

# SEKIRANYA ANDA **DISAHKAN POSITIF COVID-19** DAN DISARANKAN OLEH PIHAK PERUBATAN UNTUK MENJALANI **PEMANTAUAN KENDIRI DI RUMAH (HOME QUARANTINE), ANDA WAJIB :**

*Virus COVID19 merebak melalui udara. Anda berisiko untuk menyebarkan virus tersebut ke ruang udara !*

## JAUHKAN DIRI ANDA DARIPADA ORANG LAIN

- Pengasingan diri anda daripada anggota rumah yang lain adalah **MUSTAHAK**. Gunakan bilik rehat berasingan dan bilik air sendiri (sekiranya dapat). Pastikan anda berada dalam bilik sendiri sepanjang masa.
- Sila memakai pelitup muka setiap kali anda keluar dari bilik anda untuk menggunakan kemudahan lain di ruangan rumah.
- Elakkan interaksi secara bersemuka dengan anggota rumah yang lain. Sekiranya pergaulan tersebut tidak dapat dielakkan, setiap orang **WAJIB** memakai pelitup muka dan mengamalkan penjarakan sekurang-kurangnya 2 meter antara satu sama lain. Pastikan pergaulan anda adalah singkat dan minima.
- Sila makan di bilik sendiri. Lantik seorang anggota rumah untuk menyediakan makanan anda dan meletakkan makanan di luar pintu bilik. Sebarang interaksi secara bersemuka adalah **DILARANG**.



## MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS COVID-19

- Sila membasuh tangan secara kerap dengan menggunakan air dan sabun, terutamanya **sebelum dan selepas** penggunaan tandas dan pengendalian barang peribadi anda.
- Pelitup muka dan sarung tangan yang terpakai harus **dilupuskan dengan cara yang betul**. Beg sampah harus diikat dengan ketat dan dibuang ke dalam tong sampah yang tertutup dengan segera.



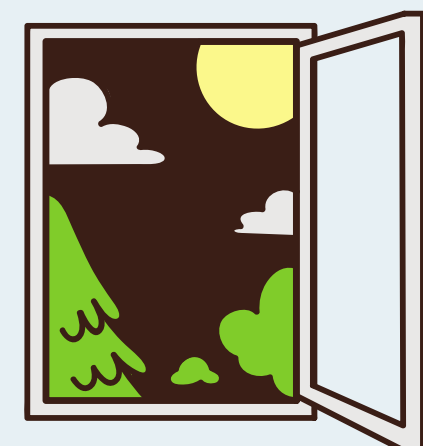
## MENGASINGKAN ALATAN PERIBADI ANDA

- Sila mengasingkan alatan peribadi seperti pinggan, cawan, sudu, garpu, tuala, cadar katil anda supaya tidak campur guna dengan orang lain. Alatan peribadi yang boleh dipakai semula harus dicuci dengan air panas dan sabun segera.
- Sila membasuh pakaian anda secara berasingan. Pakaian dan cadar katil harus dijemur di pancaran matahari.



## MENJAGA KESELAMATAN DAN KESELESAAN PERSEKITARAN RUMAH

- Sila memastikan bilik anda mempunyai **pengudaran udara yang baik**. Buka tingkap bilik dan pasang kipas setiap masa.
- Kerja sanitasi dan disinfeksi secara rutin di ruang umum and permukaan yang berkongsi dengan anggota rumah lain, termasuk tombol pintu, suis lampu, tap air dan sinki, **adalah PENTING**.
- Sila menggunakan bahan pencuci rumah komersial, ataupun menyediakan bahan pencuci sendiri (Cara penyediaan: Peluntur (Bleach) dan air dalam nisbah 1:9) untuk pembersihan rumah.
- Sekiranya anda terpaksa berkongsi bilik air dengan anggota rumah lain, pastikan anda **membersihkan bilik air sebelum dan selepas setiap penggunaan**.



