



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



● ● ● **INFORMASI TERKINI:**

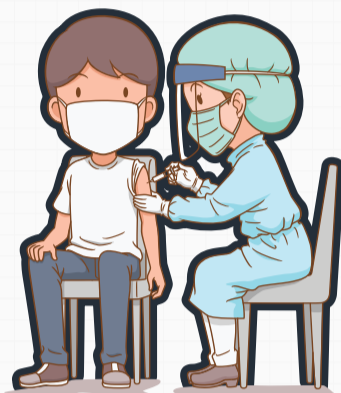
# **NORMA BAHARU**

Dokumen ini mengandungi informasi terkini berkaitan langkah- langkah yang perlu diambil bagi pengendalian kes COVID-19 dan kontak rapat mereka

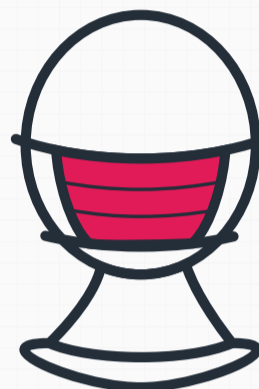
Dikemaskini pada 6 April 2022

# APAKAH LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN YANG BOLEH DIAMBIL?

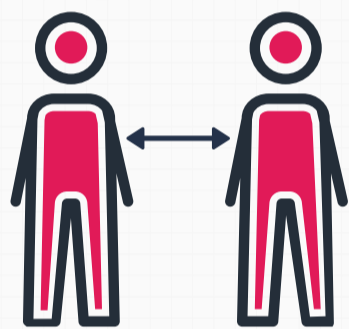
Langkah-langkah pencegahan sendiri adalah untuk semua jenis varian.



Dapatkan vaksin, termasuk dos penggalak



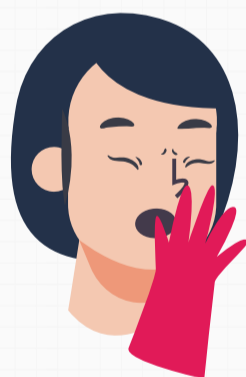
Pakai pelitup muka



Jaga penjarakan fizikal sekiranya boleh



Cuci tangan atau gunakan hand sanitizer selalu



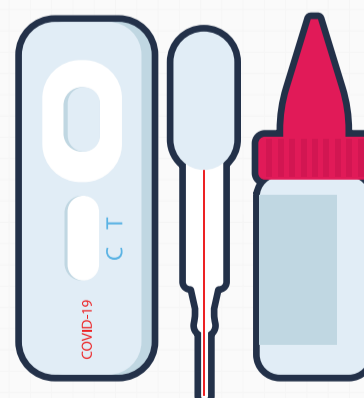
Etika batuk dan bersin



Elakkan tempat yang sesak dan sempit



Pastikan pengudaraan yang baik



Lakukan ujian saringan sendiri sekiranya bersejela

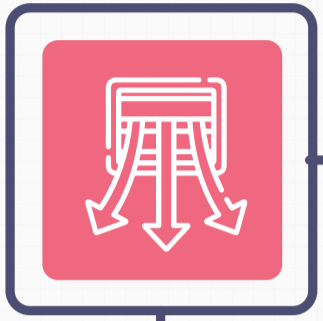
# GEJALA COVID-19

## KATEGORI 2A (RINGAN) DAN 2B (SEDERHANA)

Kategori 2A	Kategori 2B
Sakit tekak atau selsema tanpa demam atau sesak nafas	Demam berpanjangan [dua (2) hari dan lebih] atau demam semula selepas sembuh
Batuk tanpa demam atau sesak nafas	Kesukaran bernafas apabila melakukan aktiviti (exertional dyspnoea)
Hilang deria rasa tetapi masih mempunyai selera makan	Sakit dada
Hilang deria bau	Hilang selera makan
Cirit-birit dua (2) kali atau kurang dalam masa 24 jam tetapi kekerapan dan pengeluaran air kencing seperti biasa (normal)	Kelesuan bertambah teruk terutamanya semasa melakukan aktiviti harian atau semasa baru bangun tidur
Loya dan muntah tetapi kekerapan dan pengeluaran air kencing seperti biasa	Memerlukan bantuan untuk berjalan
Kelesuan tetapi masih boleh melakukan aktiviti harian	Gejala seperti batuk, loya, muntah, atau cirit-birit semakin teruk atau berterusan
Sakit otot tetapi masih boleh melakukan aktiviti harian	Perubahan status mental seperti kekeliruan / kurang tahap sedar
	Kurang pengeluaran air kencing dalam masa 24 jam

