

**GARISPANDU PENGISYTIHARAN DIRI,
PEMANTAUAN DIRI, PENGASINGAN DIRI DAN
KUARANTIN BAGI JANGKITAN COVID-19**



KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN

1. PENGISYTIHARAN DIRI (*SELF-DECLARATION*)

KRITERIA

❖ Mempunyai sejarah perjalanan ke negara-negara yang terjejas;

Terdedah kepada individu yang disahkan positif **Covid-19**;

Kenalan, Sahabat Kawan Rapat atau yang berpotensi / disyaki mendapat jangkitan.

TINDAKAN

Menghubungi talian **148**;

Memaklumkan kepada Ketua Bahagian / Jabatan;

Mengisikan Borang *Self-Declaration*;

Memaklumkan kepada *A-Team* di talian **2382130** atau talian sambungan **1661** dan menyerahkan borang *Self-Declaration* ; dan

Membuat pemantauan diri selama **14 hari**.

2. PEMANTAUAN DIRI (*SELF-MONITORING*)

KRITERIA

❖ Mempunyai sejarah perjalanan ke negara-negara yang terjejas;

Terdedah kepada individu yang disahkan positif **Covid-19**;

Kenalan, Sahabat Kawan Rapat atau yang berpotensi / disyaki mendapat jangkitan.

TINDAKAN

Membuat pemantauan suhu badan 2 kali sehari (**suhu badan normal 37.5**);

Jika individu berkenaan mempunyai simptom-simptom seperti selesema, batuk, sesak pernafasan dan demam, individu tersebut haruslah memulakan **Self-Isolation** selama 14 hari; dan

Menghubungi talian **148** untuk mendapatkan nasihat lanjut.

3. PENGASING DIRI (*SELF-ISOLATION*)

KRITERIA

❖ Mempunyai sejarah perjalanan ke negara-negara yang terjejas;

Terdedah kepada individu yang disahkan positif **Covid-19**;

Kenalan, Sahabat Kawan Rapat atau yang berpotensi / disyaki mendapat jangkitan; dan

Mempunyai symptom-symptom seperti selesema, batuk, sesak pernafasan dan demam.

TINDAKAN

Menghubungi talian **148** untuk mendapatkan nasihat lanjut;

Memantau kesihatan dalam tempoh **14 hari** dari tarikh ketibaan ke Negara Brunei Darussalam; dan

Mengasingkan diri dari sebarang aktiviti melibatkan orang awam dan dilarang daripada keluar rumah atau menerima tetamu atau pergi ke tempat-tempat awam semasa tempoh pengasingan diri kecuali untuk mendapatkan rawatan perubatan.

4. KUARANTIN (QUARANTINE)

KRITERIA

- ❖ Disyaki / berpotensi mendapat jangkitan
- ❖ Covid-19;

Disahkan positif Covid-19

TINDAKAN

MENERIMA RAWATAN

Borang Pengisytiharan Diri / Self-Declaration Form

LAMPIRAN A

BORANG PENGISYTIHARAN DIRI/ SELF-DECLARATION FORM

Nama/Name:	
Bil KPP/ SIC no:	
No telefon/ Tel no:	
No Talifon Kecemasan/ Emergency contact no:	

1. Adakah anda mempunyai tanda-tanda jangkitan influenza seperti berikut:
Do you have any of the following influenza symptoms:

Demam/Fever ($\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)	Ada/ Yes		Tiada/No	
Batuk/ Cough	Ada/ Yes		Tiada/No	
Sesak Nafas/ Breathlessness	Ada/ Yes		Tiada/No	
Sakit Kerongkong/ Sore throat	Ada/ Yes		Tiada/No	
Lain-lain Sila Nyatakan Others: Please specify	Ada/ Yes		Tiada/No	

2. Senaraikan tempat-tempat /kota/negara yang dilawati 14 hari kebelakangan.
Please list the country/cities you have travelled to in the last 14 days.

Nama Negara/Tempat /Name of Country/City:		
Tarikh Ketibaan/ Date of arrival:		
Tarikh Berlepas/ Date of departure:		

3. Adakah anda atau keluarga terdekat anda terdedah dengan orang yang telah disahkan mengidap jangkitan Covid19 dalam jangkamasa 14 hari kebelakangan? (Maksud terdedah, berada dalam lingkungan 1 meter lebih 30 minit) ADA/ TIDAK
Have you or an immediate family member come in close contact with a confirmed Covid19 case in the last 14 days? ("Close contact" means being at a distance of less than one metre for more than 30 minutes.) YES/ NO
4. Dalam jangka masa 48 jam terakhir, adakah anda terdedah dengan:
In the last 48 hours from point of declaration, have you been in close contact with a:

Kontek positif/ Positive contact	Ada/ Yes		Tiada/No	
Kontek suspek/ Suspected contact	Ada/ Yes		Tiada/No	

Keterangan kontek (jika ada)/ Contact Details (if available)

Nama/ Name : No Tel/ Tel no :

5. Pengesahan Pengisytiharan/ Confirmation of Declaration

Tandatangan/ Signature:	
Tarikh/ Date:	
Jam/ Time:	