

Apa itu Novel Coronavirus?

Coronavirus(CoV) adalah famili virus yang menyebabkan pelbagai penyakit dari selema hingga ke penyakit lebih teruk seperti MERS-CoV dan SARS-CoV.

Novel Coronavirus

pula adalah merujuk kepada spesis baru yang belum pernah ditemui oleh manusia.



Pencegahan

(Saranan WHO)



Kerap mencuci tangan



Menutup mulut dan hidung ketika bersin dan batuk



Masak daging dan telur dengan sempurna



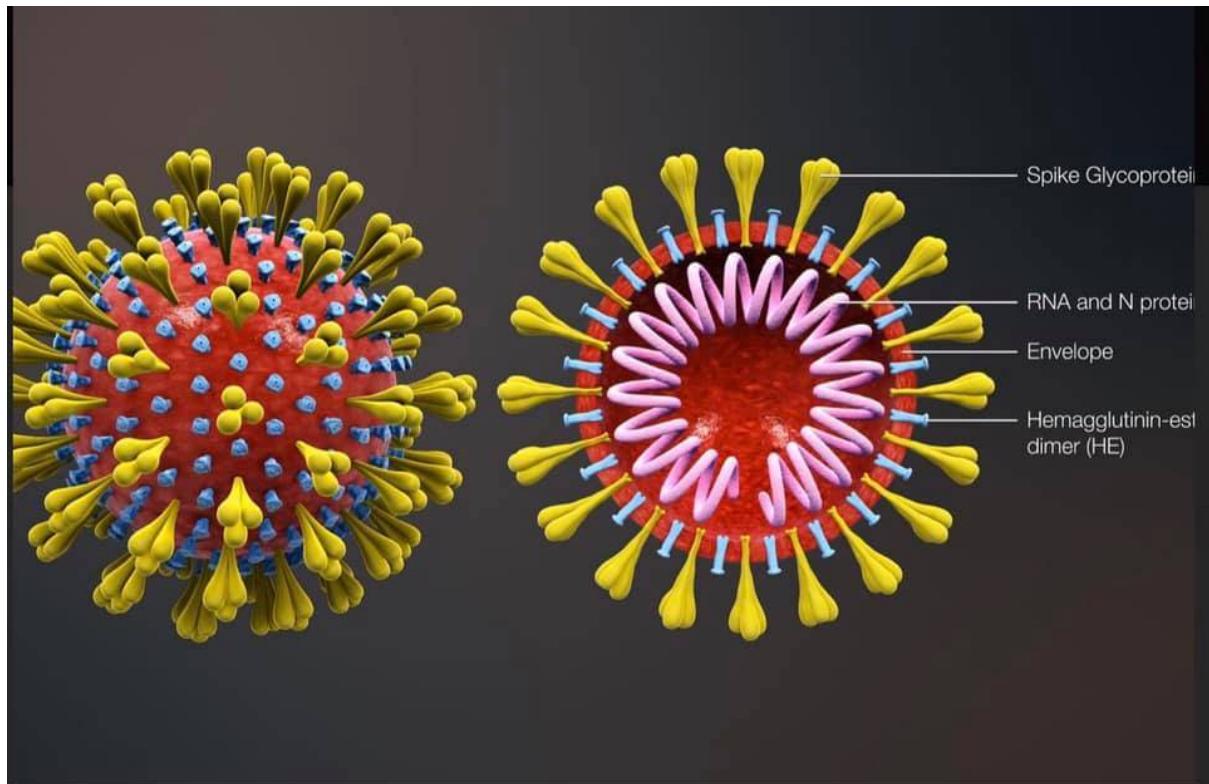
Elak sentuhan dengan individu yang mempunyai gejala

Novel
Coronavirus
di China
adalah tidak
sama dengan
influenza di
Malaysia.

Namun
pencegahan
kedua-dua
penyakit
adalah
hampir sama



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA





1/3

COVID-19: KESESUAIAN PENGANJURAN PROGRAM

1

Penganjuran program di tempat awam masih boleh diteruskan dan sebarang tindakan pembatalan adalah tertakluk kepada penilaian serta keputusan oleh pihak penganjur program tersebut.