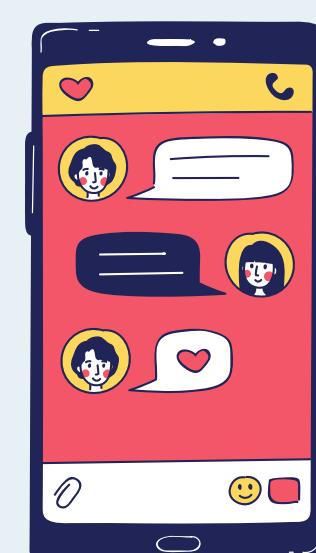
## MEMANTAU GEJALA-GEJALA COVID DAN TAHAP KESIHATAN SENDIRI

- Sila memantau gejala anda dengan kerap. Pengisian borang pemantauan sendiri di rumah (Home Assessment Tools/ HAT) **SETIAP HARI** seperti yang diarahkan oleh pihak perubatan adalah penting.
- Pastikan anda memiliki **oksimetri nadi jari** sendiri. Sila memeriksa dan mencatatkan bacaan SPO2 anda selang **setiap 4-6 jam**. Tahap normal SPO2 seharusnya **95% dan atas**.
- **Berwaspada dengan gejala-gejala bahaya COVID. Sekiranya anda mengalami gejala-gejala seperti sesak nafas, batuk yang berterusan, sakit dada, kurang pengambilan makanan/air, muntah dan cirit-birit yang berterusan, pening kepala ataupun hampir pingsan, SILA DIAL 999 DENGAN SEGERA.**



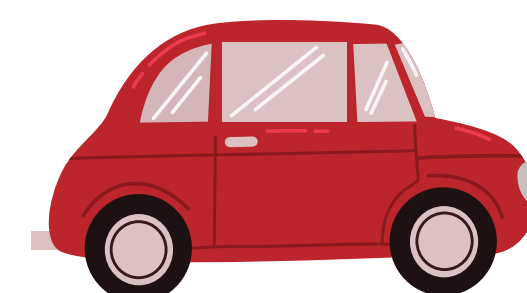
## MEMBANTU DIRI ANDA DALAM PROSES PENYEMBUHAN PENYAKIT

- Sila berehat secukupnya. Berhenti membuat kerja rumah. Makan dan minum dengan secukupnya.
- Anda boleh mengambil ubat-ubatan untuk melegakan gejala anda, contohnya, ubat Paracetamol untuk demam dan pening kepala, ubat batuk dan anti-histamine untuk hidung tersumbat. Sekiranya tidak pasti tentang dos yang perlu diambil, sila merujuk kepada doktor anda.
- Sila meneruskan ubat anda untuk rawatan penyakit kronik, kecuali terima arahan yang lain daripada pihak perubatan.
- Sila berhubung dengan ahli keluarga dan rakan anda (sekurang-kurangnya sekali sehari) melalui sosial media/panggilan/SMS. Sokongan moral adalah sangat penting dalam tempoh kuarantin ini.



## MENYEDIAKAN PENGANGKUTAN ANDA KE HOSPITAL

- Sediakan pelan awal/ cara pengangkutan anda ke hospital sekiranya berlaku kecemasan.



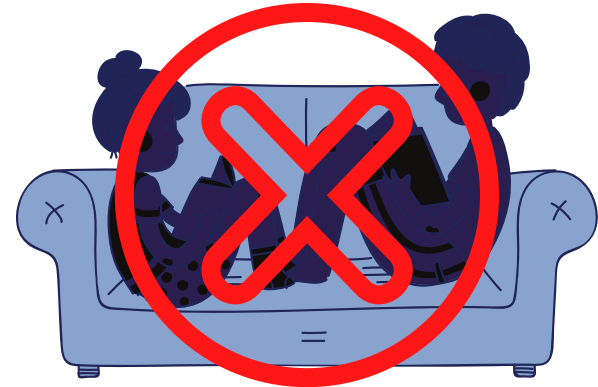
**SEKIRANYA ANDA DISAHKAN POSITIF COVID-19 DAN DISARANKAN OLEH PIHAK PERUBATAN UNTUK MENJALANI PEMANTAUAN KENDIRI DI RUMAH (HOME QUARANTINE), ANDA TIDAK PATUT :**

