 supaya memberitahu kakitangan pusat aktiviti; dan

vi) Penyediaan sudut maklumat pencegahan dan perlindungan COVID – 19 serta sudut info-info lain yang berkaitan di PAWE bagi tujuan kesedaran/ perkongsian maklumat di kalangan ahli PAWE dan maklumat kecemasan.

j. Mengemaskini maklumat perubatan ahli terutamanya yang mempunyai penyakit kronik dan mendapatkan nombor kecemasan keluarga untuk dihubungi.

k. Surat pemakluman kepada PKMD/ JKMN mengenai pengurusan PAWE (tempoh beroperasi, bilangan ahli dan bilangan ahli yang berisiko) perlu disediakan.

l. PKMD/JKMN perlu menyalurkan maklumat tersebut kepada agensi yang berkaitan jika berkaitan.

- m. Penyediaan borang Pengisytiharaan Kesihatan (**lampiran 6**) dan rekod keluar masuk premis PAWE dan dokumen yang bersesuaian.

6.1.2 Semasa Pengoperasian PAWE

- a. PAWE boleh beroperasi seperti biasa dengan mematuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan bagi pencegahan dan kawalan COVID-19 yang telah ditetapkan.
- b. Memastikan petugas dan ahli mengekalkan amalan kebersihan yang optimum seperti mencuci tangan dengan sabun dan air atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*).
- c. Kehadiran petugas direkodkan melalui aplikasi MySejahtera. Pengerusi perlu mendapatkan maklumat lanjut petugas yang tidak hadir bekerja disebabkan gejala salur pernafasan seperti batuk, selsema, demam dan susah bernafas. Jika ramai kakitangan yang sakit perlu maklum segera kepada Pegawai Kesihatan Daerah (PKD) terdekat.
- d. Memaklumkan Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) terdekat dengan segera jika terdapat ahli dianggap *PUI* (orang di bawah siasatan). Pejabat Kesihatan terdekat akan membuat siasatan lanjut samada untuk ujian saringan COVID-19, rujukan ke hospital dan menjalankan kontak rapat dengan PUI (*contact tracing*).
- e. Memastikan Kesihatan ahli yang optimum.

Kebolehpulihan dan prognosis bagi sembuh jangkitan COVID-19 adalah lebih baik sekiranya rawatan dimulakan awal, justeru amat penting bagi kumpulan warga emas untuk mendapatkan rawatan SEGERA walaupun hanya mempunyai gejala ringan seperti demam, batuk, selesema atau sakit tekak. Adalah menjadi tanggungjawab pengerusi memastikan ahli yang datang beraktiviti di PAWE:

- i) Memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera untuk tujuan pengesanan kontak rapat.
- ii) Disaring suhu badan dan gejala penyakit COVID-19 sebelum memasuki premis PAWE.
- iii) Mengisi borang Pengisytiharaan Kesihatan/imbas kod QR MySejahtera.
- iv) Mendapat rawatan segera di fasiliti kesihatan terdekat jika tidak sihat.

- v) Memberikan ingatan kepada ahli untuk mematuhi langkah-langkah pencegahan COVID-19 semasa berada di PAWE/ melakukan aktiviti PAWE.
- f. Melaksanakan proses pembersihan dan disinfeksi premis dengan kerap dan menyediakan kemudahan dan alatan yang mencukupi untuk mencuci premis seperti cecair nyahkuman/detergen.
- g. Semua ahli yang telah disaring dan didapati normal serta boleh mengikuti aktiviti perlu diberi pelekat hijau dengan tulisan suhu badan atau apa-apa cara yang bersesuaian.
- h. Memastikan cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*) diletakkan di tempat yang mudah dilihat dan dicapai seperti kaunter, pejabat, bilik mesyuarat dan laluan ahli/peserta PAWE.
- i. Menyediakan keperluan perlindungan yang bersesuaian dan mencukupi khususnya kepada petugas PAWE yang melaksanakan tugas di PAWE.
- j. Perlu sentiasa mengingatkan semua ahli PAWE/ mana-mana orang yang datang ke premis PAWE perlu memastikan langkah-langkah perlindungan seperti pemakaian pelitup muka (*face mask*) dipakai sepanjang masa berada di premis atau sepanjang mengikuti aktiviti di PAWE.
- k. Petugas/Jawatankuasa dan ahli PAWE perlu mengamalkan tahap kebersihan diri yang optimum seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*).
- l. Petugas/ jawatankuasa dan ahli PAWE perlu mengelak daripada mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala serta mengamalkan *social distancing* di kalangan ahli PAWE.
- m. Sentiasa mematuhi sebarang arahan dan prosedur pencegahan COVID-19 yang telah ditetapkan oleh Kerajaan.
- n. Menyediakan jadual aktiviti secara berperingkat kepada ahli-ahli PAWE sekiranya ruang/kawasan dalam premisnya adalah terhad.

6.1.3 Selepas Pengoperasian PAWE

- a. Memastikan premis menjalankan aktiviti pembersihan setiap hari termasuk mencuci, mengelap atau menyembur permukaan peralatan yang kerap disentuh seperti pemegang pintu, suis lampu, rail tangga, mesin fotostat, telefon, sinki, kepala paip, pemegang flush tandas dan peralatan lain seperti meja dan kerusi (**lampiran 3**).
- b. Menjalankan disinfeksi secara kerap dan berkala terutamanya permukaan yang sering disentuh seperti butang lif, rel pemegang tangan, tombol pintu, dan mengdisinfeksi keseluruhan bangunan sekurang-kurangnya sebulan sekali. Bagi tempat yang terdedah kepada kes positif COVID-19, dekontaminasi dilakukan segera dengan menggunakan cecair disinfektan/detergen yang disyorkan.
- c. Mengemaskini dan memfailkan segala maklumat dan pelaporan seperti maklumat pengisytiharaan kesihatan, kedatangan petugas, ahli dan pelawat dan maklumat-maklumat yang berkaitan.

6.2 Peranan dan Tanggungjawab Petugas PAWE

- a. Petugas PAWE perlu menjalankan saringan kesihatan dengan memeriksa dan merekod suhu badan kepada ahli PAWE / mana-mana orang pada setiap hari di pintu masuk premis. Ahli PAWE yang mempunyai suhu melebihi 37.5°C tidak dibenarkan memasuki PAWE.
- b. Menjalankan saringan kesihatan iaitu saringan suhu badan dan gejala penafasan. Petugas yang mempunyai suhu melebihi 37.5 °C atau gejala batuk, selsema, sakit tekak dan sesak nafas tidak dibenarkan bekerja atau memasuki PAWE. Mereka dinasihati mendapat Aplikasi MySejahtera. rawatan segera di klinik atau hospital terdekat.
- c. Petugas digalakkan untuk memuat turun aplikasi MySejahtera dan mendaftar untuk mendapatkan QR code bagi setiap lokasi PAWE untuk tujuan pengesanan kontak rapat. Jika tiada, rekod keluar masuk petugas/Jawatankuasa/ahli PAWE berserta catatan suhu dan nombor telefon ke dalam buku kedatangan petugas dan ahli PAWE. Perlu merekod bilangan ahli yang sakit disebabkan gejala salur pernafasan seperti batuk, selsema, demam dan sesak nafas. **Jika ramai yang sakit, perlu maklum segera kepada PKD terdekat.**

Sentiasa memastikan segala langkah-langkah pencegahan dan kawalan penyakit dipatuhi.

