

EDISI KHAS COVID-19 JUN 2020

MyHEALTH

For Life

NORMA BAHARU
RAKYAT MALAYSIA

HAMDAN HASHMUDDIN
Pesakit Sembuh COVID-19

SOLIDARITI
COVID-19



Perjuangan Malaysia Memutuskan Rantainya

COVID-19

ISI KANDUNGAN

PENGENALAN COVID-19

Snapshot COVID-19 Di Malaysia **4**

Perjuangan Malaysia Dalam Memutuskan Rantaian Jangkitan COVID-19 **5**

Misi Bantuan Kemanusiaan **6**

KESAN COVID-19 KEPADA RAKYAT MALAYSIA

Norma Baharu Rakyat Malaysia **17**

Kesan COVID-19 Terhadap Aktiviti Fizikal **18**

COVID-19 & Merokok **19**

KOSPEN PLUS **20**

MySejahtera **21**

COVID-19 dan Kesihatan Mental **22**

PERKEMBANGAN COVID-19 DI MALAYSIA

Pengesanan Kes Aktif COVID-19 **8**

Situasi Semasa Pandemik COVID-19 Di Malaysia **9**

Kluster COVID-19 Di Malaysia **10**

Hamdan Hashmuddin Pesakit Sembuh COVID-19 **12**

Perintah Kawalan Pergerakan **13**

Sumber Maklumat Sahih Mengenai COVID-19 **14**

COVID-19 & Anda **15**

Mitos COVID-19 **16**

KOLABORASI DAN SOLIDARITI

Solidariti **24**

Kolaborasi **31**

Terima Kasih Wira **32**



Dari Meja Ketua Pengarang

Assalamualaikum wbt dan Salam Sejahtera

Sejak penularan pandemik COVID-19, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) berusaha memastikan penularan ini dapat ditangani dengan baik di Malaysia. KKM ingin mengucapkan terima kasih kepada semua rakyat Malaysia yang sentiasa mematuhi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Pandemik COVID-19 ini telah mengubah norma masyarakat di seluruh dunia termasuk Malaysia. Jangkitan COVID-19 boleh dielakkan dengan mengamalkan tahap kebersihan yang optimum pada setiap masa termasuk kerap membasuh tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer*, mengamalkan penjarakan sosial dan menggunakan pelitup muka. Amalan baik ini telah dan akan membantu mengengkang jangkitan COVID-19 ini daripada terus menular di Malaysia.

Masyarakat disarankan untuk saling berpesan antara satu sama lain agar norma baharu ini sentiasa menjadi kelaziman dalam komuniti. Semoga tindakan berterusan ini akan dapat mengurangkan kes COVID-19 kepada sifar kes jangkitan.

KKM mengucapkan terima kasih kepada semua rakyat yang telah menyokong dan memberi kerjasama dalam mematuhi arahan Kerajaan dan saranan KKM. Setinggi-tinggi penghargaan juga kepada semua petugas barisan hadapan dan anggota di sebalik tabir yang telah bersama-sama berganding bahu, berusaha dan bertugas bagi memutuskan rantaian COVID-19. "Kita Teguh Kita Menang".

#myhealthkkm
#sihatmilikku
#COVID-19



SURAIYA SYED MOHAMED
Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



myhealthkkm



EDISI PERTAMA. TAHUN KE-3 TERBITAN

Cawangan Media Kesihatan
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Aras 1-3, Blok E10,
62590 Putrajaya,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Emel: myhealth@moh.gov.my
Laman Web :
www.myhealth.gov.my
http://covid-19.moh.gov.my/

PENAFIAN: Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman dan secara umum sahaja. Bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah. Pembaca disarankan untuk mendapatkan khidmat konsultasi sebelum melakukan aktiviti fizikal.

Editorial

Teknikal



Sri Tharan



Dr. Rohani



Faiz



Firdaus



Auzan



Ikhwan

Sidang Pengarang

Zulkifli



Datin Arfah



Zaki



Sarah



Draman

Syahir



Faiz

Pagukan Foto



Firdaus

Puteri



Syahirah



Katy

Pagukan Kreatif



Syikin



Ana

Snapshot COVID-19 di Malaysia



COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) adalah strain baru Coronavirus yang sebelum ini belum dikenal pasti. COVID-19 berjangkit melalui titisan pernafasan (batuk dan bersin) dan sentuhan pada permukaan yang tercemar atau dicemari virus daripada individu yang telah dijangkiti kepada individu lain.

Malaysia turut dilanda pandemik COVID-19 seperti negara-negara lain di dunia. COVID-19 telah menggerakkan MALAYSIA untuk saling bekerjasama dalam memutuskan rantai jangkitan COVID-19.

Kes pertama dikesan pada 24 Januari 2020 pada pelancong dari China yang tiba di Malaysia melalui Singapura (kes import).

Cara terbaik **memutuskan rantai jangkitan** adalah mengamalkan norma baharu dan kekal duduk di rumah. **Ikuti arahan Kerajaan** dari semasa ke semasa dan dapatkan maklumat yang benar dan sahih sahaja. Tak pasti, jangan kongsi.

Berikut adalah gejala **COVID-19**



✓ **DEMAM**



✓ **BATUK**



✓ **SUKAR BERNAFAS**

Berdasarkan maklumat terkini, tiada vaksin untuk merawat COVID-19. Rawatan diberi berdasarkan gejala yang dihadapi oleh pesakit.

