

Versi
kanak-kanak



COVID-19

BUKU PANDUAN KUARANTIN

Cara Pengurusan COVID-19 di Rumah



MENGURANGKAN KEBIMBANGAN DAN
MEMPERTINGKATKAN PENGETAHUAN
MENGENAI KUARANTIN

Isi Kandungan

1. COVID-19 DALAM KALANGAN PEDIATRIK

a. PENGENALAN.....	01
b. KATEGORI PESAKIT COVID-19.....	02
c. KRITERIA PEMANTAUAN KENDIRI DI RUMAH.....	03
d. GEJALA DAN SIMPTOM COVID-19 DALAM KALANGAN KANAK-KANAK.....	04
e. GEJALA AMARAN UNTUK DIBERI PERHATIAN DALAM KALANGAN KANAK-KANAK.....	05
f. .PENGURUSAN SIMPTOM UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19.....	06

2. APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN SEKIRANYA AHLI KELUARGA IALAH PESAKIT POSITIF COVID-19?

a. LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU DIAMBIL SEKIRANYA AHLI KELUARGA IALAH PESAKIT POSITIF COVID-19.....	07
b. PENILAIAN KESIHATAN HARIAN MYSEJAHTERA.....	08
c. KANAK-KANAK YANG BERISIKO TINGGI JANGKITAN COVID-19.....	09
d. MULTISYSTEM INFLAMMATORY SYNDROME IN CHILDREN (MIS-C).....	10,11
e. KUARANTIN KENDIRI DI RUMAH: APA YANG PATUT DILAKUKAN?.....	12
f. KUARANTIN KENDIRI DI RUMAH: APA YANG TIDAK PATUT DILAKUKAN?...13	

3. PENJAGA & PERBUALAN MENGENAI COVID-19

a. KESELAMATAN CECAIR SANITASI TANGAN.....	14
b. SIAPA TIDAK SESUAI UNTUK MENJADI PENJAGA?.....	15
c. CARA BERCAKAP DENGAN ANAK ANDA MENGENAI COVID-19.....	16
d. CARA MENGAJAR KANAK-KANAK MENANGANI CABARAN COVID-19.....	17

4. BAYI DAN IBU.....18,19

5. DOC2US COVID-19 PELAN PRIHATIN KUARANTIN.....20

6. SENARAI TALIAN KECEMASAN.....21

7. RUJUKAN.....22



Buku Panduan untuk COVID-19 dalam kalangan Pediatrik



APA ITU PEDIATRIK?

Pediatrik merupakan satu cabang perubatan yang memberi tumpuan kepada penjagaan perubatan bayi, kanak-kanak dan remaja.

* Mereka akan dirujuk sebagai 'kanak-kanak' dalam buku panduan ini seterusnya

BUKU PANDUAN INI SESUAI DIGUNAKAN UNTUK:



Bayi

Dari kelahiran sehingga umur 2 tahun



Kanak-kanak

Umur 2 - 12 tahun



Remaja

Awal: Umur 11 - 14 tahun

Pertengahan: Umur 15 - 17 tahun

Lewat: Umur 18 - 21 tahun

Sebahagian besar COVID-19 dalam kalangan kanak-kanak adalah ringan berbanding dengan orang dewasa. Pengurusan COVID-19 dalam pediatrik kebanyakannya memberi tumpuan kepada pencegahan penularan penyakit, pemantauan simptom yang teruk dan rawatan sokongan.

*CATATAN: Klasifikasi umur ini adalah berdasarkan The American Academy of Paediatrics



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

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)



[KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT](#)

Kriteria Pemantauan Kendiri di Rumah



COVID-19 CAT 1

- 1 Semua kanak-kanak (mana-mana kumpulan umur) dengan atau tanpa komorbiditi
- 2 Dengan penjaga yang sesuai