6.3 Peranan dan Tanggungjawab Ahli PAWE

- a. Ahli PAWE yang berisiko tinggi seperti mempunyai penyakit kronik seperti komplikasi jantung dan sebagainya tidak digalakkan untuk menghadiri program/aktiviti di PAWE melainkan program/ aktiviti dari rumah sahaja.
- b. Sentiasa mengamalkan segala langkah-langkah pencegahan dan kawalan penyakit seperti penjarakan sosial, memakai penutup hidung dan mulut (*face mask*), amalan kebersihan tangan yang kerap dan menjaga kebersihan.
- c. Mana-mana ahli yang didapati suhu melebihi 37.5 °C atau gejala batuk, selsema, sakit tekak dan sesak nafas dilarang mengikuti aktiviti dan program di PAWE.
- d. Ahli PAWE digalakan untuk memuat turun dan mendaftar Aplikasi MySejahtera.

7. LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN YANG PERLU DILAKSANAKAN SEMASA PENGENDALIAN PROGRAM DAN AKTIVITI DI PAWE

7.1 Pengurusan PAWE boleh melaksanakan pelbagai program/aktiviti, walau bagaimanapun, pengurusan PAWE perlu memastikan pematuhan syarat-syarat yang telah ditetapkan bagi pencegahan dan kawalan penyakit seperti berikut:

- a. Keutamaan program adalah bagi meningkatkan kefahaman, kesedaran dan latihan kepada ahli PAWE mengenai pandemik COVID-19 khususnya bagaimana penyakit ini merebak/berjangkit dan penggunaan alat pelindung diri seperti cara penggunaan, pelitup muka (*face mask*) yang betul dan kaedah mencuci tangan yang betul. Pengurusan PAWE boleh mendapatkan khidmat nasihat daripada pihak yang berkaitan khususnya Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk memberi taklimat/penerangan.
- b. Memakai pelitup muka (*face mask*) pada setiap masa sepanjang aktiviti dijalankan.
- c. Pengurusan PAWE berhak untuk meminta ahli PAWE yang datang-untuk meninggalkan premis PAWE atau mengikuti sesi yang lain/akan datang sekiranya cukup had kapasiti demi mematuhi amalan penjarakan sosial sekurang-kurangnya 1 meter.

- d. Pengurusan PAWE digalakkan untuk melaksanakan program/ aktiviti dari rumah bersama ahli PAWE secara maya melalui aplikasi teknologi jika berkaitan dan bersesuaian.
- e. Memastikan premis PAWE sentiasa berada dalam keadaan bersih sebelum, semasa dan selepas mengadakan aktiviti /program di PAWE.
- f. Mencuci peralatan makanan yang digunakan dengan air dan sabun pencuci sebelum digunakan semula.
- g. Membuka semua tingkap untuk pengudaraan ruang yang baik semasa aktiviti/program dilaksanakan (jika berkaitan).

7.2 Aktiviti yang perlu dielakkan dan tidak digalakkan seperti berikut:

- a. Aktiviti secara berkumpulan yang besar, walaubagaimanapun jika perlu, laksanakan aktiviti dalam kumpulan kecil. Bilangan peserta dalam kumpulan kecil bergantung keluasan lantai dengan mengamalkan penjarakan sosial yang selamat sekurang-kurangnya 1 meter.
- b. Aktiviti yang memerlukan sentuhan di antara orang.
- c. Perkongsian peralatan makanan dan penjagaan diri semasa aktiviti dijalankan di PAWE.
- d. Penganjuran sebarang aktiviti berskala besar adalah tidak dibenarkan sama sekali sehingga tempoh yang dibenarkan dan akan diberitahu kelak oleh Kerajaan.
- e. Mengadakan aktiviti luar seperti aktiviti lawatan, perjalanan dan penyertaan dalam acara luaran untuk mengurangkan risiko pendedahan.
- f. Aktiviti yang tidak sesuai untuk penjarakan sosial yang selamat, contohnya perkongsian bahan pengajaran dan peralatan serta permainan.

8 PENGURUSAN AHLI YANG MEMPUNYAI GEJALA JANGKITAN SALUR PERNAFASAN SEPERTI DEMAM, BATUK, SELSEMA, SAKIT TEKAK

- 8.1 Mana-mana ahli yang didapati suhu badan melebihi 37.5 °C atau gejala batuk, selsema, sakit tekak dan sesak nafas dilarang mengikuti aktiviti dan program di PAWE dan diarahkan pulang dan mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan yang berhampiran.

9 PENGURUSAN AHLI PAWE YANG POSITIF COVID-19

- 9.1 Jika ahli disahkan positif COVID-19, pengerusi/petugas mesti memaklumkan segera kepada Pejabat Kesihatan Daerah yang terdekat mengenai aktiviti keberadaan ahli tersebut di PAWE.
- 9.2 Pejabat Kesihatan Daerah akan terlibat secara langsung dalam pengurusan kawalan COVID-19 di pusat aktiviti tersebut. Pengerusi, petugas dan ahli PAWE dinasihatkan bertenang dan menunggu arahan selanjutnya yang akan dikeluarkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah. Sila patuhi arahan yang dikeluarkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah.
- 9.3 Premis mesti dinyahkuman.
- 9.4 Aktiviti PAWE diberhentikan segera sehingga dibenarkan beroperasi semula oleh Pejabat Kesihatan Daerah.
- 9.5 Kemasukan ahli baharu atau pelawat tidak dibenarkan sepanjang tempoh tersebut.

Talian hotline *Crisis Preparedness Respons Centre (CPRC)*, Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) yang terdekat (lampiran 5).

10 PENGURUSAN KEMASUKAN AHLI BAHARU

- 10.1 Semua ahli baharu PAWE perlu disaring suhu badan dan mengisi Borang Pengisytiharan Kesihatan. **(lampiran 6)**. Ahli baharu yang mempunyai suhu badan melebihi 37.5c tidak dibenarkan memulakan aktiviti dan dinasihatkan mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan.

11 PENGURUSAN KEMATIAN AHLI BERGEJALA SALUR PERNAFASAN ATAU KEMATIAN MENGEJUT (*SUDDEN DEATH*)

- 11.1 Perlu melaporkan dengan segera kepada pihak Polis Diraja Malaysia (PDRM).
- 11.2 Pastikan jenazah/mayat kekal di tempat meninggal sehingga PDRM tiba.
- 11.3 Mohon rujuk Garis Panduan Pengurusan Kematian Disyaki COVID-19 Di Luar Hospital Semasa Pandemik Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020.