2

Mengambil kira kemampuan pihak penganjur program untuk melaksanakan dengan sebaiknya langkah-langkah pencegahan dan kawalan dalam kalangan peserta program bagi mengekang penularan jangkitan penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) semasa program tersebut diadakan.

3

Tindakan haruslah dilaksanakan oleh para peserta dan penganjur program bagi bersama-sama mencegah penularan jangkitan COVID-19 semasa penganjuran program terbabit.



Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia





CEGAH COVID-19

TINDAKAN PENGANJUR PROGRAM

1

Menjalankan saringan demam dalam kalangan peserta program dan **TIDAK** membenarkan mana-mana peserta yang dikesan mempunyai demam mahupun gejala jangkitan saluran pernafasan (seperti sakit tekak, batuk, selsema) untuk menghadiri program tersebut, disamping menasihatkan mereka untuk **mendapatkan rawatan**.

2

Menyediakan cecair **pencuci tangan** (hand sanitizer) dalam kuantiti yang mencukupi dan diletakkan di lokasi-lokasi strategik untuk kegunaan para peserta program.

3

Sentiasa **mengikuti perkembangan terkini** mengenai kejadian jangkitan COVID-19 dan langkah-langkah pencegahan serta kawalan yang disyorkan daripada laman web yang berkaitan dengan Kementerian Kesihatan Malaysia, sebagaimana berikut:

- <http://www.moh.gov.my>
- <https://www.infosihat.gov.my/>
- <https://kpkesihatan.com/>



3/3

CEGAH COVID-19

TINDAKAN PESERTA PROGRAM

1

Jika bergejala jangkitan saluran pernafasan, **berehat di rumah** bagi mengelakkan jangkitan kepada orang lain dan elakkan dari menghadiri program berkaitan, disamping turut mendapatkan rawatan bagi gejala yang dialami.

2

Mengamalkan **etika batuk** – iaitu menutup mulut dan hidung dengan tisu apabila batuk mahupun bersin, seterusnya membasuh tangan dengan serta merta.

3

Sentiasa menjaga kebersihan, khususnya **cuci tangan** dengan betul dan **lebih kerap** – iaitu gunakan air dan sabun sekurang-kurangnya untuk tempoh selama 20 saat atau gunakan *hand sanitizer*.

4

Sentiasa membawa bersama **penutup mulut** dan hidung serta bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) untuk digunakan apabila perlu.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia





COVID-19

PENYAKIT CORONAVIRUS 2019

Apakah gejala jangkitan?



Demam



Batuk

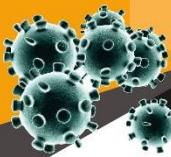


Sukar Bernafas

Segera dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan berdekatan sekiranya mengalami gejala jangkitan berkenaan.

BAGAIMANAKAH VIRUS BOLEH BERJANGKIT?

COVID-19 boleh menjangkit melalui:



- A Batuk dan bersin oleh individu bergejala.
- B Sentuhan dengan individu bergejala.
- C Menyentuh permukaan yang telah tercemar dengan virus.



www.infosihat.gov.my

COVID-19

COVID-19 adalah strain baru yang sebelum ini tidak pernah dikenalpasti. Berdasarkan maklumat terkini, COVID-19 berjangkit dari individu ke individu melalui titisan pernafasan atau sentuhan.



Bagaimana individu yang dijangkiti boleh mengelak daripada menjangkiti orang lain?



Pakai penutup mulut dan hidung.



Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah dan basuh tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer.

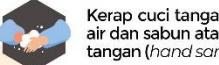


Sentiasa menjaga kebersihan diri.

BAGAIMANA MENCEGAH DARIPADA DIJANGKITI?



Jarakkan diri sekurang-kurangnya satu (1) meter dari individu bergejala seperti demam, batuk dan bersin.



Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (hand sanitizer).



Elak sentuh mata, hidung dan mulut dengan kerap.



Elak melawat ke negara berwabak seperti China.

Ada vaksin untuk rawatan?