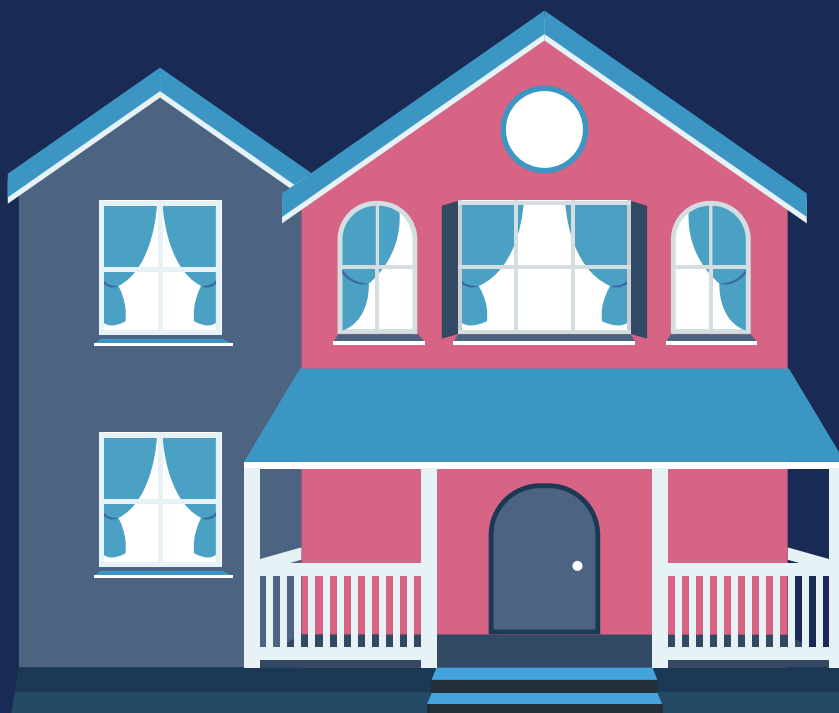
COVID-19 CAT 2 RINGAN

- 1 Berusia dua tahun ke atas TANPA komorbiditi
- 2 Dengan penjaga yang sesuai



KRITERIA LAIN

- 1 Keadaan rumah yang sesuai
- 2 Dapat mematuhi Prosedur Operasi Piawai (SOP)



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Gejala dan Simptom COVID-19 dalam kalangan Kanak-kanak



Batuk



Cirit-birit

Demam



Muntah



Sakit kepala



Kelesuan



Kesukaran bernafas



Hilang deria rasa dan bau



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](#)

Gejala Amaran untuk diberi perhatian dalam kalangan kanak-kanak

Sila dapatkan **bantuan perubatan segera** di klinik berdekatan **atau hubungi 999** jika anak anda mengalami simptom-simptom seperti berikut:



Sawan

Gejala amaran sawan termasuk:

Kekejangan badan, lengan dan kaki bergerak tanpa kawalan, menatap dan / atau mata berkedip cepat

Berterusan/ bertambah teruk

- Demam
- Batuk
- Muntah
- Cirit-birit



Kelesuan & Tidak aktif



Pengeluaran air kencing berkurang



Kesukaran bernafas ATAU Sakit dada/ perut



Tangan dan kaki sejuk ATAU Jari dan bibir kebiruan



Kesukaran makan ATAU minum



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Pengurusan simptom untuk kanak-kanak dengan COVID-19

Memandangkan jangkitan biasanya ringan pada kanak-kanak, rawatan sokongan dicadangkan untuk semua kes. Walau bagaimanapun, sebilangan kanak-kanak mungkin terus mengalami simptom COVID-19 setelah pemulihan awal mereka.



Demam: Paracetamol*



**Batuk:
Sirup batuk apabila perlu***



**Hidung berair: Antihistamin
atau Pelega nasal***



**Sakit tekak: Lozenges atau
berkumur dengan air garam**



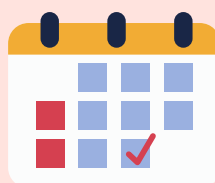
* CATATAN: Sila mendapatkan nasihat daripada doktor anak anda sebelum menggunakan sebarang ubat.

Petua Kesihatan

**Tidur yang
mencukupi**



**Kekalkan jadual
harian yang
konsisten**



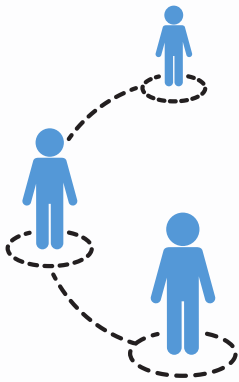
**Penghidratan
dan nutrisi yang
mencukupi**



[KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT](#)

Langkah-langkah yang perlu diambil sekiranya ahli keluarga ialah pesakit positif COVID-19

Kanak-kanak biasanya berisiko dijangkiti COVID-19 apabila ahli keluarga atau hubungan rapat diuji positif COVID-19.