Individu positif COVID-19 kategori 1 (tiada gejala) dan 2A (gejala ringan) **TIDAK PERLU HADIR** kes Pusat Penilaian COVID-19 (CAC)

# Nasihat Penjagaan Diri Semasa Menjalani Isolasi untuk **COVID-19**



**01**

Pastikan bilik anda dingin dan mempunyai pengudaraan yang baik



**02**

Ambil paracetamol jika demam



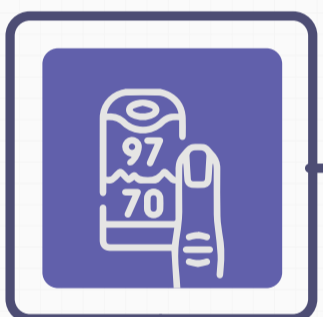
**03**

Minum air yang mencukupi sepanjang hari



**04**

Rehat



**05**

Pantau tahap oksigen darah anda



**06**

Kemaskini status kesihatan dalam MySejahtera melalui Home Assessment Tool (HAT)



**07**

Sila pergi ke CAC berhampiran jika gejala anda bertambah teruk



**08**

Hubungi 999 atau pergi ke hospital terdekat dalam kes kecemasan





**Kes dan kontak rapat  
disarankan untuk  
duduk di rumah  
sekiranya bergejala**

**Kontak rapat di tempat  
kediaman digalakkan  
menjalani ujian sendiri  
COVID-19 sekiranya  
bergejala**



## **UJIAN PENGESANAN COVID-19 SEBAGAI KEBIASAAN BAHARU**

Amalkan kaedah 'TRIS' untuk melindungi diri dan orang lain



### **Test**

Lakukan ujian saringan COVID-19  
sekiranya mengalami gejala  
jangkitan.



### **Report**

Laporkan keputusan ujian saringan  
kendiri dengan secepat mungkin di  
aplikasi MySejahtera



### **Isolate**

Lakukan pengasingan sendiri  
dengan segera dan penuh disiplin  
sekiranya positif COVID-19.  
Patuhi perintah *Home Surveillance  
Order (HSO)* yang ditetapkan oleh  
KKM



### **Inform**

Maklumkan kepada kontak rapat dan ahli  
keluarga sekiranya positif. Senaraikan  
maklumat kontak rapat dan pantau  
kesihatan melalui HAT dalam aplikasi  
MySejahtera. CAC maya akan pantau  
status kesihatan dan hubungi anda jika  
diperlukan.



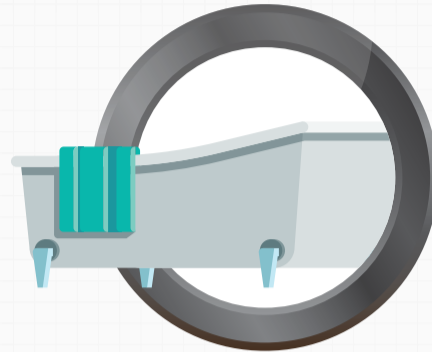
### **Seek**

Dapatkan rawatan segera di fasiliti  
kesihatan berhampiran sekiranya  
gejala bertambah teruk.

# INDIVIDU BAWAH PERINTAH PENGAWASAN DAN PEMERHATIAN (HSO)



Pastikan anda boleh dihubungi pada setiap masa.



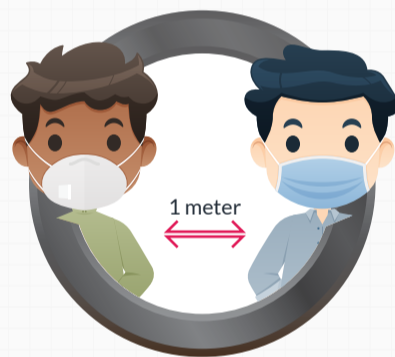
Sentiasa berada di rumah sepanjang tempoh pengawasan dan pemerhatian. Digalakkan untuk berada dalam bilik yang ada bilik air berasingan dengan orang lain.



Tidak menerima pengunjung semasa dalam tempoh isolasi atau kuarantin.



Tutup mulut dan hidung anda menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah dan cuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*.