*Virus COVID19 merebak melalui udara. Anda berisiko untuk menyebarkan virus tersebut ke ruang udara !*

- Meninggalkan rumah untuk pergi ke tempat kerja/membeli barang runcit/menghadiri temu janji (kecuali diarahkan oleh pihak perubatan) sehingga tempoh kuarantin anda selesai.



- Berkongsi bilik rehat dan bilik air dengan anggota rumah yang belum menjalani ujian swab ataupun disahkan negatif.



- Makan atau minum dengan ahli keluarga yang lain.



- Berkongsi perkakas makanan atau alatan peribadi dengan anggota rumah yang lain, contohnya, pinggan, cawan, sudu dan garpu, tuala dan cadar katil.



- Melakukan kerja keras atau bersenam berlebihan.



- Bergaul dengan ahli keluarga lain tanpa pelitup muka.



- Menyambut tetamu sepanjang tempoh kuarantin.



- Cuba merawat penyakit COVID anda dengan menggunakan ubat tradisi/ubat yang tidak diiktiraf seperti Ivermectin (ubat parasit). Selalu berbincang dengan doktor anda sekiranya kurang pasti dengan sesuatu isu.



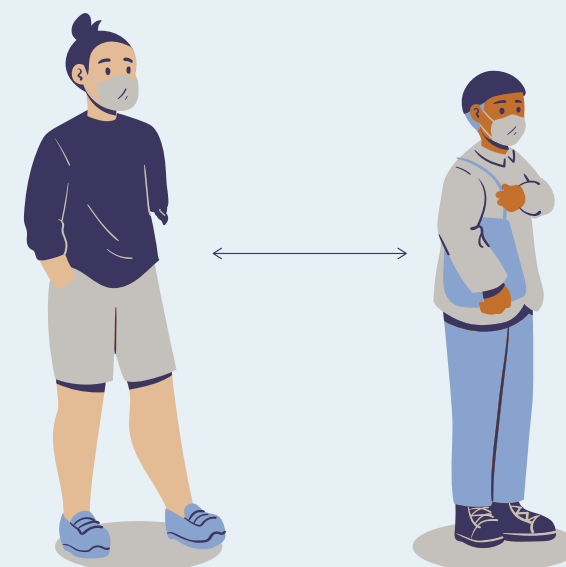


# SEKIRANYA ANGGOTA RUMAH ANDA **DISAHKAN POSITIF COVID** DAN DISARANKAN OLEH PIHAK PERUBATAN UNTUK MENJALANI **PEMANTAUAN KENDIRI DI RUMAH (HOME QUARANTINE)** ANDA WAJIB :

*Virus COVID19 merebak melalui udara. Anda berisiko untuk menyebarkan virus tersebut ke ruang udara !*

## JAUHKAN DIRI ANDA DARIPADA KES POSITIF DI RUMAH

- Jauhkan diri anda daripada ahli keluarga anda yang telah disahkan positif COVID. Guna bilik rehat dan bilik air yang berasingan (sekiranya dapat).
- Elakkan interaksi secara bersemuka atau berada di ruang yang sama dengan anggota rumah yang disahkan positif.
- Anda boleh membantu kes positif dalam penyediaan makanan, ubat-ubatan dan membuat dobi. Namun, sila tinggalkan makanan dan ubat-ubatan yang disediakan di luar pintu bilik untuk mengelakkan diri daripada berinteraksi secara bersemuka dengan kes positif tersebut.
- Sekiranya pergaulan dengan kes positif tidak dapat dielakkan, setiap orang WAJIB memakai pelitup muka dan mengamalkan penjarangan sekurang-kurangnya 2 meter antara satu sama lain. Pastikan pergaulan anda adalah singkat dan minima sahaja.



