

**SUNWAY**<sup>®</sup>  
HEALTHCARE

# BUKU PANDUAN **PENGASINGAN DIRI DI RUMAH**

Untuk pesakit COVID-19 tahap ringan



# KANDUNGAN

1

Kategori  
COVID-19

2&3

Panduan pengasingan  
diri di rumah

4

Kaedah asas pencegahan  
dan kawalan jangkitan

5

Tanda-tanda amaran  
untuk diambil perhatian

6&7

Petua untuk pengasuh

8

Jagalah  
minda anda

9

Nombor-nombor  
berguna

10

Penjagaan kesihatan  
Sunway Home Healthcare

11

Pusat  
TCM Sunway

## Nota Penting:

Sila rujuk kepada aplikasi MySejahtera pada telefon bimbit anda untuk:

- Melakukan pemeriksaan sendiri status kesihatan anda dan ahli keluarga anda
- Memantau penularan COVID-19 dalam negara
- Mendapatkan bantuan rawatan jika anda dijangkiti COVID-19
- Mencari lokasi klinik dan hospital paling hampir untuk saringan dan rawatan

# KATEGORI COVID-19

Menurut Kementerian Kesihatan, ada lima kategori jangkitan COVID-19:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| KATEGORI 1<br>(CAT 1) | Tiada gejala   |
| KATEGORI 2<br>(CAT 2) | Ada gejala tanpa radang paru-paru. Gejala dalam kategori ini termasuk pada saluran pernafasan atas (URTI), (contohnya hidung tersumbat, sakit tekak, batuk atau demam), lesu, sakit badan, <i>anosmia</i> (hilang deria bau), <i>ageusia</i> (hilang deria rasa), gejala gastrousus (gastrointestinal), (contohnya muntah, cirit birit). |
| KATEGORI 3<br>(CAT 3) | Ada gejala dengan radang paru-paru. Tidak perlukan bantuan oksigen. Mungkin ada fenomena 'happy hypoxia'.  |
| KATEGORI 4<br>(CAT 4) | Radang paru-paru, perlukan bantuan oksigen. Mungkin ada fenomena 'happy hypoxia'.  |
| KATEGORI 5<br>(CAT 5) | Kegagalan fungsi pelbagai organ. Mungkin perlukan bantuan ventilator untuk kegagalan pernafasan, dialisis untuk kegagalan buah pinggang, dan lain-lain.  |

**Fenomena 'Happy hypoxia':** Pesakit mungkin tidak mengalami sukar bernafas tetapi tahap oksigen mungkin telah menurun tanpa disedari.

**Catatan:** Pergerakan penyakit daripada CAT 1 atau 2 kepada CAT 3 atau 4 atau 5 boleh berlaku, terutama di kalangan kumpulan bersiko tinggi. Pemantauan rapi diperlukan.

## PANDUAN PENGASINGAN DIRI DI RUMAH

Jika anda telah dikesan positif COVID-19, dan berada dalam Kategori 1 dan 2, anda mungkin dikehendaki mengasingkan diri di rumah.

### CARA PENGASINGAN DIRI DI RUMAH

#### Sediakan bilik berasingan

Anda perlu tinggal dalam bilik berasingan dengan pengaliran udara mencukupi (tingkap terbuka) dan bilik air sendiri jika boleh. Ahli keluarga yang lain perlu tinggal di bilik lain atau diasingkan daripada anda.



#### Gunakan bilik air berasingan

Ahli keluarga perlu menggunakan bilik air berasingan. Jika berkongsi bilik air, paip, tombol pintu serta peralatan lain perlu dicuci menggunakan air dan sabun.



#### Hadkan pergerakan dalam rumah

Hadkan pergerakan di dalam rumah dan elakkan interaksi dengan orang tua, wanita mengandung atau kanak-kanak.



#### Pantau gejala secara berkala

Anda perlu memantau suhu badan menggunakan termometer dua kali sehari. Jika ada tanda-tanda demam, batuk, kesukaran bernafas, sakit tekak, sakit-sakit badan, termasuk gejala mirip selesema, atau jika gejala bertambah serius, ahli keluarga mestilah dengan segera maklumkan kepada hospital atau PKD paling hampir (rujuk ke muka surat 9 untuk mendapatkan nombor boleh dihubungi).



