

GARIS PANDUAN PENCEGAHAN PENULARAN JANGKITAN PENYAKIT COVID-19 DI PUSAT JAGAAN BERDAFTAR (BERKEDIAMAN DAN HARIAN)

1.0 PENDAHULUAN

Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) bertanggungjawab mengawal selia pusat jagaan berdaftar sama ada berkediaman atau harian untuk memastikan kebajikan dan kesejahteraan penghuni terjamin bagi meminimumkan risiko penularan COVID-19.

COVID-19 adalah virus yang boleh menyebabkan jangkitan saluran pernafasan. Terdapat beberapa jenis coronavirus seperti *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome-related Coronavirus* (MERS-CoV). Coronavirus terbaru yang ditemui di China adalah *Coronavirus 2019* (COVID-19). Jangkitan *coronavirus* boleh menyebabkan spektrum gejala daripada selsema biasa kepada radang paru-paru, *pneumonia* yang teruk.

Garis Panduan ini adalah sebagai rujukan bagi mencegah penularan COVID-19 kepada pengendali pusat jagaan berdaftar sama ada berkediaman atau harian. Ianya akan dilaksanakan dengan konsep norma baharu bagi pencegahan dan kawalan penyakit COVID-19 berpandukan garis panduan dan syarat-syarat yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Majlis Keselamatan Negara (MKN). Garis Panduan ini dibangunkan dengan memfokuskan pengendalian pusat jagaan kepada beberapa peringkat iaitu sebelum, semasa dan selepas pengoperasian.

2.0 TUJUAN

Garis Panduan Pencegahan Penularan Jangkitan Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) di Pusat Jagaan ini bertujuan:

- a. Memastikan penularan jangkitan penyakit COVID-19 dapat dicegah di pusat jagaan;

- b. Memastikan pengoperasian pusat jagaan dapat dikendalikan dengan baik dan mematuhi arahan pihak berkuasa; dan
- c. Memastikan Pengendali Pusat Jagaan bertanggungjawab menjaga kebajikan dan kesejahteraan penghuni.

3.0 SASARAN

Garis Panduan ini adalah sebagai rujukan serta kegunaan pengendali pusat jagaan, penjaga, kakitangan, sukarelawan dan penghuni di pusat jagaan berdaftar dan sebagai rujukan Pegawai Diberi Kuasa JKM tentang pengurusan dan pengoperasian pusat jagaan dengan mengambil kira langkah-langkah mengawal jangkitan COVID-19.

4.0 DEFINISI

- a. Disinfeksi: 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: proses membuang segala kekotoran yang terdapat pada permukaan yang hendak dilakukan disinfeksi.
- d. Kontak rapat: individu yang mempunyai kontak secara langsung kepada pesakit yang telah disahkan positif COVID-19.
- e. *Person Under Investigation* (PUI)/ Kes yang disyaki: seseorang yang mempunyai kriteria seperti berikut:

- i. Jangkitan pernafasan akut (jangkitan pernafasan mengejut dengan sekurang-kurangnya satu gejala: sesak nafas, batuk atau sakit tekak) dengan atau tanpa demam, dan
- ii. Berkunjung atau tinggal di luar negara dalam masa 14 hari sebelum *onset* penyakit, atau
- iii. Kontak rapat dengan kes COVID-19 dalam masa 14 hari sebelum *onset* penyakit, atau
- iv. Menghadiri perhimpunan/ program yang berkaitan dengan kluster wabak COVID-19.

5.0 PRINSIP ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENULARAN COVID-19

Penyediaan Garis Panduan ini adalah berdasarkan prinsip-prinsip asas pencegahan dan kawalan penularan COVID-19 seperti berikut:

5.1.1 Langkah 3S/ 3C iaitu:

- (i) Elakkan Tempat Sesak (*Crowded Place*)
- (ii) Elakkan Tempat Sempit dan Tertutup (*Confined Space*)
- (iii) Elakkan Bercakap Jarak Dekat (*Close Conversation*)

5.1.2 Langkah 3W iaitu:

- (i) Amalkan *Wash*
- (ii) Amalkan *Wear*
- (iii) Amalkan *Warn*

Penerangan berkenaan langkah-langkah tersebut seperti di Lampiran Infografik.

