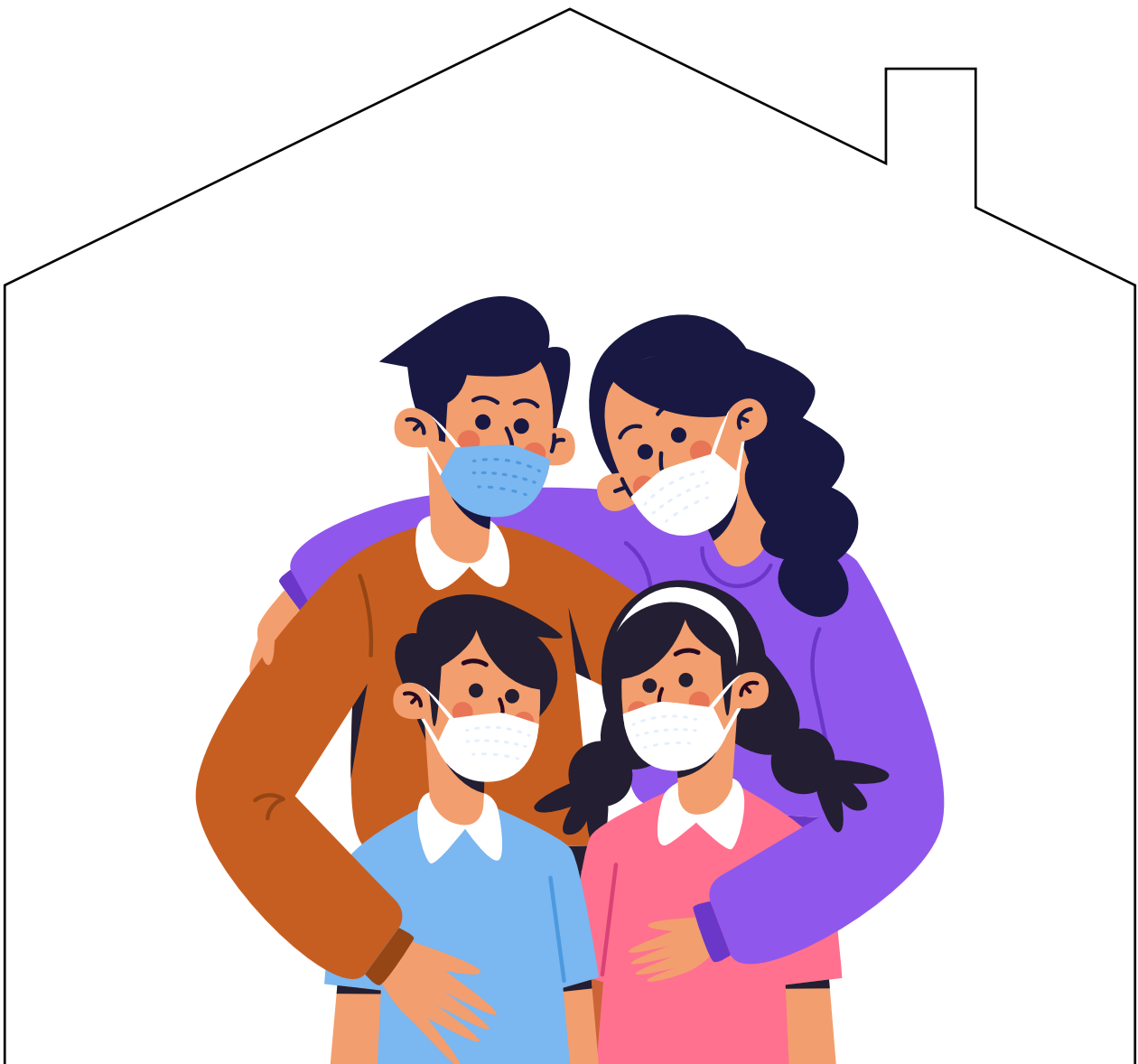


BUKU PANDUAN PENGASINGAN DIRI DI RUMAH

UNTUK PESAKIT COVID-19 TAHAP RINGAN



ISI KANDUNGAN

- 01** **SIMPTOM COVID-19 & VARIAN DELTA**
- 02** **TAHAP JANGKITAN COVID-19**
- 03** **SENARAI KIT UJIAN KENDIRI
COVID-19 YANG DILULUSKAN**
- 04** **ANDA KES POSITIF COVID-19?**
- 05** **PENGURUSAN KONTAK RAPAT COVID-19**
- 06** **PERINTAH PENGAWASAN DAN PEMERHATIAN (HSO)
- PEMANTAUAN KESIHATAN KENDIRI DI RUMAH**
- 07** **TANDA-TANDA AMARAN UNTUK ORANG DEWASA**
- 08** **HAPPY HYPOXIA**
- 09** **OKSIMETER**
- 10** **PENUMPU OKSIGEN & TANGKI OKSIGEN**

ISI KANDUNGAN

- 11 **TERAPI INTRANASAL**
- 12 **SENARAI SEMAK BARANG
KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH**
- 13 **DISINFEKSI DI RUMAH**
- 14 **KEBERSIHAN TANGAN**
- 15 **PEMILIHAN PELITUP MUKA**
- 16 **PETUA BAGI PENJAGA**
- 17 **SINDROM PASCA COVID-19**
- 18 **SENAMAN PEMULIHAN PARU-PARU
UNTUK BEKAS PESAKIT COVID-19**
- 19 **TALIAN HOTLINE**

NOTA PENTING:

Sila rujuk aplikasi MySejahtera di telefon anda untuk:

- Melakukan penilaian sendiri terhadap status kesihatan anda dan ahli keluarga anda
- Memantau wabak Covid-19 di negara ini
- Bantuan untuk mendapatkan rawatan jika anda dijangkiti Covid-19
- Mencari hospital dan klinik terdekat untuk pemeriksaan dan rawatan Covid-19