12 PENGURUSAN LAWATAN DAN KHIDMAT SUKARELA DENGAN PIHAK LUAR

- 12.1 Laksanakan saringan suhu badan, mengisi borang pengisytiharan perjalanan dan pengisytiharan kesihatan untuk pelawat di semua PAWE (**lampiran 6**).
- 12.2 Pelawat digalakkan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera.
- 12.3 Pelawat tidak dibenarkan masuk jika ada:
- Sebarang gejala penyakit jangkitan saluran pernafasan seperti demam, selsema, batuk, sakit tekak atau sesak nafas; atau suhu badan melebihi 37.5°C.
 - Sejarah perjalanan ke luar negara atau ada kaitan dengan kluster COVID-19 dalam tempoh 14 hari bermulanya gejala.
 - Kemungkinan kontak rapat dengan sesiapa yang positif COVID-19 dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala.
 - Kemungkinan kontak rapat dengan sesiapa yang telah diuji untuk COVID-19 melainkan keputusannya negatif.
- 12.4 Pelawat mengimbas QR kod MySejahtera atau jika tiada, rekod butiran perhubungan semua pelawat supaya memudahkan pengesanan kontak jika diperlukan.
- 12.5 Pelawat perlu membersihkan tangan dengan menggunakan air dan sabun atau cecair pembasmi kuman sebelum memasuki dan selepas meninggalkan PAWE.
- 12.6 Pelawat mesti memakai pelitup muka (*face mask*) sebelum memasuki pusat aktiviti.
- 12.7 Menyediakan papan tanda/poster di pintu masuk bertujuan mengingatkan pelawat yang mempunyai gejala penyakit, sejarah perjalanan ke luar negara, kontak dengan pesakit COVID-19 supaya memberitahu kakitangan pusat aktiviti.
- 12.8 Dalam keadaan yang tidak diingini di mana pelawat didapati positif atau jika terdapat sejarah perjalanan atau risiko terdedah hanya diketahui selepas pelawat pulang, semua petugas dan ahli yang ada kontak rapat atau telah bersentuhan dengan pelawat tersebut perlu dimaklumkan segera untuk terus mengisolasi diri di rumah masing-masing, dan premis PAWE tersebut hendaklah dinyahkuman. Pejabat Kesihatan**

Daerah terdekat perlu dimaklumkan dengan segera. Petugas dan ahli PAWE yang terlibat tidak boleh kembali ke PAWE sehingga saringan ujian COVID-19 mereka negatif dan menghabiskan 14 hari kuarantin di rumah.

12.9 Pelawat yang terdiri dari NGO, sukarelawan, pihak swasta dan orang perseorangan yang menguruskan bantuan sosial kepada pusat aktiviti:

- a. Perlu mengurangkan interaksi antara pengerusi, petugas dan ahli dengan pelawat contohnya tiada majlis penyerahan bantuan, majlis perasmian dan jamuan makan.
- b. Jika bantuan berbentuk fizikal, boleh diterima di pintu kemasukan.
- c. Kehadiran direkodkan.

12.10 Petugas-petugas luar (jika berkaitan):

- a. Perlu mengurangkan interaksi antara pengerusi, kakitangan dan ahli dengan petugas.
- b. Menyegerakan semua aktiviti/ tugas. Meminimumkan tempoh keberadaan petugas di pusat aktiviti.
- c. Kehadiran direkodkan.

13 MENGEKALKAN KESIHATAN WARGA EMAS DI TAHAP OPTIMA

Secara amnya, adalah menjadi tanggungjawab bersama memastikan kesihatan ahli PAWE di tahap optima dengan langkah-langkah berikut:

- a. Ahli digalakkan melakukan aktiviti fizikal bersesuaian secara berjadual dengan mengamalkan penjarakan sosial yang selamat.
- b. Ahli mengamalkan pemakanan yang sihat dan selamat.
- c. Bagi ahli yang mempunyai penyakit kronik, perlu dinasihati supaya temujanji dan rawatan dipatuhi; serta bekalan ubat penyakit kronik mencukupi.
- d. Ahli perlu mendapatkan rawatan SEGERA walaupun hanya mempunyai gejala ringan seperti demam, batuk, selesema atau sakit tekak.
- e. Ahli diberi sokongan sosial bagi kesejahteraan kesihatan mental.

14 PENUTUP

Garis panduan ini dapat dijadikan rujukan kepada semua Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang dikendalikan oleh Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) di Malaysia dalam pencegahan dan pengawalan penyakit COVID-19 pasca Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Disediakan oleh:

Jabatan Kebajikan Masyarakat
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Disemak oleh:

Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia Putrajaya

15 Rujukan

- a. Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Pusat Jagaan Warga Emas Berkediaman Kerajaan, Swasta Dan Badan Bukan Kerajaan Pasca Perintah Kawalan Pergerakan 19 Mei 2020, KKM
- b. Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 Pasca Perintah Kawalan Pergerakan Bagi Keselamatan Warga Taman Asuhan Kanak-Kanak (TASKA) 1 Jun 2020.
- c. Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia bertarikh 17 April 2020
- d. Annex 36 Tatacara Pembersihan Dan Disinfeksi Di Tempat Awam, Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Malaysia No.5/2020, Kementerian Kesihatan Malaysia
- e. Lamam Web kementerian Kesihatan Malaysia di pautan <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/2274>
- f. Garis Panduan Pengurusan Kematian Disyaki COVID-19 Di Luar Hospital Semasa Pandemik Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia
- g. Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Malaysia No.5/2020, KKM

16 LAMPIRAN 1-6

Lampiran 1: Panduan Pembersihan Tangan

Lampiran 2: Amalan Etika Batuk Dan Bersin

Lampiran 3: Tatacara Pembersihan Dan Disinfeksi

Lampiran 4: Penggunaan dan Pengurusan Alat Pelindung Diri Yang Betul

Lampiran 5: Senarai Talian Bilik Gerakan Daerah Setiap Negeri Di Malaysia

Lampiran 6: Borang Pengisytiharan Kesihatan

LAMPIRAN 1: PANDUAN PEMBERSIHAN TANGAN

Pembersihan tangan yang efektif adalah amalan yang paling berkesan dalam mengurangkan penyebaran mikro organisma.

1. Tanggalkan semua barangan perhiasan seperti jam tangan, cincin sebelum prosedur mencuci tangan.
2. Basuh tangan dengan bahan pencuci tangan seperti sabun dan air atau *hand sanitizer* berasaskan alkohol/tanpa alkohol (mengikut kesesuaian) selepas sebarang hubungan dengan rembesan pernafasan.
3. Basahkan tangan di bawah air yang mengalir.
4. Menggunakan sabun atau cecair antiseptik secukupnya; meliputi semua permukaan tangan dan jari dengan cara menggosok.
5. Bilas di bawah air yang mengalir.
6. Keringkan tangan dengan teliti dengan menggunakan tisu/tuala.
7. Tutup paip dengan menggunakan tisu/tuala tadi (mengikut jenis paip).
8. Pastikan kuku jari pendek dan jangan gunakan kuku palsu.
9. Pembersihan tangan dengan menggunakan *hand sanitizer*. Gunakan *hand sanitizer* berasaskan alkohol dalam kuantiti yang mencukupi, celupkan hujung jari selama beberapa saat, ulangi langkah di tangan sebelah dan kemudian sapu pada kedua-dua telapak tangan, meliputi semua permukaan tangan dan jari, sehingga tangan kering.
10. Tujuh (7) Langkah Mencuci Tangan Yang Betul
 - a. **BASUH** tangan dengan menggunakan sabun dan air yang secukupnya.
 - b. Gosok tapak tangan.
 - c. Gosok setiap jari dan celah jari.
 - d. Gosok kuku di tapak tangan.
 - e. Gosok belakang tangan.
 - f. Basuh tangan dengan air bersih secukupnya.
 - g. Keringkan tangan dengan kain/tisu bersih.