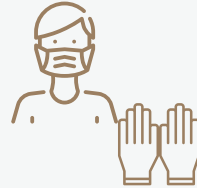
# PANDUAN PENGASINGAN DIRI DI RUMAH

## (Sambungan)

3

### Gunakan pelitup muka dan/ atau sarung tangan

Jika anda mesti bergerak di dalam rumah, pakai pelitup muka pakai buang. Lebih baik pakai juga sarung tangan.



Jangan guna semula pelitup muka dan sarung tangan yang telah dipakai. Buang ke dalam tong sampah bertutup.

### Elak berkongsi peralatan di rumah

Gunakan peralatan berlainan khusus untuk anda seperti pinggan mangkuk, cawan, gelas minuman, peralatan untuk makan, tuala dan peralatan bilik tidur.



Peralatan yang telah digunakan, cadar dan pakaian mesti dicuci menggunakan sabun dan air.

### Disinfeksi permukaan

Lakukan disinfeksi atau nyah kuman pada permukaan barangan yang kerap disentuh seperti tombol pintu, suis lampu, katil, meja, alat kawalan jauh, bilik mandi dan barangan lain yang anda sentuh sekurang-kurangnya sekali dalam sehari.



### Tiada pelawat

Anda tidak dibenarkan meninggalkan rumah dalam apa keadaan sekali pun. Pelawat juga tidak dibenarkan datang ke rumah.



### Terus berhubung

Pastikan sentiasa ada di rumah dan dapat dihubungi pada bila-bila masa.



Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

## KAEDAH ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN

### KEBERSIHAN TANGAN

Kerap cuci tangan anda menggunakan sabun dan air ATAU gunakan cecair pembasmi kuman (jika tidak nampak kekotoran pada tangan).

#### Bila perlu membasuh tangan?

- Selepas batuk atau bersin
- Apabila menjaga orang sakit
- Sebelum, semasa dan selepas menyediakan makanan
- Sebelum makan
- Selepas menggunakan bilik air
- Apabila nampak kekotoran pada tangan
- Selepas menyentuh haiwan atau najis haiwan
- Selepas menyentuh sampah

#### Cara sempurna mencuci tangan



### KEBERSIHAN RESPIRATORI

- Tutup mulut dan hidung anda menggunakan tisu apabila batuk atau bersin ATAU batuk atau bersin ke siku anda.
- Pusingkan badan daripada orang ramai apabila batuk atau bersin.
- Buang tisu yang telah digunakan dalam tong sampah bertutup dan cuci tangan.



# TANDA-TANDA AMARAN UNTUK DIAMBIL PERHATIAN



Sukar bernafas atau sesak nafas



Bibir atau jari kebiru-biruan (*Cyanosis*)



Ketepuan oksigen <95%



Sakit dada, atau tekanan pada dada atau sesak dada berterusan



Kecelaruan atau kesukaran untuk bangun



Kelesuan



Kerap muntah dan cirit birit



Air kencing sedikit



Tidak boleh mengambil makanan melalui mulut



Batuk berdarah

Jika pesakit mempunyai salah satu daripada gejala disebutkan di atas, dapatkan rawatan kecemasan segera.

\*Senarai ini tidak merangkumi semua gejala yang mungkin. Sila hubungi penyedia perubatan anda untuk gejala-gejala lain yang lebih teruk atau bekait dengan anda.

Sumber: Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit

# PETUA UNTUK PENGASUH

## MENGASUH PESAKIT DI RUMAH

Jika anda mengasuh pesakit COVID-19 di rumah, atau di luar daripada tempat penjagaan kesihatan, patuhi nasihat ini untuk melindungi anda dan orang lain. Belajar apa yang perlu dilakukan apabila seseorang mempunyai gejala COVID-19 atau apabila diuji positif. Maklumat ini juga wajar dipatuhi apabila mengasuh mereka yang tidak menunjukkan gejala walau pun telah diuji positif COVID-19.

\*Nota: Orang tua atau mereka dalam apa juga peringkat umur yang mempunyai masalah kesihatan serius, berdepan risiko lebih tinggi dijangkiti penyakit lebih serius akibat COVID-19. Mereka yang mempunyai risiko tinggi dijangkiti penyakit lebih serius perlu segera menghubungi doktor sebaik sahaja gejala dikesan.