6.0 LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU DIAMBIL TINDAKAN OLEH PENGENDALI PUSAT JAGAAN

6.1 Sebelum Pengoperasian Pusat Jagaan

- a. Pastikan pusat jagaan berada dalam keadaan yang selamat dan bersih untuk penghuni dan kakitangan;
- b. Pastikan pengendali dan semua penjaga/ kakitangan/ sukarelawan dalam keadaan yang sihat dan bebas daripada gejala COVID-19 serta bersedia untuk bertugas;
- c. Pastikan bekalan untuk kebersihan tangan (sabun atau *hand sanitiser*) sentiasa tersedia di dalam premis;
- d. Lakukan langkah disinfeksi dan pembersihan secara menyeluruh di dalam dan di luar kawasan pusat jagaan sebelum memulakan pengoperasian. Pengendali boleh memohon nasihat daripada Pejabat Kesihatan Daerah terdekat berkaitan penyediaan bahan *disinfectant* dan cara penggunaan;
- e. Pengendali, penghuni dan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan pusat jagaan hendaklah melakukan pengisytiharan perjalanan dalam tempoh 14 hari sebelum;
- f. Pengendali, penghuni dan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan hendaklah membuat pengisytiharan bebas daripada mempunyai kontak rapat dengan pesakit COVID-19 dalam tempoh 14 hari sebelum;
- g. Pengisytiharan perjalanan dan kontak rapat kepada pesakit COVID-19 hendaklah dibuat oleh pengendali, penghuni atau kakitangan menggunakan Borang Pengisytiharan di **Lampiran 1** dan **Lampiran 2**. Borang tersebut hendaklah diisi sebelum pusat jagaan dibuka;

- h. Kegagalan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan mengisytiharkan maklumat dengan benar boleh menyebabkan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan tidak dibenarkan masuk atau bertugas di pusat jagaan;
- i. Kegagalan keluarga/penjaga mengisytiharkan maklumat penghuni dengan benar boleh menyebabkan penghuni tidak dibenarkan hadir ke pusat jagaan. Kegagalan berbuat demikian boleh dilaporkan kepada pihak berkuasa;
- j. Pemeriksaan saringan kepada penghuni dan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan hendaklah dilakukan setiap hari untuk mengesan gejala seperti demam, batuk dan selsema serta direkodkan;
- k. Penjaga/kakitangan/ sukarelawan dan ibu bapa/ keluarga harus segera memaklumkan kepada pengendali pusat jagaan sekiranya mereka ataupun penghuni mempunyai kontak rapat dengan individu yang disahkan positif COVID-19;
- l. Penjaga/kakitangan/sukarelawan dan penghuni yang baru pulang dari luar negara hendaklah dikecualikan hadir ke pusat jagaan selama tempoh 14 hari;
- m. Panduan penggunaan pelitup muka (*face mask*), pensanitasi tangan (*hand sanitizer*) dan langkah mencuci tangan hendaklah dipamerkan di tempat yang mudah dilihat;
- n. Penjaga/kakitangan/sukarelawan hendaklah diberi penerangan dan latihan berterusan berkaitan kesihatan, kebersihan dan keselamatan diri. Pengendali disarankan mendapat khidmat nasihat Kementerian Kesihatan Malaysia bagi sesi latihan kepada semua penjaga/ kakitangan/ sukarelawan;
- o. Letakkan penanda jarak 1 meter di mana-mana tempat yang sesuai sekitar premis bagi amalan penjarakan fizikal;

- p. Pengendali hendaklah memastikan kemasukan penghuni yang diambil dalam jagaan mematuhi elemen penjarakan fizikal; dan
- q. Hendaklah mengemaskini pelan operasi kecemasan pusat jagaan (termasuk pelaksanaan penjarakan fizikal) atau bangunkan satu pelan operasi kecemasan jika tiada;

6.2 Semasa Pengoperasian Pusat Jagaan

6.2.1 Pengendalian Aktiviti Di Pusat Jagaan

- a. Menjalankan aktiviti dalam kumpulan kecil;
- b. Mengurangkan aktiviti yang melibatkan kontak fizikal;
- c. Mengurangkan aktiviti dalam kumpulan yang besar; dan
- d. Menyediakan jadual penggiliran bagi semua aktiviti.