LAMPIRAN 2: AMALAN ETIKA BATUK DAN BERSIN

Batuk/bersin boleh menjadi penyumbang kepada penyebaran organisma. Etika batuk/bersin perlu diamalkan bagi mencegah penyebaran organisma yang boleh menyebabkan transmisi penyakit.

1. Etika Batuk

- a. Pakai pelitup muka (*facemask*) jika anda bergejala.
- b. Tutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu semasa batuk atau bersin.
- c. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.
- d. Cuci tangan dengan air dan sabun atau menggunakan cecair pembasmi kuman (*hand sanitizer*) selepas batuk atau bersin.

2. Panduan Pemakaian *Surgical Mask 3-Ply*

Untuk melindungi mulut dan hidung dari jangkitan mikro organisma bawaan Udara.

- a. Perlu dipakai oleh kakitangan yang berisiko (merawat penghuni yang sakit)
- b. Perlu dipakai oleh penghuni yang mengalami tanda-tanda jangkitan saluran pernafasan.
- c. Jika anda mempunyai gejala seperti selsema atau batuk, anda dinasihatkan untuk tinggal di rumah. Jika anda perlu keluar, pastikan anda memakai *surgical mask 3-ply*.
- d. Elakkan tempat yang sesak. Pakai *surgical mask 3-ply* jika anda tidak dapat mengelak dari ke tempat sesak.
- e. Basuh tangan sebelum memakai *surgical mask 3-ply* dan selepas membukanya.
- f. Apabila memakai *surgical mask 3-ply*, perkara berikut harus diperhatikan:
 - i. *Surgical mask* perlu menutup hidung, mulut dan dagu sepenuhnya. Bukan pakai bawah hidung, bawah leher, atas kepala dan sebagainya.
 - ii. Bahagian yang berwarna mesti menghadap luar.
 - iii. Bahagian *strip* metalik mesti letak atas untuk tujuan memberi kekemasan yang lebih pada bahagian hidung. Pastikan *strip* di

bahagian paling atas

menutup bahagian hidung dan menarik bahagian bawah *surgical mask* sehingga menutup dagu. Ini juga bagi mengelakkan *surgical mask* terbuka ketika sedang menggunakannya.

- iv. Ikat dan pakai dengan kemas.
- v. *Surgical mask* ini hanya sekali guna sahaja, tidak boleh diguna semula.
- vi. Untuk menanggalkan *surgical mask*, pastikan bahagian dalam dilipat keluar sebelum buang. Selalunya jika di hospital, *surgical mask* yang sudah digunakan akan dibuang dalam tong kuning. Jika di rumah, seeloknya dalam tong yang bertutup atau balut dalam plastik sebelum buang.
- vii. Pastikan cuci tangan sebelum dan selepas pakai atau buang *surgical mask*.
- viii. Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut. Cuci tangan sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut.

LAMPIRAN 3: TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI

Proses disinfeksi atau dekontaminasi dilakukan pada semua peralatan yang boleh diguna semula bagi memastikan ianya bebas dari pencemaran mikro-organisma dan mengelakkan jangkitan silang.

1. Basuh tangan dengan air dan sabun sebelum pembersihan dan disinfeksi dijalankan.
2. Pakai PPE yang bersesuaian sebelum memulakan proses pembersihan dan disinfeksi.
3. Bersihkan permukaan yang hendak disinfeksi terlebih dahulu.
4. Buka tingkap untuk pengudaraan.
5. Lap semua permukaan terutamanya permukaan yang sering disentuh seperti butang lif, rel pemegang tangan, tombol pintu, kerusi, meja, suis lampu, kipas, dan permukaan tandas duduk menggunakan bahan disinfeksi. Permukaan ini hendaklah dipastikan kering selepas disinfeksi.
6. Jika permukaan kotor, ia harus dibersihkan dengan menggunakan detergen atau sabun dan air sebelum disinfeksi.
7. Untuk proses disinfeksi, peluntur kegunaan rumah yang dilarutkan & bancuhan alkohol sekurang-kurangnya 70% alkohol adalah cukup berkesan.
8. Peluntur kegunaan rumah yang dilarutkan boleh digunakan jika sesuai untuk permukaan. Ikut arahan pengilang untuk penggunaan dan pastikan pengudaraan yang baik. Semak untuk memastikan produk tidak lewat tarikh luput.

9. Jangan campurkan peluntur kegunaan rumah dengan ammonia atau mana-mana pembersih lain. Peluntur kegunaan rumah yang belum tamat tempoh akan berkesan terhadap coronavirus apabila dicairkan dengan betul.
10. Sediakan campuran peluntur dengan mencampurkan:
 - a. 5 sudu makan (1/3 cawan) peluntur setiap gelen air * atau
 - b. 4 senduk teh peluntur setiap satu *quart* air **
11. Untuk permukaan berongga seperti lantai berkarpet, permaidani, dan langsir, hilangkan kotoran yang ketara jika ada dan bersihkan dengan bahan pembersih yang sesuai.
12. Jika barang/alat tersebut boleh dicuci, basuh mengikut arahan pengilang menggunakan tetapan air yang paling hangat dan kemudian biarkan kering sepenuhnya.

* 1 Gelen = 3.8 Liter
** 1 *Quart* = 0.95 Liter
13. Proses sanitasi pembasmian kuman hendaklah dijalankan sebelum operasi bermula mengikut garis panduan yang ditetapkan oleh KKM.
14. Proses sanitasi dan pembersihan perlu dilaksanakan tiga (3) kali sehari terutamanya di kawasan umum (*common spaces*) seperti:
 - a. Lobi.
 - b. Lif.
 - c. Kafeteria.
 - d. Bilik –bilik mesyuarat.
 - e. Surau.
 - f. Bas/Pengangkutan pekerja.
 - g. Pusat rekreasi tertutup.

- h. Tandas; dan
- i. Tempat pembuangan sampah/tong sampah.

Nota: kemudahan surau dan tempat ibadat dalam premis industri perlu dikawal dengan amalan dua orang pada satu masa.

Aspek keselamatan pengurusan bahan kimia perlu diambilkira dalam proses sanitasi melibatkan penggunaan bahan kimia.

15. Pembersihan persekitaran

- a. Pembersihan perlu dijalankan secara berjadual dan berkala.
- b. Persekitaran perlu bebas daripada cecair badan, habuk dan kotoran lain.
- c. Lap permukaan dinding ke paras ketinggian yang boleh dicapai oleh tangan, pembersihan lantai menggunakan mop dijalankan 2 kali sehari atau lebih kerap jika perlu.
- d. Sembur lantai karpet menggunakan larutan disinfeksi.
- e. Kawasan yang disinfeksi tidak boleh digunakan sehingga hari berikutnya.