1 Isolasi di Rumah & Penjarakan Fizikal

Asingkan anak anda dari ahli keluarga yang terjangkit sehingga anak diuji. Pastikan penjarakan fizikal atau pengasingan yang wajar jika belum diuji.

2 Kit Ujian Kendiri / Ujian RT-PCR/ RTK Antigen

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

ATAU

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

3 Melaporkan Kes Positif kepada CAC

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



4 Melaporkan di MySejahtera

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

Sila ambil perhatian bahawa ini hanya berlaku jika anak anda disenaraikan sebagai tanggungan anda



5 Pemantauan Kendiri

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

Sila mendapatkan nasihat dari pakar kesi sekiranya anda ada sebarang kebimbangan



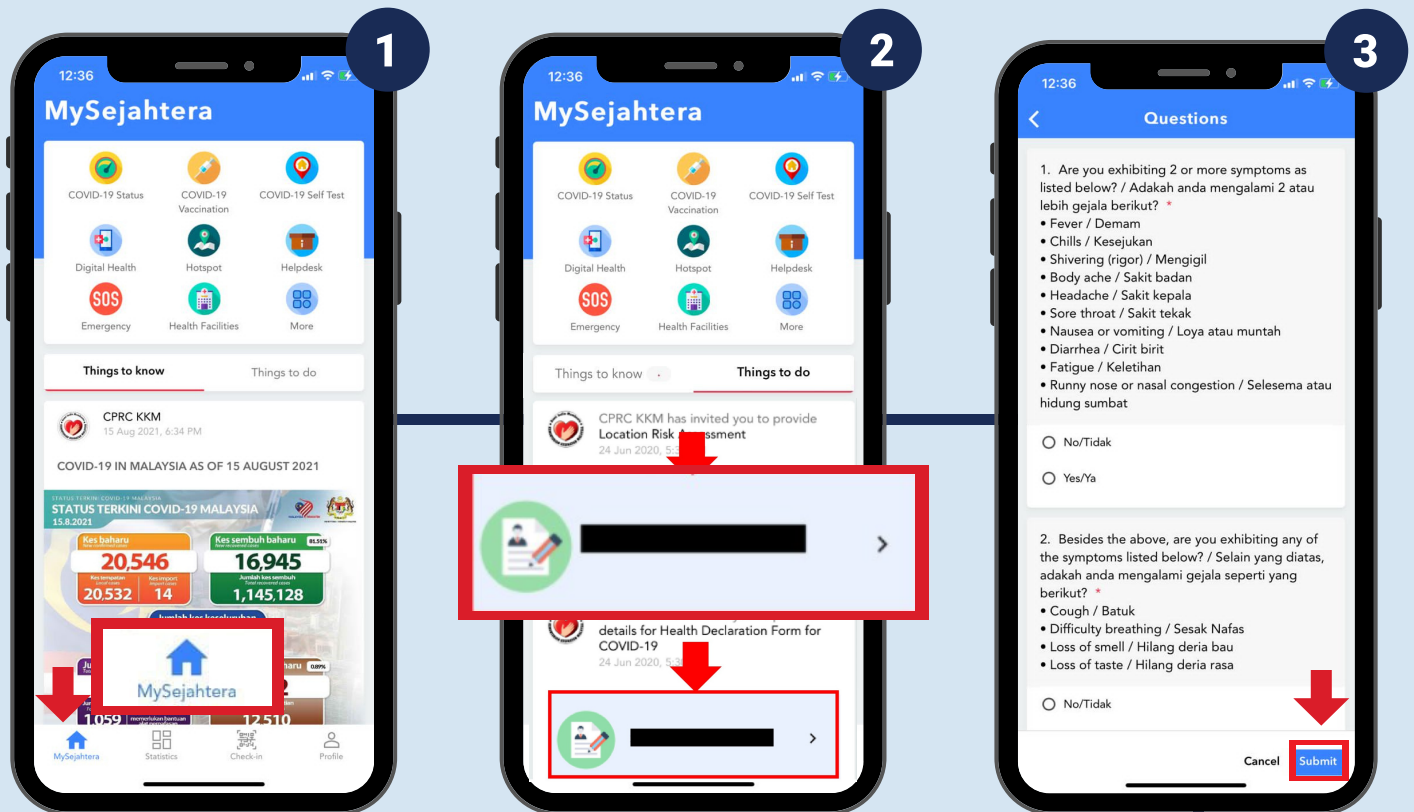
6 Selepas 10 Hari

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



[KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT](#)

