



## **SOALAN LAZIM (FAQ)**

### **BERKAITAN ARAHAN PENGASINGAN KES POSITIF COVID-19 BERISIKO RENDAH**

#### **BAHAGIAN 1: SOALAN UMUM MENGENAI ARAHAN PENGASINGAN DIRI BAGI PESAKIT COVID-19 TAHAP 1 & 2**

##### **1. Apa itu pengasingan diri?**

Pengasingan diri atau “*self-isolation*” bermaksud anda mengasingkan diri di rumah kerana anda dijangkiti penyakit COVID-19. Pengasingan diri merupakan langkah pencegahan bagi individu yang mempunyai gejala ringan atau tiada gejala (asimptomatik) dan tidak memerlukan rawatan yang intensif. Individu perlu menjalani pengasingan diri selama 10 hari.

##### **2. Mengapa kes positif COVID-19 yang berisiko rendah diisolasi di rumah?**

Sidang Khas Majlis Keselamatan Negara (MKN): Pengurusan COVID-19 Bil. 1 Tahun 2021 pada 4 Januari 2021 dan Mesyuarat Jawatankuasa Eksekutif Pengurusan Bencana KKM pada 11 Januari 2021 telah bersetuju untuk kes COVID-19 tanpa gejala dan bergejala ringan untuk diisolasi di rumah / tempat kediaman / hotel atau Pusat Kuarantin dan Rawatan Risiko Rendah (PKRC) atau hospital, mengikut kesesuaian tempat kediaman kes. Keputusan ini diambil berikutan hospital dan PKRC di beberapa buah negeri yang melaporkan kes harian yang tinggi tidak lagi mampu menampung kemasukan kes baharu. Oleh itu, pengasingan diri amatlah penting dalam membantu mengawal penyebaran jangkitan virus COVID-19 daripada menjangkiti keluarga, rakan dan masyarakat terutamanya golongan yang berisiko tinggi.

### **3. Bagaimana saya ingin mengetahui sekiranya saya telah disahkan positif dan perlu mengasingkan diri?**

Anda akan dihubungi oleh Pejabat Kesihatan Daerah terdekat untuk menasihati anda untuk mengasingkan diri atau aplikasi MySejahtera akan memaklumkan status anda telah disahkan positif menerusi "*Push Notification*". Anda akan diminta untuk membuat penilaian pemantauan gejala COVID-19 melalui aplikasi MySejahtera di bahagian "Perlu dilakukan" untuk 10 hari berturut-turut.

Sekiranya anda tidak dihubungi oleh PKD atau melalui aplikasi MySejahtera tetapi telah menerima keputusan positif dari makmal, anda juga boleh melaporkan sendiri status positif melalui HelpDesk dalam aplikasi MySejahtera.

### **4. Apakah kriteria yang menentukan individu kes positif COVID-19 dibenarkan untuk mengasingkan diri di rumah?**

Kriteria-kriteria pengasingan diri di rumah yang akan dipertimbangkan adalah seperti berikut:

- Anda tidak mengalami sebarang gejala atau bergejala ringan
- Anda dan orang sekeliling anda bukan golongan yang berisiko tinggi
- Mempunyai penjaga yang sesuai di rumah
- Kesesuaian rumah untuk pengasingan diri, contohnya mempunyai bilik berasingan dengan kemudahan bilik air
- Boleh dihubungi sepanjang masa melalui telefon

### **5. Apakah langkah-langkah yang perlu diambil sekiranya saya didapati positif COVID-19?**

- a) Sentiasa berada di rumah dan pastikan anda boleh dihubungi setiap masa.
- b) Duduk di bilik yang berasingan daripada ahli rumah yang lain. Lebih baik bilik yang ada kemudahan bilik air.

- c) Jika terpaksa berkongsi bilik air, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala paip air dan peralatan lain selepas digunakan.
- d) Pastikan pengudaraan rumah yang baik dengan membuka tingkap.
- e) Elakkan interaksi secara bersemuka dengan ahli rumah yang lain. Sekiranya tidak dapat dielakkan, pastikan kedua-dua pihak memakai pelitup muka, dengan jarak lebih dari 1 meter dan dalam tempoh kurang dari 15 minit.
- f) Laporkan status kesihatan anda kepada anggota kesihatan apabila dihubungi atau melalui aplikasi MySejahtera setiap hari.
- g) Jika gejala anda bertambah teruk, hubungi COVID-19 Assessment Centre (CAC) atau Klinik Kesihatan terdekat. Sekiranya keadaan kecemasan, sila hubungi 999 atau terus ke hospital berdekatan dengan segera menggunakan kenderaan sendiri.
- h) Tidak boleh menerima pelawat
- i) Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer
- j) Amalkan etika batuk yang betul. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk atau bersin.
- k) Buang tisu & pelitup muka yang telah digunakan ke dalam bungkusan yang diikat sebelum dibuang ke dalam tong sampah. Cuci tangan serta merta selepas itu.
- l) Tidak berkongsi peralatan makanan dan barangan peribadi seperti peralatan penjagaan diri dan peralatan elektronik, contoh telefon bimbit.
- m) Peralatan makanan mesti dibersihkan dan dikeringkan setiap kali penggunaan
- n) Pastikan pengambilan makanan yang berkhasiat dan air yang mencukupi