6.2.2 Lawatan Pelawat

- a. Lawatan daripada ibu bapa/keluarga/waris tidak digalakkan kecuali bagi kes-kes kecemasan dengan syarat mematuhi SOP yang ditetapkan oleh KKM;
- b. Pelaksanaan saringan suhu, sejarah perjalanan dan pengisytiharan kesihatan dilakukan dan direkodkan supaya pengesanan kontak mudah dilakukan jika diperlukan;
- c. Membenarkan hanya dua orang pelawat bagi seorang penghuni pada satu-satu masa mengikut kesesuaian ruang premis dan amalan penjarakan fizikal;
- d. Menyediakan Jadual Penggiliran Lawatan;
- e. Menghadkan tempoh masa lawatan; dan

- f. Semua pelawat hendaklah membuat pengisytiharan perjalanan dan pemeriksaan simptom sebelum memasuki premis.

Peringatan:

Jika selepas meninggalkan premis, pelawat didapati positif COVID-19 atau berisiko menularkan wabak, semua kakitangan dan penghuni yang telah bersentuhan dan berhubungan dengan pelawat hendaklah terus diasingkan, dan premis tersebut hendaklah dibasmi kuman. Pejabat Kesihatan Daerah perlu dimaklumkan dengan segera.

6.2.3 Pengurusan Sukarelawan

Sekiranya pusat jagaan menggunakan khidmat sukarelawan, perkara-perkara berikut perlu dipatuhi:

- a. Aktiviti harian yang melibatkan sukarelawan diteruskan dengan mematuhi SOP KKM yang ditetapkan;
- b. Aktiviti yang melibatkan sukarelawan perlu dirancang bagi mengurangkan kontak antara penghuni dengan pihak luar; dan
- c. Pelaksanaan saringan suhu, sejarah perjalanan dan pengisytiharan kesihatan dilakukan dan direkodkan supaya pengesanan kontak mudah dilakukan jika diperlukan.

6.2.4 Pengurusan Penyelenggaraan Pusat Jagaan

- a. Hanya individu yang perlu melakukan kerja-kerja penyelenggaraan yang penting sahaja dibenarkan memasuki premis;
- b. Pelaksanaan saringan suhu, sejarah perjalanan dan pengisytiharan kesihatan dilakukan dan direkodkan supaya pengesanan kontak mudah dilakukan jika diperlukan;
- c. Membenarkan hanya dua orang individu bagi melakukan kerja-kerja penyelenggaraan pada satu-satu masa mengikut kesesuaian ruang premis dan amalan penjarakan fizikal;
- d. Menyediakan Jadual Penggiliran Penyelenggaraan; dan
- e. Menghadkan tempoh masa kerja-kerja penyelenggaraan.

6.2.5 Amalan Kebersihan, Kawalan Jangkitan dan Polisi Cuti di Pusat Jagaan

- a. Mengekalkan amalan kebersihan dan kawalan jangkitan yang ketat sepanjang tempoh pengoperasian pusat jagaan seperti berikut:
 - i. Menggalakkan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan dan penghuni untuk sentiasa mematuhi amalan kebersihan diri, dan memastikan pusat jagaan, peralatan dan sebagainya sentiasa bersih;
 - ii. Penjaga/ kakitangan/ sukarelawan dan penghuni hendaklah membersihkan tangan mengikut pendekatan yang disyorkan '*WHO My 5 Moments*'; dan

- iii. Amalan membersihkan tangan harus diamalkan sebelum dan sesudah menyediakan makanan, sebelum makan, selepas menggunakan tandas atau setiap kali tangan kelihatan kotor.
- b. Pusat jagaan perlu menyediakan bilik pengasingan bagi penghuni yang bergejala;
- c. Melaksanakan pemeriksaan suhu sekurang-kurangnya dua kali sehari kepada semua penghuni; dan
- d. Penghuni terutama penghuni berisiko tidak digalakkan bercuti keluar dari pusat jagaan semasa tempoh COVID-19 masih berleluasa melainkan ada kes kecemasan dan atas budi bicara pengendali pusat jagaan. Jika penghuni pulang dari bercuti, penghuni ini hendaklah diasingkan selama 10 hari dari penghuni lain.

