



# **BUKU PANDUAN PENGASINGAN DIRI DI RUMAH**

# KANDUNGAN

<b>1. CARTA ALIR PENGURUSAN PESAKIT COVID-19</b>	<b>1</b>
<hr/>	
<b>2. KETAHUI STATUS ANDA DALAM RANTAIAN COVID-19</b>	<b>2</b>
<hr/>	
<b>3. KONTAK RAPAT VS KONTAK KASUAL</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>4. PENGASINGAN DIRI UNTUK KES COVID-19</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>5. PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>6. PENJAGAAN EMOSI</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>7. PUSAT PENILAIAN COVID-19 (<i>COVID-19 ASSESSMENT CENTRE</i>)</b>	<b>17</b>
<hr/>	



# 1. CARTA ALIR PENGURUSAN PESAKIT COVID-19

Maklumat keputusan positif diterima daripada SMS dan *push notification* MySejahtera atau daripada pengamal perubatan

1 Dinasihatkan bertenang  
2 Kekal berada di rumah.  
Sila asingkan diri sementara menunggu untuk dihubungi atau menghubungi PKD/CAC.

*\*Nasihat lain mengenai penjagaan di rumah boleh didapati di portal MyHealth, InfoSihat dan lain-lain sumber media rasmi KKM.*

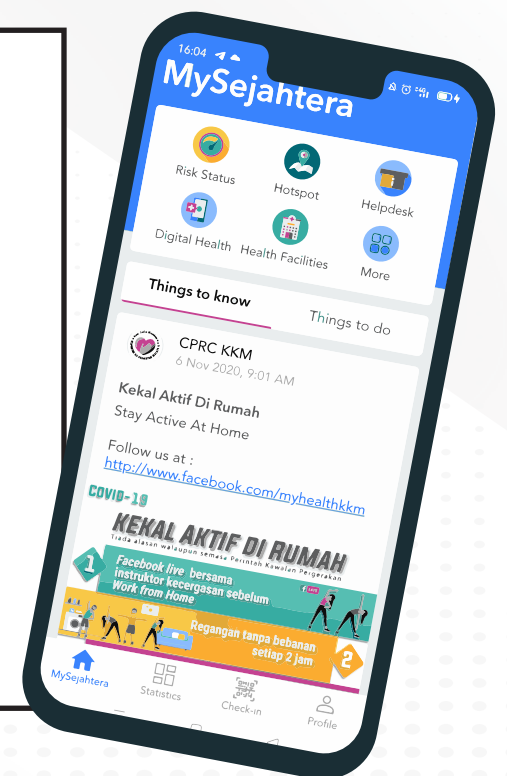


Anda akan dihubungi atau boleh menghubungi pihak PKD/CAC untuk temujanji ke CAC.

Sekiranya tidak dihubungi segera, jangan risau. Sesetengah PKD mengalami bebanan kes yang tinggi dan mungkin mengambil masa beberapa hari.

Sementara itu, lakukan pemantauan sendiri setiap hari melalui MySejahtera di bahagian **“Perlu dilakukan”**.

Maklumat gejala dalam MySejahtera akan disalurkan ke PKD / CAC untuk tindakan lanjut.