01

SIMPTOM COVID-19 & VARIAN DELTA

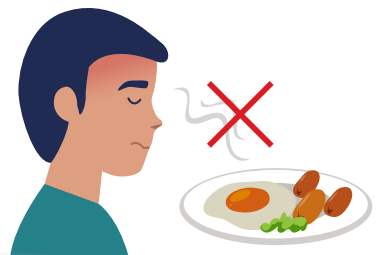
Simptom Covid-19



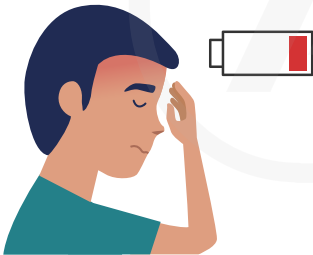
Demam



Batuk



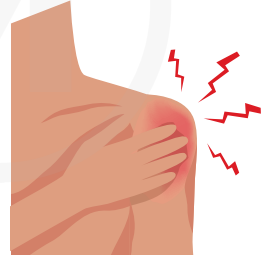
Kehilangan deria bau dan rasa



Kelesuan dan kepenatan



Sakit kepala



Sakit badan



Sakit tekak



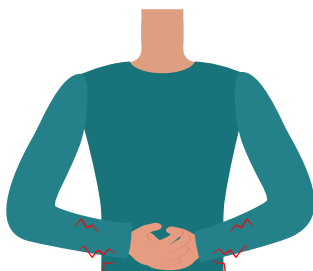
Selsema



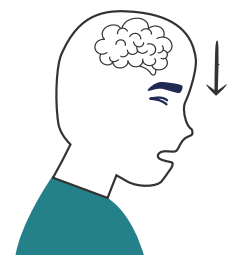
Kesukaran bernafas



Loya / Muntah



Cirit-birit



Tahap kesedaran terganggu

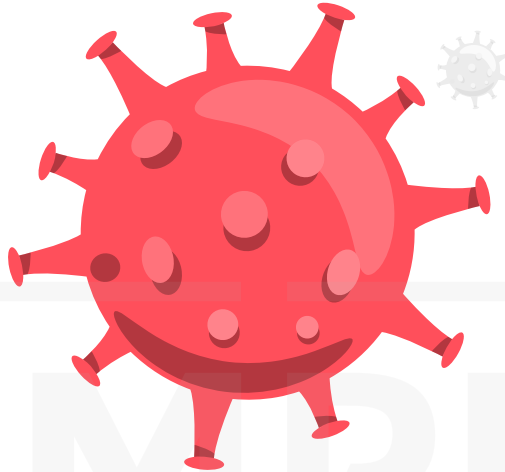
01

SIMPTOM COVID-19 & VARIAN DELTA

Varian Delta Covid-19

Kadar
kebolehjangkitannya
lebih tinggi

Lebih berbahaya
terutamanya kepada
golongan muda



Lebih tinggi kadar
kemasukan ke hospital
disebabkan oleh varian
Delta

Simptom serupa
dengan strain
yang asal

Simptom utama
termasuk sakit
kepala, selsema
berair, sakit tekak

Amaran tanda-tanda Covid-19 (Dapatkan rawatan dengan segera)

- Kesukaran bernafas
- Sakit dada
- Tahap kesedaran terganggu
- Tidak dapat melakukan aktiviti harian
- Kulit, bibir ataupun kuku nampak kebiruan

02 **TAHAP JANGKITAN COVID-19**

Tahap Jangkitan Covid-19

Kategori 1 (CAT1)

Tidak bergejala

Kategori 2 (CAT2)

Bergejala, tiada radang paru-paru

Kategori 3 (CAT3)

Bergejala, mengalami radang paru-paru

Kategori 4 (CAT4)

Bergejala, mengalami radang paru-paru & memerlukan bantuan oksigen

Kategori 5 (CAT5)

Bergejala kritikal dengan melibatkan pelbagai organ dalaman

03 SENARAI KIT UJIAN KENDIRI COVID-19 YANG DILULUSKAN

19 kit ujian sendiri Covid-19 yang telah mendapat kelulusan bersyarat di Malaysia
(setakat 22nd September 2021)



**SALIXIUM COVID-19
RAPID ANTIGEN TEST**



**GMATE COVID-19
SALIVA HOME KIT**



**BERIGHT COVID-19
ANTIGEN RAPID TEST (ORAL FLUID)**



**ALLTEST COVID-19
ANTIGEN RAPID TEST**



**JUSCHEK COVID-19
ANTIGEN RAPID TEST**



**LONGSEE 2019-NCOV
AG & INFLUENZA A/B RAPID
CO-DETECTION KIT**

03 SENARAI KIT UJIAN KENDIRI COVID-19 YANG DILULUSKAN



**SICHUAN XINCHENG SARS-COV-2
ANTIGEN ASSAY**



**FLOWFLEX™ SARS-COV-2
ANTIGEN RAPID TEST**



**STANDARD Q COVID-19 AG
SALIVA HOME TEST**



**PRODETECT™ COVID-19
ANTIGEN RAPID TEST**



**NEWGENE BIOENGINEERING COVID-19
ANTIGEN DETECTION KIT**



**LITUO COVID-19 ANTIGEN
DETECTION KIT (COLLOIDAL GOLD)
SELF TEST KIT**

03 SENARAI KIT UJIAN KENDIRI COVID-19 YANG DILULUSKAN

xiii



**GRUENBANKA SARS-COV-2
ANTIGEN DETECTION KIT
(COLLOIDAL GOLD METHOD)**

xiv



**HUMASIS COVID-19 AG
HOME TEST (SELF-TEST)**

xv



**LYHER® NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)
ANTIGEN TEST KIT (COLLOIDAL GOLD)**

xvi



**ALLTEST COVID-19 ANTIGEN
RAPID TEST (ORAL FLUID)**

xvii



**BERIGHT™ SARS-COV-2 ANTIGEN
RAPID TEST (NASAL SWAB)
FOR SELF-TESTING**

xviii



**ROCHE SARS-COV-2
ANTIGEN SELF-TEST NASAL**

03 SENARAI KIT UJIAN KENDIRI COVID-19 YANG DILULUSKAN



ARISTA™ COVID-19 ANTIGEN RAPID TEST

*Senarai akan dikemaskini dari semasa ke semasa, sila memeriksa senarai kit ujian sendiri yang diluluskan di laman web MDA.

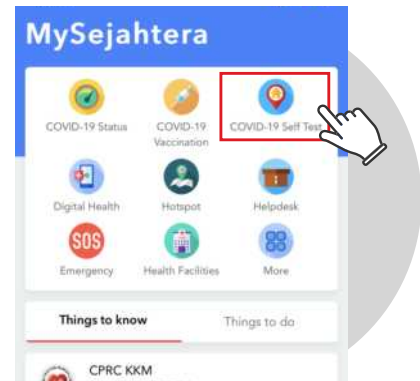
<https://portal.mda.gov.my/announcement/631-self-test-covid-19-test-kit-for-conditional-approval-approved.html>



04 ANDA KES POSITIF COVID-19?

Jika anda mendapat hasil ujian positif, anda perlu:

- 1 Melaporkan hasil ujian anda dalam aplikasi MySejahtera



- 2 Pergi ke Covid Assessment Center (CAC) berhampiran untuk penilaian selanjutnya