6.2.6 Pengurusan Penghuni yang Sakit

- a. Melaksanakan langkah-langkah berikut jika penghuni kurang sihat:
 - i. Penghuni tersebut hendaklah diberi pelitup muka (*face mask*) dan segera diasingkan ke bilik pengasingan;
 - ii. Penghuni tersebut mesti dikuarantin dan semua keperluan asas hendaklah mencukupi;
 - iii. Penjaga/ kakitangan/ sukarelawan hendaklah memakai pelitup muka (*face mask*) ketika berurusan dengan penghuni. Bagi yang tidak mampu mengurus diri/ terlantar, hanya satu atau dua penjaga/ kakitangan/ sukarelawan diperlukan untuk mengendalikan penghuni tersebut; dan

- iv. Uruskan penghuni untuk mendapatkan rawatan di Klinik Kesihatan atau hospital yang berdekatan.
- b. Mengambil langkah-langkah berikut jika penghuni/ penjaga/ kakitangan/ sukarelawan mempunyai kontak rapat dengan PUI atau individu yang disahkan positif COVID-19 seperti berikut:
 - i. Maklumkan dengan segera ke Pejabat Kesihatan Daerah dan CPRC;
 - ii. Asingkan penghuni/ penjaga/ kakitangan/ sukarelawan;
 - iii. Proses disinfeksi dilakukan segera; dan
 - iv. Penghuni tidak dibenarkan bercuti di rumah sehingga PUI disahkan negatif dan PUI telah menjalani tempoh kuarantin 10 hari.

6.2.7 Panduan Jika Berlaku Kes Di Kawasan Kejiranan

Sekiranya didapati berlaku penularan wabak COVID-19 di kawasan kejiranan, langkah-langkah berikut hendaklah dilaksanakan dengan segera:

- a. Jika kes yang baru dikesan adalah daripada kawasan berhampiran (*detected locally*), jangan terima kemasukan penghuni baru;
- b. Laksanakan penjarakan fizikal dan tangguhkan aktiviti seperti perhimpunan, sediakan penjadualan waktu makan dan lain-lain secara berperingkat, hadkan program bersama pihak luar, kekalkan penghuni di premis, hadkan pendedahan penghuni kepada komuniti, hadkan jumlah pelawat serta melaksanakan pemeriksaan saringan gejala;

- c. Saringan suhu dan gejala COVID-19 ke atas penjaga/ kakitangan/ sukarelawan/ penghuni sekurang-kurangnya dua kali sehari;
- d. Mana-mana penghuni yang kurang sihat hendaklah dianggap sebagai kemungkinan kes COVID-19 sehingga mereka mendapat nasihat perubatan. Terdapat laporan kes di pusat jagaan yang tidak menunjukkan gejala langsung tetapi tiba-tiba tahap kesihatan merosot tanpa amaran;
- e. Aturkan perkhidmatan ambulan untuk memindahkan penghuni yang dikhuatiri dijangkiti ke hospital terdekat;
- f. Pengurusan pusat jagaan hendaklah membuat rujukan dengan Pejabat Kesihatan Daerah terdekat jika jumlah kematian melebihi kadar kebiasaan dalam tempoh empat belas hari. Terdapat laporan mengenai wabak COVID-19 yang hanya disedari apabila terdapat peningkatan kadar kematian di pusat jagaan;
- g. Penghuni yang bergejala hendaklah memakai pelitup muka (*face mask*);
- h. Jika perlu, kuarantin jangka pendek untuk pembasmian kuman dan pengesanan kontak mungkin dilaksanakan; dan
- i. Sekiranya terdapat dua atau lebih penghuni/ penjaga/ kakitangan/ sukarelawan telah disahkan positif COVID-19, pengendali pusat jagaan hendaklah menutup pusat jagaan untuk jangka masa lebih panjang, atau premis pusat jagaan dikuarantinkan dan tidak membenarkan pelawat memasuki premis.

Peringatan:

CPRC akan terlibat jika berlaku kes COVID-19 di pusat jagaan. Pengendali hendaklah bertenang dan ikut arahan selanjutnya. Jangan tinggalkan premis pusat jagaan dan tunggu sehingga bantuan tiba.

6.2.8 Pengurusan Kematian Penghuni

- a. Perlu melaporkan dengan segera kepada pihak Polis DiRaja Malaysia (PDRM); dan
- b. Garis Panduan Pengurusan Kematian Disyaki COVID-19 Di Luar Hospital Semasa Pandemik Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020 hendaklah dirujuk untuk tindakan selanjutnya.