Sila layari laman sesawang <https://www.infosihat.gov.my/> untuk ikuti panduan Kementerian Kesihatan Malaysia mengenai pemantauan sendiri kes positif COVID-19 di rumah.

## 6. Bagaimanakah cara untuk saya memantau kesihatan sendiri semasa pengasingan diri di rumah?

- Sekiranya anda didapati positif COVID-19, sama ada bergejala atau tidak, anda akan sembuh dalam masa beberapa hari dengan rehat dan penjagaan kesihatan diri yang baik.
- Kebiasaannya, individu akan mula menunjukkan gejala 5 hari selepas dijangkiti virus. Perhatikan sebarang gejala sama ada ia bertambah baik atau sebaliknya.
- Sekiranya anda mengambil ubat untuk penyakit lain, jangan hentikan rawatan; sekiranya ragu-ragu, hubungi doktor anda untuk mendapatkan nasihat.
  
- Gejala yang mungkin dialami adalah:
  - Demam
  - Batuk
  - Sesak nafas
  - Sakit tekak
  - Hidung berair
  - Cirit birit
  - Sakit otot
  - Kelesuan
  - Hilang deria rasa/bau
  
- Anda boleh memantau gejala anda melalui aplikasi MySejahtera. Anda akan diminta untuk membuat penilaian pemantauan gejala di bahagian “Perlu dilakukan” untuk 10 hari berturut-turut.
- Sekiranya anda tidak mempunyai aplikasi MySejahtera, anda boleh memantau gejala anda menggunakan Borang Health Assessment Tool yang akan diberikan oleh petugas kesihatan di Pusat Penilaian COVID-19 (*COVID-19 Assessment Centre* atau CAC).
- CAC akan menghubungi anda dari masa ke semasa sekiranya anda bergejala untuk penilaian lanjut.
- Namun, sekiranya anda mengalami gejala berikut, sila hubungi CAC atau Klinik Kesihatan terdekat.

## UNTUK ORANG DEWASA

- Demam berpanjangan
- Kesukaran bernafas
- Sakit dada
- Tiada selera makan dan minum
- Kelesuan bertambah teruk
- Batuk, muntah dan cirit yang semakin teruk
- Kencing kurang

## UNTUK KANAK-KANAK

- Demam, batuk, muntah, cirit yang semakin teruk
  - Kelesuan / tidak aktif
  - Tiada selera makan dan minum
  - Sakit dada atau perut
  - Kesukaran bernafas
  - Tangan/ kaki sejuk
  - Sawan
  - Kencing kurang
- Sekiranya keadaan kecemasan, sila hubungi 999 atau terus ke hospital berdekatan dengan segera menggunakan kenderaan sendiri.

## **7. Adakah saya perlu menjalani ujian ulangan swab COVID-19?**

Sekiranya anda kes positif, anda tidak perlu menjalani ujian ulangan swab COVID-19, kecuali diarahkan oleh anggota kesihatan yang memantau status kesihatan anda.

Pastikan anda mengasingkan diri selama 10 hari dari tarikh mula anda mengalami gejala; atau sekiranya tidak bergejala, dari tarikh sampel bagi ujian COVID-19 diambil.

Kemaskini status kesihatan anda menggunakan aplikasi MySejahtera setiap hari atau laporkan kepada anggota kesihatan apabila dihubungi.

## 8. Berapa lamakah saya perlu mengasingkan diri?

Anda perlu mengasingkan diri selama 10 hari dari hari gejala anda bermula (atau hari anda menjalani ujian, jika anda tidak mengalami gejala). Sekiranya anda mendapat gejala semasa tempoh pengasingan, 10 hari akan bermula semula dari hari selepas gejala anda bermula.