Bagaimana Mencegah Daripada Dijangkiti? MUDAH! Amalkan:



Kerap mencuci tangan dengan air dan sabun atau pensanitasi tangan (hand sanitizer)



Memakai pelitup muka apabila bergejala atau keluar dari rumah



Amalkan penjarakan sosial

Kluster Terbesar COVID-19 di Malaysia : Perhimpunan Di Masjid Seri Petaling

Kluster Terbesar ini dikenali sebagai Kluster Perhimpunan di Masjid Seri Petaling yang melibatkan anggaran sejumlah 10,000 orang dari beberapa buah negara termasuk Malaysia. Kluster ini dikesan oleh *International Health Regulations (IHR) Focal Point (FP)* Brunei pada 11 Mac 2020. Perhimpunan ini di adakan pada 27 Februari hingga 1 Mac 2020. KKM bekerjasama rapat dengan pihak *United Nations High Commission for Refugees (UNHCR)*, *IMAM Response and Relief Team (IMARET)*, *Malaysian Relief Agency* dan *MERCY Malaysia* bagi mengesan para peserta yang menyertai majlis perhimpunan tabligh ini.



PERJUANGAN MALAYSIA DALAM MEMUTUSKAN RANTAIAN JANGKITAN COVID-19

Berikut adalah antara usaha Malaysia mengurus pandemik COVID-19

1. **Pengurusan Kesihatan Awam yang baik.** KKM segera melaksana langkah kesiap-siagaan dengan membuka dan mengaktifkan Bilik Gerakan COVID-19 (CPRC Kebangsaan) bagi memantau situasi semasa jangkitan. Kenyataan akhbar, kenyataan media dan bahan-bahan pendidikan kesihatan secara harian dikeluarkan bagi memberi maklumat perkembangan kes kepada rakyat Malaysia. YBhg Datuk Noor Hisham bin Abdullah, Ketua Pengarah Kesihatan telah diiktiraf sebagai antara tiga (3) doktor terbaik di dunia dalam mengurus COVID-19.

2. Melaksana **Misi Bantuan Kemanusiaan** kepada rakyat Malaysia yang berkhidmat di negara-negara yang menunjukkan jangkitan COVID-19 yang tinggi.

3. Pewujudan **Hospital COVID-19 khusus** di Hospital Sungai Buloh dan **Pusat Kuarantin & Rawatan COVID-19** Berisiko Rendah di Taman Ekspo Pertanian Malaysia Serdang (MAEPS) ataupun hotel -hotel yang memberi kerjasama sebagai pusat kuarantin bagi merawat pesakit dan orang disyaki. Rakyat Malaysia yang pulang daripada luar negara akan diletakkan di pusat kuarantin dengan makanan dan tempat tinggal sementara semasa kuarantin selama 14 hari.

4. **Kerjasama pesakit kluster COVID-19** yang baik kepada KKM. Walaupun terpaksa menunggu lama dalam melaksanakan ujian pengesanan mahupun pengesanan kontak, kerjasama yang diberikan oleh pesakit kluster kepada KKM adalah sangat baik.

5. Melaksanakan **Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan/Bersyarat (PKPD/PKPB)**. Pelbagai Kementerian bekerjasama dalam memastikan PKP/PKPD/PKPB ini berjalan lancar. Sidang akhbar harian oleh pihak Majlis Keselamatan Negara (MKN) dilaksanakan secara harian bagi memastikan rakyat memahami dan mematuhi Perintah tersebut.

6. **Komitmen** yang sangat baik daripada **pelbagai organisasi**. Pelbagai organisasi dan agensi di Malaysia telah bergabung tenaga dan saling membantu Kerajaan dalam melancarkan segala urusan berkaitan COVID-19. Antaranya dengan menaja perkakasan dan peralatan seperti PPE, perkakasan keperluan pesakit dan barisan hadapan, makanan dan lain lain.

7. **Komitmen Sukarelawan Malaysia**. Ramai rakyat Malaysia menawarkan pelbagai perkhidmatan sukarela dalam membantu mengurus COVID-19 seperti menghantar makanan kepada barisan hadapan. Malahan pereka-pereka terkenal Malaysia juga membantu menyediakan PPE untuk petugas barisan hadapan bagi memastikan bekalan PPE adalah mencukupi.

8. **Bantuan Prihatin** diberikan oleh **Kerajaan** kepada rakyat Malaysia yang terjejas ekonomi disebabkan COVID-19.

9. Memberi **perlindungan secara sistematik** kepada golongan berisiko tinggi seperti **gelandangan dan pekerja asing** dengan cara menyediakan dewan atau khemah untuk tempat tinggal dan melaksanakan saranan penjarakan sosial dan kebersihan diri yang lebih baik.

10. **Moratorium Bank**. Bank-bank di Malaysia melaksanakan tindakan yang cepat dalam membantu meringankan beban kewangan rakyat dalam tempoh enam (6) bulan.

11. Kerjasama **Institusi Pengajian (Universiti) menjaga kebajikan pelajar** sepanjang tempoh PKP dan mengatur perjalanan pelajar pulang ke kampung dengan cara bersistematik.

Keseluruhan rakyat Malaysia, memberi penghormatan yang baik kepada petugas-petugas barisan hadapan yang terdiri daripada petugas Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Polis Di Raja Malaysia, Angkatan Tentera, Jabatan Imigresen Malaysia, Kastam, Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) dan lain-lain.

How Malaysia Did The Impossible - Covid-19
https://youtu.be/_G7wcGW43s

COVID-19 : MISI BANTUAN KEM

Misi Pertama (Wuhan, China)

Tarikh: 3 Hingga 4 Februari 2020

Jumlah Terlibat: 107 orang dibawa balik daripada Wuhan, China

- 88 rakyat Malaysia dan 19 bukan warganegara;
- 8 petugas misi [6 anggota kesihatan, seorang pegawai Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA) dan seorang wakil Kementerian Luar Negeri (KLN)];
- 6 pegawai Kedutaan Besar Malaysia; dan
- 12 anak kapal

Jumlah Kes Positif: 2 orang

Penempatan Kuarantin: Hospital Kuala Lumpur dan Pusat Pemantauan (Surveillance Center) di Akademi Kepimpinan Pendidikan Tinggi (AKEPT)

Misi Kedua (Wuhan, China)

Tarikh: 25 hingga 26 Februari 2020

Jumlah Terlibat: 89 penumpang

- 46 rakyat Malaysia dan 20 bukan warganegara;
- 9 wakil agensi dari Malaysia;
- 2 pegawai Kedutaan Besar Malaysia; dan
- 12 anak kapal.