- 3 Pastikan anda memakai topeng muka pada setiap masa dalam tempoh masa ini



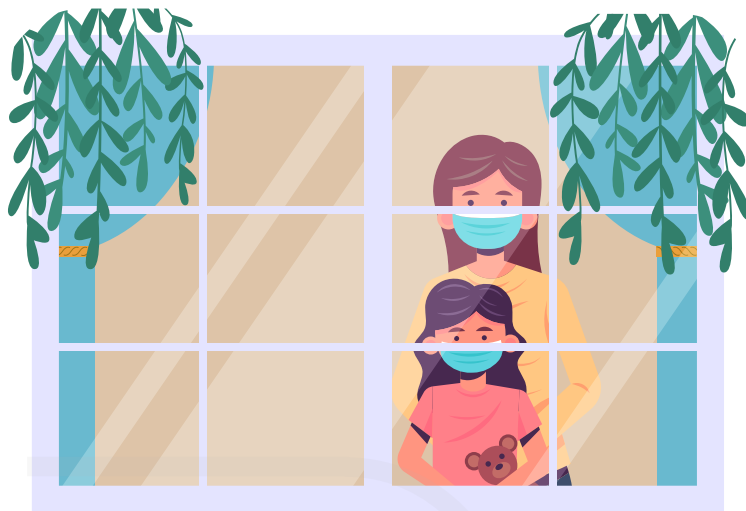
Jika hasil ujian RT-PCR adalah positif, anda akan dinilai dan memberi rawatan yang sesuai.

Jika hasil ujian RT-PCR adalah negatif, anda akan diberi Perintah Pengawasan dan Pemerhatian dan gelang kuarantin. Dalam tempoh masa ini, anda perlu memantau diri untuk sebarang tanda Covid-19. Jika anda bergejala, hubungi 999 dengan segera.

05 PENGURUSAN KONTAK RAPAT COVID-19

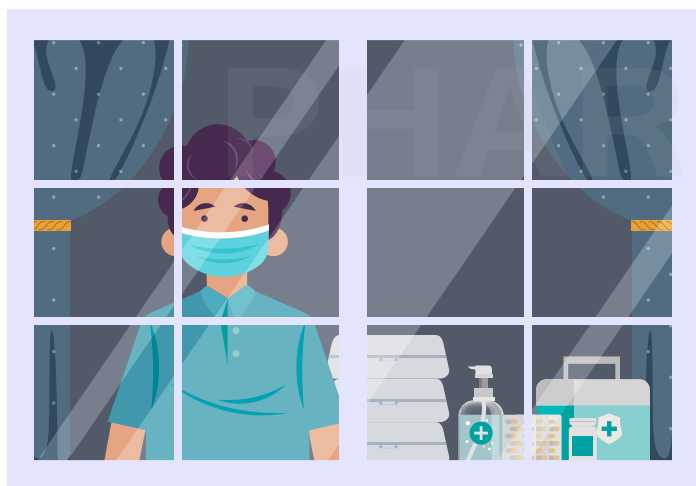
Kontak rapat perlu dikuarantin selama 10 hari dari tarikh terakhir pendedahan kepada kes positif.

Kontak rapat akan dihubungi untuk tujuan penilaian kesihatan dan pemberian Perintah Pengawasan Dan Pemerhatian (HSO) mengikut pengaturan PKD.



Kontak rapat hendaklah melakukan pemantauan kesihatan sendiri dalam tempoh tersebut.

Kontak rapat yang bergejala akan diberi keutamaan untuk ujian pengesanan Covid-19.



Dalam tempoh masa pemantauan kesihatan sendiri Covid-19 di rumah:

i

Sentiasa berada di rumah dan pastikan anda boleh dihubungi setiap masa.

ii

Duduk di bilik yang berasingan dari ahli rumah yang lain. Sebaiknya bilik ada kemudahan bilik air. Jika terpaksa berkongsi bilik air, bersihkan semua permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala pili air setiap kali selepas digunakan.

**iii**

Elakkan interaksi secara bersemuka dengan ahli rumah yang lain. Sekiranya tidak dapat dielakkan, pastikan kedua-dua pihak memakai pelitup muka.

**iv**

Lapor status kesihatan anda kepada anggota keluarga apabila dihubungi atau melalui aplikasi MySejahtera setiap hari.

**v**

Jika gejala bertambah teruk, hubungi 999 atau terus ke hospital berdekatan dengan segera menggunakan kenderaan sendiri.

**vi**

Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer.



Dalam tempoh masa pemantauan kesihatan sendiri Covid-19 di rumah:

vii

Amalkan adab batuk dan bersin yang betul. Tutup hidung dan mulut dengan tisu apabila batuk atau bersin.

**x**

Cuci peralatan yang digunakan untuk makan dan minum sebelum digunakan semula.

**viii**

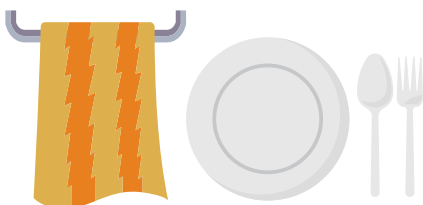
Buang tisu dan pelitup muka yang telah digunakan ke dalam bungkusan yang diikat sebelum ke dalam tong sampah. Cuci tangan dengan serta merta.

**xi**

Pastikan pengudaraan rumah yang baik dengan membuka tingkap.

**ix**

Tidak berkongsi peralatan makanan dan penjagaan diri.

**xii**

Tidak menerima pelawat.

PERINTAH PENGAWASAN DAN PEMERHATIAN (HSO) - PEMANTAUAN KESIHATAN KENDIRI DI RUMAH

Pada hari ke-8, anda perlu pergi jalani ujian serologi Covid-19 di klinik kesihatan/klinik swasta yang diiktiraf oleh KKM. Pastikan anda mendapat salinan keputusan ujian tersebut.

Pada hari ke-10, hadir ke Pejabat Kesihatan daerah yang terdekat dengan laporan ujian serologi untuk mendapatkan pelepasan daripada menjalani perintah pengawasan dan pemerhatian di rumah, serta menanggalkan gelang perintah pengawasan.

Jangan cuba untuk membuka atau merosakkan gelang kuarantin. Sekiranya gelang kuarantin anda rosak/terbuka, dapatkan penggantian gelang dari Pejabat Kesihatan Daerah.

Melaporkan status kesihatan anda setiap hari dengan Home Assessment Tool (appendix 1) ataupun melalui aplikasi MySejahtera.

Sila pastikan aplikasi MySejahtera sudah dimuat turun dalam telefon bimbit anda & anda boleh dihubungi pada setiap masa.

Pejabat Kesihatan Daerah akan menghubungi anda pada hari terakhir pemantauan sendiri anda. Sekiranya tidak, anda perlu menghubungi Pejabat Kesihatan Daerah untuk mendapatkan pelepasan daripada perintah pengawasan dan pemerhatian anda dan penanggalan gelang kuarantin dibuka.