16. Proses selepas pembersihan dan disinfeksi.

- a. Semua peralatan perlindungan diri pakai buang perlu dibuka dan dibuang ke dalam beg sampah serta diikat dengan rapi dan dibuang ke tong sampah yang bertutup.
- b. Peralatan yang boleh diguna semula semasa pembersihan dan disinfeksi perlu dicuci selepas prosedur.
- c. Mop perlu dibersihkan dan dikeringkan di bawah pancaran cahaya matahari setiap kali selepas penggunaan.
- d. Semua peralatan disimpan di stor atau tempat yang disediakan selepas penggunaan.
- e. Pastikan tangan dibasuh dengan sabun dan air selepas semua

peralatan perlindungan diri dibuka.

- f. Sebarang gejala yang dialami oleh anggota yang melaksanakan aktiviti pembersihan dan disinfeksi hendaklah dilaporkan kepada pengusaha untuk tindakan selanjutnya.

17. Senarai bahan disinfeksi dan cara penyediaan

Bil	Kepekatan sodium hypochlorite sebelum dibancuh	Kepekatan bahan disinfeksi yang dikehendaki	Nisbah bahan peluntur : air paip *	Aplikasi
1	5%	0.1%	1:49	Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan
2	5%	0.5%	1:9	Untuk kegunaan di persekitaran luar bangunan
3	Ethanol 70%	Ethanol 70%	Tiada	Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan

- Nisbah bahan peluntur/ air paip bagi mencapai kepekatan bahan disinfeksi yang dikehendaki berubah mengikut kepekatan sodium hypochlorite sebelum dibancuh. Pengguna diminta untuk membaca label kepekatan bahan peluntur yang digunakan

18. Pengurusan Linen Yang Tercemar

-Linen yang telah dicemari oleh cecair badan dan sekresi yang berisiko mendatangkan jangkitan perlu diuruskan secara berikut:

- a. Pakai alat pelindung diri (PPE) yang bersesuaian semasa mengendalikan linen.
- b. Jangan mengibas linen yang telah digunakan, bagi mengelakkan penyebaran organisma berbahaya.
- c. Linen yang telah tercemar diletakkan dalam plastik/bekas yang dilabelkan.
- d. Digalakkan membasuh dengan mesin basuh dengan menggunakan detergen yang bersesuaian dan air suam 60-90C (140-194F). selepas itu, dikeringkan dengan mesin pengering
- e. Jika tiada mesin basuh, linen direndam dahulu dalam air panas dan sabun. Selepas itu, linen tersebut hendaklah direndam dalam klorin (0.5%/500 ppm) sekurang-kurangnya 30 minit. Linen dikeringkan dengan dijemur bawah pancaran matahari.
- f. Simpan linen yang bersih di tempat bertutup seperti almari/kabinet sekurang-kurangnya 10-15 cm dari lantai, 5 cm dari dinding dan siling.

LAMPIRAN 4: PENGGUNAAN DAN PENGURUSAN ALAT PERLINDUNGAN DIRI (PPE) YANG BETUL

1. Penggunaan PPE dapat menghalang anggota fizikal daripada terdedah kepada mikroorganisma. PPE dapat mengurangkan tetapi tidak menghapuskan risiko mendapat jangkitan. Ia memberi perlindungan dengan membantu mencegah mikroorganisma dari:

- Mencemarkan tangan, mata, rambut, pakaian dan kasut
- Tersebar kepada penghuni dan kakitangan lain.

Bekalan PPE hendaklah dipastikan mencukupi bagi penghuni dan kakitangan pusat jagaan. Kakitangan pusat jagaan harus menyedari bahawa penggunaan PPE tidak menggantikan langkah asas kawalan jangkitan iaitu penjagaan kebersihan tangan.

2. PPE yang bersesuaian perlu digunakan oleh:

- a) Kakitangan pusat jagaan yang memberikan penjagaan langsung kepada penghuni dan berisiko terdedah kepada darah, cecair dan sekresi badan penghuni.
- b) Pelawat/ Petugas luar yang memasuki pusat jagaan.
- c) Penghuni yang bergejala.

3. Prinsip penggunaan PPE perlu dipatuhi, iaitu:

- a) Kakitangan pusat jagaan perlu mengetahui risiko terdedah kepada darah, cecair dan sekresi badan pesakit.
- b) PPE dipilih mengikut kesesuaian dengan risiko pendedahan.
- c) PPE yang telah tercemar tidak boleh dibawa keluar dari kawasan penjagaan penghuni.
- d) PPE yang telah tercemar dibuang ke dalam bekas sisa khas.
- e) PPE tidak boleh dikongsi dengan orang lain.
- f) Tukar PPE dan cuci tangan setiap kali mengendalikan penghuni.

4. Jenis-Jenis PPE Dan Penggunaan:

PPE	Penggunaan
Pelindung kepala (<i>cap</i>)	Untuk melindungi bahagian rambut dan kepala.
Sarung tangan (<i>gloves</i>)	Untuk melindungi tangan semasa pengurus penghuni. Perlu ditukar apabila mengurus penghuni yang lain
pelitup muka (<i>facemask</i>) seperti ' <i>Surgical mask/3 ply mask</i> '	Untuk melindungi saluran pernafasan dari jangkitan mikroorganisma bawaan udara mulut dan hidung Perlu dipakai oleh kakitangan/ pelawat/ petugas luar atau penghuni yang bergejala COVID-19
Alat pelindung mata (<i>goggles</i>)	Berfungsi melindungi mata.
Alat pelindung muka (<i>face shield</i>)	Berfungsi untuk melindungi muka, mulut, hidung dan mata
Gaun dan apron plastik	Gaun/apron yang bersih dan kalis air perlu dipakai untuk melindungi kulit dan pakaian. Apron pakai buang lebih sesuai digunakan.

- Bagi alat yang boleh diguna semula, ia perlu dibersihkan dan dibasmi kuman sebelum disimpan.

5. Pakai PPE yang bersesuai *mask*, *apron* dan *glove*



LAMPIRAN 5: SENARAI TALIAN BILIK GERAKAN DAERAH SETIAP NEGERI DI MALAYSIA

BIL	NEGERI	SENARAI BILIK GERAKAN	NO.TELEFON	EMAIL
1	Perlis	CPRC Perlis	04-9760712	cprcjkn.pls@moh.gov.my
		PKD Kangar	04-9766317	cprcjkn.pls@moh.gov.my
2	Kedah	CPRC Kedah	04-7741174	cprc_jknkedah@moh.gov.my
		PKD Kuala Muda	04-422 3149	wongwaitaik@moh.gov.my mastura_halim@moh.gov.my nur_hayati@moh.gov.my
		PKD Kubang Pasu	04-917 1355	mohdhasrul@moh.gov.my amadiah@gov.my.my
		PKD Kota Setar	04-734 8434	laiwahsing@moh.gov.my juliana.zakaria@moh.gov.my safiqilham@moh.gov.my
		PKD Kulim	04-494 9000	mdbakri@moh.gov.my muhammadridwan@moh.gov.my
		PKD Yan	011-65728755	ridzuandarus@moh.gov.my ardi@moh.gov.my
		PKD Pendang	04-759 1893	mshahidan@moh.gov.my roshafizi@moh.gov.my syarafuddin@moh.gov.my
		PKD Langkawi	04-961 1154	mohdizham@moh.gov.my sitinurasma@moh.gov.my ruslanrahman@moh.gov.my