Jumlah Kes Positif: Tiada

Penempatan Kuarantin: Pusat Pemantauan (Surveillance Center) di Akademi Kepimpinan Pendidikan Tinggi (AKEPT)

Misi Ketiga (Tehran, Iran)

Tarikh: 22 Mac 2020

Jumlah Terlibat: 70 penumpang

- 46 warganegara Malaysia dan 9 bukan warganegara;
- 8 wakil agensi [5 orang dari Kementerian Kesihatan Malaysia, 2 orang dari Kementerian Luar Negeri (KLN), seorang dari Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA)] dan
- 16 anak kapal

Jumlah Kes Positif : Tiada

Penempatan Kuarantin: Akademi Audit Negara



MANUSIAAN

Misi Keempat (Itali)

Tarikh: 22 Mac 2020

Jumlah Terlibat: 108 penumpang

- 75 warganegara dan 6 bukan warganegara;
- 7 wakil agensi [5 orang dari Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), seorang dari Kementerian Luar Negeri (KLN), seorang dari Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA)]; dan
- 20 anak kapal

Jumlah Kes Positif: Tiada

Penempatan Kuarantin: Akademi Kepimpinan Pendidikan Tinggi (AKEPT)

Misi Kelima (Surabaya)

Tarikh: 28 April 2020

Jumlah Terlibat: 142 penumpang

- 124 rakyat Malaysia yang dibawa pulang (120 pelajar dan 4 orang anak);
- 8 wakil agensi [7 orang dari Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan seorang dari Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA)]; dan
- 10 anak kapal

Jumlah Kes Positif: 72 orang

Penempatan Kuarantin: Hospital Sungai Buloh dan Hotel di Port Dickson



PENGESANAN KES AKTIF COVID-19

PENGESANAN KONTAK KES COVID-19

Pengesanan kontak adalah satu prosedur untuk mengesan individu yang mempunyai kontak rapat kepada pesakit COVID-19. Proses ini bertujuan untuk membendung penularan penyakit dalam kelompok komuniti dan memudahkan pengawalan penyakit.

KONTAK RAPAT ADALAH:



Orang yang tinggal dalam rumah bersama kes COVID-19



Orang yang bekerja bersama kes COVID-19



Orang yang membuat perjalanan bersama kes COVID-19

PENGESANAN KES SECARA AKTIF (ACTIVE CASE DETECTION)

Pengesanan kes secara aktif bermaksud anggota kesihatan melaksanakan aktiviti mengesan kes di lapangan.

Apabila terdapat kes jangkitan COVID-19 baru dikesan, kes tersebut akan dilaporkan/dinotifikasi dan Pejabat Kesihatan Daerah akan mengaktifkan **Risk Assessment Team (RAT)**.

RAT akan menghubungi pesakit di hospital melalui telefon bagi mendapatkan maklumat sejarah perjalanan dan kontak rapat sepanjang 14 hari yang lepas.

Semua kontak rapat akan dihubungi oleh pasukan **Rapid Response Team (RRT)** bagi mendapatkan status kesihatan.

Sekiranya kontak tidak dapat dihubungi, Pasukan RRT akan turun ke lapangan, mencari kontak tersebut bagi tujuan yang sama.

Setelah saringan dijalankan, kontak yang disahkan positif akan dirujuk ke hospital.

Manakala kontak yang disahkan negatif akan dikuarantin di rumah berdasarkan Seksyen 15 (1) Akta 342.

Kontak yang negatif akan diberikan borang **Home Assessment Tool** untuk menilai tahap kesihatan harian secara sendiri.

Pihak Pejabat Kesihatan Daerah akan memantau dan menghubungi kontak tersebut dari semasa ke semasa dalam tempoh 14 hari.

Semasa dalam kuarantin, jika bergejala, kontak rapat tersebut akan dirujuk ke hospital.