6.2.9 Pelaksanaan mesyuarat dan latihan penjaga/ kakitangan/ sukarelawan

- a. Memastikan perjalanan mesyuarat dan latihan dikendalikan mengikut amalan penjarakan fizikal tertakluk kepada keluasan ruang;
- b. Memastikan pengendalian mesyuarat dilaksanakan melalui emel ataupun sidang video, sekiranya boleh.
- c. Memastikan pengendalian latihan atas talian diberi keutamaan.
- d. Untuk latihan yang tidak dapat dikendalikan secara atas talian, hendaklah:
 - i. Jarakkan tempat duduk peserta latihan sekurang-kurangnya satu meter.

- ii. Elakkan aktiviti yang memerlukan kontak fizikal.
- iii. Nasihat peserta latihan supaya tidak berkumpul

6.3 Selepas Pengoperasian Pusat Jagaan

6.3.1 Pengendali hendaklah memastikan aktiviti pembersihan dilaksanakan setiap hari termasuk mencuci, mengelap atau menyembur permukaan peralatan yang kerap disentuh seperti pemegang pintu, suis lampu, pemegang tangga, mesin pencetak, telefon, sinki, kepala paip, pemegang pengepam tandas dan peralatan lain seperti meja dan kerusi.

6.3.2 Mengemaskini dan memfailkan segala maklumat dan pelaporan seperti maklumat pengisytiharaan kesihatan, kedatangan penghuni/ penjaga/ kakitangan/ sukarelawan/ pelawat dan maklumat-maklumat yang berkaitan.

7.0 PENUTUP

Pelaksanaan Garis Panduan Pencegahan Penularan Jangkitan Penyakit COVID-19 di Pusat Jagaan Berdaftar (Berkediaman dan Harian) ini diharap dapat memastikan pengurusan dan pengoperasian pusat jagaan berjalan dengan lancar. Semua pengendali pusat jagaan hendaklah patuh kepada panduan ini. JKM bertanggungjawab memantau bagi memastikan pematuhan kepada panduan ini.

7.0 LAMPIRAN

Lampiran 1

Borang Akuan Pengisytiharan Kesihatan Penjaga

AKUAN PENGISYTIHARAN KESIHATAN BAGI PENJAGA	
Nama:	
No. K/P:	Bangsa:
Alamat Tempat Tinggal:	
No. Tel (HP):	Email:
Alamat Kampung Ibu/Bapa:	
No Tel Ibu/Bapa:	No. Tel Rumah:
<p>Jika balik kampung, bagaimana anda balik ke tempat kerja? *Tanda () untuk "Ya"</p> <p>() Kenderaan sendiri () Tumpang kawan/ keluarga lain</p> <p>() Kenderaan awam () Lain-lain, nyatakan:</p>	
<p>Tahap Kesihatan: Dalam masa 2 minggu lepas *Tanda () untuk "Ya"</p> <p>() Adakah anda demam () Masalah pernafasan () Batuk</p> <p>() Selsema () Sakit Tekak () Lain-lain, nyatakan:</p>	
Adakah ahli keluarga lain atau sesiapa yang tinggal bersama anda semasa tempoh PKP? Nyatakan.	
Sejarah perjalanan semasa tempoh PKP. Adakah anda pernah pergi ke:	
<input type="checkbox"/>	Luar negara. Jika ya nyataan:
<input type="checkbox"/>	Melawat hospital atau orang sakit
<input type="checkbox"/>	Menghadiri perhimpunan ramai
<input type="checkbox"/>	Menghadiri majlis keagamaan
<input type="checkbox"/>	Menghadiri majlis keramaian
<input type="checkbox"/>	Tanda () untuk "Ya"
Adakah anda dan keluarga anda ada berhadapan dengan orang yang positif Covid19, contact atau disyaki? Ya/tidak	
<p>Saya membuat akuan ini dengan kepercayaan bahawa apa-apa yang tersebut di dalamnya adalah benar dan betul. Saya sesungguhnya faham sekiranya apa-apa maklumat yang saya berikan atau pengesahan ini tidak benar, tidak betul atau palsu, saya boleh dikenakan tindakan dibawah peruntukan mana-mana undang-undang. Walau bagaimanapun, borang akaun pengisytiharan kesihatan yang baru hendaklah diisi jika ada perubahan maklumat di atas selepas hari ini.</p> <p>Akuan ini di buat oleh:</p> <p>No. K/P:</p> <p>Tandatangan: Tarikh:</p>	