## 2. KETAHUI STATUS ANDA DALAM RANTAIAN COVID-19

STATUS	KATEGORI	PROSEDUR YANG PERLU ANDA LAKUKAN	PERUBAHAN KATEGORI
Pesakit yang telah disahkan positif COVID-19	1	<p>Sekiranya tidak bergejala atau bergejala ringan dan memenuhi kriteria lain yang ditentukan, anda boleh menjalani pemantauan dan pengasingan di rumah selama tempoh yang ditetapkan.</p> <p>Untuk yang bergejala teruk atau mempunyai komorbiditi, anda akan dirujuk ke hospital atau Pusat Kuarantin dan Rawatan COVID-19 Berisiko Rendah untuk rawatan lanjut.</p> <p>Calitan ulangan tidak diperlukan.</p>	<b>ANDA ADALAH KES POSITIF COVID-19</b>
Individu yang mempunyai KONTAK RAPAT dengan individu dari kategori 1	2	<p>Anda perlu kuarantin di rumah selama 10 hari.</p> <p>Ujian COVID-19 perlu dijalankan untuk yang bergejala atau atas arahan Pejabat Kesihatan Daerah (PKD).</p> <p>Calitan ulangan tidak diperlukan melainkan atas arahan PKD.</p>	Sekiranya keputusan ujian COVID-19 adalah positif, status anda akan bertukar ke kategori 1.
Individu yang mempunyai KONTAK RAPAT dengan individu dari kategori 2	3	<p>Digalakkan bekerja dari rumah.</p> <p>Jika terpaksa bekerja, hadkan pergerakan antara rumah dengan tempat kerja sahaja. Di tempat kerja, elakkan berinteraksi secara bersemuka dengan orang awam dan rakan sekerja serta patuhi SOP yang ketat.</p> <p>Tempoh: Selama 10 hari daripada hari terakhir pendedahan kepada individu kategori 2 atau sehingga keputusan beliau diperolehi.</p> <p>Sekiranya anda kontak rumah, amalkan penjarakan fizikal dengan individu kategori 2 termasuk elakkan makan atau tidur bersama.</p>	Sekiranya kontak rapat kategori 2 disahkan COVID-19 positif, status anda akan bertukar ke kategori 2.
Individu yang mempunyai KONTAK RAPAT dengan individu dari kategori 3	4	<p>Tiada larangan khusus.</p> <p>Sila dapatkan perkembangan status kategori 3 sama ada bertukar menjadi kategori 2.</p>	Sekiranya kontak rapat anda dalam kategori 3 telah bertukar menjadi kategori 2, status anda akan bertukar ke kategori 3.

### 3. KONTAK RAPAT VS KONTAK KASUAL

#### DEFINISI

##### KONTAK RAPAT :

Individu yang berhubung secara langsung dengan kes positif COVID-19, sama ada bersemuka lebih daripada 15 minit pada jarak kurang daripada 1 meter tanpa memakai pelitup muka atau bersentuhan.

##### Kontak rapat termasuk:

1. Ahli keluarga atau individu yang tinggal serumah
2. Rakan sekerja yang bekerja dalam ruang yang sama
3. Rakan sekelas
4. Berada dalam kenderaan yang sama dalam lingkungan jarak dua tempat duduk

##### KONTAK KASUAL:

Individu yang berada dekat dan berkemungkinan terdedah kepada kes positif COVID-19 tanpa diketahui. Individu ini berisiko rendah untuk dijangkiti berbanding kontak rapat.

Kontak kasual termasuk individu yang telah dikenal pasti mempunyai kontak dengan kes positif COVID-19 di tempat tertentu pada waktu yang sama dengan kes positif COVID-19 berdasarkan MySejahtera *Check-ins*.

#### PERBEZAAN

	KONTAK RAPAT	KONTAK KASUAL
1. Keperluan Kuarantin	Ya, selama 10 hari	Tidak
2. Status Risiko	Risiko tinggi	Risiko Rendah
3. Keperluan Menjalani Ujian Pengesahan COVID-19	Ya, pada hari pertama dan hari ke-8	Tidak, kecuali bergejala
4. Status Sekiranya Diuji Positif	Bertukar kepada status kes positif COVID-19	Bertukar kepada status kes positif COVID-19
5. Status Sekiranya Diuji Negatif	Kekal sebagai kontak rapat dan perlu meneruskan kuarantin sehingga tamat tempoh 10 hari	Kekal sebagai kontak kasual dan tidak perlu kuarantin
6. Penilaian Kesihatan Kendiri	Diteruskan selama 14 hari	Diteruskan selama 14 hari