SCAN ME

SITUASI SEMASA PANDEMI COVID-19 DI MALAYSIA

DIKEMASKINI SEHINGGA 14 JUN 2020, 5.00PM

JUMLAH KESELURUHAN KES

8453

JUMLAH KES SEMBUH

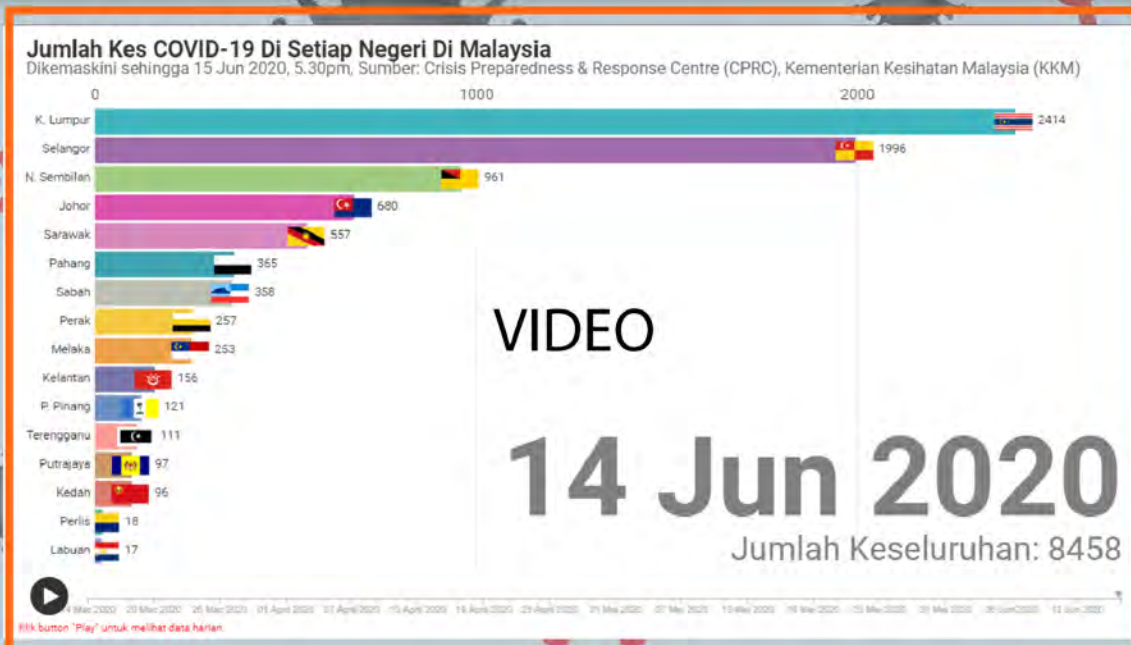
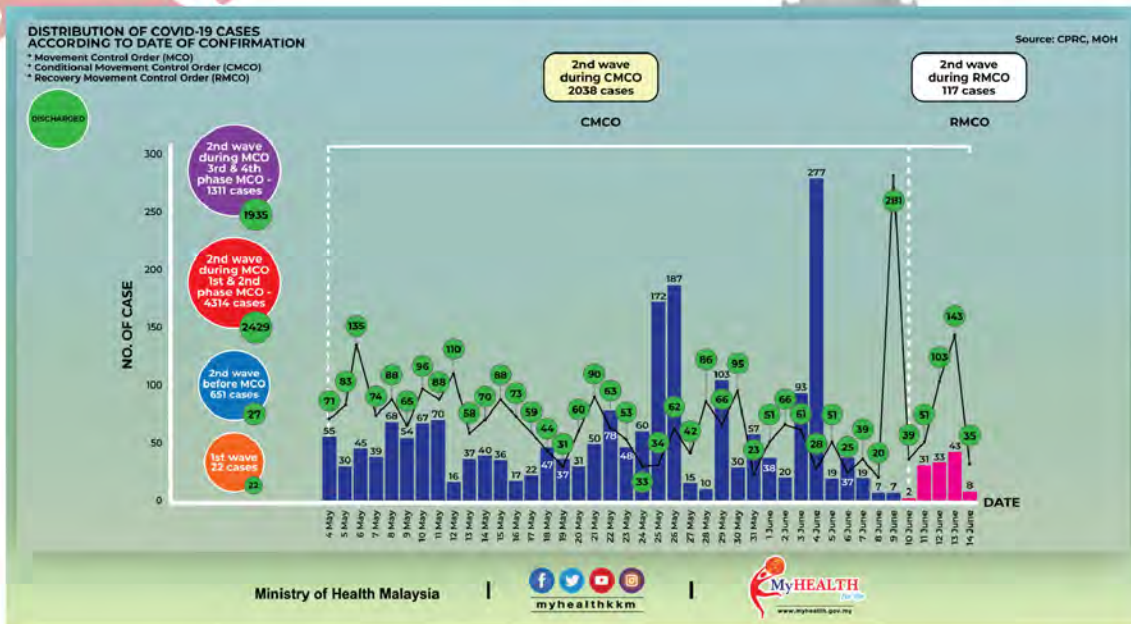
7346

JUMLAH KES AKTIF

986

JUMLAH KEMATIAN

120



KLUSTER COVID-19

Kluster Aktif COVID-19

Jumlah
26

Kluster aktif COVID-19 merupakan kumpulan daripada kelompok kes positif COVID-19 di tempat dan masa yang sama dan disyaki lebih besar daripada bilangan yang dijangka, walaupun bilangan yang dijangka mungkin tidak diketahui.

Perhimpunan Di Masjid Sri Petaling, *Pelbagai : **3373 Kes**
Pasar Borong KL, *Pelbagai : **204 Kes**
Pesantren, *Pelbagai : **238 Kes**

Kg. Sungai Lui, Hulu Langat : **211 Kes**
DTI Semenyih, Hulu Langat : **66 Kes**
Pasar Kajang, Hulu Langat : **5 Kes**
DTI Sepang, Sepang : **60 Kes**

Pangsapuri Cheras, Cheras, Kepong, Hulu Langat: **8 Kes**
Pengawal Keselamatan Cheras, Cheras, Titiwangsa & Hulu Langat : **39 Kes**

Pasar Chow Kit, Titiwangsa, Gombak & Hulu Langat : **90 Kes**
Syarikat Pembersihan Kuala Lumpur, Titiwangsa & Hulu Langat : **4 Kes**

Tapak Pembinaan Kuala Lumpur 2, Lembah Pantai : **72 Kes**
DTI Bukit Jalil, Cheras : **630 Kes**
Tapak Pembinaan Setia Alam, Petaling : **15 Kes**
Pudu, Cheras & Lembah Pantai : **80 Kes**
Gombak, Gombak & Titiwangsa : **5 Kes**



Madrasah Sungai Salan,
Jerantut : **85 Kes**
Kejuruteraan, Kuantan : **65 Kes**
Ladang di Bera, Bera : **7 Kes**
Kilang Papan Maran, Maran : **6 Kes**
Syarikat Pembinaan Jalan Maran,
Maran : **2 Kes**

DTSI Putrajaya, Putrajaya : **2 Kes**

Sendayan, Seremban : **112 Kes**
Syarikat Pembersihan,
Kuala Langat &
Seremban : **29 Kes**

Pedas, Seremban, Rembau, Port Dickson & Alor Gajah : **280 Kes**

SARAWAK
Persidangan Gereja, Kuching, Samarahan & Serian : **191 Kes**

INDIKATOR

* - Pelbagai Lokasi

DI MALAYSIA

SEHINGGA
14 JUN 2020

Kluster Tamat COVID-19

Jumlah
38

Kriteria utama untuk menamatkan sesuatu kluster adalah tiada kes baru selepas dua kali tempoh inkubasi (14 hari/satu inkubasi) iaitu 28 hari selepas tarikh gejala bagi kes yang terakhir atau tarikh positif COVID-19 jika kes terakhir tiada gejala.



