

PANDUAN UNTUK PENJAGAAN PESAKIT POSITIF COVID-19 DI RUMAH





PANDUAN ISOLASI DI RUMAH

Anda sekarang berada di rumah kerana telah dikenal pasti sebagai pesakit yang sesuai untuk dirawat di rumah. Anda tergolong dalam Kategori 1 atau Kategori 2.



Sentiasa memakai pelitup muka (digalakkan memakai 3-ply surgical mask)

- Pesakit mesti memakai pelitup muka semasa berdepan dengan ahli isi rumah yang lain.
- Penjaga juga mesti memakai pelitup muka semasa berdepan dengan pesakit.
- Buang pelitup muka yang telah dipakai ke dalam tong sampah bertutup dan basuh tangan dengan sabun selepas itu.

Sediakan satu bilik khas untuk kegunaan pesakit sahaja

- Pesakit sentiasa duduk di dalam bilik dan tidak bercampur dengan ahli isi rumah yang lain
- Pastikan bilik mempunyai sistem pengudaraan yang baik



Pesakit menggunakan bilik air sendiri

- Jika ini tidak boleh dilakukan, pesakit boleh berkongsi bilik air dengan ahli isi rumah yang lain tetapi pastikan bilik air dibasuh sekurang-kurangnya dengan air dan sabun selepas setiap kali digunakan.



Jangan makan bersama dengan ahli rumah yang lain dan jangan berkongsi makanan

- Pesakit tidak boleh berkongsi peralatan makanan dengan ahli isi rumah yang lain.
- Pesakit digalakkan untuk membasuh sendiri peralatan makanan.



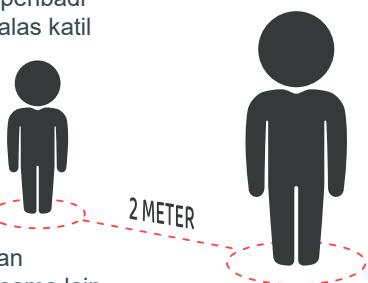
Menjalankan disinfeksi dengan kerap di tempat-tempat yang sering disentuh dengan pembersih disinfektan

- Proses disinfeksi mesti dilakukan di tempat-tempat yang kerap disentuh seperti tombol pintu, suis lampu, meja, remote control, katil, bilik air atau apa-apa sahaja yang disentuh pesakit, sekurang-kurangnya sekali sehari.



Kekalkan penjarakan dan isolasi dengan ahli rumah lain

- Elakkan berkongsi perkakas peribadi seperti pinggan, cawan, tuala, alas katil dan alat-alat elektronik dengan ahli isi rumah yang lain.
- Elakkan berinteraksi dengan ahli isi rumah lain secara bersemuka dan jika terpaksa bersemuka, setiap pihak mesti memakai pelitup muka dan kekalkan jarak 2m antara satu sama lain.
- Makan di bilik yang berasingan.



Membasuh baju secara berasingan

- Baju pesakit mesti dibasuh berasingan dan basuh tangan dengan air dan sabun serta merta selepas memegang baju pesakit.
- Digalakkan untuk membasuh baju pesakit pada suhu paling panas atau panas-suam.



Pelupusan sampah

- Buang sampah pesakit dalam beg sampah dan basuh tangan dengan air dan sabun selepas itu.



Sentiasa berada di rumah dan boleh dihubungi pada bila-bila masa





ASAS KAWALAN DAN PENCEGAHAN PENYAKIT BERJANGKIT

2

Mempraktikkan kebersihan tangan yang baik

- Basuh tangan dengan air dan sabun dengan kerap
- Atau menggunakan *hand sanitizer*



- Basuh tangan selepas:
 - 1) Batuk atau bersin
 - 2) Selepas berjumpha pesakit (untuk penjaga)
 - 3) Sebelum, semasa dan selepas menyediakan makanan
 - 4) Sebelum makan
 - 5) Selepas menggunakan tandas
 - 6) Apabila tangan didapati kotor
 - 7) Selepas mengendalikan haiwan atau najis haiwan
 - 8) Selepas membuang sampah

Etika ketika batuk dan bersin

- Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu semasa batuk atau bersin, atau menutup mulut dan hidung menggunakan lengan.



