

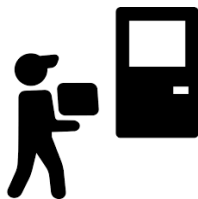
**GARISPANDU LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19  
SEMASA BERADA DI RUMAH (SELF-ISOLATION)**

Semasa berada di dalam rumah, pastikan awda melakukan perkara yang berikut:

**(A) Berada di dalam rumah**



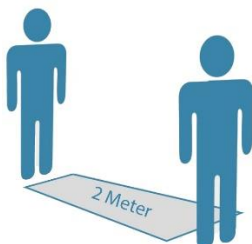
- Awda hendaklah berada di dalam rumah. Jangan pergi ke tempat kerja, sekolah atau tempat-tempat awam, dan jangan menggunakan pengangkutan awam atau taksi.



- Jika awda memerlukan bantuan untuk membeli barangan runcit, atau barang keperluan lain atau mengambil ubat-ubatan, pastikan barang yang dihantar tersebut diletakkan di luar untuk diambil. Penyerah barangan tidak boleh masuk ke dalam rumah awda

**(B) Cuba asingkan diri daripada orang lain yang tinggal bersama awda di rumah sebaik mungkin**

- Cuba untuk berada di bilik yang mempunyai kitaran udara yang baik.
- Cuba asingkan diri daripada orang lain di dalam rumah awda dan sentiasa menutup pintu.



- Jika awda tidak boleh berada di sebuah bilik yang berasingan, cuba jarakkan diri awda sejauh 2 meter (3 langkah) daripada orang lain di dalam rumah awda.

- Cuba asingkan diri awda daripada orang lain sebaik mungkin dan pastikan setiap orang mengikuti langkah-langkah dalam garis panduan ini secara berterusan (contohnya, mencuci tangan, tidak menyentuh muka dan membersihkan permukaan yang disentuh).
- Gunakan berus gigi, peralatan makan dan minum (termasuk cawan dan gelas di dalam bilik mandi dan bilik tidur), pinggan mangkuk, tuala, pakaian atau cadar awda sendiri.
- Jangan berkongsi makanan dan minuman

### **(C) Menggunakan ruangan kongsi jika awda tinggal bersama orang lain**

- Kurangkan masa awda di ruangan kongsi seperti bilik mandi, dapur dan bilik tamu semaksimum yang mungkin dan pastikan kitaran udara di ruangan kongsi sentiasa baik.
- Jauhkan jarak awda 2 meter (3 langkah) daripada rakan serumah awda dan tidur di dalam bilik yang berasingan jika boleh.
- Jika boleh, gunakan bilik mandi yang berlainan daripada rakan serumah awda. Pastikan awda menggunakan tuala yang berlainan daripada ahli rumah, untuk mengeringkan badan selepas mandi atau membersihkan tangan.



- Jika awda berkongsi tandas dan kamar mandi, awda hendaklah membersihkan tandas dan kamar mandi setiap kali selepas menggunakannya, (contohnya, menggelap permukaan yang awda sentuh).
- Bersihkan tempat mandi, sinki dan tandas sebersih-bersihnya, seolah-olah awda adalah orang terakhir yang menggunakan fasiliti berkenaan.
- Jika awda berkongsi dapur, elakkan daripada menggunakannya jika rakan lain sedang memakai dapur.
- Setiap orang hendaklah mencuci tangan, tidak menyentuh muka dan mencuci permukaan yang disentuh.

### **(D) Jika awda tinggal bersendirian dengan kanak-kanak**

- Sentiasa ikuti nasihat ini dengan sebaik mungkin
- Jika kanak-kanak mengalami gejala, mereka perlu tinggal di dalam rumah selama 7 hari dari permulaan gejala mereka.

**(E) Jika awda tinggal dengan orang-orang tua, orang yang rentan atau orang yang mengandung**

- Jika awda memberi penjagaan kepada orang-orang tua, orang yang rentan (mudah dijangkiti penyakit) atau orang yang mengandung, sila ikuti nasihat ini dengan sebaik mungkin.

**(F) Jika awda menyusui anak damit semasa dijangkiti**

- Pada masa ini tiada bukti klinikal menunjukkan bahawa virus itu boleh ditularkan melalui susu ibu. Jangkitan boleh tersebar kepada anak damit dengan cara yang sama dengan mereka yang mempunyai hubungan rapat dengan awda.