INDIKATOR

* - Pelbagai Lokasi

Sumber: CPRC, KKM

HAMDAN HASHMUDDIN, Pesakit sembuh COVID-19

Bekas pesakit COVID-19, Encik Hamdan Hashmuddin, 31 tahun berkongsi pengalamannya sebagai pesakit COVID-19 selepas dijangkiti wabak tersebut daripada ibu bapanya.

Ibu bapa saya disahkan positif wabak itu selepas semua yang menghadiri mesyuarat berkenaan diarahkan membuat saringan di Hospital Sungai Buloh. Kami sekeluarga diminta untuk melaksanakan pengasingan sendiri di rumah sebelum saya dan adik beradik disaring pada 4 Mac lalu.

Selama di hospital, saya diasingkan dari dunia luar dan tidak dibenarkan menerima pelawat. Rutin harian seperti solat, makan dan minum semuanya dilakukan dalam bilik saja. Kalau saya rindu dengan adik beradik di rumah dan mak ayah yang dikuarantin di hospital, kami akan buat panggilan video.

Ketika saya mendengar ada kematian pesakit COVID-19 baru-baru ini, saya rasa sedih kerana saya fikir saya juga mungkin boleh alami perkara sama. Namun, saya positifkan diri dan yakin dengan kepakaran doktor kita dan Alhamdulillah, nampaknya rawatan berjalan dengan baik.

Saya hargai penat lelah kakitangan kesihatan bertungkus lumus kerja tinggalkan keluarga mereka demi merawat kami di hospital. Nasihat saya, rakyat Malaysia sentiasa berwaspada dan hadkan pergerakan kerana kita tidak tahu dapat jangkitan dari mana.

“

Paling penting, jangan takut lakukan saringan kerana doktor kita memang yang terbaik dan bersedia menghadapi situasi ini tetapi janganlah sampai biarkan gelombang lebih besar datang lagi...

”

KRONOLOGI

- **03/03/2020** - Ibu bapa Encik Hamdan disahkan positif COVID-19
- **04/03/2020** - Encik Hamdan ke Klinik Kesihatan Nilai (pandu lalu) untuk membuat saringan kesihatan
- **09/03/2020** - Disahkan positif COVID-19 dan dibawa ke Hospital Tuanku Jaafar, Seremban
- **15/03/2020** - Beliau dipindahkan ke Hospital Rembau
- **16/03/2020** - Hari ini merupakan hari ke-8 dan kini ditempatkan di Hospital Rembau.
- **24/03/2020** - Discaj dari Hospital Rembau (Negatif COVID-19).
- **25/03/2020** - Kuarantin hari pertama di rumah.
- **07/04/2020** - Selesai tempoh kuarantin.

PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

Kerajaan Malaysia telah mengisytiharkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bermula pada 18 Mac hingga 9 Jun 2020. PKP dilaksanakan bagi melandaikan lekuk epidemiologi kes COVID-19.

Kuatkuasa undang-undang Perintah ini disandarkan pada **Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 dan Akta Polis 1967.**

Terdapat **enam (6)** arahan yang terkandung dalam PKP iaitu:

- Larangan menyeluruh pergerakan dan perhimpunan ramai termasuk aktiviti keagamaan, sukan, sosial dan budaya.
- Sekatan menyeluruh semua perjalanan rakyat Malaysia ke luar negara.
- Sekatan kemasukan semua pelancong dan pelawat asing ke dalam negara.
- Penutupan semua taska, sekolah, kerajaan dan swasta dan lain-lain institusi pendidikan rendah, menengah dan pra-universiti.
- Penutupan semua Institusi Pengajian Tinggi (IPT) Awam dan Swasta serta Institut Latihan Kemahiran di seluruh negara.
- Penutupan semua premis kerajaan dan swasta kecuali yang terlibat dengan perkhidmatan penting negara (essential services).

Pengecualian mengikut tatacara kawalan dan pengoperasian bagi **10 sektor kritikal** iaitu:

- Makanan
- Air
- Tenaga
- Komunikasi dan Internet
- Keselamatan dan Pertahanan
- Pengurusan Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam dan Pembetulan
- Penjagaan Kesihatan dan Perubatan termasuk Penokok Diet
- Perbankan dan Kewangan
- E-dagang
- Logistik yang terhad kepada penyampaian perkhidmatan perlu

Perintah Kawalan Pergerakan (15 April - 28 April 2020)

PKP dilanjutkan. Sesiapa yang masih ingkar akan terus ditahan dan dikenakan tindakan mahkamah berdasarkan Seksyen 24, **Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 (Akta 342)** dengan hukuman penjara maksimum 2 tahun dan kesalahan seterusnya penjara lima tahun.

Perintah Kawalan Pergerakan (29 April - 12 Mei 2020)

PKP dilanjutkan dengan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) bermula 4 Mei 2020 hingga 12 Mei 2020 dengan pembukaan semula sektor-sektor ekonomi. Pelajar-pelajar universiti yang terkandas di kampus dihantar pulang ke pangkuan keluarga masing-masing.

Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (13 Mei - 9 Jun 2020)

PKPB di sambung sehingga 9 Jun 2020 dengan semua peraturan dan SOP yang dilaksanakan sepanjang tempoh PKPB dikekalkan.

Perjalanan balik kampung merentas sempadan negeri untuk tujuan berhari raya tidak dibenarkan. Solat Jemaah juga mula dibenarkan mengikut SOP yang ditetapkan oleh Kerajaan.

PKPD akan dilaksanakan di kawasan yang terjejas sekiranya berlaku peningkatan kes yang ketara.

Perintah Kawalan Pergerakan 18 - 31 Mac 2020

PKP bermula dengan pengisytiharan dan pengumuman oleh YAB Perdana Menteri pada 16 Mac 2020. Sesiapa yang ingkar akan dikenakan kompaun sebanyak RM 1,000.