Penilaian Kesihatan Harian MySejahtera

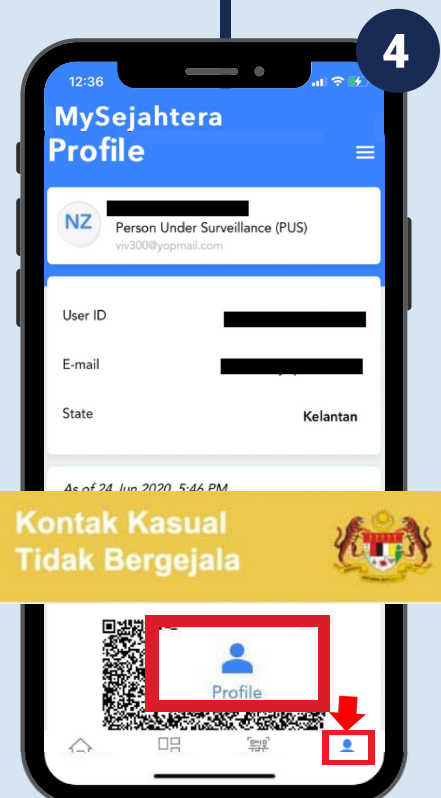


- 1 Buka aplikasi MySejahtera dan tekan "Home"
- 2 Tekan "Things to do" dan tekan untuk menjawab "Health Assessment for COVID-19"
- 3 Jawab semua soalan dan tekan "Submit"
- 4 Status Penilaian Kesihatan Tanggungan anda akan dikemaskini

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



Sila ambil perhatian bahawa status penilaian kesihatan tanggungan anda akan ditunjukkan di bawah status anda sendiri.



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Kanak-Kanak yang Berisiko Tinggi Jangkitan COVID-19



KANAK-KANAK YANG BERIMUNOKROMPOMI

- Selepas pemindahan organ
- Mengambil ubat kemoterapi / immunosupresif
- Mengambil steroid dalam jangka masa yang panjang

KOMORBIDITI YANG MENDASARI

- Penyakit Kardiovaskular (Jantung)
- Obesiti
- Penyakit Paru-Paru Kronik
- Penyakit Neuromuskular
- Penyakit Genetik dan Metabolik



BERUSIA MUDA

Semakin muda kanak-kanak, semakin tinggi risikonya

Keadaan yang **TIDAK** dianggap sebagai komorbiditi

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kekurangan enzim G6PD • Penyakit jantung kongenital yang stabil (tidak mengalami kegagalan atau dalam keadaan yang diperbetulkan sepenuhnya) | <ul style="list-style-type: none"> • Kanak-kanak yang mengambil aspirin • Autisme • Hipertensi • Kanak-kanak lembam | <ul style="list-style-type: none"> • Kelahiran pramatang (tanpa komplikasi lain) • Talasemia • Asma bronkial • Gangguan kurang daya tumpuan dan hiperaktif (ADHD) |
|---|---|---|

Sila berjumpa dengan pakar kesihatan sekiranya anda tidak pasti atau ingin mengetahui lebih lanjut mengenai risiko jangkitan COVID-19 dalam kalangan kanak-kanak



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

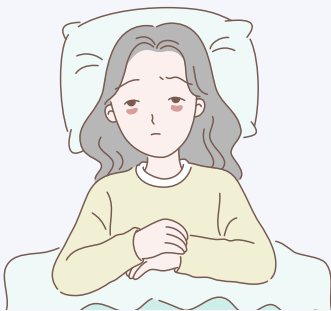
Multisystem Inflammatory Syndrome In Children (MIS-C)

APA ITU MIS-C?



Biasanya berlaku 2-6 minggu selepas jangkitan COVID-19

- Juga dikenali sebagai Sindrom Inflamasi Multisistem Pada Anak. MIS-C merujuk kepada keradangan badan (jantung, paru-paru, ginjal, otak, kulit, mata atau organ gastrousus).
- Kebanyakan kanak dengan MIS-C dijangkit dengan virus COVID-19, atau pernah berada di sekitar seseorang yang berjangkit dengan COVID-19.
- Keadaan ini boleh menjadi serius, bahkan mengancam nyawa tetapi kanak-kanak dengan MIS-C cenderung menunjukkan pemulihan yang baik dengan rawatan yang sesuai.