07 TANDA-TANDA AMARAN UNTUK ORANG DEWASA

i



Demam berpanjangan

ii



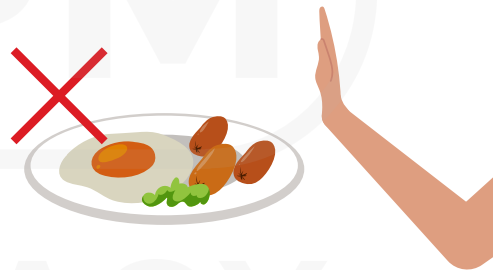
Kesukaran bernafas

iii



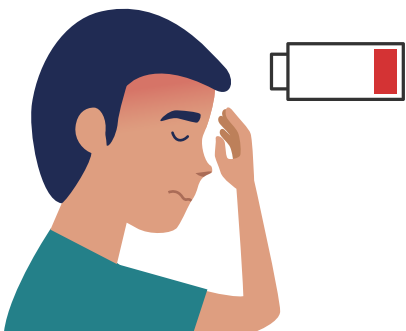
Sakit dada

iv



Tiada selera makan dan minum

v



Kelesuan bertambah teruk

vi



Batuk, muntah atau cirit yang semakin teruk

Jika mengalami gejala di atas yang bertambah teruk dalam tempoh masa pemantauan sendiri di rumah, sila hubungi Klinik Kesihatan berhampiran atau 999 dengan segera.

08 **HAPPY HYPOXIA**

Apa itu Happy Hypoxia?

Fenomena Happy Hypoxia merujuk kepada keadaan di mana seseorang pesakit / individu mempunyai kandungan oksigen dalam darah yang rendah namun tidak merasa kesakitan atau kesulitan untuk bernafas atau sebarang simptom.

Hypoxia juga dikaitkan dengan seseorang yang kekurangan oksigen akibat jangkitan virus Covid-19.

Bagaimana mengukur Happy Hypoxia?

Alat pengukur kadar oksigen dalam darah (oksimeter)

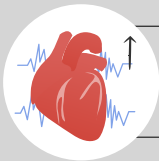
Simptom Hypoxia termasuk:



Sesak nafas



Pening kepala



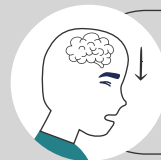
Denyutan jantung laju



Batuk



**Peluh sejuk &
kulit kebiruan**



**Perubahan tahap
kesedaran**

Oleh sebab itu, rakyat digalakkan mengesan kadar oksigen dalam darah (SpO2) secara regular walaupun tidak merasa sebarang simptom supaya fungsi organ badan tidak diganggu oleh SpO2 yang rendah.

Antara tanda awal yang selalu dilihat pada pesakit atau individu yang mengalami masalah hypoxia adalah kebingungan, gelisah dan sesak nafas.

09 OKSIMETER

Pulse oksimeter berfungsi untuk mengukur tahap oksigen dalam badan anda.

Tanda bacaan pulse oksimeter

Pemerhatian	Kepekatan Oksigen (SpO2) %	Kadar Nadi (bpm)	Suhu (°C)
Bacaan normal	96 atau lebih	40 – 100	36.5 – 37.5
Boleh meneruskan secara pemantauan di rumah	95	101 – 109	38
Dapatkan nasihat daripada doktor anda	93 – 94	110 – 130	38.1 – 39
Memerlukan nasihat perubatan segera – Telefon 999	92 atau kurang	131 atau lebih	39 atau lebih



09 OKSIMETER

Cara menggunakan pulse oksimeter?

1

Tanggalkan pewarna kuku atau kuku palsu dan panaskan tangan dengan menggosokkan kedua tapak tangan jika berasa sejuk.

2

Berehat sekurang-kurangnya lima minit sebelum melakukan pengukuran.

3

Letakkan tangan anda di dada pada paras jantung dan kekalkan tangan anda pada paras tersebut.

4

Hidupkan pulse oksimeter dan pasang di jari tengah atau telunjuk pada tangan yang berada di dada anda.

5

Kekalkan posisi tangan anda dengan pulse oksimeter sekurang-kurangnya satu minit atau sehingga bacaan menjadi stabil.

6

Hanya catatkan bacaan tertinggi jika bacaan tidak berubah selama lima saat.

7

Pengukuran dan hasil bacaan perlu dicatat tiga kali sehari dan perlu dilakukan pada masa yang sama setiap hari. Contohnya, 3 kali sehari mengikut masa makan.

Bagaimanakan untuk memilih pulse oksimeter yang baik?



Pulse oksimeter yang berdaftar dengan Medical Device Authority (MDA)



Mempunyai jaminan produk



10 **PENUMPUP OKSIGEN & TANGKI OKSIGEN**



Apakah mesin penumpu oksigen?

Mesin penumpu oksigen mengambil udara dari bilik dan menyaring nitrogen. Proses ini memberikan jumlah oksigen yang lebih tinggi dan diperlukan untuk terapi oksigen.



Siapa yang memerlukan mesin penumpu oksigen?

Doktor akan menetapkan mesin penumpu oksigen untuk masalah kesihatan seperti asma, barah paru-paru, penyakit paru obstruktif kronik (COPD) apabila pesakit mengalami kesukaran bernafas.



Adakah semua pesakit Covid-19 memerlukan mesin penumpu oksigen di rumah?

Anda tidak boleh menggunakan mesin penumpu oksigen di rumah melainkan jika ia telah ditetapkan oleh doktor. Mengguna mesin penumpu oksigen tanpa preskripsi boleh menyebabkan masalah kesihatan yang serius, seperti ketoksikan oksigen yang disebabkan oleh penerimaan terlalu banyak oksigen. Ia juga boleh menyebabkan kelewatan dalam menerima rawatan untuk keadaan serius seperti Covid-19.



Apakah tangki oksigen?

Tangki oksigen mengandungi oksigen bertekanan yang dapat dilepaskan secara berterusan pada kadar aliran tertentu untuk memberikan oksigen kelas perubatan kepada pesakit. Walau bagaimanapun, tangki oksigen hanya mengandungi sejumlah kecil oksigen dan jika oksigen telah habis, ia mesti diisi semula atau diganti dengan tangki baru.



Adakah semua pesakit Covid-19 perlu menyimpan tangki oksigen di rumah?

Kami tidak menggalakkan menyimpan tangki oksigen di rumah kerana bekalan oksigen hanya berlangsung selama beberapa minit hingga beberapa jam sahaja. Tambahan pula, tangki oksigen akan mudah menyalakan api dan berbahaya jika simpan di rumah.

11

TERAPI INTRANASAL

Satu kajian baru mendapati bahawa varian Delta mampu membiak di dalam hidung. Pemberian terapi secara intranasal dapat memberikan manfaat klinikal dengan mengurangkan aktiviti virus di saluran hidung, mencegah penularan Covid-19 dan menguruskan keparahan penyakit. Bahan yang berpotensi untuk penggunaan intranasal termasuk xylitol. Xylitol akan membentuk lapisan pelindung di dalam hidung, mempunyai aktiviti unik untuk mengurangkan “viral load”. Ia juga dapat digunakan sebagai pencegah untuk bakteria dan virus.