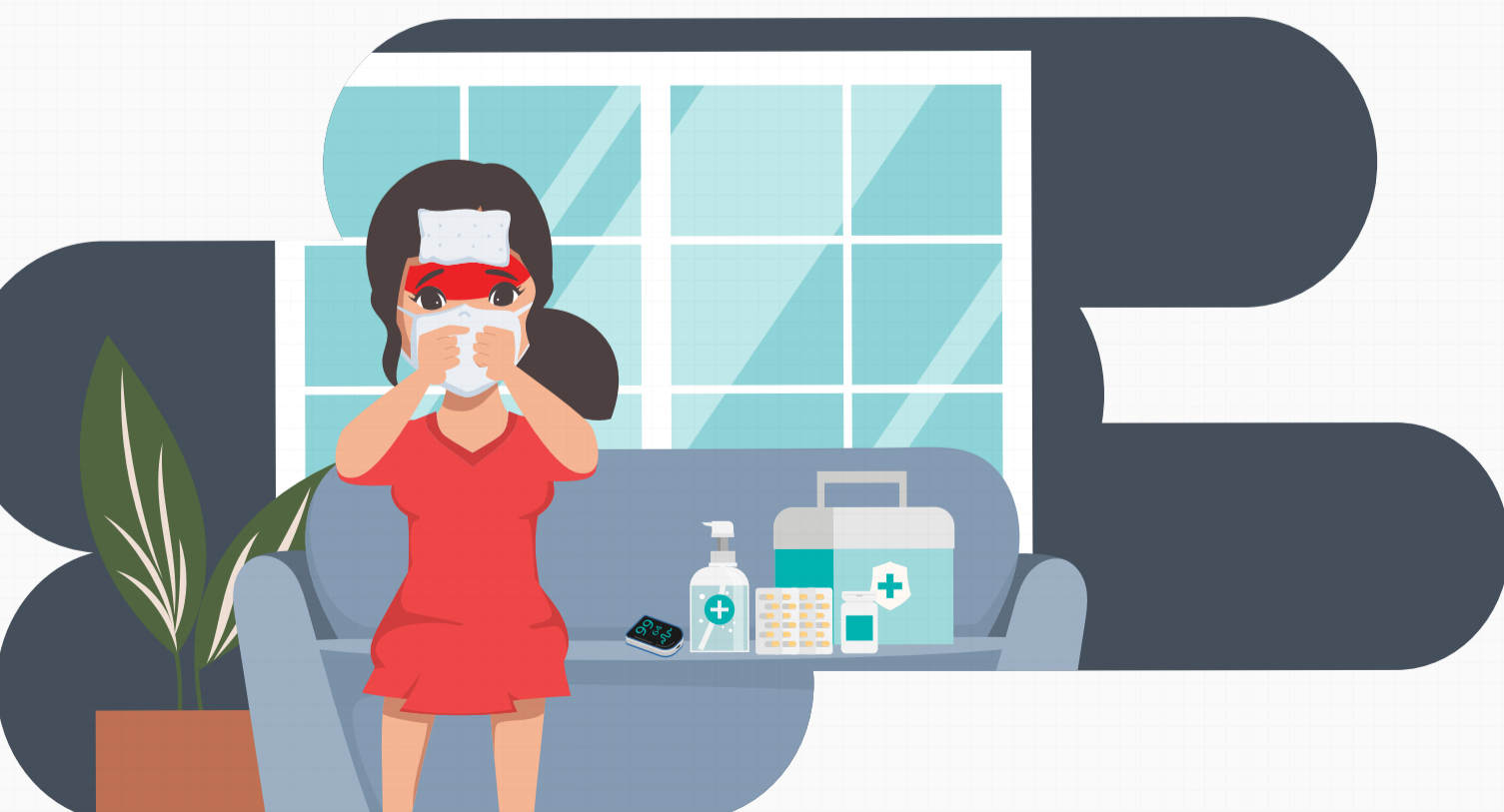
Hadkan jarak fizikal anda dengan mereka yang sihat sekurang-kurangnya 1 meter.



Pakai pelitup muka sekiranya keluar dari bilik dalam rumah dan elakkan bergaul dengan orang lain.



Pastikan pengudaraan rumah dalam keadaan baik dengan membuka tingkap.



Elakkan perkongsian peralatan makanan dan sentiasa mengamalkan penjagaan diri. Makanan hendaklah diberikan oleh ahli keluarga.