Borang Akaun Pengisytiharan Kesihatan Penghuni

AKUAN PENGISYTIHARAN KESIHATAN BAGI PENGHUNI								
Nama Penghuni:								
Nama Waris:				No K/P:				
				No. Telefon:				
Nama Penjaga:				No K/P:				
				No. Telefon:				
Alamat Tempat Tinggal:								
Alamat Kampung Waris:								
No Tel Waris:				No. Tel Rumah:				
Maklumat adik-beradik penghuni								
Bil	Nama	Umur	Tahap Kesihatan: Dalam masa 2 minggu lepas adalah: *Tanda (✓) untuk "Ya"					Lain-lain
			Demam	Batuk	Selsema	Sakit Tekak	Masalah Penafasan	
1								
2								
3								
Semasa tempoh PKP, adakah penghuni tinggal bersama waris? Jika tidak, sila nyatakan alamat dan hubungan waris bersama penghuni.								
Adakah ahli keluarga lain atau sesiapa yang tinggal bersama penghuni dalam tempoh PKP?								
Sejarah perjalanan semasa tempoh PKP. Adakah penghuni pernah pergi ke:								
	Luar negara.		Jika ya.					
	Nyatakan:.....							
	Melawat hospital atau orang sakit							
	Menghadiri perhimpunan ramai							
	Menghadiri majlis keagamaan							
	Menghadiri majlis keramaian							
	Tanda (✓) untuk "Ya"							
Adakah penghuni dan keluarga pernah berhubung dengan orang yang disahkan atau disyaki positif Covid19?								
SayaNo. K/P..... sebagai waris/penjaga berjanji tidak akan menghantar penghuni di atas ke Pusat Jagaan sekiranya penghuni didapati tidak sihat. Saya memahami bahawa pihak pengurusan Pusat Jagaan boleh tidak menerima penghuni sekiranya tidak berpuas hati dengan tahap kesihatan penghuni. Penghuni hendaklah dirujuk kepada pegawai perubatan sebagaimana dalam Peraturan Pusat Jagaan 1994.								
Saya membuat akaun ini dengan kepercayaan bahawa semua maklumat yang dinyatakan di atas adalah benar dan betul. Saya sesungguhnya faham sekiranya apa-apa maklumat yang saya berikan atau pengesahan ini tidak benar, tidak betul atau palsu, saya boleh dikenakan tindakan dibawah peruntukan mana-mana undang-undang. Walau bagaimanapun, borang akaun pengisytiharan kesihatan yang baru hendaklah diisi jika ada perubahan maklumat di atas selepas hari ini. Akaun ini di buat oleh:								
No. K/P:				Tarikh:				
Tandatangan:								

8.0 INFOGRAFIK

Infografik 1



APAKAH ITU NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV)?

Novel Coronavirus (2019-nCoV) adalah strain baru coronavirus yang sebelum ini tidak pernah dikenalpasti. Berdasarkan maklumat terkini, 2019-nCoV berjangkit dari individu ke individu melalui titisan pernafasan atau sentuhan.

GEJALA



Demam



Batuk



Sukar bernafas

LANGKAH PENCEGAHAN KEPADA PENGEMBARA, KHUSUSNYA KE CHINA DAN SELEPAS PULANG KE MALAYSIA

SENTIASA AMALKAN TAHAP KEBERSIHAN DIRI YANG TINGGI

Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).



SEMASA DALAM TEMPOH LAWATAN



Sentiasa bawa penutup mulut dan hidung (*mask*) serta bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) untuk digunakan apabila perlu



Elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala



Elakkan melawat ke ladang haiwan, pasar yang menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan / menyentuh sebarang jenis haiwan



Elakkan memakan sebarang produk haiwan yang mentah atau tidak dimasak dengan sempurna

SEGERA DAPATKAN RAWATAN SEKIRANYA MENGALAMI GEJALA JANGKITAN SALURAN PERNAFASAN SEPERTI DEMAM, BATUK MAHUPUN KESUKARAN UNTUK BERNAFAS DALAM TEMPOH 14 HARI SELEPAS PULANG DARI LAWATAN TERSEBUT.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia



Infografik 2

| BERSAMA TANGANI WABAK COVID-19

Kenali Gejala:



Demam



Batuk



Sesak nafas



Dapatkan bantuan perubatan sekiranya:

- ✓ Mengalami gejala di atas
- ✓ Berhubung rapat dengan pesakit positif
- ✓ Pernah pergi ke negara yang mengalami wabak



Hubungi CPRC Kebangsaan/Negeri/Klinik Maya untuk tindakan lanjut.