# 4. PENGASINGAN DIRI UNTUK KES COVID-19

## 4.1 TEMPOH PENGASINGAN DIRI

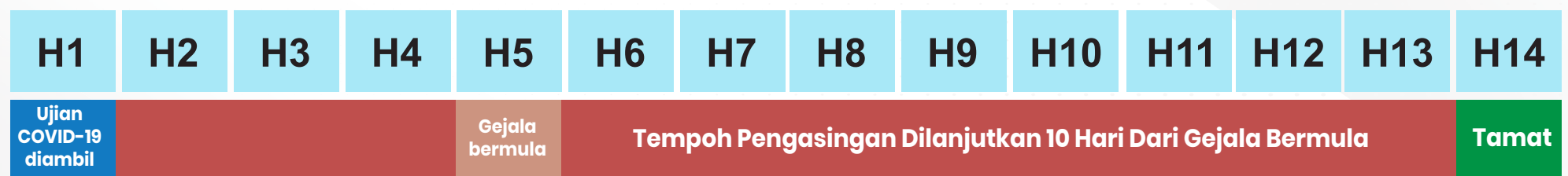
### CONTOH SITUASI 1 | KES POSITIF TIDAK BERGEJALA



### CONTOH SITUASI 2 | KES POSITIF BERGEJALA



### CONTOH SITUASI 3 | KES POSITIF BERGEJALA SEMASA TEMPOH PENGASINGAN





## 4.2 PEMANTAUAN KESIHATAN KENDIRI KES POSITIF COVID-19

### ANDA POSITIF COVID-19?

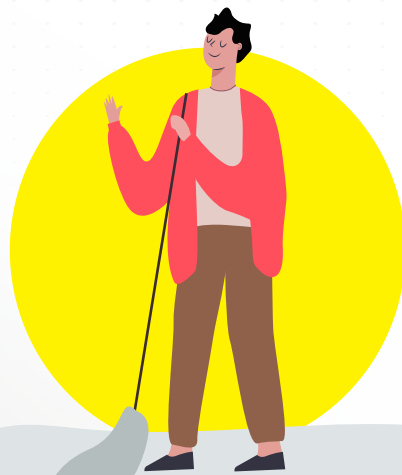
Anda Mungkin Sesuai Duduk Di Rumah Sekiranya Anda Memenuhi Kriteria Berikut :