GEJALA & SIMPTOM MIS-C

DEMAM BERPANJANGAN (24 JAM ATAU LEBIH) DAN

Sakit perut

Cirit-birit

Sesak / sakit dada

Muntah berpanjangan

Kelesuan bertambah teruk

Tekanah darah rendah

Ruam

Sakit leher

Konjungtivitis / mata merah

Sakit kepala

Perubahan status mental

Pembesaran kelenjar limfa

Tangan atau kaki merah / bengkak



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Gejala Amaran MIS-C

1



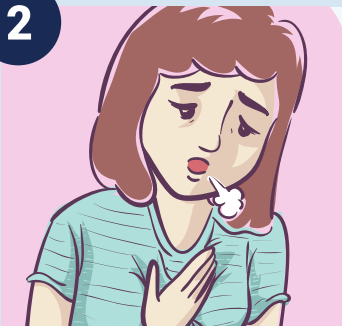
Rasa lemah dan letih / mengantuk

Tingkah laku tidak normal / tahap kesedaran terjejas

3



2



Kesukaran bernafas

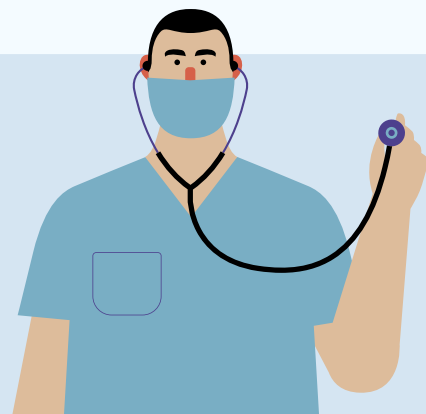
Kulit pucat, berbintik, berwarna kebiruan

4



**APA YANG PERLU DILAKUKAN
SEKIRANYA ANDA SUSPEK ANAK ANDA
SAKIT DENGAN MIS-C?**

Segera hubungi doktor, jururawat atau klinik



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

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.



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

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.



Jangan 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!



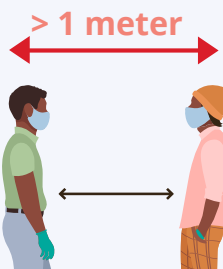
Jangan keluar untuk bersenam

Bersenam di dalam bilik kuarantin anda.



Mengelakkan interaksi bersemuka

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



Jangan terlepas jejak kontak

Ibu bapa/penjaga berkemungkinan merupakan kes indeks. Oleh itu, sekiranya terdapat seorang anak yang positif, orang dewasa dalam rumah tersebut juga berkemungkinan positif.

Orang dewasa lain yang tidak diuji positif tidak patut terlepas jejak kontak oleh CPRC / KKM.

UNTUK PEMBACAAN
LANJUT, SILA KLIK SINI



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Keselamatan Cecair Sanitasi Tangan

SABUN DAN AIR

Basuh tangan anda dengan sabun dan air adalah lebih digalakkan,

TETAPI

CECAIR SANITASI TANGAN BERASASKAN ALKOHOL

Cecair sanitasi tangan berasaskan alkohol juga selamat untuk digunakan oleh kanak-kanak



NAMUN BEGITU

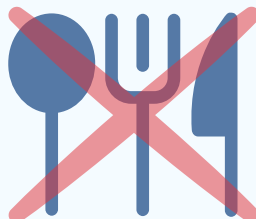
Kanak-kanak **< 6 tahun** harus diawasi apabila menggunakan cecair sanitasi tangan berasaskan alkohol

Pastikan kanak-kanak menggunakan cecair sanitasi di kawasan dengan pengudaraan yang baik



Penyedutan wap alkohol boleh menyebabkan: Kepeningan, Sakit Kepala dan Loya.

Berhati-hati supaya kanak-kanak tidak tertelan cecair sanitasi



Tertelan cecair sanitasi boleh menyebabkan: Keracunan Alkohol

Jauhkan cecair sanitasi dari mata



Pendedahan bahan kimia kepada mata boleh menyebabkan: Kecederaan Serius

Pastikan cecair sanitasi tangan berasaskan alkohol jauh dari jangkauan dan penglihatan kanak-kanak



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT



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

Penjaga
TIDAK PATUT

- ① Menggunakan peluntur pada produk makanan
- ② Membubuh produk pembersihan rumah dan pembasmi kuman pada kulit mereka
- ③ Menelan atau menyedut produk pembersihan rumah dan pembasmi kuman