Fresnoz+ mengandungi 2% xylitol dan air laut isotonik. Ia adalah semburan hidung 4 dalam 1 yang membantu untuk menenangkan, melembapkan, membersihkan dan melindungi membran hidung. Ia sesuai untuk semua peringkat umur dan boleh digunakan setiap hari.

Arahan penggunaan:

1. Untuk pembersihan rongga hidung yang lebih mendalam, biarkan kepala condong ke satu sisi.
2. Masukkan muncung ke lubang hidung.
3. Semburkan berulang kali selama 3 hingga 4 kali.
4. Biarkan larutan yang berlebihan mengalir keluar dan kemudian hembuskan hidung anda dengan lembut. Ulangi langkah untuk lubang hidung yang lain. Jangan berkongsi semburan hidung ini lebih daripada satu orang kerana boleh menyebarkan jangkitan.



12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH



Oksimeter



AEON PULSE OXIMETER (A310)



ANDON PULSE OXIMETER (PO6)



OXITECH PULSE OXIMETER



**JUMPER PULSE OXIMETER
(JPD-500E)**



Pengimbas suhu



**FLEXPLUS NON-CONTACT
INFRARED THERMOMETER (FP63)**



**URIGHT NON CONTACT
THERMOMETER (TD1242)**



**NOVOTEMP NON-CONTACT
FOREHEAD THERMOMETER (TH02F)**



**NISSEI MINI EAR
THERMOMETER**



**POLYGREEN DIGITAL
THERMOMETER (KD-112)**



**MEDISANA FTC DIGITAL
THERMOMETER**



**MED ACCU RAPID 10 SEC
DIGITAL THERMOMETER**

12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH



Mesin tekanan darah



ASCENTIA SMART BLOOD
PRESSURE MONITOR (BPM-A501)



Alat perlindungan diri (*Pelitup muka*)



AM PM MEDICAL 3ply
FACE MASK 50's



DURIO ADULT FACE MASK
50's



NEUTROVIS PREMIUM
MEDICAL 3ply FACE
MASK 50's



NEUTROVIS PREMIUM
MEDICAL 4ply FACE
MASK 50's



NEUTROVIS ADULT
MEDICAL FACE MASK
SKY BLUE 50's



NEUTROVIS HIJAB MEDICAL
MASK HEADLOOP 50's



(ADULT) MEDICOS
3ply FACE MASK 50's



I-TEC 3ply ADULT FACE MASK
(BLUE) 50's

12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH



Alat perlindungan diri (*Pelitup muka*)

KF94



NEUTROVIS KF94 KOREAN PREMIUM FACE RESPIRATOR 10's



YUKA ZAN KF94 ADULT FACE MASK



KN95/N95



I-TEC KN95 FFP2 MEDICAL MASK 20's



DURIO KN95 DISPOSABLE
FACE MASK 40's



3M 9010 N95 FACE MASK



Alat perlindungan diri (*Pelitup muka - untuk kanak-kanak*)



NEUTROVIS MEDICAL
FACE MASK
FOR KIDS 50's



I-TEC 3ply CHILD FACE MASK
(BLUE) 50's



(CHILD) MEDICOS
3ply FACE MASK 50's



DURIO CHILD FACE MASK
(COLOR) (503) 50's

12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH



Alat perlindungan diri

(Pelindung muka, sarung tangan pakai buang)



Hand sanitizer



12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH



Pengelap / Tisu beralkohol



ALCOSM 75% ALCOHOL WIPES 50's



Larutan disinfeksi



FAMILY GUARD
DISINFECTANT SPRAY



OFFEN DISINFECTANT
AEROSOL SPRAY



DETTOL DISINFECTANT
SPRAY



PROTECTIST NANO SILVER



OFFEN ANTIBACTERIAL
DISINFECTANT LIQUID



WALCH MULTI-PURPOSE
2X DISINFECTANT



DETTOL ANTISEPTIC
LIQUID



HEXTER 10 DISINFECTANT

12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH

Ubat/ Produk suplemen

Demam

✓ Patch demam



✓ Paracetamol (*Ubat demam*)



✓ Ubat tradisional



Dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi sebelum anda mengambil

Selsema

✓ Antihistamin

Dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi sebelum anda mengambil

✓ Semburan hidung



12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH

Ubat/ Produk suplemen

Sakit tekak

✓ Ubat kumur



✓ Semburan tekak



Batuk

✓ Ubat batuk

Dapatkan nasihat daripada
dokter atau ahli farmasi
sebelum anda mengambil

✓ Lozenge



Vitamin

✓ Cendawan susu harimau



12 SENARAI SEMAK BARANG KEPERLUAN KUARANTIN RUMAH

Ubat/ Produk suplemen

Produk suplemen

✓ Vitamin C



✓ Untuk kanak-kanak



Hubungi kami di:
+6011 1078 2286

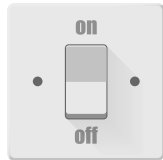
Layani laman web:
shop.ampmpharmacy.com

13 DISINFEKSI DI RUMAH

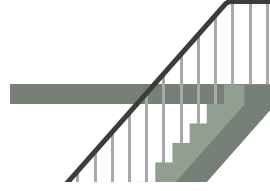
Permukaan yang kerap disentuh:



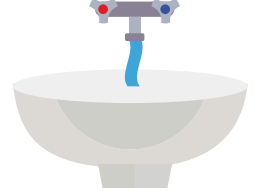
Tombol pintu



Suis lampu



Rail tangga



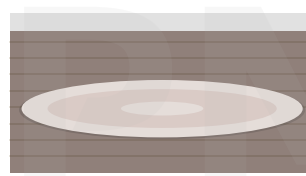
Sinki



Kepala Paip



**Pemegang flush
tandas**



Permaidani



Meja

Tatacara disinfeksi di rumah

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 and peralatan lain setiap kali selepas digunakan.
3. Alat perlindungan diri (PPE) yang perlu dipakai ialah pelitup muka, pelindung muka (face shield), apron plastic dan sarung tangan pakai buang.
4. Process pembersihan dimulakan dengan serbuk pencuci biasa, dibilas dan diikuti dengan larutan disinfeksi.
5. Cuci tangan sebelum dan selepas melakukan disinfeksi serta cuci tangan selepas PPE ditanggalkan.