**COVID-19**  
#KitaMestiMenang

**TEMPOH PENGASINGAN DIRI  
UNTUK KES COVID-19**

Kementerian Kesihatan Malaysia

MyHEALTH for life

**CONTOH SITUASI 1 | KES POSITIF TIDAK BERGEJALA**

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10
Ujian COVID-19 diambil	Tempoh Pengasingan 10 Hari								Tamat

**CONTOH SITUASI 2 | KES POSITIF BERGEJALA**

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	
Gejala bermula	Ujian COVID-19 diambil	Tempoh Pengasingan 10 Hari							Tamat	Sekiranya masih bergejala, teruskan pengasingan diri dan dapatkan rawatan lanjut				

**CONTOH SITUASI 3 | KES POSITIF BERGEJALA SEMASA TEMPOH PENGASINGAN**

H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
Ujian COVID-19 diambil	Gejala bermula			Tempoh Pengasingan dilanjutkan 10 Hari dari gejala bermula						Tamat			

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

Bersama Hentikan Wabak COVID-19

MYHEALTHKKM

SCAN ME

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram icons

## 9. Apakah tindakan selepas menjalani pengasingan diri selama 10 hari?

Anda boleh berhenti mengasingkan diri selepas 10 hari sekiranya anda tidak mengalami sebarang gejala dan disahkan pulih oleh ahli pasukan perubatan *COVID-19 Assessment Centre*. Selepas itu, PKD akan memberi Pelepasan daripada Perintah Pengawasan dan Pemerhatian serta dipotong gelang pengawasan.

## **10. Sekiranya saya masih bergejala selepas tempoh pengasingan diri di rumah, apakah yang perlu saya lakukan?**

Disarankan anda untuk terus mengasingkan diri jika anda mempunyai gejala selepas 10 hari dan menghubungi CAC untuk penilaian kesihatan lanjut.

## **11. Apakah yang perlu dilakukan untuk kontak rapat saya?**

Pejabat Kesihatan Daerah akan menghubungi anda untuk mendapatkan maklumat kontak rapat anda. Kenalpasti kontak anda yang memenuhi definisi kontak rapat di rumah, tempat kerja dan tempat lain yang dikunjungi.

Definisi kontak rapat adalah seperti berikut:

- a) Ahli keluarga yang tinggal serumah/ atau rakan sekerja yang bekerja di ruang yang sama/ rakan sekelas/ berada dalam satu kenderaan yang sama
- b) Bersemuka selama 15 minit atau lebih dalam jarak yang kurang dari 1 meter di dalam kawasan yang tertutup dengan salah satu atau kedua-dua pihak tidak memakai pelitup muka
- c) Tidak bersemuka tetapi berada di dalam bilik berhawa dingin yang sama selama lebih dari 2 jam
- d) Berada dalam kenderaan yang sama dengan jarak 2 tempat duduk

Kontak rapat juga perlu menjalani pengasingan di rumah selama 10 hari dari tarikh terakhir pendedahan kepada anda. PKD akan menghubungi kontak rapat anda dan gelang pengawasan akan diberikan. Kontak rapat perlu menjalani ujian swab COVID-19 sekiranya mereka bergejala atau diarahkan oleh pihak PKD.

Sekiranya ada di antara kontak rapat anda didapati positif COVID-19, COVID-19 Assessment Centre (CAC) akan membuat penilaian klinikal bagi menentukan sama ada mereka akan dikuarantin di rumah / tempat kediaman / hotel atau Pusat Kuarantin dan Rawatan Risiko Rendah (PKRC) atau hospital. Sekiranya mereka diuji negatif, mereka perlu meneruskan kuarantin dan memantau kesihatan sendiri sehingga tamat tempoh 10 hari.

## **BAHAGIAN 2: NASIHAT KEPADA PENJAGA KES COVID-19 DI RUMAH**

### **1. NASIHAT UMUM**

- a) Makan di bilik atau kawasan yang berasingan
  - Individu yang sakit harus makan (atau diberi makan) di bilik atau kawasan yang berasingan.
  - Basuh perkakas dengan menggunakan sarung tangan dan air panas: Kendalikan sebarang pinggan mangkuk, cawan, gelas, sudu, garpu dan perkakas lain yang digunakan oleh pesakit dengan sarung tangan. Basuh dengan sabun dan air panas.
  - Cuci tangan setelah menanggalkan sarung tangan.
  
- b) Elakkan Berkongsi Barangan Peribadi
  - Jangan berkongsi pinggan mangkuk, gelas, tuala, peralatan penjagaan diri atau elektronik (seperti telefon bimbit) dengan orang yang sakit.