Berdasarkan maklumat terkini, tiada vaksin untuk merawat COVID-19. Rawatan diberi berdasarkan gejala yang dihadapi individu.



7 LANGKAH PENCUCIAN TANGAN YANG EFEKTIF



1 Lekapkan kedua telapak tangan dan gosok.



2 Lekap telapak tangan kanan di atas dorsum tangan kiri dengan jari bersilang dan gosok. Ulangi langkah ini di tangan kiri.



3 Lekapkan kedua telapak tangan dengan jari bersilang dan gosok.



4 Genggam jari tangan kiri, guna lapak tangan kanan, gosok bahagian dorsum, buku jari dan jari tangan kiri. Ulangi langkah di tangan kanan.



5 Gosok sekeliling ibu jari kiri dalam genggaman telapak tangan kanan dan sebaliknya.



6 Kuncupkan jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan gosok secara putaran ke hadapan dan ke belakang. Ulangi langkah ini di tangan kanan.



7 Gosok secara putaran di pergelangan tangan kiri. Ulangi langkah ini di tangan kanan.



Kementerian Kesihatan Malaysia
UKK@MOH

LANGKAH-LANGKAH MELINDUNGI DIRI ANDA

dan orang lain daripada Novel Coronavirus (2019-nCoV)



1 Selalu mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*)

2 Semasa dalam tempoh lawatan ke tempat-tempat yang berlaku wabak ini (jika perjalanan tidak dapat dielakkan)



Sentiasa membawa bersama penutup mulut dan hidung (mask) serta bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*)



Elakkan dari mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala



Elakkan dari melawat ke ladang haiwan, pasar yang menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan atau menyentuh sebarang jenis haiwan



Elakkan dari memakan sebarang produk haiwan yang mentah/tidak dimasak dengan sempurna



3

Segera mendapatkan rawatan perubatan sekiranya jatuh sakit (iaitu mengalami gejala jangkitan saluran pernafasan seperti demam, batuk mahupun kesukaran untuk bernafas) dalam tempoh **14 hari** selepas pulang dari lawatan tersebut. Begitu juga, maklumkan mengenai sejarah perjalanan berkenaan kepada doktor yang merawat



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

Sumber : CPRC Kebangsaan

UKK@MOH



LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA

Pejabat perlu kerap melakukan nyahkuman / disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti:

1. Ruang kerja
2. Kaunter perkhidmatan
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer

Sekiranya terdapat pekerja yang disahkan positif COVID-19, pejabat tidak perlu ditutup. Memadai kerap lakukan menyahkuman/ disinfeksi.

Basuh tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer.

Jarakkan diri sejaoh satu (1) meter sekiranya bergejala dan nampak orang bergejala.

Pakai penutup mulut dan hidung (mask) jika bergejala.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia | [f](#) [t](#) [y](#) [i](#) | **myHEALTH** www.myhealth.gov.my | SCAN ME

JOM AMALKAN



Cara hidup sihat



ETIKA BATUK DAN BERSIN DENGAN BETUL



Palingkan muka daripada orang lain & makanan.



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



Jangan berkongsi sapu tangan atau tisu dengan orang lain.



Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut sebelum mencuci tangan.

KERAP CUCI TANGAN DENGAN BETUL

- 1 Basahkan tangan, letak sabun dan ratakan.



- 2 Gosok tapak tangan.



- 3 Gosok setiap jari dan celah jari.



- 4 Gosok kuku di tapak tangan



- 5 Gosok belakang tangan.



- 6 Bilas tangan dengan air bersih



- 7 Keringkan dengan tuala atau tisu yang bersih.





DAPATKAN MAKLUMAT 2019-nCoV YANG SAHIH DARIPADA



**Crisis Preparedness and Response Centre
(CPRC) Kebangsaan KKM**

Nombor Hotline: 8.00 pagi - 5.00 petang

03 8881 0200

03 8881 0600

03 8881 0700

Emel: cprc@moh.gov.my

Scan untuk dapatkan bahan pendidikan kesihatan berkaitan
Novel Coronavirus (2019-nCoV)



SCAN ME

<https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov>