



PANDUAN PENJAGAAN DI RUMAH BAGI PESAKIT-PESAKIT YANG DISYAKI ATAU DISAHKAN COVID-19 BERGEJALA RINGAN



**Langkah-langkah pengasingan
di rumah**



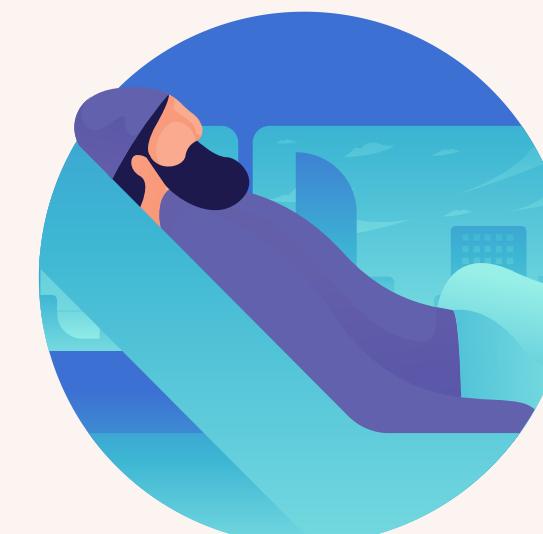
**Langkah-langkah asas
pencegahan dan kawalan
jangkitan**



Kenali tanda-tanda amaran



Nasihat kepada penjaga pesakit



Penafian: Kandungan infografik ini tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat, diagnosis atau rawatan perubatan profesional. Jangan abaikan nasihat doktor anda atau bertangguh dalam meminta nasihat sekiranya anda mempunyai soalan mengenai keadaan kesihatan anda



LANGKAH-LANGKAH PENGASINGAN DI RUMAH

Amalkan pemakaian pelitup muka

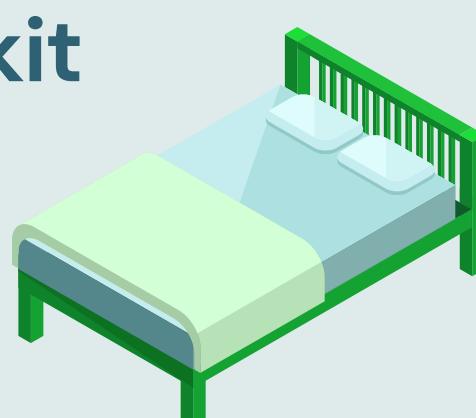
Pesakit disarankan memakai pelitup muka ketika bersama orang lain untuk mengelakkan penyebaran titisan saluran pernafasan (droplet)

Penjaga juga disarankan memakai pelitup muka ketika memberi penjagaan kepada pesakit

Sila buang pelitup muka terpakai ke dalam bakul sampah yang tertutup dan kerap melakukan pencucian tangan

Menyediakan bilik pengasingan kepada pesakit

Pesakit digalakkan ditempatkan di bilik yang berasingan daripada ahli keluarga yang lain



Sila pastikan bilik tersebut mempunyai ruang pengudaraan yang baik.

Elakkan makan atau berkongsi makanan dengan orang lain

Pesakit digalakkan untuk tidak berkongsi perkakas makanan dengan orang lain



Pesakit juga dinasihati untuk mencuci perkakas makanan sendiri dan mengasingkan perkakas tersebut daripada perkakas-perkakas lain.

Mengasingkan diri

Elakkan perkongsian barang-barang persendirian seperti pinggan mangkuk, cawan, gelas, tuala, tempat tidur dan barang-barang elektronik.



Elakkan interaksi bersemuka dengan ahli keluarga lain. Jika perkara ini tidak dapat dilakukan, pastikan pesakit dan ahli keluarga tersebut memakai pelitup muka dan mengekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter antara satu sama lain.

Makan di bilik atau kawasan yang berasingan dengan ahli keluarga yang lain.

Sampah sarap

Barang-barang yang tercemar hendaklah dibuang ke dalam beg sampah dan sila amalkan pencucian tangan selepas membuang sampah.



Pengasingan bilik

mandi dan tandas

Jika langkah di atas tidak dapat dilaksanakan, perkongsian bilik mandi dan tandas adalah dibenarkan. Sila cuci bilik mandi dan tandas sekurang-kurangnya dengan air dan sabun setiap kali digunakan oleh pesakit.