# PERANAN PENJAGA DALAM PENGURUSAN KES POSITIF COVID-19 DI RUMAH

- Bantu pesakit dari segi pemantauan gejala dan pengambilan ubat-ubatan (jika ada)
- Bantu pesakit untuk keperluan harian seperti makan, minum, mencuci pakaian dan pengurusan sisa
- Pastikan pesakit rehat secukupnya serta mengambil makanan yang berkhasiat dan minum air secukupnya
- Lakukan pembersihan dan disinfeksi di rumah, terutamanya di bilik air

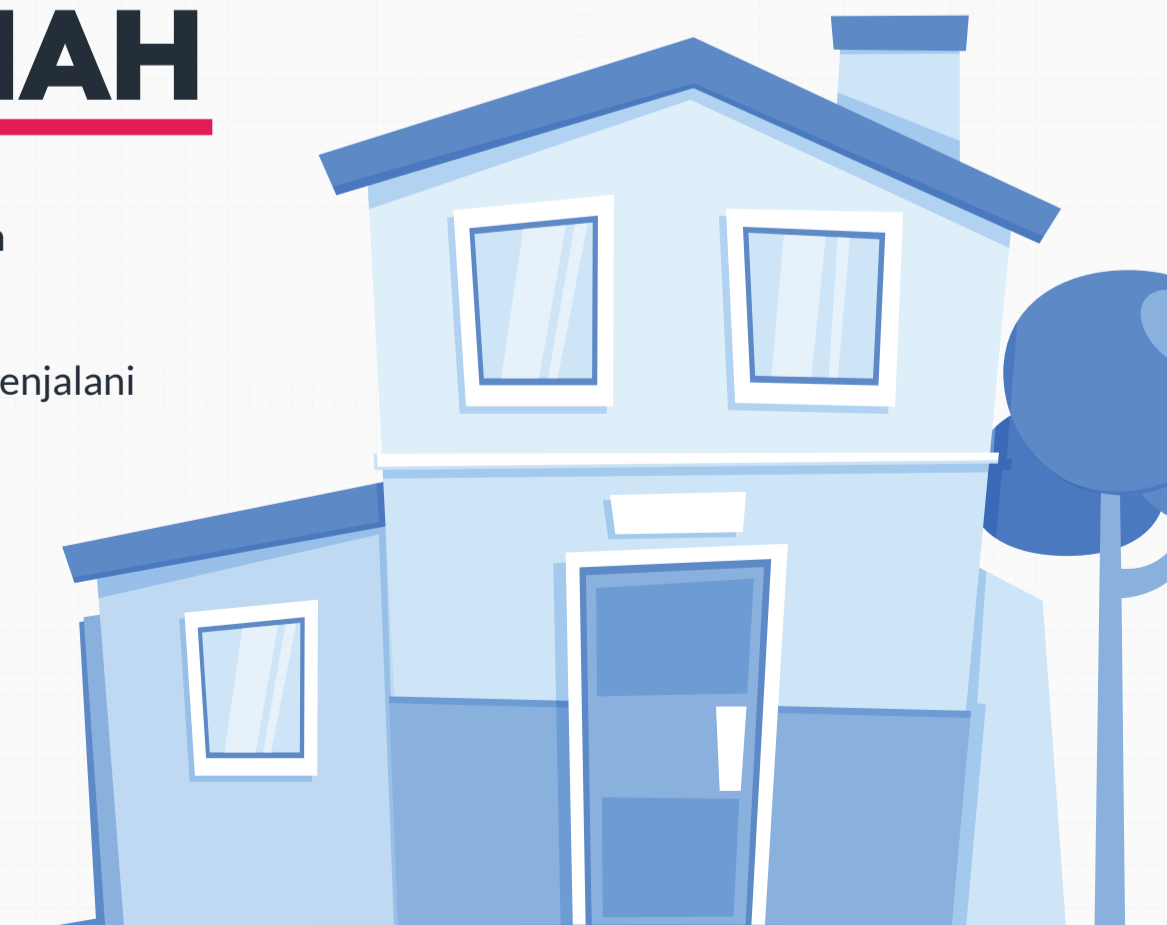


## NASIHAT UMUM KEPADA PENJAGA KES COVID-19 DI RUMAH

- Jangan makan di bilik atau kawasan yang sama dengan pesakit
- Jangan berkongsi barangan peribadi seperti pinggan, mangkuk, cawan, gelas, tuala atau perlatan elektronik (seperti telefon bimbit) dengan pesakit
- Pakai pelitup muka, jaga jarak lebih daripada 1-meter dan < 15 minit sekiranya perlu bersemuka atau berada dalam bilik yang sama dengan pesakit.

## PENGURUSAN KONTAK RAPAT KES COVID-19 DI RUMAH

- 1 : Kontak rapat hendaklah melakukan pemantauan kesihatan sendiri untuk gejala
- 2 : Kontak rapat yang bergejala digalakkan untuk menjalani ujian sendiri pengesanan COVID-19



# TATACARA **DISINFEKSI** DI RUMAH



**01** Bilik air yang digunakan pesakit COVID-19 mesti dibersihkan dan dinyahkuman sekurang-kurangnya sekali sehari.



**02** Jika terpaksa berkongsi bilik air dengan individu lain di rumah, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala paip air dan peralatan lain setiap kali selepas digunakan.