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Cara bercakap dengan anak anda mengenai COVID-19

●●● Luangkan masa anda untuk bercakap

Berhati-hati dengan cara anda bercakap tentang COVID-19. Perbincangan anda mengenai COVID-19 akan mempengaruhi bagaimana kanak-kanak melihat keadaan, sama ada ia meningkat atau mengurangkan ketakutan mereka. Biarkan soalan anak-anak anda membimbing anda. Jawab soalan mereka dengan jujur dan ringkas. Kanak-kanak akan berasa diperkasakan jika mereka dapat mengendalikan beberapa aspek kehidupan mereka. Hal ini dapat membantu mengurangkan ketakutan mereka.

PASTIKAN PENJELASAN SESUAI DENGAN UMUR



KANAK-KANAK SEKOLAH RENDAH AWAL

Berikan penerangan yang ringkas dan mudah difahami tentang COVID-19 dan yakinkan bahawa orang dewasa akan memastikan mereka adalah sihat dan menjaga mereka sekiranya mereka jatuh sakit.

KANAK-KANAK SEKOLAH RENDAH & MENENGAH AWAL

Golongan kanak-kanak ini akan lebih cenderung bertanyakan soalan. Bantu mereka dalam membezakan realiti dari khabar angin dan fantasi. Bincangkan usaha yang dilakukan oleh pemimpin negara dan masyarakat untuk mencegah penyebaran virus.



PELAJAR SEKOLAH MENENGAH & MENENGAH ATAS

Isu ini boleh dibincangkan dengan lebih mendalam dan anda boleh merujuk mereka kepada sumber fakta COVID-19 yang sesuai. Cuba melibatkan mereka dalam membuat keputusan mengenai rancangan keluarga, penjadualan, dan membantu dengan kerja rumah.



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Cara Mengajar Kanak-Kanak Menangani Cabaran COVID-19

Membantu kanak-kanak mencari cara positif untuk meluahkan perasaan

Kanak-kanak akan berasa lega sekiranya mereka boleh meluahkan dan menyampaikan perasaan mereka (seperti ketakutan dan kesedihan) dalam persekitaran yang selamat dan selesa



Tunjuk teladan yang baik

- Bertenang, mendengar dan menyampaikan kata-kata yang menyenangkan
- Menunjuk teknik pernafasan yang mendalam untuk menenangkan diri
- Fokus pada perkara positif, mencurahkan cinta dan kasih sayang



Memantau tontonan televisyen, internet, dan media sosial

- Elakkan daripada menunjukkan maklumat yang tidak sesuai kepada kanak-kanak
- Tidak menyebarkan khabar angin dan maklumat yang tidak tepat
- Menyediakan aktiviti alternatif



Amalan gaya hidup sihat

Menguatkan sistem imun badan dengan menggalakkan mereka:

- Mengamalkan pemakanan yang seimbang
- Mendapat tidur yang mencukupi
- Bersenam secara berkala



Amalan kebersihan asas

- Menyanyikan lagu "Selamat Hari Jadi" sebanyak dua kali sambil mencuci tangan (20 saat)
- Memuji kanak-kanak apabila mereka bersin atau batuk ke siku mereka
- Mengajar mereka kepentingan membuang tisu yang tercemar sebaik sahaja bersin atau batuk



Meningkatkan rasa kawalan

Membimbing dan mengajar kanak-kanak tentang kaedah pencegahan jangkitan (kebersihan dan amalan gaya hidup) dapat menawarkan rasa kawalan yang lebih besar untuk mengurangkan kebimbangan mereka



Peka dengan kesihatan mental anak anda

Gejala-gejala yang perlu diberi perhatian:

- Kanak-kanak prasekolah - menghisap ibu jari, membasahi tempat tidur (bedwetting), melekat pada ibu bapa, gangguan tidur, hilang selera makan, takut akan kegelapan, dan perubahan tingkah laku
- Kanak-kanak tadika - mudah marah, agresif, melekat, mimpi buruk, tidak mahu ke sekolah, kurang tumpuan, suka menyendiri (mengelakkan diri daripada bergaul dengan rakan-rakan mahupun menyertai aktiviti sosial)
- Remaja - gangguan tidur dan makan, agitasi, peningkatan konflik, aduan fizikal, tingkah laku delinkuen dan kurang tumpuan



Bayi dan Ibu

SOALAN LAZIM

BAGAIMANAKAH BAYI BIASANYA DIJANGKITI?