Tidak mengalami sebarang gejala atau bergejala ringan



Bukan golongan berisiko tinggi



Mempunyai penjaga yang sesuai



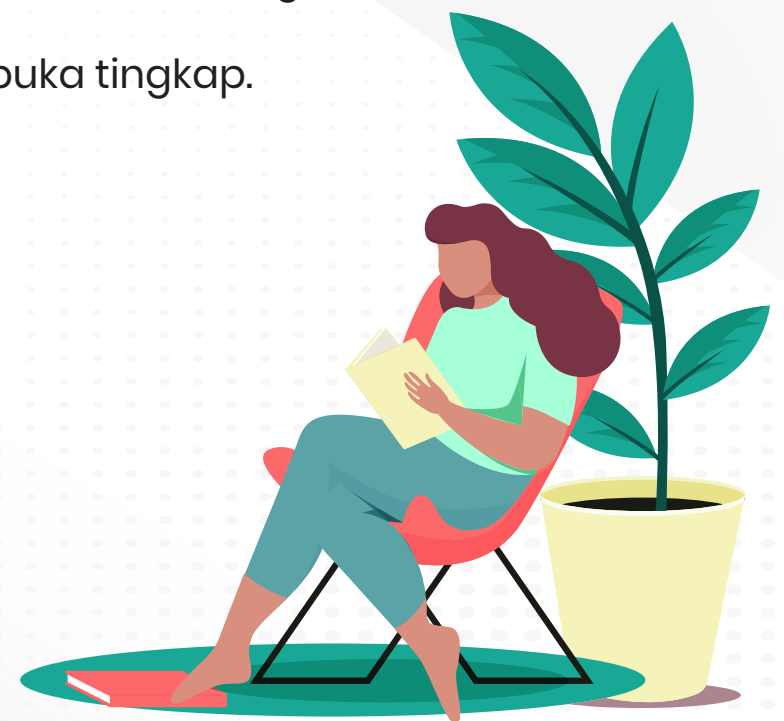
Kesesuaian rumah untuk pengasingan diri



Boleh dihubungi sepanjang masa melalui telefon

## PEMANTAUAN KENDIRI KES POSITIF COVID-19 DI RUMAH :

1. Sentiasa berada di rumah dan pastikan anda boleh dihubungi setiap masa.
2. Duduk di bilik yang berasingan daripada ahli rumah yang lain. Sebaiknya bilik ada kemudahan bilik air. Jika terpaksa berkongsi bilik air, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala pili air dan peralatan lain setiap kali selepas digunakan.
3. Elakkan interaksi secara bersemuka dengan ahli rumah yang lain. Sekiranya tidak dapat dielakkan, pastikan kedua-dua pihak memakai pelitup muka.
4. Laporkan status kesihatan anda kepada anggota kesihatan apabila dihubungi atau melalui aplikasi MySejahtera setiap hari.
5. Jika gejala bertambah teruk, hubungi CAC. Sekiranya kecemasan, hubungi 999 atau terus ke hospital berdekatan dengan segera menggunakan kenderaan sendiri.
6. Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer*.
7. Amalkan adab batuk dan bersin yang betul. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk atau bersin.
8. Buang tisu dan pelitup muka yang telah digunakan ke dalam bungkusan yang diikat sebelum dibuang ke dalam tong sampah. Cuci tangan serta merta.
9. Tidak berkongsi peralatan makanan dan penjagaan diri.
10. Cuci peralatan yang digunakan untuk makan dan minum sebelum digunakan semula.
11. Pastikan pengudaraan rumah yang baik dengan membuka tingkap.
12. Tidak menerima pelawat.

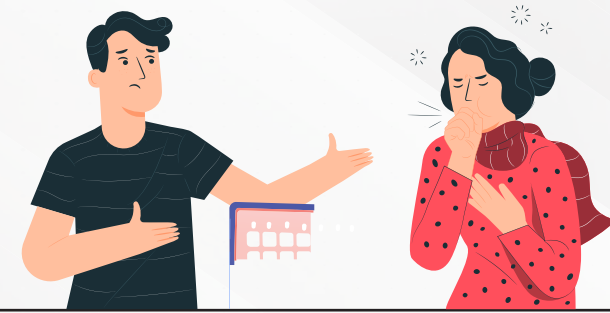




## PEMANTAUAN KESIHATAN KENDIRI SEMASA PENGASINGAN DIRI DI RUMAH :



Lebih kurang 80% kes positif COVID-19 di Malaysia tidak bergejala atau hanya mempunyai gejala ringan



Lazimnya, individu akan mula menunjukkan gejala 5 hari selepas dijangkiti virus



Gejala ini akan dialami untuk beberapa hari dan biasanya akan beransur pulih selepas seminggu



Rehat secukupnya dan amalkan penjagaan kesihatan diri yang baik



Perhatikan sebarang gejala sama ada ia bertambah baik atau sebaliknya



Sekiranya anda mengambil ubat untuk penyakit lain, jangan hentikan rawatan

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

Bantu pesakit dari segi pemantauan gejala dan pengambilan ubat-ubatan (jika ada)

Pastikan pesakit rehat secukupnya serta mengambil makanan yang berkhasiat dan minum air secukupnya

Bantu pesakit untuk keperluan harian seperti makan minum, mencuci pakaian dan pengurusan sisa

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.
- Kendalikan sebarang perkakas makan minum yang digunakan oleh pesakit dengan sarung tangan. Basuh dengan sabun dan air panas. Cuci tangan selepas menanggalkan sarung tangan.
- Jangan berkongsi barangan peribadi seperti pinggan mangkuk, cawan, gelas, tuala atau peralatan elektronik (seperti telefon bimbit) dengan pesakit.
- Pakai pelitup muka, jaga jarak lebih daripada 1 meter dan <15 minit sekiranya terpaksa bersemuka atau berada dalam bilik yang sama dengan pesakit.



# 5. PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN

## 5.1 TATACARA DISINFEKSI

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



**2** 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.



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



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

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



**Penyediaan bahan disinfeksi (0.1% sodium hipoklorit) untuk pembersihan permukaan adalah seperti berikut:**

- 5 sudu makan larutan sodium hipoklorit 5% dicampur bersama 3.8 liter air ATAU
- 4 sudu besar teh larutan sodium hipoklorit 5% dicampur bersama 0.95 liter air ATAU
- 1 bahagian larutan sodium hipoklorit 5% dicampur dengan 49 bahagian air



## 5.2 PENGURUSAN SISA PESAKIT



Pastikan pesakit dibekalkan dengan beg plastik sisa yang bersesuaian dan tebal.