Pembasmian kuman ke atas kawasan kerap disentuh dengan sabun pembersihan rumah

Kawasan kerap disentuh (seperti tombol pintu, suis lampu, katil, meja, alat kawalan jauh dan tandas) serta peralatan yang disentuh pesakit hendaklah dicuci dengan sabun pembersihan rumah sebaik disentuh oleh pesakit atau sekurang-kurangnya sekali sehari.



Sentiasa berada di rumah dan pastikan anda dapat dihubungi setiap masa

Pengendalian pakaian kotor

Pakaian pesakit yang telah digunakan hendaklah dicuci secara berasingan dengan pakaian ahli keluarga yang lain. Sila pastikan anda mencuci tangan sehingga bersih selepas mengendalikan pakaian kotor tersebut.



Sekiranya boleh, digalakkan untuk mencuci pakaian tersebut dengan air panas pada tetapan suhu tertinggi yang dibenarkan oleh mesin basuh tersebut.



LANGKAH-LANGKAH ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN

AMALKAN PENCUCIAN TANGAN



Amalkan pencucian tangan dengan sabun dan air dengan kerap

ATAU



Gunakan cecair pencucian tangan (jika tiada kotoran ketara)

BILAKAH KITA PERLU MENGAMALKAN PENCUCIAN TANGAN?

- Selepas batuk atau bersin
- Ketika memberi penjagaan kepada ahli keluarga yang sakit
- Sebelum, ketika dan selepas menyediakan makanan
- Sebelum makan
- Selepas menggunakan tandas
- Ketika tangan kelihatan kotor
- Selepas memegang binatang peliharaan atau najis binatang
- Selepas membuang sampah

ETIKA BATUK DAN BERSIN



Sila tutup mulut dan hidung dengan tisu jika anda batuk atau bersin



ATAU

Tutup menggunakan siku ketika batuk atau bersin



Sila buang tisu yang telah digunakan ke dalam bakul sampah yang tertutup diikuti dengan pencucian tangan



TANDA-TANDA AMARAN



Sesak nafas yang teruk atau sesak nafas ketika rehat

Bacaan oksigen kurang daripada 96%



Perubahan pada tahap kesedaran (keresahan pada bayi, kelesuan pada orang dewasa)



Tidak boleh makan atau minum

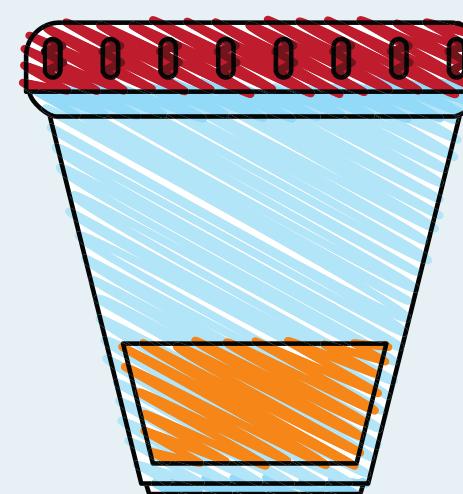
Kebiru-biruan pada bibir dan hujung jari (cyanosis)



Dada berasa sempit atau berat



Kerap muntah atau cirit-birit



Kurang kencing



Batuk berdarah



NASIHAT KEPADA PENJAGA PESAKIT

Penjaga pesakit adalah ahli keluarga atau pembantu yang menjaga kanak-kanak yang sakit, warga emas atau orang berkelainan upaya.

Anda adalah tidak digalakkan untuk memberi perawatan atau menjaga pesakit COVID-19 jika anda:

- Berusia 60 tahun ke atas
- Mempunyai masalah buah pinggang kronik
- Menghidap penyakit paru-paru obstruktif kronik (COPD)
- Lemah daya imuniti (termasuk penerima pemindahan organ)
- Obesiti (Indek jisim badan, BMI melebihi 30kg/m²)
- Menghidap masalah jantung yang serius: kegagalan jantung, penyakit salur darah tersumbat (coronary artery disease), kardiomiopati
- Penghidap penyakit sel sabit (sickle cell disease)
- Penghidap kencing manis (diabetes mellitus)
- Perempuan mengandung
- Penghidap penyakit lain yang dianggap berisiko tinggi oleh anggota kesihatan.