		PKD Bandar Baharu	04-407 8592	yati.yusof@moh.gov.my ooiyongshen@moh.gov.my
		PKD Sik	04-469 0614	mzahid@moh.gov.my jamalulhayat@moh.gov.my sitirahmah.cm@moh.gov.my
		PKD Padang Terap	04-786 0243	zahidi@moh.gov.my akmal.hamzah@moh.gov.my ameerqusyairi@moh.gov.my
		PKD Baling	04-470 6164	ibrahim.ahassan@moh.gov.myno rsharifah@moh.gov.mynorimah @moh.gov.my
3	Perak	CPRC Perak	05-2433962	cprcprk@moh.gov.my
		PKD Batang Padang	05-4018450	cdctapah@gmail.com
		PKD Hilir Perak	05-6221011	prk.cpcrhilir@moh.gov.my
		PKD Hulu Perak	05-7914553	cdchuluperak@gmail.com
		PKD Kampar	05-4667011	prk.cprckampar@moh.gov.my
		PKD Kinta	05-5276355	cdckinta@gmail.com
		PKD Kerian	05-7162355 (25)	cdckerian@gmail.com
		PKD Kuala Kangsar	05-7774355	cprckk@moh.gov.my
		PKD LM Selama	05-8412057	unitcdclms@yahoo.com
		PKD Manjung	05-6913355	cdcmjg@yahoo.com
		PKD Perak Tengah	05-3713834	prk.cprcpt@moh.gov.my
		PKD Muallim	05-4520759	cdcmuallim@gmail.com
4	P.Pinang	CPRC Pulau Pinang	04-2629902	epid_penang@moh.gov.my
		PKD Timur Laut	04-2818900	cdcpktl@gmail.com

		PKD Barat Daya	04-8661194	cdcpkdbd@gmail.com
		PKD Seb. Perai Utara	04-5751833	ukpbsp@gmail.com
		PKD Seb. Perai Tengah	04-5397884	sptcdc@gmail.com
		PKD Seb. Perai Selatan	04-5943351	cdcsp2016@gmail.com
		PMA (Airport)	04-6461928	cdc.pkpia@gmail.com
		PMA (SeaPort)	04-2611264	pkpmapp.cdc@gmail.com
5	Selangor	CPRC Selangor	03-51237366 03-51237367	cprc_sel@moh.gov.my
		PKD Petaling	03-7803 0106 (CDC)	cdcpetaling@gmail.com
		PKD Hulu Langat	03-8736 7770 (CDC) 03-8736 7903 (VT)	cdc_kajang@yahoo.com
		PKD Klang	03-33221154 03-33239436 (CDC)	cdcklang@gmail.com
		PKD Gombak	03-6120 7601 03-6137 3001 (VT)	unitcdc_pkdgombak@yahoo.com
		PKD Kuala Langat	03-3187 2355 03-3187 2972	cdcpkdkl@gmail.com
		PKD Kuala Selangor	03-3289 3454 03-3289 2500(VT)	cdcksel@gmail.com
		PKD Sepang	03-8706 6001 03-8706 6158	cdcsepang@gmail.com
		PKD Hulu Selangor	03-6064 4105	cdchuluselangor@gmail.com
		PKD Sabak Bernam	03-3224 235503- 3224 3010	unitcdcsb@yahoo.com
		PKD KLIA	03-8776 8399	surveilanklia@gmail.com / cdcpklia@gmail.com

		PKD Pelabuhan Klang	03-3168 6364 03-3165 4006	shippingpkpk@moh.gov.my
6	WPKL & Putrajaya	CPRC WPKL & Putrajaya	03-26983757 03-22687301	cprckl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Lembah Pantai	03-22687452	pklp@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Kepong	03-62570352	cprcpkk.kl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Putrajaya	03-88850400	cprc_pkpj@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Cheras	03-91320020	cprc_pkckl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Titiwangsa	03-26980282	cdc.pktitiwangsa@moh.gov.my
7	N. Sembilan	CPRC Negeri Sembilan	06-7641326	cprcjkns@moh.gov.my
		PKD Seremban	06 7634809	cprc_pkdsbnn9@moh.gov.my
		PKD Port Dickson	06-6463668	cprc_pkdpd@moh.gov.my
		PKD Jempol	06-4584226	cprc_pkdjempol@moh.gov.my
		PKD Tampin	06-4411643 06-4417290	cprcpkdtampin@gmail.com
		PKD Kuala Pilah	06 4811172	cprcpkdkp@moh.gov.my
		PKD Rembau	09-6814078	cprcrembau@gmail.com
		PKD Jelebu	06-6136977	cprc_pkdjelebu@yahoo.com
8	Melaka	CPRC Melaka	06-2345999 06-2883019	cprcmelaka@moh.gov.my
		PKD Melaka Tengah	06-2840806	bgerakanpkdmt@gmail.com
		PKD Alor Gajah	06-5566391	bgerakanpkdag@moh.gov.my
		PKD Jasin	06- 5293908	pkdjas@moh.gov.my

		Hospital Melaka	06-2892999	hmbilikgerakan@gmail.com
		Hospital Jasin	06-5294262	bilikgerakanhj@gmail.com
		Hospital Alor Gajah	06-5591044	bghospitalorgajah@gmail.com
9	Johor	CPRC Johor	07-2382217	cprcjknj@moh.gov.my
		PKD Johor Bahru	07 - 227 7225	pkdjb_cdc@yahoo.com
		PKD Muar	06-9530917	cdcmuar@gmail.com
		PKD Batu Pahat	07-4321406	cdcpkbp@yahoo.com
		PKD Kulai	07-6622303	cprckulai@gmail.com
		PKD Pontian	07-6868830 07-6879333	cdcpontian@gmail.com
		PKD Segamat	07-9313357	cdc_sgt@yahoo.com
		PKD Tangkak	019-3385982 (Dr. Rosila) 06-9788714	cdcpkledang@yahoo.com
		PKD Mersing	07-7995900 07-7991835	cdcmersing@gmail.com
		PKD Kota Tinggi	07-8826141	cdcpkdktcovid@gmail.com
		PKD Kluang	07-7765022	cdc_pkkluang@yahoo.com.my
10	Pahang	CPRC Pahang	011-40803247 09-5707985	cprc_pahang@moh.gov.my
		PKD Kuantan	09-5659213	kuantancdc@gmail.com
		PKD Temerloh	09-2964344	cdctemerloh@gmail.com
		PKD Rompin	09-4141852	cdcropin@gmail.com
		PKD Cameron Highlands	05-4915849	unitcdcpkdch@gmail.com
		PKD Pekan	09-4223653	cdcpekan@gmail.com
		PKD Bentong	09-2232169	cdcbentong@gmail.com
		PKD Raub	09-3550876	ppkpcdc01@yahoo.com
		PKD Kuala Lipis	09-3101070	cdclipis@gmail.com
		PKD Jerantut	09-2661905	cdc_pkdjerantut@yahoo.co