Apabila penjaga mereka dijangkiti atau semasa bersalin

BOLEHKAH VIRUS COVID-19 DISEBAR MELALUI SUSU IBU?

Bukti semasa menunjukkan bahawa susu ibu tidak mungkin menyebarkan virus COVID-19 kepada bayi



VAKSINASI COVID-19 SESUAI UNTUK

- 1 Semua orang yang **berumur 12 tahun ke atas**
Ini termasuk wanita yang **hamil, menyusui, merancang untuk hamil** atau mungkin hamil pada masa akan datang
- 2

CARA MENGURANGKAN RISIKO BAYI YANG BARU LAHIR DARIPADA JANGKITAN COVID-19

Bahagian 1. Walaupun anda (ibu) bukan COVID-19 positif



BASUH TANGAN ANDA DENGAN KERAP

Sebelum menyusui atau pemerah susu, basuh tangan anda dengan sabun dan air sekurang-kurangnya 20 saat

Sekiranya sabun dan air tidak tersedia, gunakan cecair sanitasi tangan (sekurang-kurangnya 60% alkohol)

Bahagian 2. Sekiranya anda sedang menunggu keputusan ujian COVID-19 anda



PAKAI PELITUP MUKA & SUUSULAN SECARA KERAP DENGAN PAKAR KESIHATAN BAYI ANDA

Melalui panggilan telefon atau konsultasi maya



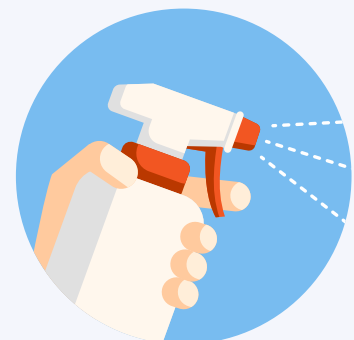
KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Bayi dan Ibu

Bahagian 3. Penjagaan kanak-kanak jika anda disahkan COVID-19 positif

Menyusu / Memerah susu

- 1 Gunakan pam susu (tidak dikongsi), jika boleh
- 2 Basuh tangan anda sebelum menyusu, sebelum menyentuh pam atau botol dan sebelum memerah susu
- 3 Pakai pelitup muka semasa menyusu atau memerah susu
- 4 Pastikan semua bahagian yang bersentuhan dengan susu ibu dibersihkan dengan betul
- 5 Membenarkan penjaga yang sihat untuk memberikan susu ibu yang diperah kepada bayi
Penjaga harus:
 - Divaksinasi sepenuhnya (sekurang-kurangnya dua minggu setelah menerima semua dos vaksin COVID-19 yang diperlukan)
 - Tidak berisiko tinggi untuk penyakit teruk dari COVID-19
 - Sentiasa memakai pelitup muka semasa menjaga bayi
- 6 Tutup hidung dan mulut anda dengan tisu setiap kali bersin atau batuk dan basuh tangan anda dengan segera selepas itu
- 7 Mengurangkan kontak fizikal dengan bayi. Pegang bayi hanya apabila perlu (cth.apabila menyusukan bayi)
- 8 Mengekalkan penjarakan fizikal dengan bayi apabila tidak menyusukan anak
- 9 Membersihkan dan menyahkuman semua permukaan yang disentuh oleh ibu yang dijangkiti
- 10 Pastikan pengudaraan bilik yang baik



DOC2US COVID-19 Pelan Prihatin Kuarantin

Jangan risau, DOC2US melindungi anda!



Lawatan
dokter
fizikal x1



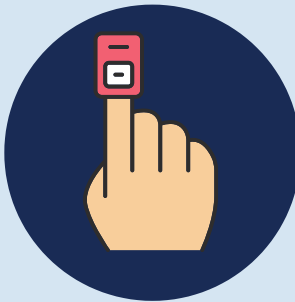
Permantauan
harian oleh
jururawat
secara maya



Telekonsultasi
tanpa had



Penghantaran
ubat secara
percuma



Oksimeter
Nadi



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



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

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

***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.

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)

Rakan kongsi kami:



#DemiNegara



PERTANYAAN:

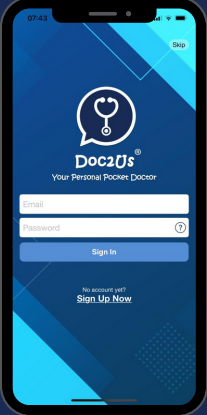
019-3967828 (8AM-4PM)
019-5693828 (4PM-12AM)

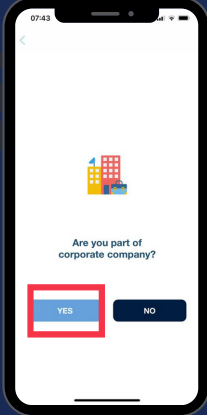
**MUAT TURUN
APPLIKASI KAMI SEKARANG**

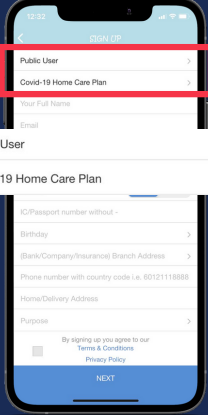


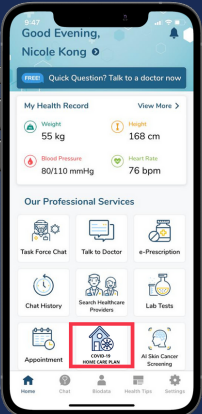
CARA UNTUK MENGGUNAKAN PERKHIDMATAN PELAN PRIHATIN KUARANTIN COVID-19

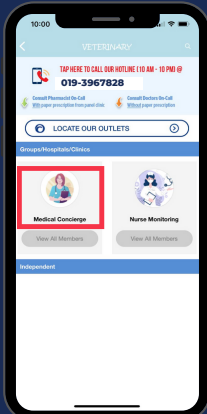
- 

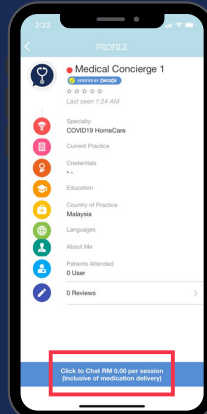
Muat turun aplikasi
DOC2US
(Imbas QR kod)
- 

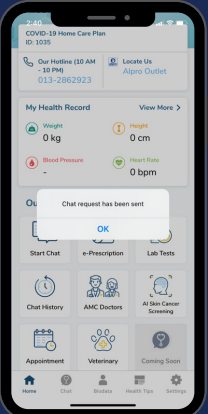
Daftar akaun
- 

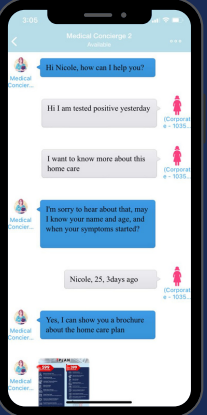
Pilih "Ya" dalam pilihan
"Syarikat Korporat"
- 

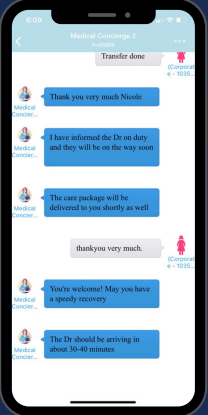
Pilih "Pengguna Umum"
(Public User)
- 

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 anak anda mengalami **gejala amaran**

Apabila anak anda mengalami **Multisystem inflammatory syndrome in children (MIS-C)**



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



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT

Rujukan

1. The American Academy of Paediatrics | The Age Limit of Paediatrics
2. Family Health Development Division Ministry Of Health Malaysia | Guidelines On Home Monitoring And Clinical Protocol At Primary Care For Category 2 (Mild) Confirmed COVID-19 Cases By Private Medical Practitioners (Fifth revision dated 18 August 2021)
3. Kementerian Kesihatan Malaysia
4. UpToDate | COVID-19 Management In Children
5. National Association of School Psychologists (NASP) | Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19
6. Mayo Clinic | Coronavirus In Babies And Children
7. CDC | Breastfeeding And Caring For Newborn If You Have COVID-19



[KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT](#)

*“Buah hatiku, melakukan segala
sesuatu untukmu adalah
kebahagiaan bagiku!”*

- Widaryanto



Ditinjau oleh:

Dr Khiu Fu Lung

MD, MRCPCh

Pakar Pediatrik

Kementerian Kesihatan Malaysia

Pakar Perubatan DOC2US

Dihasilkan oleh:

DOC2US



KLIK SINI UNTUK MAKLUMAT LANJUT