Perintah Kawalan Pergerakan 1 - 14 April 2020

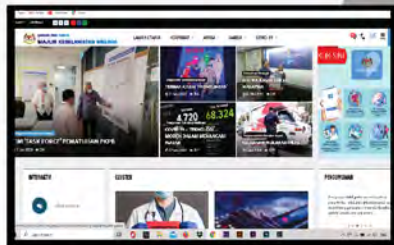
PKP diteruskan dengan pelaksanaan **Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD)** di lokaliti penularan wabak mendadak di zon merah. Tiada pergerakan dibenarkan di lokaliti PKPD.



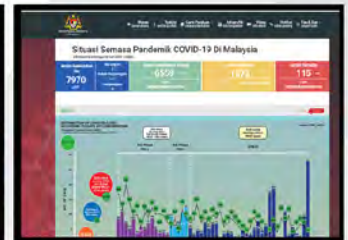
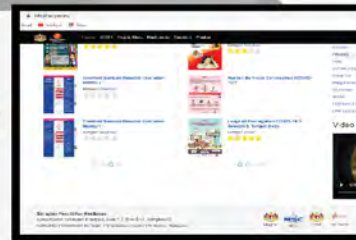
Keeping Malaysia Up To Date

Majlis Keselamatan Negara

Kementerian Kesihatan Malaysia



Laman Sesawang Rasmi



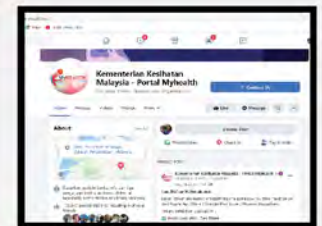
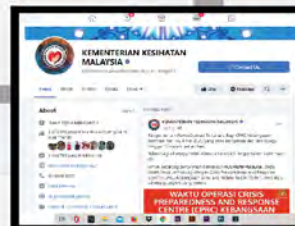
Majlis Keselamatan Negara

Infoshiat

Covid-19



Facebook Rasmi



Majlis Keselamatan Negara

Kementerian Kesihatan Malaysia

Portal MyHealth KKM

Twitter Rasmi



@MyHEALTHKKM @KKMPutrajaya

Telegram Rasmi



Sihati Milikku CPRC KKM

COVID-19 & ANDA

Trend Pencarian Maklumat Rakyat Malaysia mengenai COVID-19

Terdapat 4 carian utama iaitu :



Mengenai Virus

Maklumat umum & Gejala jangkitan



Informasi terkini

Perkembangan Terkini Kes & Maklumat daripada Kementerian Kesihatan



Kawasan Terjejas

Kawasan Kes COVID-19



Pencegahan & Rawatan

Adakah virus dapat dicegah atau dipulihkan

Soalan-soalan yang ditanya juga telah menunjukkan perubahan trend daripada “APAKAH” kepada “BILAKAH”

APAKAH IA & BAGAIMANA IA TERJADI?

3 Mac

Contoh soalan:

- Apakah Coronavirus?
- Apakah penyebab Coronavirus?
- Apakah cara Coronavirus merebak?

APAKAH MAKLUMAT TERKINI ATAU PERKEMBANGAN KES?

4 April

Contoh soalan:

- Adakah COVID -19 merebak melalui udara?
- Berapakah kes COVID-19 di Malaysia

BILAKAH SITUASI INI AKAN BERAKHIR?

5 May

Contoh soalan:

- Bilakah COVID-19 akan berakhir



MITOS

COVID-19

MITOS

Minum alkohol untuk mematikan virus COVID-19?

FAKTA: TIDAK BENAR. Alkohol yang diminum tidak membunuh virus dalam badan manusia, malahan ianya berbahaya dan meningkatkan risiko penyakit serta masalah kesihatan yang lain. Alkohol sebaiknya digunakan untuk mensanitari tangan dan permukaan dalam memutuskan rantai COVID-19.

MITOS

Air Rebusan Ketum sebagai ubat alternatif untuk pesakit Covid-19

FAKTA: TIADA BUKTI saintifik ataupun kajian makmal yang membuktikan air ketum mampu melawan COVID-19. Tiada laporan yang mengatakan ianya mampu menghalang virus malahan pokok ketum mengandungi bahan-bahan psikoaktif mitragynine yang memberi kesan stimulan, sedatif dan euphoria yang boleh menyebabkan penagihan.

MITOS

Sekali terjangkit COVID-19, selamanya akan ada virus dalam badan bekas pesakit

FAKTA: TIDAK BENAR. Pesakit yang dijangkiti COVID-19 boleh sembuh sepenuhnya dengan mendapatkan rawatan perubatan di fasiliti kesihatan. Virus boleh hilang dengan rawatan yang tepat dan betul kepada pesakit.

MITOS

Cuaca sejuk atau panas boleh membunuh virus COVID-19

FAKTA: Cuaca sejuk mahupun haba tidak mematikan virus COVID-19 yang berada dalam badan manusia. Suhu normal badan manusia ialah sekitar 36.5 - 37.0 darjah celsius tidak terkesan dengan cuaca atau suhu luaran/persekitaran.

MITOS

Bungkusan/parcel boleh menyebabkan jangkitan COVID-19

FAKTA: CDC menyatakan bahawa terdapat individu yang dijangkiti COVID-19 namun tidak menunjukkan sebarang gejala. Ini mungkin berlaku apabila individu tersebut menyentuh permukaan yang berpotensi telah tercemar dan menyentuh muka, mata ataupun hidung.

MITOS

COVID-19 boleh disebarkan melalui gigitan nyamuk

FAKTA: COVID-19 disebarkan melalui titisan pernafasan daripada individu yang telah dijangkiti, **BUKAN** melalui gigitan nyamuk.