Pesakit harus memastikan tisu yang telah digunakan, sisa dan bekas makanan, pelitup muka dan sarung tangan dibuang ke dalam beg plastik yang disediakan.



Pesakit harus meletakkan sisa buangan di luar bilik dan harus dibuang segera oleh penjaga.



Penjaga yang mengendalikan sisa buangan perlu memakai pelitup muka dan sarung tangan.



Masukkan beg plastik pertama ke dalam beg plastik kedua dan ikat rapi sebelum dibuang.



Sisa perlu dilupuskan oleh perkhidmatan pembuangan sampah. Jika tiada perkhidmatan pembuangan sampah, sisa tersebut boleh ditanam.



Selepas selesai menguruskan sisa tersebut, tanggal sarung tangan dan cuci tangan dengan air dan sabun.

## 5.3 SARANAN KETIKA MENCUCI PAKAIAN & LINEN



1 Pakaian dan linen (cadar, tuala dll) kotor yang digunakan oleh pesakit harus diletakkan di dalam beg plastik atau ditutup sehingga ianya dibasuh



2 Jangan campur dengan pakaian ahli keluarga atau rakan serumah



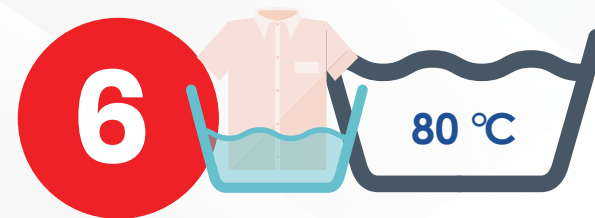
3 Pakai pelitup muka dan sarung tangan pakai buang semasa mengendalikan pakaian dan linen kotor



4 Jangan goncang pakaian dan linen kotor kerana virus boleh merebak ke udara



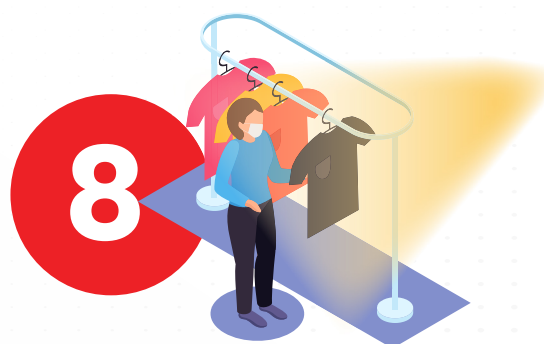
5 Gunakan air dan sabun pencuci pakaian biasa untuk mencuci pakaian dan linen



6 Sebaik-baiknya cuci pakaian dan linen dengan air panas.  
• Suhu 60–90 °C (140–194 °F) pada mesin basuh  
• Untuk cucian tangan, rendam pakaian dan linen di dalam baldi yang mengandungi air panas sebelum di basuh



7 Buka sarung tangan dan cuci tangan menggunakan sabun dan air selepas mencuci



8 Keringkan pakaian dan linen di bawah sinar matahari



9 Cuci tangan selepas menyidai pakaian dan linen

## 5.4 AMALKAN ETIKA BATUK & BERSIN



Pakai penutup mulut & hidung



Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala dengan orang lain



Tutup mulut & hidung anda dengan tisu / sapu tangan ketika batuk / bersin.  
**BUANGKAN TISU KE DALAM BAKUL SAMPAH**



Palingkan muka dari orang lain & makanan



Elakkan pergi ke tempat sesak dan tumpuan ramai



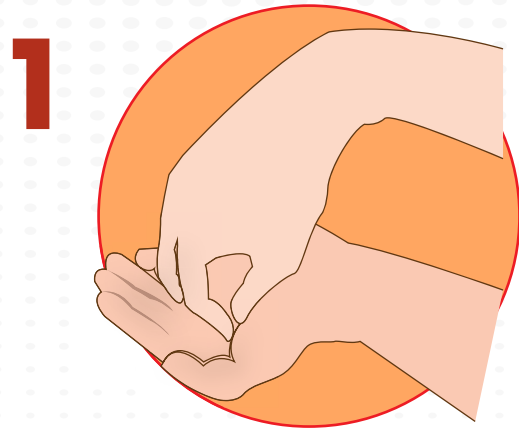
Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut





## 5.5 KERAP CUCI TANGAN MENGGUNAKAN SABUN ATAU HAND SANITIZER

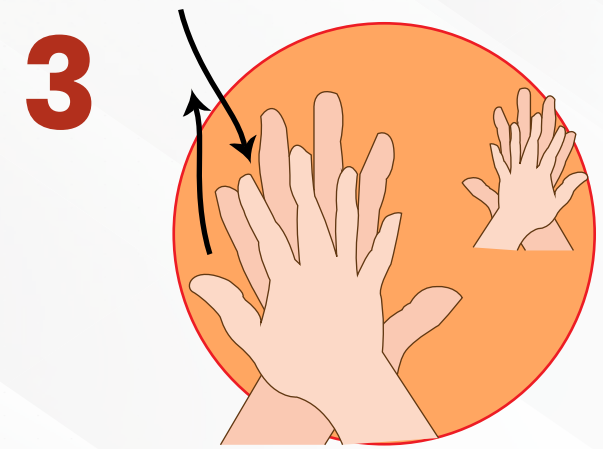
Tempoh prosedur hanya mengambil masa 20–30 saat.  
“Gunakan hand sanitizer apabila tiada air dan sabun”



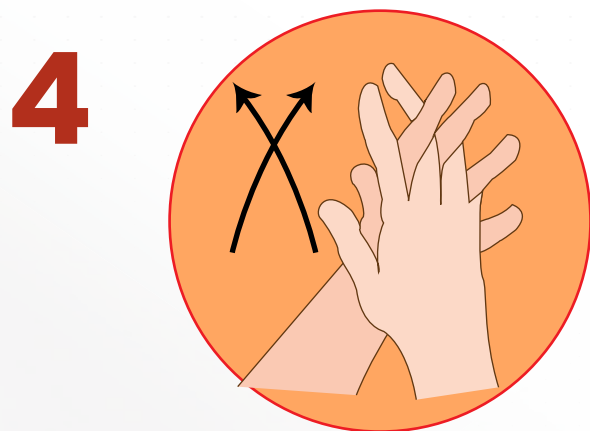
Tuang *hand sanitizer* ke tapak tangan kiri, ratakan dengan jari tangan kanan, kemudian lakukan sebaliknya.



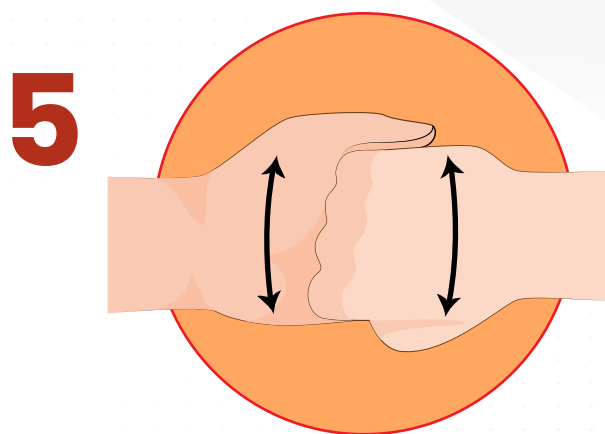
Gosok kedua-dua tapak tangan.



Gosok belakang tangan dan celah jari.



Tuang *hand sanitizer* ke tapak tangan kiri, ratakan dengan jari tangan kanan, kemudian lakukan sebaliknya.



Gosok belakang jari kanan ke tapak tangan kiri. Ulang untuk kedua-dua tangan.



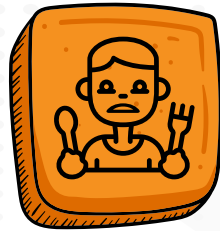
Gosok ibu jari tangan kiri dalam genggam tangan kanan dengan gerakan memutar, dan lakukan untuk ibu jari sebaliknya.