- Pastikan pesakit minum banyak cecair dan berehat. —●
- Bantu pesakit mematuhi arahan doktor untuk penjagaan diri dan ubat (jika ada). —●
- Bantu mereka membeli keperluan runcit, ubat, dan mendapatkan bahan lain yang diperlukan. Usahakan penghantaran barangan melalui perkhidmatan penghantaran jika perlu. —●
- Pakai pelitup muka pakai buang jika berada di dalam bilik yang sama dengan pesakit. Jangan sentuh pelitup muka atau muka sewaktu dipakai dan segera buang pelitup muka selepas melayani pesakit. —●
- Kerap cuci tangan menggunakan sabun dan air atau cecair pembasmi kuman. —●
- Jaga haiwan peliharaan mereka. —●
- Beri perhatian kepada tanda-tanda amaran (rujuk muka surat 5). —●
- Bagi kebanyakan orang, gejala berakhir dalam beberapa hari. Biasanya mereka akan berasa lebih sihat selepas seminggu. —●



Hubungi doktor jika pesakit terus bertambah sakit. Untuk urusan kecemasan, hubungi talian 24 jam Sunway Telemedicine Command Centre di talian **+603-7491 9191** atau **+6019-388 3281** (WhatsApp sahaja).



## PENJAGAAN DIRI SENDIRI

Pengasuh perlu mengamalkan penjagaan diri untuk mengelakkan tekanan atau keletihan.

- Wakilkan kepada orang lain melakukan sebahagian tugas mengasuh untuk membolehkan anda berehat.
- Teruskan rutin biasa pemakanan sihat, tidur dan senaman.
- Sentiasa berhubung dengan rakan sosial, samada keluarga besar, kawan atau rakan setugas. Ini boleh dilakukan dengan selamat melalui panggilan telefon atau peranti media sosial.

Sumber: Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit



## JAGALAH MINDA ANDA

Masalah kesihatan mental adalah biasa, terutama pada waktu seperti ini yang belum pernah terjadi sebelumnya. Berikut beberapa petua untuk mengatasi tekanan ketika COVID-19.

### Berhubung dengan orang lain

Adalah perkara biasa untuk berasa sedih, tertekan, keliru, takut atau marah ketika krisis. Berbicara dengan orang yang anda percayai boleh membantu. Hubungi rakan dan keluarga anda.

### Ketahui fakta

Ingat, bukan semua yang anda baca atau dengar mengenai virus benar. Dapatkan maklumat terkini daripada sumber yang dipercayai seperti Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Kementerian Kesihatan (MOH) serta portal berita utama yang dipercayai.

### Awasi beban maklumat berlebihan

Anda boleh menghadkan kebimbangan dan kegelisahan dengan mengurangkan masa melihat atau mendengar liputan media atau media sosial yang anda anggap sebagai mengganggu.

### Amalkan cara hidup sihat

Jika anda dikuarantin di rumah atau diasingkan atas apa juga sebab, terus amalkan rutin diet sempurna, tidur, senaman dan hubungan sosial secara jarak jauh.

### Lakukan semula hobi lama

Lakar perasaan dan kenangan indah yang boleh membantu menenangkan fikiran dengan melakukan hobi lama. Anda boleh menggunakan peluang ini untuk mempelajari yang baharu. Hobi boleh membantu memperkukuh kesejahteraan dan ketenangan minda.

### Tangani emosi secara sihat

Jika anda risau atau merasa terbeban, bercakaplah dengan ahli profesional.

Bercakaplah dengan Jabatan Psikologi Klinikal kami bila perlu:

 +603-7491 1280 / +6012-774 7657



## NOMBOR BERGUNA

Simpan nombor berikut sebagai rujukan pantas samaada untuk tujuan kecemasan atau keperluan perubatan lain.

|   | Talian Am            | Ambulan        | Bantuan Kecemasan | Konsultasi atas Talian | Penghantaran Perubatan |
|---|----------------------|----------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Pusat Perubatan Sunway</b>                     | +603-7491 9191       | +6019-305 8805 | +603-5566 8888    | ✓                      | ✓                      |
| <b>Pusat Perubatan Sunway Velocity</b>            | +603-9772 9191       | +6010-266 7386 | +603-9772 9111    | ✓                      | ✓                      |
| <b>Pusat Pakar Sunway Damansara</b>               | +6012-262 3560       |                |                   | ✓                      | ✓                      |
| <b>Penjagaan Kesihatan Sunway Home Healthcare</b> | +6019-216 6477       |                |                   | ✓                      | ✓                      |
| <b>Pusat TCM Sunway</b>                           | +603-5886 1818 /1811 |                |                   | ✓                      | ✓                      |

### 24 Jam Telemedicine Command Centre (TCC)

Bercakplah dengan doktor atau jururawat tanpa meninggalkan rumah anda.