Contoh-contoh disinfeksi yang sesuai:

- Chlorhexidine Gluconate
- Benzalkonium Chloride
- Chloroxylonol
- Sodium Hypoclorite
- Sodium Chlorite

14 KEBERSIHAN TANGAN

Garis panduan kebersihan tangan

i

Basuh tangan dengan sabun dan air atau pembersih tangan berasaskan alkohol setelah batuk atau bersin.

vi

Keringkan tangan dengan tuala sekali pakai.

ii

Tanggalkan barang kemas sebelum prosedur mencuci tangan.

vii

Tutupkan kepala paip air tanpa mengontaminasi semula tangan.

iii

Bilas tangan di bawah air suam yang mengalir.

viii

Pastikan kuku jari anda pendek dan jangan gunakan cat kuku atau kuku tiruan.

iv

Buih dengan sabun; sapu semua permukaan tangan dan jari dengan sabun.

ix

Pembersih tangan beralkohol boleh digunakan untuk membasuh tangan yang tidak kotor.

- Sapukan pembersih tangan beralkohol dan gosokkan tangan bersama-sama, termasuk semua permukaan tangan dan jari, dan biar tangan kering.

v

Bilas di bawah air suam yang mengalir.



14 KEBERSIHAN TANGAN

Cara mencuci tangan ?

Tempoh keseluruhan prosedur: 40-60 saat



Basahkan tangan dengan air;



Sapukan sabun secukupnya untuk menutup semua permukaan tangan;



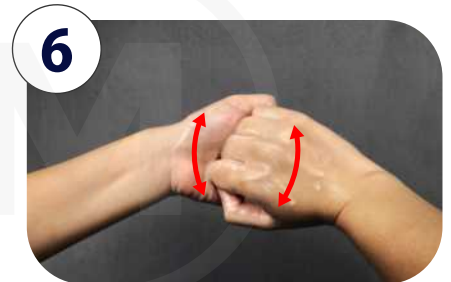
Gosokkan tapak tangan ke tapak tangan;



Telapak tangan kanan di atas dorsum kiri dengan jari yang saling berselang dan sebaliknya;



Telapak tangan ke telapak tangan dengan jari bersilang;



Belakang jari ke telapak tangan bertentangan dengan jari saling bertautan;



Gosokkan putaran ibu jari kiri digenggam di telapak tangan kanan dan sebaliknya;



Gosokkan putaran, ke belakang dan ke depan dengan jari tangan kanan yang digenggam di telapak tangan kiri dan sebaliknya;



Bilas tangan dengan air;



Keringkan tangan dengan tuala sekali pakai;



Gunakan tuala untuk mematikan keran;



Tangan anda kini selamat.

Sumber :

15 PEMILIHAN PELITUP MUKA

Titisan cecair dari hidung atau mulut individu dan kontak rapat adalah faktor Covid-19 merebak. Selain memakai pelitup muka, kebersihan diri yang baik adalah penting. Terdapat banyak pelitup muka di pasaran dan ini adalah perbezaan antara pelitup muka.

Civilian three-layer masks

Medical three-layer masks

Surgical three-layer masks



Perbezaan utama adalah ketebalannya dan lapisan meltblown (lapisan tengah pelitup muka tiga lapis). Disyorkan untuk memilih pelitup muka yang mempunyai BFE (kesan penapisan bakteria) dan PFE (kesan penapisan zarah) yang tinggi.

Keberkesanan dalam menyekat titisan

**Topeng Pembedahan
Tanpa Ikatan**



56.1%

Topeng Kain



51.4%

**Topeng Pembedahan
yang diikat dan
tersangkut**



77%

Double Masking



85.4%

15 PEMILIHAN PELITUP MUKA

KF94



Pelitup muka reka bentuk 3D dari Korea, dengan berkesan menyekat sekitar 94% atau lebih zarah dan bakteria halus.

KN95



Pelitup muka piawai Cina, yang melitup permukaan muka dan dapat menyaring lebih daripada 95% zarah yang tidak berminyak.

KF99



Pelitup muka reka bentuk 3D, kesan penyaringan bakteria setinggi 99%. Permukaan oksida tembaga berkesan membunuh virus dan bakteria.

N95



Pelitup muka yang disahkan oleh National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) di Amerika Syarikat, yang dapat menapis sehingga 95% zarah dan objek mikro dengan berkesan.

16 PETUA BAGI PENJAGA

Nasihat umum kepada penjaga kes covid-19 di rumah

i

Jangan makan di bilik atau kawasan yang sama dengan pesakit.



iii

Jangan berkongsi barangan peribadi seperti pinggan mangkuk, cawan, gelas, tuala atau peralatan elektronik (seperti telefon bimbit) dengan pesakit.



ii

Kendalikan sebarang perkakas makan minum yang digunakan oleh pesakit dengan sarung tangan. Basuh dengan sabun dan air panas. Cuci tangan selepas menanggalkan sarung tangan.