- Buang tisu ke dalam tong sampah yang bertutup dan basuh tangan dengan air dan sabun selepas itu





3

GEJALA DAN TANDA YANG PERLU DIAWASI DI RUMAH

Sesak nafas



Kuku dan / atau bibir yang kebiruan

Sakit atau sesak dada



Kekurangan air kencing
(reduced urine output)



Kerap muntah dan cirit-birit



Tidak boleh menelan makanan



Tahap kesedaran yang berubah
(*altered state of consciousness*)
kerengsaan pada bayi atau kanak-kanak, keletihan dan kelesuan di kalangan orang dewasa





APA YANG PATUT ANDA BUAT

JIKA MENGALAMI GEJALA DAN/ATAU TANDA DI ATAS

1

Telefon

'Covid Assessment Centre' (CAC)
masing-masing jika telah diberi
nombor tersebut



ATAU

2

Telefon

9 9 9



ATAU

3

Telefon Hotline Kami

019 - 290 1522



ATAU

4

Telefon

'Person In-Charge' (PIC) masing-masing





BERAPAK LAMA ANDA AKAN BERADA DI RUMAH

COVID-19
#KitaMestiMenang

TEMPOH PENGASINGAN DIRI UNTUK KES COVID-19



Kementerian
Kesihatan
Malaysia



CONTOH SITUASI 1 | KES POSITIF TIDAK BERGEJALA

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	
Ujian COVID-19 diambil										Tamat

Tempoh Pengasingan 10 Hari



CONTOH SITUASI 2 | KES POSITIF BERGEJALA

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
Gejala bermula		Ujian COVID-19 diambil											Sekiranya masih bergejala, teruskan pengasingan diri dan dapatkan rawatan lanjut

Tempoh Pengasingan 10 Hari

MYHEALTHKKM

CONTOH SITUASI 3 | KES POSITIF BERGEJALA SEMASA TEMPOH PENGASINGAN

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
Ujian COVID-19 diambil				Gejala bermula									Tamat

Tempoh Pengasingan dilanjutkan 10 Hari dari gejala bermula



SCAN ME



PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

Sumber infografik : Kementerian Kesihatan Malaysia



PANDUAN UNTUK PENJAGA

4

Penjaga adalah ahli keluarga atau rakan serumah atau kawan atau pembantu yang diupah untuk menjaga pesakit COVID-19 di rumah.

Berikut merupakan kumpulan-kumpulan yang tidak digalakkan untuk menjaga pesakit COVID-19:

- Golongan yang berumur >60 tahun.
- Pesakit buah pinggang kronik.
- Pesakit Penyakit Paru-Paru Obstruktif Kronik (COPD).
- Golongan kurang daya tahan jangkitan, termasuk mereka yang telah menerima pemindahan organ
- Mereka yang obes (BMI melebihi 30kg/m²).
- Mereka yang mempunyai sakit jantung contohnya seperti lemah jantung, penyakit jantung koronari atau kardiomiopati dan lain-lain.
- Pesakit *sickle-cell disease*.
- Pesakit kencing manis.
- Ibu-ibu mengandung.
- Golongan yang dikenal pasti sebagai pesakit berisiko tinggi oleh petugas kesihatan.



Peranan penjaga dalam pengurusan pesakit COVID-19 di rumah:

- Penjaga perlu memakai pelitup muka semasa berada di bilik pesakit atau jika penjarakan kurang dari 2m.
- Membantu pesakit untuk mematuhi arahan doktor.
- Memastikan pesakit mendapat rehat yang cukup dan minum banyak air.
- Kekalkan jarak sekurang-kurangnya 1m daripada pesakit sewaktu perlu mendekatkan diri untuk membantunya.
- Menerangkan kepada ahli isi rumah yang lain supaya mengamalkan langkah-langkah pencegahan jangkitan yang betul seperti memakai pelitup muka dan kerap memcuci tangan dengan air dan sabun.
- Memberi sokongan kepada pesakit dalam menjalani rawatan di rumah, seperti makan ubat, membasuh baju dan menolong membuang sampah.