Orang ramai kini boleh menghubungi pasukan perubatan kami melalui perkhidmatan 24 jam Telemedicine Command Centre (TCC) yang diurus oleh sesesukan pegawai perubatan dan jururawat berpengalaman serta berkelayakan menjawab sebarang pertanyaan daripada pesakit.

#### Apa yang boleh dilakukan oleh TCC?

- Mencari pakar yang boleh memberi perkhidmatan terbaik untuk anda
- Mencari jenis perkhidmatan yang memenuhi keperluan anda
- Mendapatkan ambulan untuk anda
- Memberi nasihat apabila anda keliru
- Mendapatkan temu janji dengan cepat tanpa masalah

Perkhidmatan TCC boleh diakses melalui talian **+603-7491 9191** (Panggilan) / **+6019-388 3281** (WhatsApp sahaja) atau **sunmedtcc@sunway.com.my** (email).

Perkhidmatan penjagaan di rumah (home healthcare) yang mempunyai piawaian hospital dengan pasukan klinikal yang mahir dan berpengalaman, untuk memenuhi keperluan perubatan anda, dalam keselesaan rumah anda.



- Rawatan penjagaan di rumah
- Pemulihan di rumah
- Peralatan perubatan rumah
- Perkhidmatan pelbagai disiplin @ rumah
- Konsultasi atas talian (Teleconsultation)
- Kejururawatan komuniti

☎ **+6019-216 6477 / +6019-275 3698**  
**(Waktu On-call: 9 pagi hingga 9 malam)**

#### **UJIAN BERKUMPULAN ON-SITE COVID-19 DISEDIAKAN**

- Ujian RT-PCR: Keputusan dalam tempoh 48 jam
  - Ujian Antigen: Keputusan dalam tempoh 24 jam
- Nota: Minima 20 pax diperlukan.

✉ **limcs@sunway.com.my**

Untuk maklumat lanjut lawati **[www.sunwayhomehealthcare.com.my](http://www.sunwayhomehealthcare.com.my)**

Pusat TCM Sunway menyediakan penyembuhan secara holistik yang merangkumi perubatan tradisional dan melengkap seiring dengan perubatan barat.



Pusat ini diurus oleh doktor terlatih dan berkelayakan, yang kemudiannya dilatih dalam bidang Perubatan Bersepadu dari China. Anggota pasukan mengandungi doktor TCM yang terlatih, juga berkemahiran dalam bidang pengkhususan masing-masing.



TCM Ginekologi



TCM Ortopedik dan Trauma



Onkologi Bersepadu / TCM Onkologi



Pesakit menerima kaedah rawatan peribadi dan khusus dengan memberi fokus kepada pencegahan kesakitan, dan kemampuan penyembuhan sendiri. Di antara perkhidmatan tersebut ialah akupunktur, moksibusi, tui na (urutan China), guasha, ubat herba China, terapi diet dan lain-lain.


Jika anda diuji positif COVID-19, Sunway TCM menawarkan **konsultasi atas talian PERCUMA.**

☎ +603-5886 1811    📞 +6011-5953 7993

Pusat TCM Sunway menyediakan perkhidmatan berterusan melalui tele-consultation untuk :

- Temu janji baharu atau susulan
- Kes sebelum dan selepas bersalin
- Menyambung preskripsi perubatan
- Pertanyaan mengenai ubat, herba dan suplemen
- Kebimbangan mengenai interaksi antara ubat dan herba

Untuk maklumat lanjut lawati [www.sunwaytcm.com](http://www.sunwaytcm.com)



**Ditulis & Direka oleh:**

Unit Komunikasi Korporat, Kumpulan Perubatan Sunway

**Diedit & Disemak oleh:**

Dr Tan Lian Huat (Pakar Penyakit Berjangkit) and Dr Seow Vei Kean,  
Dr Wee Tong Ming & Dr Low Kwai Siong (Pakar-pakar Kecemasan)