## 6. PENJAGAAN EMOSI

Perubahan emosi dan psikologi yang mungkin berlaku kepada anda:



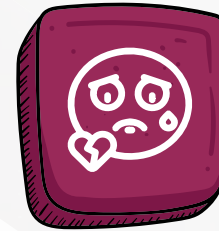
Gangguan tidur



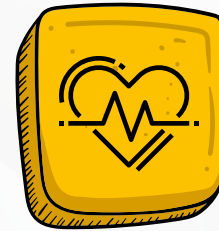
Perubahan selera makan



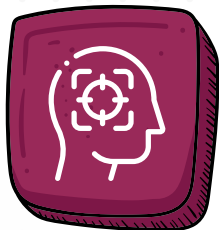
Bimbang



Cepat tersinggung



Berdebar-debar



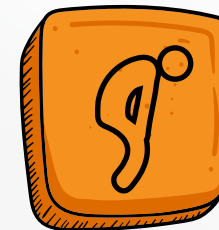
Sukar tumpukan perhatian kepada sesuatu perkara



Mudah rasa sedih dan menangis



Sukar bernafas



Hilang minat terhadap aktiviti yang disukai

**Jika anda mengalami gejala di atas, sila dapatkan bantuan daripada klinik / hospital terdekat.**

## ANDA POSITIF COVID-19 YANG DI KUARANTIN DI RUMAH?

Ketahuiilah bahawa anda boleh mengalami emosi dan impak psikologi berikut:



**Rasa  
bersalah**



**Takut**



**Sedih/  
Kecewa**



**Cepat Marah**



**Gangguan  
tidur**



**Bimbang / Resah**



**Perubahan  
selera makan**



## APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

1

Berhubung dengan orang yang anda sayangi melalui telefon, teks dan media sosial



2

Amalkan pemakanan seimbang dan tidur yang mencukupi serta teruskan pengambilan ubat-ubatan mengikut jadual bagi penyakit sedia ada

3

Dapatkan maklumat tentang COVID-19 dari sumber sah



4

Wujudkan rutin penjagaan diri mengikut SOP

5

Terus melakukan aktiviti-aktiviti yang anda gemari seperti mendengar muzik, membaca, bersenam dan menonton rancangan / filem kegemaran atau berkebun



6

Belajar kemahiran (*skill*) baru dan cari aktiviti baru

7

Fokus untuk mengamalkan teknik pernafasan, relaksasi dan senaman ringan



8

Hadkan masa melayari media sosial tentang COVID-19



## 7. PUSAT PENILAIAN COVID-19 (COVID-19 ASSESSMENT CENTRE)

- 7.1 CAC akan mengklasifikasi tahap pesakit COVID-19 untuk menentukan pengurusan pesakit yang seterusnya, termasuk kelulusan rawatan di rumah. Secara amnya, satu daerah mempunyai satu CAC, dan ada kemungkinan wujudnya dua (2) atau lebih CAC bergantung kepada bilangan pesakit yang diuruskan.
- 7.2 CAC akan berperanan mengenal pasti pesakit yang sesuai untuk dipantau di rumah. Petugas CAC kemudian akan memantau dan menilai pesakit di rumah menggunakan *Home Assessment Tool (HAT)*. Pasukan CAC juga akan bertindak mengenal pasti dan menilai pesakit yang berkemungkinan menjadi lebih teruk.
- 7.3 CAC juga akan mengenal pasti pesakit yang memerlukan rujukan ke Pusat Kuarantin dan Rawatan COVID-19 (PKRC) atau hospital iaitu pesakit Kategori 1 & 2 yang tidak sesuai untuk ditempatkan dan tidak sesuai dipantau dari rumah. CAC juga berfungsi untuk menyelaras rujukan dari klinik kesihatan ke PKRC atau ke hospital.
- 7.4 Setiap CAC di peringkat daerah diketuai oleh seorang koordinator. Orang ramai yang mempunyai keperluan boleh menghubungi CAC melalui nombor telefon yang akan dinyatakan di <http://covid-19.moh.gov.my/hotline>