				m
		PKD Maran	09-4771267	cdcmaran@gmail.com
		PKD Bera	09-2558260	cdcbera@yahoo.com.my
11	Terengganu	CPRC Terengganu	09-6229775 09-6353752	bgerakan.trg@moh.gov.my
		PKD Kemaman	09-8595146	cdckemaman@gmail.com
		PKD Dungun	09-8453162	bgerakan.pkddgn@moh.gov.my
		PKD Marang	09-6185582	bgerakan.pkdmrg@moh.gov.my
		PKD Kuala Terengganu	09-6300051	bgerakan_pkdkt@moh.gov.my
		PKD Kuala Nerus	09-6699305	bgerakan.knerus@moh.gov
		PKD Hulu Terengganu	09-6814078	zalina_s@moh.gov.my
		PKD Setiu	09-6092394/5	cdcpkds@moh.gov.my
		PKD Besut	09-6950490	cprcpkdb@moh.gov.my
12	Kelantan	CPRC Kelantan	09-7472089	cprc_kel@moh.gov.my
		PKD Kota Bharu	09-7717501 09-7414824	cprc_kb@moh.gov.my
		PKD Bachok	09-7781481	cprc_bc@moh.gov.my
		PKD Pasir Mas	09-7912609	cprc_pm@moh.gov.my
		PKD Tumpat	09-7255030	cprc_tp@moh.gov.my
		PKD Pasir Puteh	09-7865412	cprc_pp@moh.gov.my
		PKD Tanah Merah	09-9554781	cprc_tm@moh.gov.my
		PKD Gua Musang	09-9122495	cprc_gm@moh.gov.my
		PKD Kuala Krai	09-9606412	cprc_kk@moh.gov.my
		PKD Machang	09-9753653	cprc_mc@moh.gov.my
		PKD Jeli	09-9448488	cprc_jl@moh.gov.my
13	Sarawak	CPRC Sarawak	082-443248	cprc_sarawak@moh.gov.my
		PKB Kuching	08-2244586	cdckuching@gmail.com
		PKD Lundu	08-2734025	opsroom_lundu@moh.gov.my

PKD Bau	08-2763116	cdcbau01@gmail.com
PKB Samarahan	08-2672101	cdcsamarahan@yahoo.com
PKD Simunjan	08-2803614	opsroomsimunjan@gmail.com
PKB Serian	08-2872331	cdcpkbserian@gmail.com
PKB Sri Aman	08-3320230	opsroom_sriaman@moh.gov.my
PKD Lubok Antu	08-3584061	dholubokantu@gmail.com
PKB Betong	08-3472360	opsroombetong@gmail.com
PKD Saratok	08-3436143	cdc_pkdsaratok@yahoo.com.my
PKB Sarikei	08-4652815	opsroommsarikei@yahoo.com
PKD Pakan/Julau	08-4734606	cdcjlu@gmail.com
PKD Meradong	08-4693494	opsroommeradong@gmail.com
PKB Sibul	08-4345862	dhosibu.opsroom@yahoo.com
PKD Kanowit	08-4752333	cdckanowit@yahoo.com
PKB Mukah	08-4873302	opsrooms_mkh09@yahoo.com
PKD Daro	08-4823744	cdcdaro@gmail.com
PKD Matu	08-4832466	matupkd@gmail.com
PKD Dalat	08-4863618	pkdalat@gmail.com
PKD Tanjung Manis	08-4815612	opsroompkdtgmanis@gmail.com
PKB Kapit	08-4796264	cdcdho7_kt@yahoo.com
PKD Song	08-4777533	opsroomdho7_song@yahoo.com
PKD Belaga	08-6461363	opsroomdho7_blg@yahoo.com
PKB Bintulu	08-6315235	opsroom_bintulu@moh.gov.my
PKB Miri	08-5410722	opsroom_miri@moh.gov.my opsroomdho4@gmail.com
PKD Marudi	08-5755511	cdcmarudi@gmail.com
PKB Limbang	08-5211726	opsroom_limbang@moh.gov.my
PKD Lawas	08-5285970	

14	Sabah	CPRC Sabah	088-219455 088-512531 088-512533	sbhcprc@moh.gov.my
		PKK Kota Kinabalu	088-726352	cdcpkkkk@yahoo.com.my
		PKK Tuaran	088-792330	kpbtuaran@yahoo.com
		PKK Kudat	088-623251	cdckudat901@gmail.com
		PKK Beluran	089-511122	cdc.beluran14@yahoo.com.my
		PKK Kinabatangan	089-562628	cdc_pkkkbn@hotmail.com
		PKK Sandakan	089-660126	cdcsdk.surveillance@gmail.com
		PKK Lahad Datu	089-882178	cdc_lahaddatu@yahoo.com
		PKK Tawau	089-775733	tawaucprc@gmail.com
		PKK Keningau	087-336494	cdckeningau@gmail.com
		PKK Beaufort	087-212096	cdc_beaufort@yahoo.com.my
		PKK Penampang	088-722857	cdcpenampang@gmail.com
		PKD Kota Belud	088-976388	pkdkotabelud@gmail.com
		PKD Kota Marudu	088-661884	cdcpkdkotamarudu@gmail.com
		PKD Pitas	088-612193	cdcpkdpitas18@gmail.com
		PKD Ranau	088-875361	ukpb_ranau@yahoo.com
		PKD Tongod	087-748877	pss_tongod@ymail.com
		PKD Kunak	089-851733	cdcpkdkunak@gmail.com
		PKD Semporna	089-781068	cdcsemporna@yahoo.com
		PKD Nabawan	087-366286	cprc.pkdnabawan@gmail.com
PKD Sipitang	087-821066	cprcspg@moh.gov.my		
		PKD Tenom	087-737003	cdcpkdenom@yahoo.com
		PKD Tambunan	087-774161	cdc17pkdtbn@gmail.com
15	WP Labuan	CPRC Labuan	087-596160	cprclabuan@gmail.com

LAMPIRAN 6: BORANG PENGISYTIHARAN KESIHATAN

Butir-butir peribadi

Tarikh:

1. Nama:
2. Umur:
3. Jantina:
4. No kad pengenalan:
5. Alamat :
6. Nombor Telefon (rumah dan telefon bimbit):
7. Risiko Kesihatan:

	RISIKO DALAM MASA 14 HARI (TANDAKAN ✓)	Ya	Tidak
1	Adakah anda baru balik dari luar negara dalam masa 14 hari Jika ya, nyatakan negara yang dilawati		
2	Adakah anda menyertai Ijtimak Tabligh di Sri Petaling atau mana-mana kluster perhimpunan COVID-19 seperti perhimpunan gereja di Sarawak dan sebagainya		
3	Adakah anda ada kontak rapat dengan individu yang disahkan positif COVID-19?		
	a. Adakah keluarga serumah anda disahkan positif COVID-19 ?		
	b. Berada bersama di dalam bilik tertutup yang menggunakan penghawa dingin lebih dari 2 jam		
	c. Bekerja /bersemuka dalam ruang tertutup yang sama, dalam jarak kurang dari 1 meter melebihi 15 minit		
	d. Menaiki kenderaan yang sama (melebihi 2 jam) dalam jarak 2 kerusi (2 meter) dari individu positif COVID-19		

8. Saringan Gejala Jangkitan Saluran Pernafasan

Adakah anda mempunyai gejala seperti di bawah dalam masa 14 hari

Simptom/gejala	Ya	Tidak
Demam		
Batuk		
Sakit Tekak		
Selsema		
Sesak nafas		
Lain-lain		

9. Pemeriksaan suhu badan: _____

*Jika ada 'Ya' pada salah satu jawapan atau demam, pelawat/ kakitangan/ petugas/ penghuni baru tidak dibenarkan masuk ke PAWE.