Peranan penjaga di dalam pengurusan pesakit COVID-19 di rumah:

- Penjaga disarankan untuk memakai pelitup muka ketika berada di bilik pesakit atau berada di jarak sekurang-kurangnya 2 meter dari pesakit.
- Membantu pesakit untuk mengikuti saranan dan penjagaan dari pihak doktor
- Memastikan pesakit rehat dan minum secukupnya
- Mengelakkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter apabila menghadiri keperluan pesakit
- Memberi penerangan kepada ahli keluarga atau rumah akan langkah-langkah pencegahan penularan wabak di rumah seperti pemakaian penutup muka and penyucian tangan
- Memberi sokongan kepada perawatan pesakit dan tanggungjawab lain seperti memberi ubat demam dan batuk, membersihkan pesakit dan pengurusan pakaian kotor pesakit.

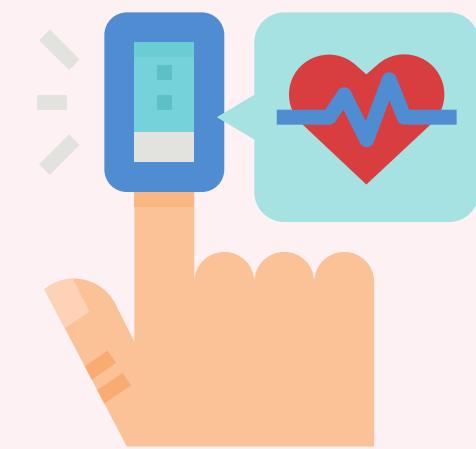




TATACARA PENGGUNAAN **PULSE OXIMETER**

Peraturan umum

- 1** Pastikan pesakit tenang dan selesa serta duduk atau bersandar tegak
- 2** Pilih sensor yang bersesuaian bagi kanak-kanak dan dewasa
- 3** Pastikan peralatan dan sensor berfungsi dengan baik.
- 4** Pastikan jari pesakit adalah bersih seperti tiada kesan krim, cat, pengilat kuku dan sebagainya
- 5** Letakkan sensor pada jari telunjuk tangan dominan.
- 6** Pastikan lampu merah diletakkan menghadapi kuku jari dan bahagian yang tidak mempunyai lampu merah pada pulpa kuku.
- 7** Elakkan tekanan pada jari ketika membuat bacaan
- 8** Lakukan pemeriksaan nadi dan ketepuan oksigen serta catatkan pada diari yang disediakan
- 9** Cuci peralatan tersebut dengan menggunakan kain yang bersih atau lap alkohol (kertas atau kain kapas dan cecair pencuci tangan)
- 10** Elakkan berkongsi pulse oximeter dengan ahli keluarga lain yang negative COVID-19.



Jika dalam kecemasan?



Sila hubungi talian kecemasan 999 dengan segera jika pesakit mengalami gejala seperti susah nafas, bibir bertukar kebiruan, mengantuk yang berlebihan atau keliru.

Berapa kerap saya perlu memantau bacaan nadi and ketepuan oksigen saya?

- Catat bacaan sekurang-kurangnya 2 kali sehari
- Pastikan tahap ketepuan oksigen melebihi $\geq 95\%$.



REKOD PEMANTAUAN RUMAH BAGI PESAKIT COVID-19: TAHAP KETEPUAN OKSIGEN

NAMA PESAKIT:

RN:

NO K/P:

NO TFI:

TARIKH POSITIF COVID-19:

TARIKH AKHIR KUARANTIN:

Sekiranya tahap ketepuan oksigen kurang dari 96% atau symptom menjadi bertambah teruk, sila dapatkan bantuan kesihatan dengan segera dan hubungi talian kecemasan , 999 dengan segera.

Tanda-tanda amaran:

- Sesak nafas yang teruk atau sesak nafas ketika rehat
 - Dada berasa sempit atau berat
 - Kebiru-biruan pada bibir dan hujung jari (cyanosis)
 - Batuk berdarah
 - Pucat atau rasa sejuk bila kulit disentuh
 - Perubahan pada tahap kesedaran (keresahan pada bayi, kelesuan pada orang dewasa)
 - Pengeluaran air kencing berkurang

Sumber rujukan:

1. *Health Policy Plus. 2020. COVID-19 Home-Based Quality Care: A Practical Guide for Healthcare Workers. Washington, DC: Palladium, Health Policy Plus.*
 2. Pemantauan Kendiri Kes Positif COVID-19 Di Rumah, Kementerian Kesihatan Malaysia
 3. *CDC, 10 Things You Can Do To Manage Your COVID-19 Symptoms at Home*