## LINDUNGI SENDIRI DARIPADA JANGKITAN COVID-19

- Sila membasuh tangan secara kerap dengan menggunakan air dan sabun, terutamanya sebelum dan selepas penggunaan tandas dan pengendalian barang peribadi/ bahan sisa kes positif.
- Barang yang boleh diguna pakai lagi harus dibasuh dengan air panas dan bahan pencuci.
- Sila mengasingkan barangan peribadi anda (contohnya, pinggan, sudu, tuala, cadar katil) daripada kes positif.
- Basuh baju dan kain anda secara berasingan, dan jemur di pancaran matahari.



## MENJAGA KESELAMATAN DAN KESELESAAN PERSEKITARAN RUMAH

- Sila memastikan bilik anda mempunyai pengudaraan udara yang baik. Buka tingkap bilik dan pasang kipas setiap masa. Elakkan penggunaan penghawa dingin sekiranya boleh.
- Kerja sanitasi dan disinfeksi secara rutin di ruang umum and permukaan yang berkongsi dengan anggota rumah lain, termasuk tombol pintu, suis lampu, tap air dan sinki, adalah PENTING.
- Sila menggunakan bahan pencuci rumah komersial, ataupun menyediakan bahan pencuci sendiri (Cara penyediaan: Peluntur (Bleach) dan air dalam nisbah 1:9) untuk pembersihan rumah.
- Sekiranya anda terpaksa berkongsi bilik air dengan anggota rumah lain, pastikan anda membersihkan bilik air sebelum dan selepas setiap penggunaan.



## MEMANTAU GEJALA-GEJALA COVID DAN TAHAP KESIHATAN KES POSITIF DI RUMAH

- Sila memantau gejala mereka dengan rapi.
- **DIAL 999 DENGAN SEGERA** sekiranya mereka mengalami **gejala-gejala COVID yang berbahaya** seperti **sesak nafas, sakit dada, muntah darah, kurang mengambil makanan/air, muntah dan cirit-birit yang berterusan, sakit kepala, berasa lemah atau hampir pingsan.**



## MENGHADIRI TEMU JANJI UJIAN SWAB ANDA

- Sila hadirkan diri anda untuk temu janji ujian swab anda dan tunggu untuk arahan lebih lanjut daripada pihak berkuasa.



# SEKIRANYA ANGGOTA RUMAH ANDA **DISAHKAN POSITIF COVID** DAN DISARANKAN OLEH PIHAK PERUBATAN UNTUK MENJALANI PEMANTAUAN KENDIRI DI RUMAH (HOME QUARANTINE) **ANDA TIDAK PATUT :**

*Virus COVID19 merebak melalui udara. Anda berisiko untuk menyebarkan virus tersebut ke ruang udara !*

- Meninggalkan rumah untuk pergi ke tempat kerja/membeli barang runcit/menghadiri temu janji (kecuali diarahkan oleh pihak perubatan) sehingga tempoh kuarantin anda selesai.



- Berkongsi bilik rehat dan bilik air dengan anggota rumah yang belum menjalani ujian swab ataupun disahkan negatif.



- Makan atau minum dengan ahli keluarga yang lain.



- Berkongsi perkakas makanan atau alatan peribadi dengan anggota rumah yang lain, contohnya, pinggan, cawan, sudu dan garpu, tuala dan cadar katil.



- Mengguna semula pelitup muka dan sarung tangan pakai buang. Barangan tersebut harus dilupuskan dengan cara yang betul.



- Bergaul dengan ahli keluarga lain tanpa pelitup muka.



- Menyambut tetamu sepanjang tempoh kuarantin.

