



COVID-19

BUKU PANDUAN KUARANTIN

Cara Pengurusan COVID-19 di Rumah



MENGURANGKAN KEBIMBANGAN DAN
MEMPERTINGKATKAN PENGETAHUAN MENGENAI
KUARANTIN

Isi Kandungan

1. COVID-19

a. KATEGORI PESAKIT COVID-19.....	01
b. KLASIFIKASI VARIAN COVID-19.....	02
c. VARIAN DELTA.....	03
d. GEJALA AMARAN UNTUK DIBERI PERHATIAN.....	04
e. PENGURUSAN SIMPTOM.....	05
f. HAPPY HYPOXIA.....	06
g. CARA PENGGUNAAN OKSIMETER NADI.....	07

2. APA YANG PERLU DILAKUKAN SEKIRANYA MENJADI KONTAK RAPAT PESAKIT COVID-19?

a. LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU DIAMBIL SELEPAS MENJADI KONTAK RAPAT PESAKIT POSITIF COVID-19.....	08
b. PENILAIAN KESIHATAN HARIAN MYSEJAHTERA.....	09
c. SYARAT-SYARAT ISOLASI DI RUMAH.....	10
d. PERSEKITARAN PERUMAHAN YANG SESUAI.....	11
e. KUARANTIN KENDIRI DI RUMAH: APA YANG PATUT DILAKUKAN?.....	12
f. KUARANTIN KENDIRI DI RUMAH: APA YANG TIDAK PATUT DILAKUKAN?.....	13

3. PENJAGA

A. PERANAN PENJAGA DALAM PENJAGAAN PESAKIT COVID-19 DI RUMAH.....	14
B. SIAPA TIDAK SESUAI UNTUK MENJADI PENJAGA?.....	15
C. PENYEDIAAN BILIK PESAKIT UNTUK ISOLASI.....	16
D. LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN.....	17

4. SINDROM COVID BERPANJANGAN.....18

5. DOC2US PELAN PRIHATIN COVID-1919

6. SENARAI TALIAN KECEMASAN.....20

KATEGORI PESAKIT COVID-19

CAT 1

Tidak bergejala

CAT 2

Bergejala ringan (demam, hidung tersumbat, sakit tekak, lesu, kehilangan deria bau dan rasa, muntah, dan cirit-birit)

CAT 3

Keradangan paru-paru

CAT 4

Keradangan paru-paru, perlukan bantuan oksigen

CAT 5

Keradangan paru-paru, kegagalan organ, perlukan bantuan pernafasan (ventilator)

KLASIFIKASI VARIAN COVID-19

VARIANT OF INTEREST (VOI)

- Berbeza daripada jenis yang asal
- Menyebabkan peningkatan kes secara mendadak dalam sesebuah kluster
- Contoh: Eta, Kappa

VARIANT OF CONCERN (VOC)

- Ujian pengesanan COVID-19 sedia ada kurang efektif
- Mengurangkan keberkesanan rawatan dan vaksin sedia ada
- Lebih mudah menjangkiti
- Menyebabkan kes yang lebih teruk
- Contoh: Alpha, Beta, Delta, Gamma

VARIANT OF HIGH CONSEQUENCE

- Tidak dapat dikesan melalui ujian pengesanan sedia ada
- Kebanyakan rawatan dan vaksin sedia ada tidak berkesan
- Menyebabkan gejala yang lebih teruk dan kadar kemasukan hospital yang lebih tinggi
- Setakat ini tiada varian di bawah kategori ini

Varian Delta

- 2 hingga 4 kali ganda lebih mudah merebak
- Masa yang lebih singkat untuk merebak (3 hingga 5 hari)
- Lebih mudah dijangkiti daripada seseorang kepada orang lain

Simptom baharu yang perlu diberi perhatian:



Hidung berair/
tersumbat



Sakit kepala
berpanjangan



Sakit tekak



Sakit otot



Cirit-birit



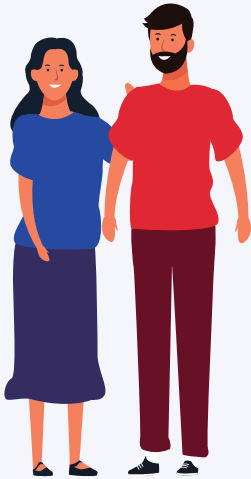
Muntah



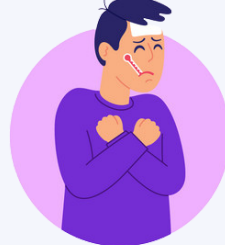
Kelesuan

Gejala Amaran untuk diberi perhatian

Dewasa



Kesukaran bernafas
atau sakit dada



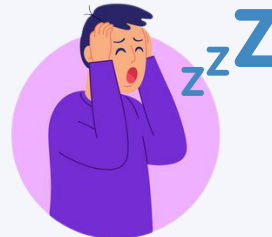
Demam
berpanjangan
(≥2 hari)



Muntah atau
cirit-birit
berterusan atau
bertambah teruk



Pengeluaran air
kencing berkurang
dalam 24 jam yang
lepas



Kelesuan yang
semakin teruk



Tidak dapat makan
atau minum
melalui mulut



Demam, batuk,
muntah atau
cirit-birit yang
berterusan atau
bertambah teruk



Kesukaran
bernafas
Sakit dada/ perut



Sawan



Tangan dan
kaki sejuk



Kelesuan &
tidak aktif



Kurang selera
makan

Kanak-kanak



CATATAN: Ini bukan senarai lengkap bagi simptom yang mungkin berlaku. Sila menghubungi pakar kesihatan untuk simptom-simptom lain yang teruk dan merisaukan.

[KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT](#)

Pengurusan Simptom



Demam: Paracetamol



Batuk: Sirap batuk apabila perlu



Hidung berair:
Antihistamin atau Pelega nasal



Sakit tekak:
Lozenges atau berkumur dengan air garam

CATATAN: Sila mendapatkan nasihat daripada doktor/ ahli farmasi untuk maklumat lanjut

- 1) Aktiviti fizikal intensiti sederhana selama 150 minit atau;
- 2) Intensiti kuat selama 75 minit setiap minggu atau;
- 3) Gabungan kedua-duanya



Contoh-contoh aktiviti fizikal termasuk berjalan, berdiri, mengikuti senaman atas talian, dan meditasi.

...

Petua Kesihatan Umum

...



- 1) Memilih saiz hidangan makanan yang betul
- 2) Menghadkan pengambilan garam, gula, lemak & alkohol
- 4) Pengambilan air yang mencukupi

Hipoksia

adalah keadaan di mana paras oksigen dalam badan rendah. Paras oksigen yang normal ialah 95-100%. Bacaan <92% dikira sebagai hipoksia.

Paras oksigen 80-85% dianggap sebagai keadaan yang mengancam nyawa, di mana seseorang itu akan mengalami kesukaran bernafas dan kerosakan organ dalaman.

VS

Happy Hypoxia

juga dikenali sebagai **hipoksia senyap (silent hypoxia)**, merupakan satu keadaan di mana seseorang itu mempunyai paras oksigen dalam darah yang rendah tanpa sebarang simptom hipoksia.

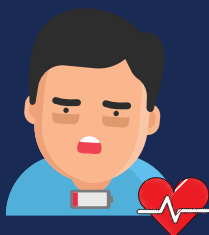
Bagaimanakah hipoksia diukur?

- 1 Melalui simptom
- 2 Menggunakan oksimeter nadi
- 3 Menggunakan jam tangan pintar dengan perisian mengira denyutan jantung dan mengukur oksigen dalam badan

Simptom Hipoksia



Batuk



Denyutan jantung yang laju



Kesukaran bernafas

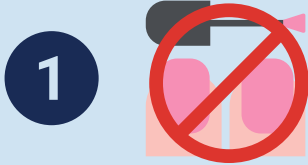


Warna kulit kebiruan



Pening kepala

Cara Penggunaan Oksimeter Nadi



1 Tanggalkan pewarna kuku atau kuku palsu. Panaskan tangan jika berasa sejuk.

Berehat sekurang-kurangnya 5 minit sebelum melakukan pengukuran. Letak dan kekalkan tangan anda pada paras jantung.



2



3 Hidupkan oksimeter nadi dan pasang di jari tengah atau telunjuk.

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



4



5 Catatkan bacaan dalam diari. Pengukuran harus dilakukan 3 kali sehari. Jangan berkongsi oksimeter nadi dengan ahli keluarga atau kawan yang dikesan negatif COVID-19.

Faktor yang mempengaruhi ketepatan bacaan oksimeter nadi

1. Peredaran darah tidak lancar (cth. tangan sejuk)
2. Pigmentasi kulit (cth. bacaan bagi individu yang berkulit gelap adalah kurang tepat)
3. Ketebalan kulit
4. Suhu kulit
5. Penggunaan tembakau
6. Penggunaan pengilat atau krim kuku
7. Obesiti
8. Penyakit jantung
9. Penyakit paru-paru yang lain seperti asma, jangkitan paru-paru, emfisema, penyakit pulmonari obstruktif kronik (COPD)

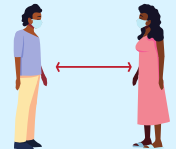
Langkah-langkah yang perlu diambil setelah menjadi kontak rapat pesakit positif COVID-19

LANGKAH

01

Isolasi di Rumah & Penjarakan Fizikal

Menjalankan isolasi sendiri dengan kekal berada di rumah. Menjarakkan diri daripada ahli keluarga, terutamanya mereka yang merupakan golongan berisiko tinggi (kanak-kanak, orang tua, wanita hamil, imunokompromi)



LANGKAH

02

Kit Ujian Kendiri ATAU Ujian RT-PCR + RTK Antigen

Melakukan ujian COVID-19 dengan menggunakan kit ujian sendiri di rumah.

Melakukan ujian COVID-19 melalui saringan di fasiliti kesihatan kerajaan atau swasta.

LANGKAH

03

Melaporkan Kes Positif kepada CAC

Melaporkan kepada Pusat Penilaian COVID-19 (CAC) sekiranya anda diuji positif COVID-19. Menerima Perintah Pengawasan di Rumah (HSO) & menjalani isolasi di rumah selama 10 hari.

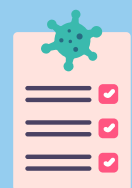


LANGKAH

04

Melaporkan di MySejahtera

Melaporkan di MySejahtera sekiranya anda diuji positif COVID-19. Anda akan menerima notifikasi Alat Penilaian di Rumah (Home Assessment Tool) setiap hari sepanjang tempoh kuarantin anda.



LANGKAH

05

Pemantauan Kendiri

Mengemaskini status dalam MySejahtera, memantau simptom-simptom dengan menggunakan Alat Penilaian di Rumah (Home Assessment Tool)



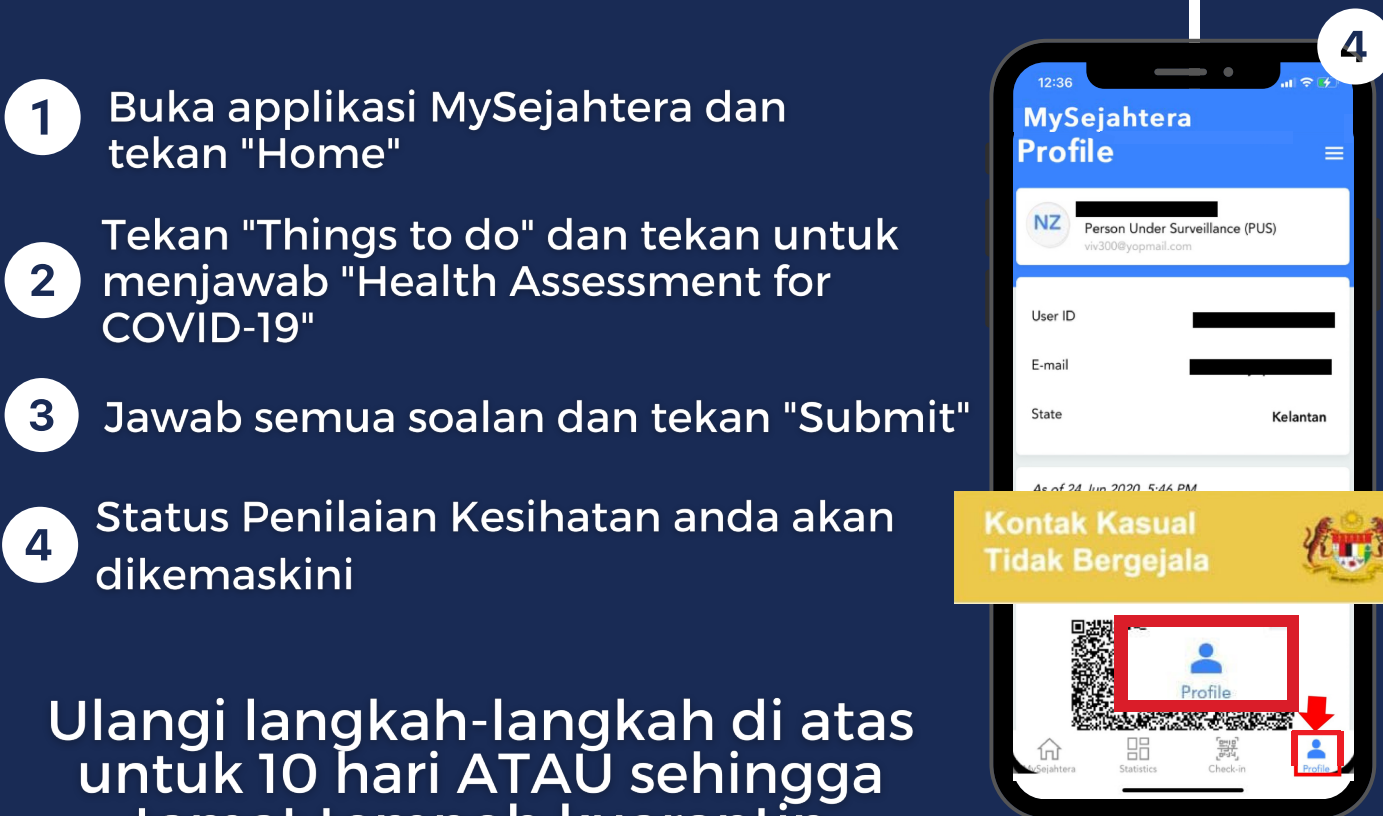
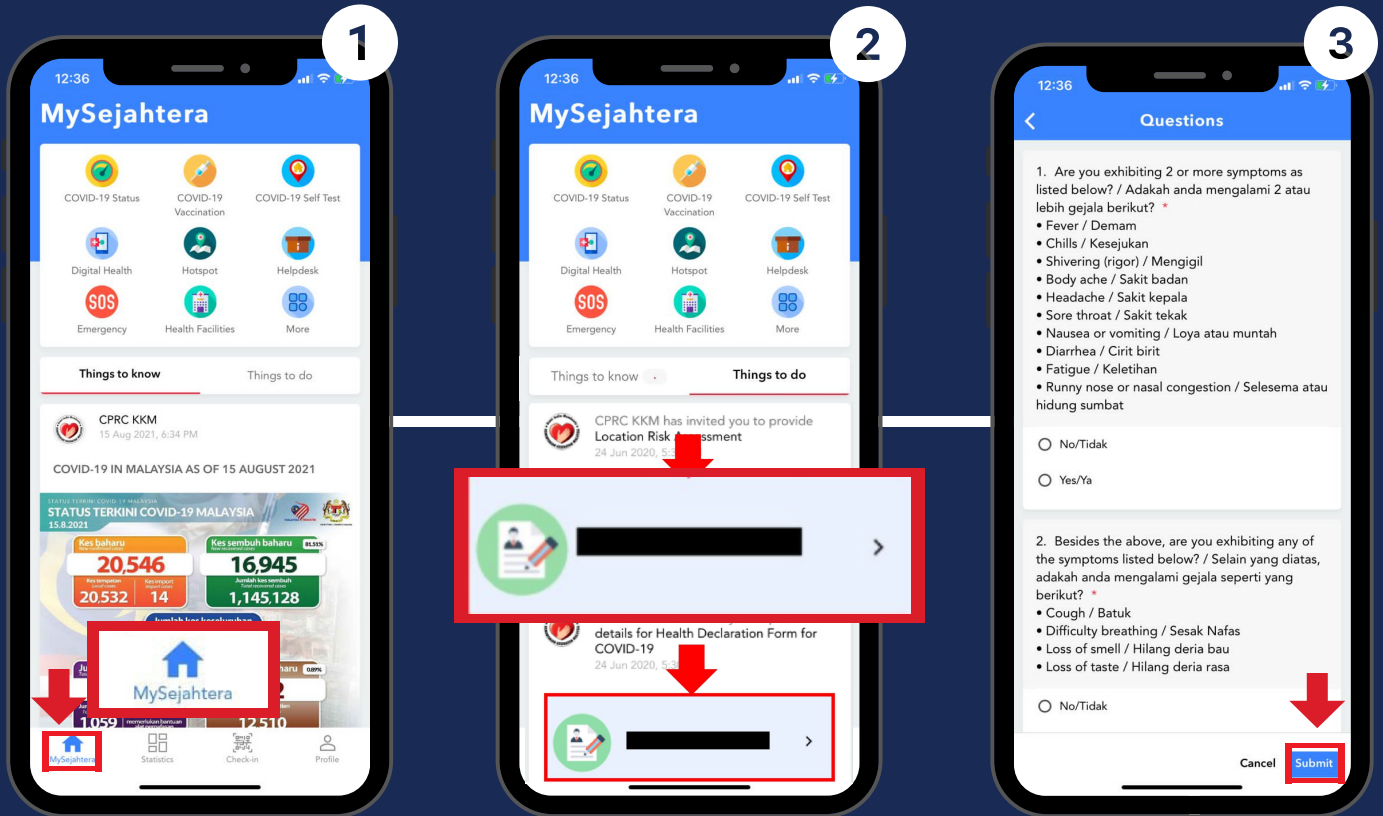
LANGKAH

06

Selepas 10 Hari

Anda boleh menamatkan HSO. Namun, jika anda mendapati sebarang simptom COVID-19 sepanjang tempoh 10 hari ini, sila menghubungi doktor anda atau CAC bagi pertimbangan perlanjutan tempoh kuarantin anda kepada 14 hari.

Penilaian Kesihatan Harian MySejahtera

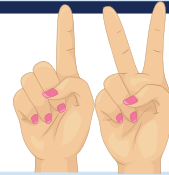


- 1 Buka aplikasi MySejahtera dan tekan "Home"
- 2 Tekan "Things to do" dan tekan untuk menjawab "Health Assessment for COVID-19"
- 3 Jawab semua soalan dan tekan "Submit"
- 4 Status Penilaian Kesihatan anda akan dikemaskini

Ulangi langkah-langkah di atas untuk 10 hari ATAU sehingga tamat tempoh kuarantin

Syarat-syarat Isolasi di Rumah

1 CAT 1 & CAT 2 ringan



2 Mengikuti panduan isolasi di rumah



3 Sentiasa dapat dihubungi



4 Tidak ada sesiapa yang berimunokompromi di rumah



5 Mempunyai penjaga yang sesuai di rumah



6 Memiliki kenderaan untuk ke hospital semasa kecemasan



Persekitaran Perumahan yang Sesuai



MEMBUKA TINGKAP

Apabila tidak menggunakan penghawa dingin (terutamanya waktu pagi dan lewat petang)

ATAU

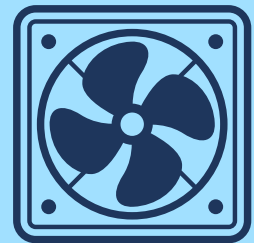
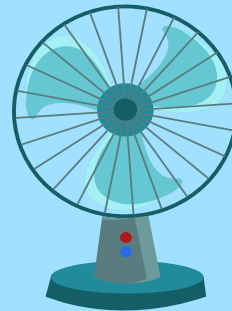
MEMBIARKAN TINGKAP TERBUKA SEDIKIT

Apabila menggunakan penghawa dingin (dengan syarat tidak ada penyusupan udara dari luar secara berlebihan)

CATATAN: Jangan membuka tingkap jika tingkap anda menghadap jiran anda

KIPAS (PENGUDARAAN)

- 1 Gunakan kipas ekzos
- 2 Kipas elektrik - untuk suhu yang selesa



LAIN-LAIN

Suhu Bilik
(23 - 26 °C)

Kelembapan Relatif
40% - 70%

Boleh mempertimbangkan untuk memasang pembersih udara yang mampu nyahaktifkan virus

Elakkan penggunaan balkoni dalam unit pangsapuri yang berdekatan dengan unit lain (jiran)

Kuarantin Kendiri di Rumah

Apa Yang Patut Dilakukan?

Mengamalkan etika batuk dan bersin yang betul

Tutup mulut dan hidung dengan menggunakan tisu semasa batuk atau bersin.



Menyahkuman tempat-tempat yang kerap disentuh

Tombol pintu, suis lampu dan mana-mana barang yang disentuh oleh pesakit tersebut. Untuk barangan yang tercemar, letakkan dalam beg sampah dan seterusnya mencuci tangan anda.



Pakaian perlu dibasuh secara berasingan

Jika anda membantu pesakit untuk membasuh pakaian, cuci tangan anda selepas itu.

Sekiranya boleh, anda digalakkan untuk membasuh pakaian pada tetapan yang paling panas ataupun dengan air suam.



Sisa/ sampah daripada pesakit

Semua barangan yang tercemar atau sampah perlu dibuang oleh pesakit secara berasingan dalam beg plastik.

Semasa mengendalikan barangan tersebut, pesakit harus memakai pelitup muka, pelindung muka, dan mencuci tangan selepas kerja-kerja pembersihan.



Memakai pelitup muka

Pesakit perlu memakai pelitup muka sekiranya perlu meninggalkan bilik, untuk mengelakkan jangkitan.



Menyediakan bilik untuk pesakit

Menjauhi orang lain dalam rumah. Sekiranya berkongsi bilik air, bersihkan dengan cecair peluntur (1 bahagian peluntur + 49 bahagian air) setiap kali selepas penggunaan.

Kuarantin Kendiri di Rumah

Apa Yang Tidak Patut Dilakukan?

Tidak berkongsi barangan peribadi/ makanan

Elakkan daripada berkongsi pinggan mangkuk, cawan/gelas, tuala, cadar, peranti elektronik.



Tidak terima pelawat

Tidak terima pelawat di rumah, termasuk kawan dan ahli keluarga - kecuali mereka yang membekalkan penjagaan penting.



Tidak keluar untuk mendapatkan makanan dan ubat

Memesan secara atas talian, atau meminta sesiapa untuk membawa ke rumah dan meninggalkan di luar pintu.



DOC2US juga menyediakan servis penghantaran ubat-ubatan!

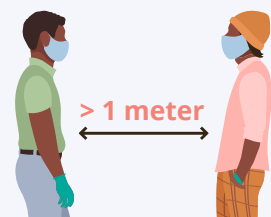
Tidak keluar untuk bersenam

Bersenam di dalam bilik kuarantin anda.



Mengelakkan interaksi bersemuka

Sekiranya tidak dapat dielakkan, wajib memakai pelitup muka dan mengekalkan jarak fizikal >1m.



UNTUK PEMBACAAN LANJUT, SILA KLIK SINI

KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Peranan Penjaga dalam Penjagaan Pesakit COVID-19 di Rumah

#1

Pakai **Pelitup Muka** apabila berada di dalam bilik yang sama dengan pesakit

ATAU Menjauhi pesakit sekurang-kurangnya **1M**



#2

Menolong pesakit mengikut arahan dan rawatan doktor



#3

Pastikan pesakit **Berehat** dan minum **Air** dengan secukupnya



#4

Cegah penularan jangkitan di rumah

- 1 Memakai Pelitup Muka
- 2 Menjaga Kebersihan Tangan



#5

Memberi bantuan kepada pesakit yang dalam rawatan seperti ubat demam atau batuk, menguruskan sampah dan mencuci pakaian mereka.

Tidak sesuai untuk menjadi penjaga

SEKIRANYA MEREKA

DEWASA > 60 tahun

OBESITI (BMI > 30kg/m²)

DAN ORANG DENGAN

Penyakit paru-paru obstruktif kronik (COPD)

Imunokrompromi (termasuk penerima pemindahan organ)

Penyakit ginjal kronik (CKD)

Diabetes mellitus jenis 2

Penyakit sel sabit (sickle cell)

Wanita yang mengandung

Penyakit jantung yang teruk: kegagalan jantung, penyakit jantung koronari, kardiomiopati

Lain-lain penyakit berisiko tinggi

Penyediaan Bilik Pesakit Untuk Isolasi



BILIK BERASINGAN

Untuk kegunaan pesakit sahaja

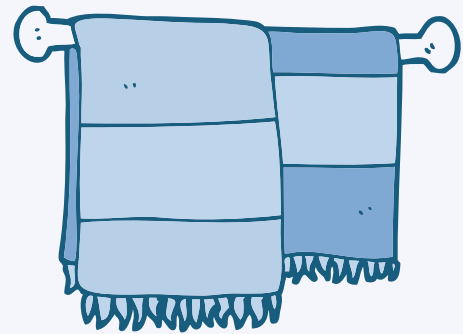
BILIK AIR BERASINGAN

adalah lebih sesuai

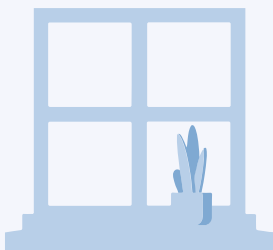
ATAU

LAKUKAN DISINFEKSI DENGAN CECAIR PELUNTUR

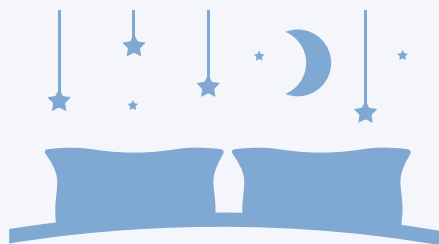
1 bahagian peluntur + 49 bahagian air



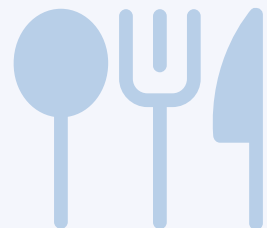
**LAKUKAN DISINFEKSI PADA PERMUKAAN YANG
KERAP DISENTUH DENGAN CECAIR PELUNTUR
(1 BAHAGIAN PELUNTUR + 49 BAHAGIAN AIR)**



Pastikan pengudaraan
bilik yang baik
(Bukakan tingkap)



Tukar dan basuh cadar
setiap hari
(Hanya untuk kegunaan
pesakit sahaja)



Peralatan makan dan
pinggan mangkuk
(Hanya untuk kegunaan
pesakit sahaja)

Langkah-langkah Pencegahan dan Kawalan Jangkitan



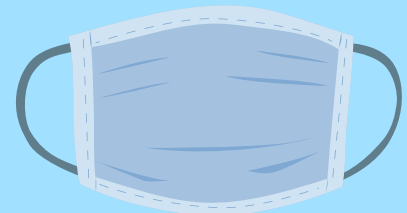
Kebersihan Tangan

1. Basuh tangan anda dengan sabun dan air secara kerap
2. Gunakan cecair sanitasi (hanya apabila tangan tidak kelihatan kotor)

Bilakah saya harus membasuh tangan?

- Selepas batuk atau bersin
- Selepas menggunakan tandas
- Sebelum dan selepas menjaga pesakit
- Sebelum, semasa dan selepas menyediakan makanan
- Sebelum makan
- Apabila tangan kelihatan kotor
- Setelah mengendalikan haiwan atau sisa haiwan
- Setelah mengendalikan sampah

1. Tutup hidung dan mulut anda apabila bersin atau batuk
2. Batuk atau bersin ke siku anda (menjauhi orang lain)
3. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah dan cuci tangan anda.



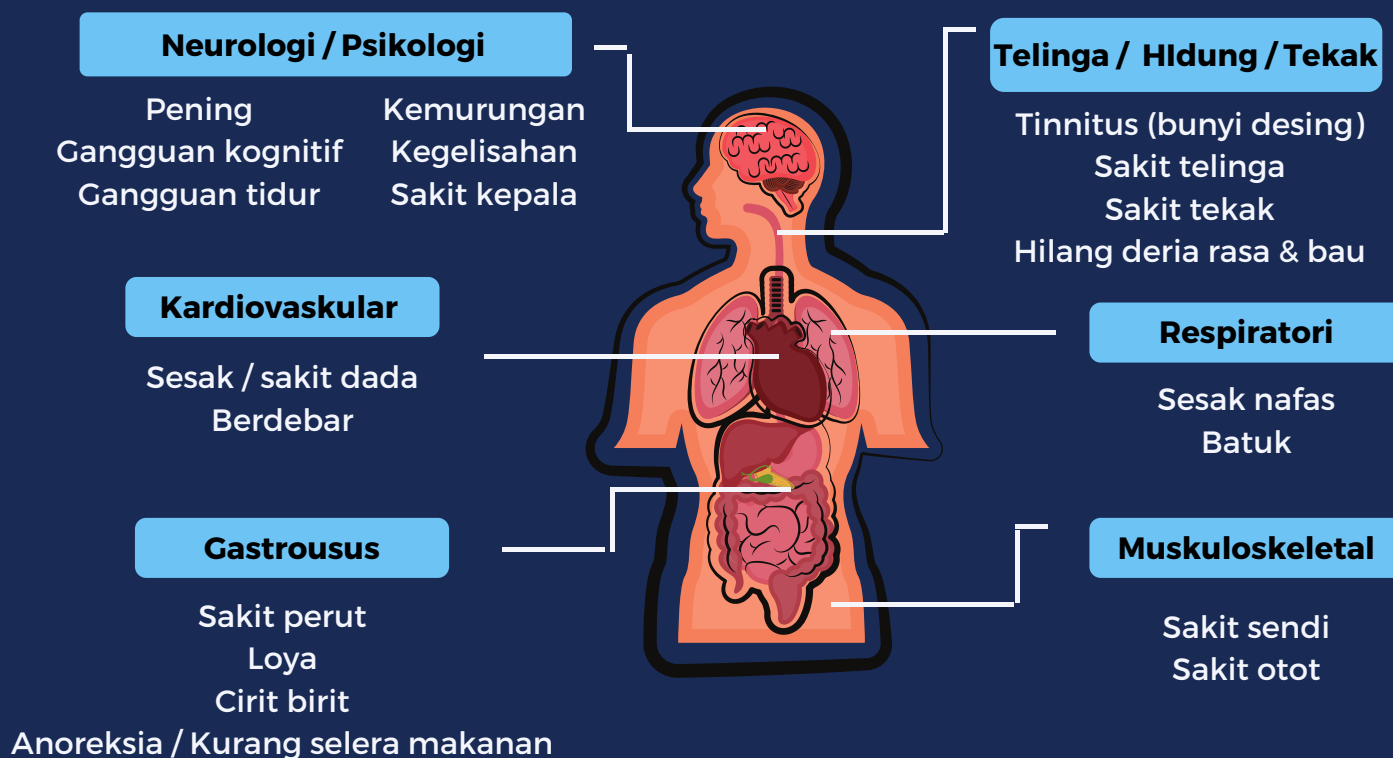
Kebersihan Respiratori

Sindrom COVID Berpanjangan (Long COVID)

Apa itu Long COVID?

Long covid, juga dikenali sebagai Sindrom COVID Berpanjangan/ Sindrom Pasca-COVID, adalah keadaan di mana bekas pesakit COVID-19 masih mempunyai simptom yang berpanjangan akibat jangkitan COVID-19. Menurut panduan NICE, simptom-simptom berkenaan boleh kekal selama 12 minggu atau lebih lama.

Simptom Long COVID



CATATAN: Ini bukan senarai lengkap simptom yang mungkin berlaku.

Strategi pengurusan simptom Long COVID

1. Teknik posisi & pernafasan
2. Memaksima penjagaan diri, tidur, rehat & pemakanan
3. Langkah sokongan dan ubat tahan sakit / ubat demam

DOC2US COVID-19 Pelan Prihatin Kuarantin

Jangan risau, DOC2US melindungi anda!



Lawatan
dokter
fizikal x1



Permantauan
harian oleh
jururawat
secara maya



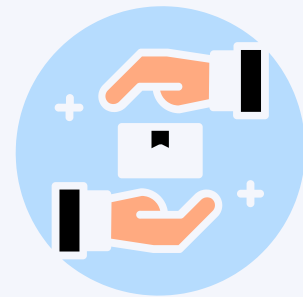
Telekonsultasi
tanpa had



Penghantaran
ubat secara
percuma



Oksimeter
Nadi



Pek prihatin COVID:
pelitup muka, cecair
sanitasi, Difflam,
Panadol, Vitamin C

PELAN
PRIHATIN
KUARANTIN**RM 599**
PAKEJ 10 HARI**Lawatan Doktor Fizikal**
untuk penilaian & konsultasi pada hari pertama**Pemantauan Harian**
pemantauan oleh jururawat secara maya**Telekonsultasi (Tanpa Had)**
bersama doktor dan jururawat**Oximeter Nadi**
diluluskan oleh MDA**Penghantaran Ubat**
penghantaran ekspres dalam masa 2 jam***Pek Prihatin Covid**
set sanitasi, pelitup muka, suplemen dan ubat**Panduan Digital Jagaan Covid**
panduan yang berguna untuk COVID-19 bergejala ringan**Baucer Makanan & Barangan**
tawaran eksklusif untuk pelanggan pelan prihatin**Surat Pelepasan Kuarantin Rumah**
mengikut regulasi KKM**RM 399**
UNTUK PENJAGA**Pemantauan Harian**
pemantauan oleh jururawat secara maya**Telekonsultasi (Tanpa Had)**
bersama doktor dan jururawat**Penghantaran Ubat**
penghantaran ekspres dalam masa 2 jam***Pek Prihatin Covid**
set sanitasi, pelitup muka, suplemen dan ubat**Panduan Digital Jagaan Covid**
panduan yang berguna untuk COVID-19 bergejala ringan**Baucer Makanan & Barangan**
tawaran eksklusif untuk pelanggan pelan prihatin**Surat Pelepasan Kuarantin Rumah**
mengikut regulasi KKM**+ TAWARAN TAMBAHAN:**

- Termometer **RM 169**
- Mesin Tekanan Darah **RM 145**
- Ujian RT-PCR **RM 180**
- 2L Sanitizer **RM 49**
- Perangsang Imuniti **RM100**
- Ujian Saringan Kesihatan **50% OFF**
- Sewaan Konsentrator Oksigen*
(tertakluk kepada ketersediaan)

***TERMA DAN SYARAT**

- Kelayakan pesakit untuk pakej ini wajib mendapat verifikasi daripada pegawai kesihatan kita. (Pelan prihatin ini sesuai untuk Cat 1 & Cat 2 sahaja)
- Sekiranya pesakit perlu dapatkan rawatan hospital selepas verifikasi, pakej ini tidak menjamin kemasukan ke hospital.
- Pakej tidak boleh dikongsi dan bayaran tidak akan dikembalikan sama sekali selaras dengan polisi syarikat.
- Tertakluk kepada terma dan syarat lain.

Rakan kongsi kami:



#DemiNegara

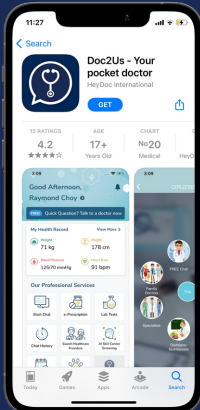


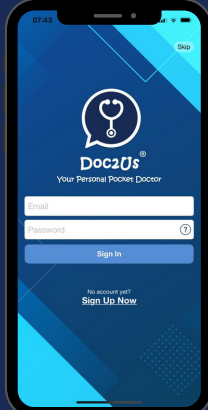
PERTANYAAN:

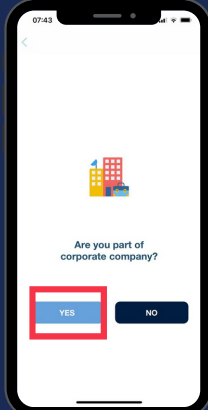
019-3967828 (8AM-4PM)**019-5693828** (4PM-12AM)MUAT TURUN
APLIKASI KAMI SEKARANG

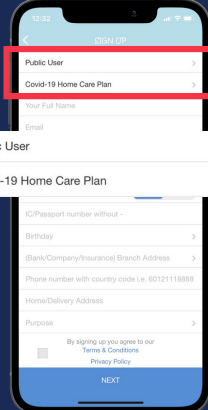


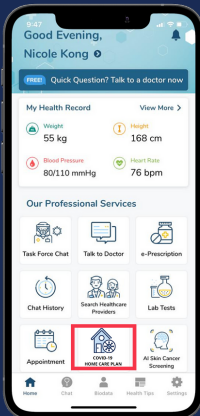
CARA UNTUK MENGGUNAKAN PERKHIDMATAN PELAN PRIHATIN KUARANTIN COVID-19

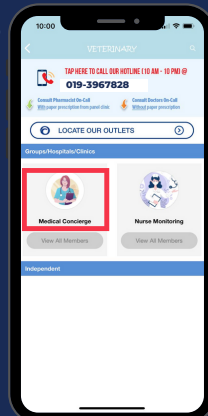
- 

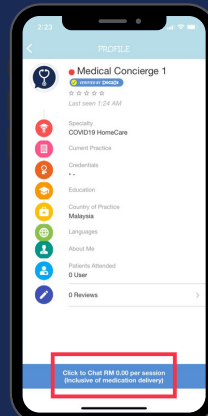
Muat turun aplikasi DOC2US (Imbas QR kod)
- 

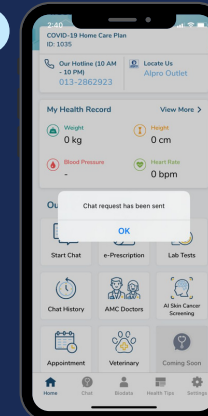
Daftar akaun
- 

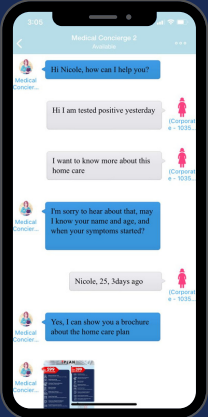
Pilih "Ya" dalam pilihan "Syarikat Korporat"
- 

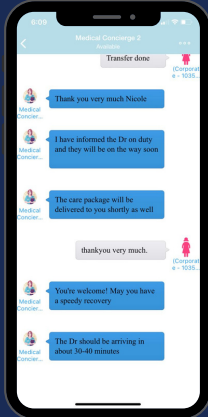
Pilih "Pengguna Umum" (Public User)
- 

Pilih ikon Pelan Prihatin Kuarantin COVID-19 (seperti berikut)
- 

Pilih "Penjaga Perubatan" (Medical Concierge)
- 

Mulakan Pertanyaan ("Click to Chat")
- 

Pemintaan Pertanyaan Anda Telah Dihantar
- 

Seorang Penjaga Perubatan akan menghubungi anda
- 

Pilih Pelan Prihatin Kuarantin Yang Diingini

Senarai Talian Kecemasan

Bilakah anda memerlukan bantuan perubatan?

Apabila anda mengalami **gejala amaran**

Apabila anda mengalami simptom **hipoksia atau happy hypoxia**

Bacaan oksimeter nadi anda <95%



Talian KKM (8am-12am)

03 - 7723 9300

03 - 8881 0200

03 - 8881 0600

03 - 8881 0700



Whatsapp KKM

013 - 927 9454

010 - 969 9435



Talian Sokongan Psikososial COVID-19 (6am-5pm)

03 - 2935 9935

014 - 322 3392

011 - 639 96482

011 - 639 94236

Dari Isnin sampai Jumaat

Bintang

TIDAK KERPAP
TANPA KEGELAPAN

- DR. ABU BAKAR AL-JAZIRI