AMALKAN
3W



WASH

KERAP BASUH TANGAN DENGAN AIR DAN SABUN ATAU PENSANITASI TANGAN (*HAND SANITIZER*)

WEAR

MEMAKAI PELITUP MUKA APABILA BERGELAJA ATAU KELUAR RUMAH



WARN

JANGAN BERSALAMAN ATAU BERSENTUHAN



LAKUKAN DISINFEKSI



AMALKAN ETIKA BATUK ATAU BERSIN



DUDUK DI RUMAH



DAPATKAN RAWATAN JIKA BERGEJALA



KESAN COVID-19 KEPADA RAKYAT MALAYSIA: NORMA BAHARU



TEMPAT SESAK
(*CROWDED PLACE*)

TEMPAT SEMPIT DAN TERTUTUP
(*CONFINED SPACE*)



SEMBANG DEKAT-DEKAT
(*CLOSE CONVERSATION*)

ELAKKAN
3S/3C

AMALKAN CARA HIDUP SIHAT
PATUHI SOP YANG TELAH DITETAPKAN OLEH KERAJAAN

KESAN

COVID-19



TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL

Krisis COVID-19 yang melanda negara semestinya memberikan impak yang besar kepada setiap individu. Daripada rutin harian, pemakanan, aktiviti sosial, aktiviti keagamaan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. Tidak terkecuali aktiviti fizikal harian bagi setiap individu.

Pelbagai aktiviti fizikal boleh dilakukan di rumah semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Antaranya, melakukan aktiviti fizikal menggunakan *facebook live* bersama instruktur kecergasan secara atas talian. Selain itu, anda juga boleh melakukan senaman bebanan sambil menonton televisyen atau melayari internet.

Bagi memastikan kita sentiasa aktif, anda juga boleh melakukan kerja-kerja rumah seperti mengemas rumah, berkebun, turun naik tangga, mencuci kereta dan sebagainya.

Anda juga boleh melakukan regangan tanpa bebanan setiap 2 jam dan mengelakkan daripada duduk atau baring melebihi 2 jam.



Lazimnya, sebelum krisis COVID-19, aktiviti fizikal berstruktur dan tidak berstruktur dilaksanakan secara berkala di dalam dan di luar rumah, secara individu mahupun berkumpulan, pada bila-bila masa dan tempat yang diingini. Namun, kemunculan pandemik COVID-19 menyebabkan rutin aktiviti fizikal berubah 360°. Norma baharu aktiviti fizikal perlulah dirangka bagi memastikan diri sentiasa aktif dan cergas di samping mematuhi PKP yang telah diumumkan oleh Kerajaan yang berkuatkuasa serta-merta.

Sepanjang tempoh PKP, adalah digalakkan untuk mensasarkan 10,000 langkah sehari dengan melakukan aktiviti fizikal seperti berjalan keliling rumah, skipping, naik turun tangga dan lain-lain. Anda perlulah melakukan senaman secara konsisten sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari dengan melakukan senaman yang menyeronokkan. Namun, perlulah di ingat, semasa melakukan aktiviti fizikal, lakukan sesi pemanasan badan dan regangan bagi mengelakkan kecederaan.



Aktiviti fizikal di rumah boleh dilakukan secara individu mahupun bersama keluarga. Secara tidak langsung, aktiviti fizikal bersama keluarga mampu mengukuhkan silaturrahim dan menjaga minda serta sosial yang sihat.

COVID-19 & MEROKOK

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 yang dilancarkan pada 29 Mei 2020 mendapati 21.3% rakyat Malaysia merupakan perokok. Golongan ini berisiko mendapat komplikasi yang lebih teruk sekiranya dijangkiti COVID-19.

Analisis mendapati jumlah kematian COVID-19 bagi pesakit yang tidak mempunyai sejarah penyakit kronik tetapi merokok adalah lebih tinggi iaitu 17% berbanding 12.1% bagi bukan perokok.

Hari Tanpa Tembakau | 31 Mei 2020



...pada tahun ini Hari Tanpa Tembakau di Malaysia adalah bertepatan 'Generasi Muda Mesti Diindungi'... 'Berhentilah merokok... anda lebih sihat'... golongan perokok adalah berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi yang lebih teruk jika dijangkiti virus COVID-19.

Penelitian dan analisa awal berkaitan sejarah merokok dan faktor risiko penyakit tidak berjangkit yang telah dijalankan ke atas 86 kes daripada 115 kes COVID-19 yang telah meninggal dunia di Malaysia, didapati 19.8 peratus (iaitu 17 orang) adalah terdiri daripada golongan perokok.

Dr. Noor Hashim bin Abdullah
Kualiti Pengarah Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Hubungi Quitline Berhenti merokok di talian 03-88834400 atau layari <http://jomquit.moh.gov.my>

Kementerian Kesihatan Malaysia
MYHEALTH
f
t
v
i
MYHEALTHROOM
SCAN ME
SPEAK OUT

INISIATIF SEMPENA SAMBUTAN HARI TANPA TEMBAKAU 2020 SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP)

Kempen *Speak Out: Express Your Right* telah dilancarkan sempena Hari Tanpa Tembakau pada tahun 2019 di mana kempen ini akan berterusan selama 5 tahun. Tema ini turut mendapat pengiktirafan daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan telah digunakan dalam penyampaian maklumat oleh WHO.



PICKUP LINE CHALLENGE
#STAYATHOME #SPEAKOUTATHOME

CHILDREN HAVE RIGHT FOR NONPOLLUTING AIR
NO SMOKING IN FRONT OF ME!

PERTANDINGAN E-POSTER/DOODLE
Sempena Hari Tanpa Tembakau Nasional Ke-55 (2020)

SAY NO TO SMOKING
REJECT NOT REGRET!

BERHENTILAH MEROKOK
SAYA NGILAH DIRI
HORMATILAH ORANG LAIN

SPEAK OUT

WHO Malaysia, Brunei Darussalam & Singapore @WHO... · Jun 1

The tobacco industry is targeting a new generation

Speak out!

A "speak out" campaign was launched by the Health Education Division of @KKMPutrajaya to help protect youth from tobacco and nicotine use.

#WNTD2020 #TobaccoExposed



World Health Organization Western Pacific

BAGAIMANA PEROKOK BOLEH MENDAPAT BANTUAN?