### **2. SARANAN KETIKA MENCUCI PAKAIAN DAN LINEN**

- a) Pakaian dan linen (cadar, tuala dll) kotor yang digunakan oleh pesakit harus diletakkan di dalam beg plastik atau ditutup sehingga ianya dibasuh.
- b) Pakaian dan linen pesakit tidak boleh dicampurkan dengan pakaian ahli keluarga atau rakan serumah.
- c) Pakai pelitup muka dan sarung tangan pakai buang semasa mengendalikan pakaian dan linen kotor.
- d) Pakai apron plastik jika mengendalikan pakaian atau linen yang tercemar dengan cecair badan seperti muntah atau air kencing.
- e) Jangan goncang pakaian dan linen kotor kerana virus boleh merebak ke udara.
- f) Gunakan air dan sabun pencuci pakaian biasa untuk mencuci pakaian dan linen.
- g) Sebaik-baiknya cuci pakaian dan linen dengan air panas



- Sekiranya menggunakan mesin basuh yang mempunyai kawalan suhu, set suhu pada 60–90 °C (140–194 °F).
  - Sekiranya menggunakan cucian tangan, rendam pakaian dan linen di dalam baldi yang mengandungi air panas sebelum di basuh.
- h) Buka sarung tangan dan cuci tangan menggunakan sabun dan air selepas mencuci.
- i) Keringkan pakaian dan linen di bawah sinar matahari atau menggunakan mesin pengering elektrik.
- j) Cuci tangan semula selepas mengeringkan atau menyidai pakaian dan linen.

### **3. PENGURUSAN SISA PESAKIT COVID-19**

- a) Pastikan pesakit dibekalkan dengan beg plastik sisa yang bersesuaian dan tebal.
- b) Sisa yang terhasil seperti tisu kotor, sisa dan bekas makanan, pelitup muka, sarung tangan atau cecair badan pesakit (contohnya muntah) hendaklah dimasukkan ke dalam beg plastik yang disediakan.
- c) Letakkan sisa buangan di luar bilik dan pastikan dibuang dengan segera.
- d) Individu yang mengendalikan sisa buangan perlu memakai pelitup muka dan sarung tangan.
- e) Masukkan beg plastik pertama ke dalam beg plastik kedua dan ikat rapi sebelum dibuang dan seterusnya dilupuskan oleh perkhidmatan pembuangan sampah. Jika tiada perkhidmatan pembuangan sampah, sisa tersebut mungkin boleh ditanam.
- f) Selepas selesai menguruskan sisa tersebut, tanggal sarung tangan dan cuci tangan dengan air dan sabun.

## TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI DI RUMAH

- a) Bilik air yang digunakan pesakit COVID-19 mesti dibersihkan dan dinyahkuman sekurang-kurangnya sekali sehari. Jika terpaksa berkongsi bilik air dengan ahli rumah yang lain, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala paip air dan peralatan lain setiap kali selepas digunakan.
- b) Proses pembersihan dimulakan dengan serbuk pencuci biasa, dibilas dan diikuti dengan larutan disinfeksi yang mengandungi 0.1% sodium hipoklorit
- c) Penyediaan bahan disinfeksi (0.1% sodium hipoklorit) untuk pembersihan permukaan adalah seperti berikut:
  - 5 sudu makan larutan sodium hipoklorit 5% dicampur bersama 3.8 liter air ATAU
  - 4 sudu teh larutan sodium hipoklorit 5% dicampur bersama 0.95 liter air ATAU
  - 1 bahagian larutan sodium hipoklorit 5% dicampur dengan 49 bahagian air
- d) Setiap bancuhan hanya digunakan sekali sahaja.
- e) Pastikan tiada bahan lain ditambah ke dalam bancuhan untuk mengelakkan tindak balas yang tidak diingini.
- f) Cuci tangan sebelum dan selepas melakukan disinfeksi
- g) Sekiranya penjaga perlu menjalankan pembersihan, alat perlindungan diri (PPE) yang perlu dipakai ialah pelitup muka, pelindung muka (face shield), apron plastik dan sarung tangan pakai buang. Cuci tangan selepas PPE ditanggalkan.

## **RUJUKAN**

1. Caring for someone sick at home, Advice for caregivers in non-healthcare settings, CDC, Updated Dec. 31, 2020

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

2. Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, WHO Interim guidance, 13 August 2020

[https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

3. COVID-19 home based quality care: A practical guide for health care workers. Health Policy Plus, November 2020.

## **KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**28 JANUARI 2021**