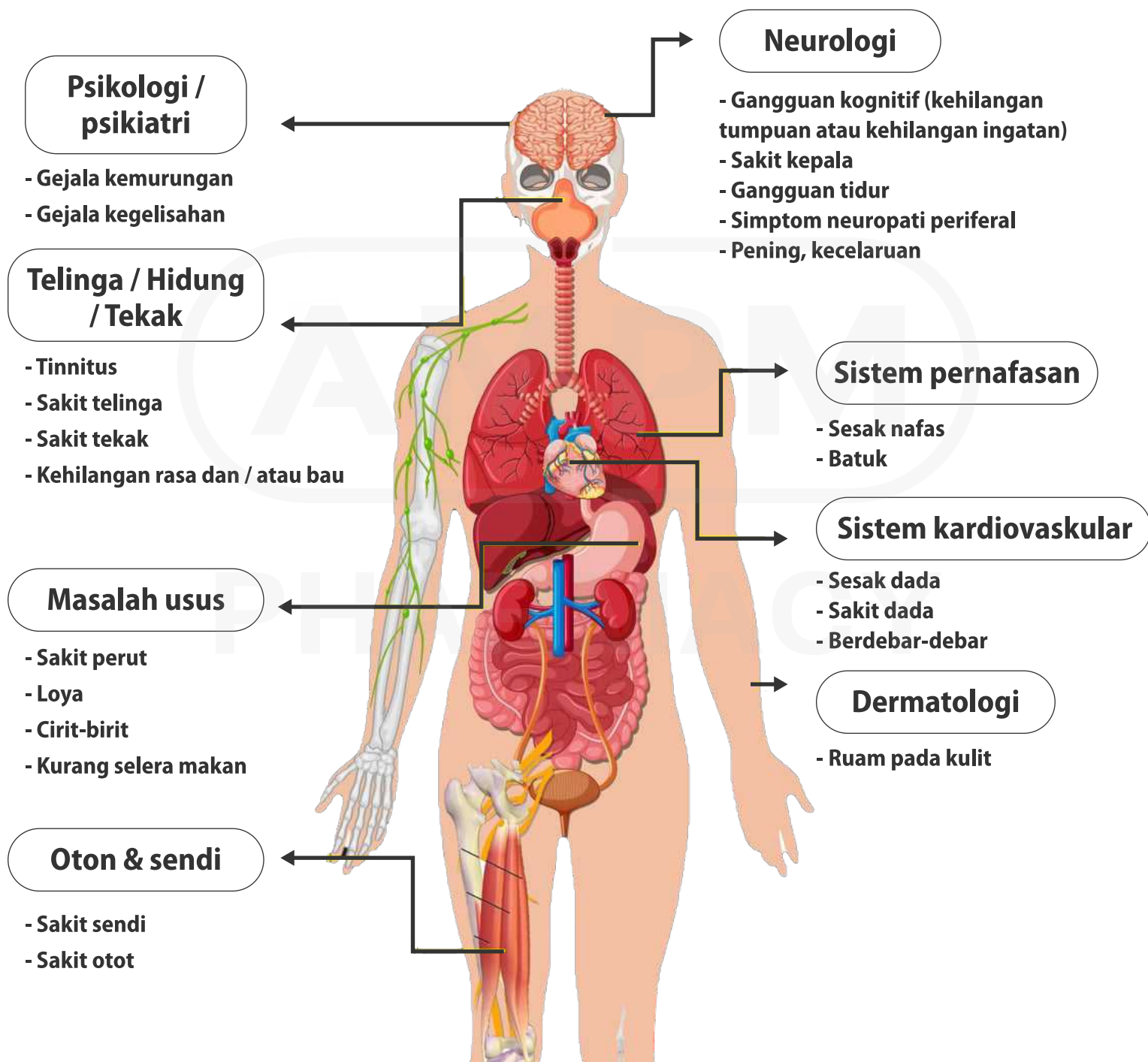


iv

Pakai pelitup muka, jaga jarak lebih daripada 1 meter dan <15 minit sekiranya terpaksa bersemuka atau berada dalam bilik yang sama dengan pesakit.



Sindrom pasca Covid-19 ditakrifkan sebagai gejala berterusan dan / atau komplikasi yang tertunda atau jangka panjang melebihi 4 minggu dari permulaan gejala. Simptom biasa yang diperhatikan dalam pasca Covid-19 diringkaskan dalam rajah seperti di bawah:



Secara amnya, rawatan akan diberikan berdasarkan simptom. Senaman secara beransur-ansur berpanduan simptom, suplemen dan pemulihan paru-paru boleh dilaksanakan bergantung pada keadaan anda. Sekiranya anda mengalami serangan tiba-tiba atau sakit jantung / sesak nafas, sila dapatkan rawatan perubatan segera.

18 SENAMAN PEMULIHAN PARU-PARU UNTUK BEKAS PESAKIT COVID-19

Spirometer

Fungsi:

- Menguatkan paru-paru, membantu process pemulihan Covid-19
- Meningkatkan fungsi paru-paru

Kumpulan sasaran:

- Post pesakit Covid-19
- Selepas pembedahan paru-paru
- Orang dengan penyakit paru-paru
- Orang dengan keadaan paru-paru yang memunuhi dengan cecair



Bagaimana nak mengguna ?

1. Hembuskan udara dari mulut anda.
2. Tutup mulut anda pada penutup mulut.
3. Tarik nafas secara mendalam sehingga 3 bola naik (Jika boleh)
4. Tahan nafas selama mungkin (2-5 Saat)
5. Keluarkan penutup mulut dan hembus.
6. Ulangi proses tetapi jika merasa pening, hentikan latihan dan berehat selama 1 minit.

*** Ulangi langkah di atas selama 6-10 kali dalam satu jam, anda boleh mengulang latihan hingga 20 kali sehari.**

19 TALIAN HOTLINE

Talian hotline

Untuk sebarang pertanyaan berkenaan penyakit Koronavirus 2019 (Covid-19) boleh hubungi:

Nombor Hotline:

03 8881 0200

03 8881 0600

03 8881 0700

WhatsApp:

+6 013 927 9454

+6 010 969 9435

Emel kepada: **cprc@moh.gov.my**

Waktu operasi: **8am – 12am**

Atau hubungi kami di:



+6011 1078 2286



ampm.epharmacy@gmail.com

Penghantaran Ubat



Keaslian dijamin



Rundingan dalam talian



Tiada pembelian minimum





Happy To Make You Feel Better!

AM PM PHARMACY (HEADQUARTER)

No. 9, Jalan SME 1 Kawasan Perindustrian, SME,
Bandar Indahpura, 81000 Kulai, Johor.

Business Hours:

Monday - Friday 9.00a.m. - 6.00p.m.



+6011 1072 9286

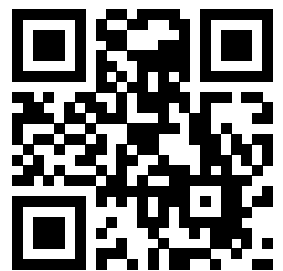


custservice@ampm.com.my



AM PM Pharmacy Malaysia

Imbas Kod QR untuk melayari
laman web AM PM kami:



Atau masukkan URL:
www.ampmpharmacy.com

Layani laman web:



AM PM PHARMACY (ESTORE)



+6011 1079 1286



support.estore@ampm.com.my



AM PM Estore

Imbas Kod QR untuk melayari
laman AM PM eStore kami:



Atau masukkan URL :
shop.ampmpharmacy.com

KULAI

KULAI BRANCH

Tel: 07 - 662 2814 HP: 011 - 5188 1968
No.19, Jalan Anggerik 1, Taman Kulai Utama,
81000 Kulai, Johor.

INDAHPURA BRANCH

Tel: 07 - 663 6286 HP: 011 - 1525 3286
No.1, Jalan Kenanga 29/1, Taman Indahpura,
81000 Kulai, Johor.

IOI KULAI BRANCH

Tel: 07 - 597 8209 HP: 011 - 1068 0286
5410, Jalan Kenari 18, Bandar Putra,
81000 Kulai, Johor.

JOHOR BAHRU

TMN UNGKU TUN AMINAH BRANCH

Tel: 07 - 557 7286 HP: 011 - 1076 3286
No.12, Jalan Nakhoda 12, Taman Ungku Tun Aminah,
81300 Johor Bahru, Johor.

TAMAN UNIVERSITY BRANCH

Tel: 07-562 8286 HP: 011 - 1055 1286
No.4, Jalan Kebudayaan 6, Taman Universiti,
81300 Skudai, Johor.

BUKIT INDAH BRANCH

Tel: 07 - 237 2286 HP: 010 - 545 3286
No.50, Jalan Indah 8/15, Taman Bukit Indah,
81200 Johor Bahru, Johor.

NUSA BESTARI BRANCH

Tel: 07 - 231 7234 HP: 016 - 292 7896
No.11-G, Jalan Bestari 1/2, Taman Nusa Bestari,
79150 Nusajaya, Johor.

TAMAN PERLING BRANCH

Tel: 07 - 244 8966 HP: 010 - 536 2286
No.28, Jalan Camar 1, Taman Perling,
81200 Johor Bahru, Johor.