- Jika awda menyusui anak damit, sila ambil langkah berjaga-jaga untuk mengehadkan potensi penyebaran COVID-19 kepada anak damit dengan:

- Membasuh tangan awda sebelum menyentuh anak damit, pam atau botol susu
- Membersihkan mana-mana pam susu selepas setiap kali penggunaan.
- Mencadangkan kepada seseorang yang sihat untuk memberi susu ibu kepada anak damit awda.



- Jika awda menyusukan dengan susu formula atau susu yang dipam, peralatan perlu disteril dengan teliti sebelum setiap kali penggunaan. Awda tidak sepatutnya berkongsi botol atau pam susu dengan orang lain.

- Mengelakkan daripada batuk atau bersin ke atas anak damit ketika menyusukan.
- Membersihkan pam susu setiap kali selepas menggunakan.
- Meminta bantuan kepada orang yang sihat untuk memberikan susu awda kepada anak damit.

**(G) Pembersihan dan pelupusan sampah**

- Gunakan produk rumah awda, seperti detergen dan bahan peluntur, kerana ia sangat berkesan untuk menyingkirkan virus pada sebarang permukaan.
- Bersihkan dengan kerap permukaan yang selalu disentuh.

- Plastik sampah hendaklah dilapis, diikat dengan baik dan disimpan berasingan dengan sampah lain di bilik tempat awda mengasingkan diri. Asingkan sekurang-kurangnya 72 jam sebelum meletakkannya bersama sampah rumah biasa.
- Sampah rumah yang lain boleh dilupuskan seperti biasa.

#### (H) Cucian

- Jangan goncangkan cucian kotor; ini meminimumkan kemungkinan penyebaran virus melalui udara
- Cuci barang dengan sewajarnya



- Pakaian kotor yang telah bersentuhan dengan orang sakit boleh dibasuh dengan barangan orang lain.
- Sekiranya awda tidak mempunyai mesin basuh, tunggu 72 jam lagi selepas tempoh pengasingan 7 hari awda telah berakhir sebelum membawa pakaian awda ke tempat cucian.

#### (I) Sekiranya anda perlu mendapatkan nasihat perubatan



**HOTLINE  
COVID-19: 148**

- Dapatkan rawatan perubatan segera jika sakit awda semakin teruk. Jika bukan kecemasan, hubungi talian nasihat kesihatan COVID-19, 148.

#### (J) Cuci tangan sekerap mungkin



- Cuci tangan awda dengan sabun dan air selama 20 saat atau menggunakan *hand sanitizer* tangan sekerap mungkin di sepanjang hari akan membantu melindungi awda dan mereka yang tinggal bersama awda.

#### (K) Tutup mulut ketika batuk dan bersin



- Tutup mulut dan hidung awda dengan tisu pakai buang apabila awda batuk atau bersin.

- Sekiranya awda mempunyai penjaga, mereka hendaklah menggunakan tisu pakai buang untuk mengesat lendir atau kahak selepas awda bersin atau batuk. Kemudian pembersih hendaklah membersihkan tangan mereka.
- Buang tisu ke dalam beg sampah dan segera basuh tangan awda dengan sabun dan air atau gunakan *hand sanitizer*.

**(L) Jangan benarkan pelawat datang ke rumah awda**



- Jangan mempelawa atau membenarkan pelawat seperti rakan dan keluarga untuk masuk ke dalam rumah awda.
- Jika awda ingin bercakap dengan seseorang yang bukan ahli keluarga awda, gunakan telefon atau media sosial.

**(M) Jika awda mempunyai binatang kesayangan dalam rumah**

- Setakat ini tidak ada bukti mengenai haiwan atau binatang kesayangan seperti anjing dan kucing boleh dijangkiti oleh *coronavirus* (COVID-19).

**(N) Menjaga kesejahteraan awda ketika berada di rumah**

- Jaga minda dan badan awda dan dapatkan bantuan jika dan apabila awda memerlukannya.
- Sentiasa berhubung dengan keluarga dan kawan-kawan.
- Jika awda merasa sihat, awda boleh mengerjakan senaman ringan di kawasan rumah atau taman awda.

**(O) Penamatan Pengasingan Diri**

- Awda dikehendaki untuk berada di dalam rumah sehingga tempoh pengasingan diri awda tamat.
- Jika awda menunjukkan tanda-tanda demam dan jangkitan penafasan selepas tempoh ini, sila hubungi talian nasihat kesihatan COVID-19, 148.