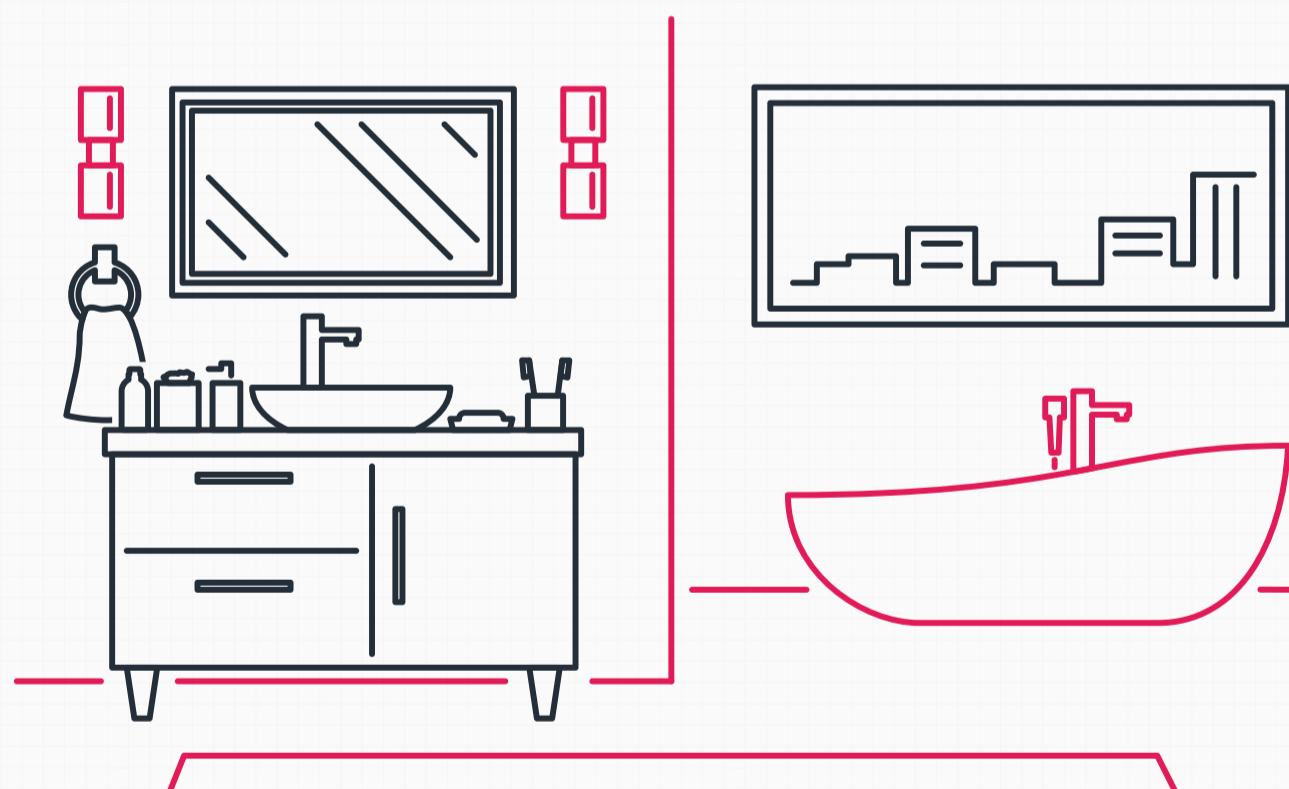
**03** Alat perlindungan diri (PPE) yang perlu dipakai ialah pelitup muka, apron plastik dan sarung tangan pakai buang.



**04** Proses pembersihan dimulakan dengan serbuk pencuci biasa, dibilas dan diikuti dengan larutan disinfeksi yang mengandungi 0.1% sodium hipoklorit.



**05** Cuci tangan sebelum dan selepas melakukan disinfeksi. Serta cuci tangan selepas PPE ditanggalkan.



**Penyediaan bahan disinfeksi untuk pembersihan permukaan adalah seperti berikut:**

- 1 bahagian larutan sodium hipoklorit 5% dicampur dengan 49 bahagian air
- Alkohol 70%





DISEDIAKAN OLEH:



**BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT**

DITERBITKAN OLEH:



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