GELANG PATAH BRANCH

Tel: 07 - 553 9671 HP: 016 - 292 7936
No.12-01, Jalan Nusaria 11/7, Taman Nusantara,
81550 Gelang Patah, Johor.

TAMAN SENTOSA BRANCH

Tel: 07 - 338 1160 HP: 016 - 770 2286
No.77, Jalan Sutera 1, Taman Sentosa ,
80150 Johor Bahru, Johor.

TAMAN SRI TEBRAU BRANCH

Tel: 07 - 333 2286 HP: 019 - 789 5068
No.3, Jalan Serampang, Taman Sri Tebrau,
80050 Johor Bahru, Johor.

TAMAN CENTURY BRANCH

Tel: 07-336 5799 HP: 011-1050 7286
No.143, Jalan Harimau, Taman Century, 80250
Johor Bahru, Johor.

TAMAN DAYA BRANCH

Tel: 07 - 355 8286 HP: 011 - 1540 3286
No.65, Jalan Sagu 10, Taman Daya,
81100 Johor Bahru, Johor.

SETIA INDAH BRANCH

Tel: 07 - 356 2549 HP: 011 - 1066 2867
No.23, Jalan Setia 3/2A, Taman Setia Indah,
81100 Johor Bahru, Johor.

MOUNT AUSTIN BRANCH

Tel: 07 - 350 4715 HP: 011 - 1072 4286
No.23, Jalan Austin Height 8/8,
Taman Mount Austin,
81100 Johor Bahru, Johor.

TAMAN GAYA BRANCH

Tel: 07 - 862 8620 HP: 011 - 1070 3286
No.14, Ground Floor, Jalan Gaya 28, Taman Gaya,
81800 Ulu Tiram, Johor.

JOHOR JAYA BRANCH

Tel: 07 - 350 7507 HP: 011 - 1864 2286
No.103, Jalan Dedap 4, Taman Johor Jaya,
81100 Johor Bahru, Johor.

PERMAS JAYA BRANCH

Tel: 07 - 382 3339 HP: 010 - 275 9336
No.5, Jalan Permas 10, Bandar Baru Permas Jaya,
81750 Masai, Johor.

BANDAR SERI ALAM BRANCH

Tel: 07 - 251 8152 HP: 011 - 1097 8286
No. 23 , Jalan Suria 3, Bandar Seri Alam,
81750 Masai, Johor.

PUTERI WANGSA BRANCH

Tel: 07 - 867 1018 HP: 011 - 1068 2861
No.11, Jalan Beladai 17, Taman Puteri Wangsa,
81800 Ulu Tiram, Johor.

DESARU

DESARU BRANCH

Tel: 07 - 886 1868 HP: 011 - 1075 9286
No.76, Jalan Kempas 2, Taman Desaru
Utama, Bandar Penawar, 81930 Desaru, Johor.

AYER HITAM

AYER HITAM BRANCH

Tel: 07 - 758 2127 HP: 019 - 762 9716
Lot. 571, Jalan Johor, Ground & 1st Floor,
86100 Ayer Hitam, Johor.

KLUANG

TAMAN INTAN KLUANG BRANCH

Tel: 07 - 776 0459 HP: 019 - 763 0578
No.49, Jalan Intan 2/1, Taman Intan, 86000 Kluang,
Johor.

KLUANG BARU BRANCH

Tel: 07 - 772 2286 HP: 011 - 1069 5286
505, Jalan Mersing, Kluang Baru,
86000 Kluang, Johor.

BATU PAHAT

TAMAN BANANG BRANCH

Tel: 07 - 433 2286 HP: 011 - 1067 3286
No.11, Jalan Seluang, Taman Banang,
83000 Batu Pahat, Johor.

TAMAN BUKIT PASIR BRANCH

Tel: 07 - 434 0430 HP: 011 - 3150 9452
No.34, Jalan Kundang 3, Taman Bukit Pasir,
83000 Batu Pahat, Johor.

AEON BIG BRANCH

Tel: 07 - 439 5797 HP: 019 - 789 5228
Lot F1. 25, Aeon Big Shopping Centre,
83000 Batu Pahat, Johor.

TAMAN BUKIT PERDANA BRANCH

Tel: 07 - 438 2286 HP: 011 - 1054 3286
No.18, Jalan Susur Perdana Tengah,
Taman Bukit Perdana 2, 83000, Batu Pahat, Johor.

RENGIT

RENGIT BRANCH

Tel: 07 - 424 1255 HP: 019 - 762 6976
No.17, Jalan Pandan Jaya 1, Taman Pandan
Jaya 1, 83100 Rengit, Johor.

MERSING

MERSING BRANCH

Tel: 07 - 798 0638 HP: 011 - 1072 8671
No.53, Jalan Sulaiman, Bandar Tepian Sungai 2,
86800 Mersing, Johor

MUAR

MEGA SQUARE BRANCH

Tel: 06 - 959 2798 HP: 011 - 3682 1168
No.1, Ground Floor, Jalan Mega,
Pusat Perdagangan Mega, Jalan Sakeh,
84000 Muar, Johor.

JALAN SALLEH BRANCH

Tel: 06 - 950 6411 HP: 011 - 1062 2869
No.4, Ground Floor, Jalan Perniagaan Jaya 1,
Pusat Perniagaan Mas Jaya, Jalan Salleh, 84000
Muar, Johor.

SUNGAI ABONG BRANCH

Tel: 06 - 959 3959 HP: 011 - 1059 0286
No.4, Ground Floor, Taman Pusat Perniagaan,
Kampung Tengah, Jalan Perniagaan 1, Off Jalan
Sungai Abong, 84000 Muar, Johor.

TANGKAK

TANGKAK BRANCH

Tel: 06 - 978 4998 HP: 011 - 1065 9286
No.38, Jalan Tanjong, Taman Tangkak Jaya,
84900 Tangkak, Johor.

PENANG

GEORGE TOWN BRANCH

Tel: 04 - 226 2286 HP: 018 - 407 4268
No. 15, Jalan Perak,
10150 George Town, Pulau Pinang.

PULAU TIKUS BRANCH

Tel: 04 - 218 9360 HP: 018 - 408 2268
No. 421 & 423, Jalan Burma,
10050 George Town, Pulau Pinang.

JELUTONG BRANCH

Tel: 04 - 668 9029 HP: 018 - 400 5899
139-R, Jalan Tan Sri Teh Ewe Lim,
Taman Sri Damai, 11600 Jelutong, Pulau Pinang.

SABAH

TAMAN FOH SANG BRANCH

Tel: 08 - 825 6188 HP: 011 - 1051 9286
Lot No.5, Lorong Mawas 1, Taman Foh Sang,
Luyang, 88300 Kota Kinabalu, Sabah.