INFOGRAFIK BERKAITAN

a. Amalkan 3C

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA

ELAK 3C
Jika tidak dapat dielakkan, kekal jarak 1 meter

1 Crowded Places (Tempat sesak)

Ruang perhimpunan (roll-call) Kantin/kafe

2 Confined Spaces (Tempat tertutup)

Pantri Surau Ruang rehat Loker/bilik persalinan

3 Close Conversation (Bercakap jarak dekat)

Mesyuarat Urusan di kaunter Ruang kerja

Kementerian Kesihatan Malaysia

MyHEALTH

f

Twitter

YouTube

Instagram

MYHEALTHKKM

SCAN ME

b. Putuskan Rantaian COVID-19

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

AMALKAN 3W

1 Wash (Cuci)
Kerap cuci tangan dengan air dan sabun

2 Wear (Pakai)
Pakai penutup mulut dan hidung jika bersejela

3 Warn (Amaran)

Elak bersalaman atau bersentuhan
Amalkan etika batuk dan bersin
Lakukan disinfeksi
Duduk rumah
Dapatkan rawatan jika bersejela

Kementerian Kesihatan Malaysia

MyHEALTH for life

f
Twitter
YouTube
Instagram

MYHEALTHKKM

SCAN ME

c. 7 Langkah Basuh Tangan Dengan Betul

7 Langkah Mencuci Tangan Yang Betul

-  **1** Basuh tangan dengan sabun dan air secukupnya.
-  **2** Gosok tapak tangan.
-  **3** Gosok setiap jari dan celah jari.
-  **4** Gosok kuku di tapak tangan.
-  **5** Gosok belakang tangan.
-  **6** Basuh tangan dengan air bersih secukupnya.
-  **7** Keringkan tangan dengan kain bersih.

 Kementerian Kesehatan Indonesia
Ditbitkan oleh:
Badan Penyelenggara Kesehatan
Kesejahteraan Masyarakat Indonesia
PUSKESMAS 003 2013
www.kemkes.go.id
 Badan Penyelenggara Pendidikan

d. Tip Pemakaian Pelitup Muka

COVID-19

TIP PEMAKAIAN PENUTUP MULUT DAN HIDUNG

- Elakkan menyentuh bahagian dalam dan luar penutup mulut dan hidung 3 lapis yang berkesan
- Elakkan memakai di bawah dagu
- Hanya boleh pakai sekali sahaja
- Tukar apabila telah lembap
- Dipakai tidak melebihi 8 jam
- Jangan berkongsi dengan orang lain
- Jangan letak merata-rata

Kementerian Kesihatan Malaysia | [f](#) [t](#) [v](#) [i](#) | **MYHEALTH** Malaysia | [www.myhealth.gov.my](#) |  SCAN ME

e. Kaedah Melupuskan Pelitup Muka

COVID-19

1
Putuskan bahagian tepi pada tali penutup mulut dan hidung



2
Lipat penutup mulut dan hidung ke arah dalam dengan kemas dan ikat menggunakan tali yang telah diputuskan



Kaedah Melupuskan Penutup Mulut Dan Hidung (Mask)

4
Cuci tangan dengan air dan sabun selepas membuang penutup mulut dan hidung terpakai



3
Buang penutup mulut dan hidung terpakai ke dalam tong sampah yang bertutup



Kementerian Kesihatan Malaysia |     | **myhealthkkm** |  **MyHEALTH** for life | www.myhealth.gov.my |  SCAN ME

f. Tatacara Pembersihan dan Panduan Disinfeksi

Covid-19

TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI DI TEMPAT AWAM



Definisi Disinfeksi

Disinfeksi merupakan tindakan pembasmian kuman pada permukaan yang tercemar atau berpotensi tercemar

Tempat Awam

- Tempat ibadat
- Pusat komuniti
- Pasar awam
- Stesen dan hub pengangkutan awam
- Taman rekreasi
- Taman permainan
- Tempat kegunaan awam lain termasuklah semua laluan orang awam contohnya perhentian bas ke laluan siar kaki



Langkah-langkah Disinfeksi

1. Sebelum proses disinfeksi:
 - Basuh tangan dengan air dan sabun dijalankan
 - Pakai PPE yang bersesuaian
2. Bersih permukaan yang hendak disinfeksi
3. Lakukan disinfeksi mengikut kesesuaian tempat
4. Bersihkan diri dan tukar pakalan selepas proses disinfeksi

Senarai PPE

1. Sarung tangan getah
2. Penutup mulut dan hidung
 - 3 ply mask untuk kegunaan dalam bangunan
 - Chemical respirator untuk pembancuhan dan semburan
3. Apron plastik
4. But Getah
5. Goggle atau face shield
6. Long-sleeved gown

Anggota yang tidak dibenarkan melaksanakan Disinfeksi

- a) Dari Kumpulan Person Under Investigation (PUI)
- b) Mempunyai sejarah kontak rapat dengan pesakit yang disahkan COVID-19
- c) Mengalami gejala COVID-19

Bahan Disinfeksi	Kegunaan
Sodium Hypochlorite (0.5%)	Luaran/persekitaran
Sodium Hypochlorite (0.1%) (bahan peluntur)	Dalam bangunan
Ethanol (70%)	Dalam bangunan

Kementerian Kesihatan Malaysia |  myhealthkkm |  | 

PANDUAN DISINFEKSI ATAU NYAHKUMAN

PERMUKAAN YANG KERAP DISENTUH

- Tombol Pintu
- Kepala Paip
- Suis Lampu
- Pemegang Flush Tandas
- Rail Tangga
- Karpét
- Sinki
- Meja

PERALATAN NYAHKUMAN

- Mop
- Baldi
- Kain Lap
- Cecair Peluntur
- Sabun Pencuci
- Penyedut habuk (Vacuum Cleaner)
- Botol penyembur
- Air
- Sarung tangan getah
- Penutup Hidung dan Mulut
- Penyembur nyahkuman

SUKATAN PELUNTUR

SATU (1) LITER CECAIR PELUNTUR*

*DISINFEKTAN : CECAIR PELUNTUR KOMERSIAL
ATAU CECAIR MENDUNGUNGI 70% ALKOHOL



SEMBILAN (9) LITER AIR

Cecair peluntur komersial hendaklah mengandungi sekurang-kurangnya 5% kepekatan *SODIUM HYPOCHLORIDE* (rujuk label pada botol cecair peluntur komersial). Setiap bancuhan hanya boleh digunakansekali sahaja.

**PASTIKAN ANDA TIDAK MENAMBAH BAHAN LAIN
UNTUK MENGELAKKAN TINDAK BALAS YANG
TIDAK DIINGINI**

**CUCI TANGAN SEBELUM DAN
SELEPAS MELAKUKAN
DISINFEKSI**