Pencegahan:



20 saat

Kerap cuci tangan dengan sabun sekurang-kurangnya 20 saat setiap basuhan



Elak menyentuh mata, hidung & mulut dengan tangan yang tidak dicuci



Cuci tangan terutamanya selepas batuk/bersin, sebelum dan selepas ke tandas, sebelum makan atau menyediakan makanan.



Duduk di rumah sekiranya anda sakit



Tutup mulut dengan tisu ketika batuk/bersin, buang tisu tersebut ke dalam tong sampah



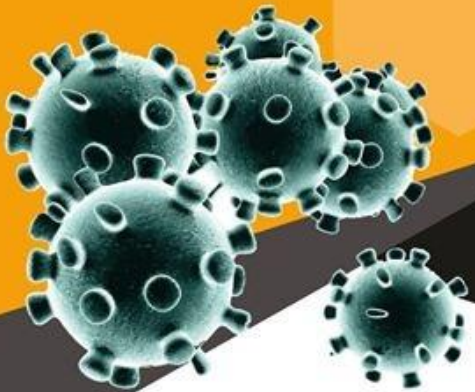
Jangan terlambat untuk mendapatkan rawatan!

Sumber: CDC



HOW DOES THE VIRUS SPREAD?

Coronaviruses can spread via respiratory secretions:



A

Coughing and sneezing by an infected person.

B

Direct physical contact with an infected person.

C

Touching or coming in contact with surfaces or objects contaminated with the virus.

Infografik 4

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19 DI SEKOLAH DAN TEMPAT KERJA

Pengurusan sekolah perlu melakukan nyahkuman / disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti:

1. Kerusi
2. Meja
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer.

Pejabat perlu kerap melakukan nyahkuman / disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti:

1. Ruang kerja
2. Kaunter perkhidmatan
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer

Sekiranya terdapat warga sekolah / pekerja yang disahkan positif **COVID-19**, sekolah / pejabat tidak perlu ditutup. Memadai kerap lakukan nyahkuman / disinfeksi.

Pakai penutup mulut dan hidung (**mask**) jika bersejela.

Basuh tangan dengan sabun dan air atau **hand sanitizer**.

Jarakkan diri sejauh satu (1) meter sekiranya bersejela dan nampak orang bersejela.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia



HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

who.int/epi-win

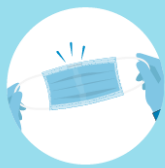
Do's →



Wash your hands before touching the mask



Inspect the mask for tears or holes



Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Avoid touching the mask



Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

Don'ts →



Do not Use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others



Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

EPI·WIN



Infografik 6



7 LANGKAH PENCUCIAN TANGAN YANG EFEKTIF

1 Lekapkan kedua telapak tangan dan gosok.

2 Lekap telapak tangan kanan di atas dorsum tangan kiri dengan jari bersilang dan gosok. Ulangi langkah ini di tangan kiri.

3 Lekapkan kedua telapak tangan dengan jari bersilang dan gosok.

4 Genggam jari tangan kiri, guna tapak tangan kanan, gosok bahagian dorsum, buku jari dan jari tangan kiri. Ulang langkah di tangan kanan.

5 Gosok sekeliling ibu jari kiri dalam gengaman telapak tangan kanan dan sebaliknya.

6 Kuncupkan jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan gosok secara putaran ke hadapan dan ke belakang. Ulangi langkah ini di tangan kanan.

7 Gosok secara putaran di pergelangan tangan kiri. Ulangi langkah ini di tangan kanan.

 **Kementerian Kesihatan Malaysia**
UKK@MOH

Infografik 7



KURANGKAN RISIKO JANGKITAN NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV):



1.

Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.

2.

Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).



3.

Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) apabila terpaksa berhubung / berurusan dengan orang lain.

4.

Pastikan anda menjaga kebersihan diri sepanjang masa.



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my