Kementerian Kesihatan Malaysia menyediakan bantuan perkhidmatan berhenti merokok dengan menggabungkan rawatan secara ubatan dan perubahan tingkah laku. Hubungi **Quitline Berhenti Merokok** di talian 03-88834400 atau layari <http://jomquit.moh.gov.my>



PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT DAN COVID-19

Sehingga 14 Jun 2020, hampir lapan (8) juta penduduk dunia telah dijangkiti COVID-19 dan membunuh lebih 400,000 orang. Tidak terkecuali, Malaysia yang mencatatkan lebih lapan 8,000 kes jangkitan dan menyebabkan 121 kematian.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), individu yang menghidap penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung adalah berisiko tinggi untuk dijangkiti COVID-19. Di Malaysia, 87% daripada kematian COVID-19 adalah daripada golongan mereka yang mempunyai penyakit tidak berjangkit seperti di atas.

Selain usaha menjalankan saringan awal kesihatan, seseorang individu boleh melakukan gaya hidup sihat seperti aktiviti fizikal secara berstruktur dan tidak berstruktur serta mengamalkan pemakanan yang sihat.

Perkhidmatan talian sokongan psikososial dalam penjagaan kesihatan mental juga perlu diberi penekanan untuk pencegahan risiko jangkitan penyakit tidak berjangkit. Video-video tutorial juga boleh digunakan bagi mendapatkan maklumat kesihatan selain daripada ceramah, poster dan lain-lain bahan pendidikan kesihatan.

Gaya hidup sihat yang diamalkan oleh setiap individu di dalam KOSPEN Plus merupakan satu inisiatif penting bagi mencegah kemudaratan penyakit tidak berjangkit terhadap jangkitan COVID-19.

Maklumat lanjut boleh diperolehi dengan melayari www.moh.gov.my/kospenplus

GAYA HIDUP SIHAT DALAM MENANGANI COVID-19

BAGAIMANA KOSPEN PLUS MENCEGAH PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT

KOSPEN Plus telah direka oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam melaksanakan saringan awal kesihatan bagi membantu individu untuk mengenalpasti risiko penyakit tidak berjangkit sekaligus menjadi benteng dalam menghadapi jangkitan penyakit berjangkit seperti COVID-19.

KOSPEN Plus mensasarkan saringan kesihatan yang dilakukan secara sendiri bagi membolehkan pengesanan awal penyakit diabetes dan hipertensi.



Muat turun & daftar aplikasi **MySejahtera**

**APLIKASI
MySejahtera**

BANTU KAMI UNTUK BANTU ANDA

Apakah aplikasi MySejahtera?

MySejahtera merupakan aplikasi yang dibangunkan oleh Kerajaan Malaysia untuk membantu dalam pengawasan penularan wabak COVID-19 di dalam negara dengan membolehkan pengguna melaksanakan penilaian kesihatan sendiri. Pada masa yang sama, ia membantu Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapat maklumat awal untuk mengambil tindakan yang cepat dan berkesan.

Aplikasi MySejahtera memberikan kemudahan untuk:

Membantu Kerajaan dalam usaha memutuskan rantaian jangkitan seterusnya menangani wabak COVID-19.

Membantu individu mengenal pasti tahap kesihatan mereka sepanjang penularan wabak COVID-19.

Membantu individu mendapatkan bantuan kesihatan dan tindakan yang perlu diambil jika dijangkiti COVID-19.

Membantu individu mengenal pasti hospital dan klinik terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan dan rawatan COVID-19.



Siapakah peneraju aplikasi MySejahtera?

Aplikasi MySejahtera dibangunkan melalui kerjasama strategik Majlis Keselamatan Negara (MKN), Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Unit Pemodenan Tadbiran dan Perancangan Pengurusan Malaysia (MAMPU) serta Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM).

Muat turun melalui :

● **Apple App Store (IOS 11 Ke Atas)**



● **Huawei Appgallery**



● **Google Play Store (Android versi 4.4)**



Perubahan emosi dan psikologi yang mungkin berlaku kepada anda:

COVID-19



Gangguan tidur



Perubahan selera makan



Bimbang



Cepat tersinggung



Berdebar-debar



Sukar tumpukan perhatian kepada sesuatu perkara



Mudah rasa sedih dan menangis



Sukar bernafas



Hilang minat terhadap aktiviti yang disukai

Jika anda mengalami gejala di bawah, sila dapatkan bantuan daripada klinik / hospital terdekat.

Tip mengawal perubahan emosi dan psikologi

Dapatkan tidur yang secukupnya

Bertenang, kawal minda dan kawal emosi

Bertenang, kawal minda dan kawal emosi

Fokuskan kepada kebaikan dan positifiti

Melakukan senaman atau aktiviti fizikal

Dapatkan nasihat kesihatan dan lakukan pemeriksaan di klinik/hospital terdekat

Makan makanan berkhasiat

Berikan kata-kata positif kepada diri sendiri

Uruskan emosi dengan positif

Bercakap dengan seseorang yang dipercayai

Ambil masa untuk rehat seketika

Lakukan teknik relaksasi seperti latihan pernafasan secara teratur

Minta bantuan profesional seperti kaunselor

Berpuas hati dengan apa yang telah dicapai dalam tugas

Langkah Hadapi BURNOUT

Semasa Bertugas



KESIHATAN MENTAL

Amalkan teknik relaksasi seperti latihan pernafasan secara teratur

Lakukan aktiviti senaman ringan seperti regangan otot dan yoga

Lakukan hobi baru

Gunakan teknologi sebaiknya

Membaca dan mendengar muzik

Sentiasa berhubung dan berinteraksi dengan orang tersayang dan rakan rapat

Membantu ahli keluarga dalam tugas

Teknik ekspresi seni seperti melukis



SOLIDARITI

COVID-19

FRONTLINERS

**SEMUA ANGGOTA
BARISAN HADAPAN
SEPERTI**

**KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA
(KKM)**

**POLIS DIRAJA MALAYSIA
(PDRM)**

**ANGKATAN TENTERA
MALAYSIA
(ATM)**

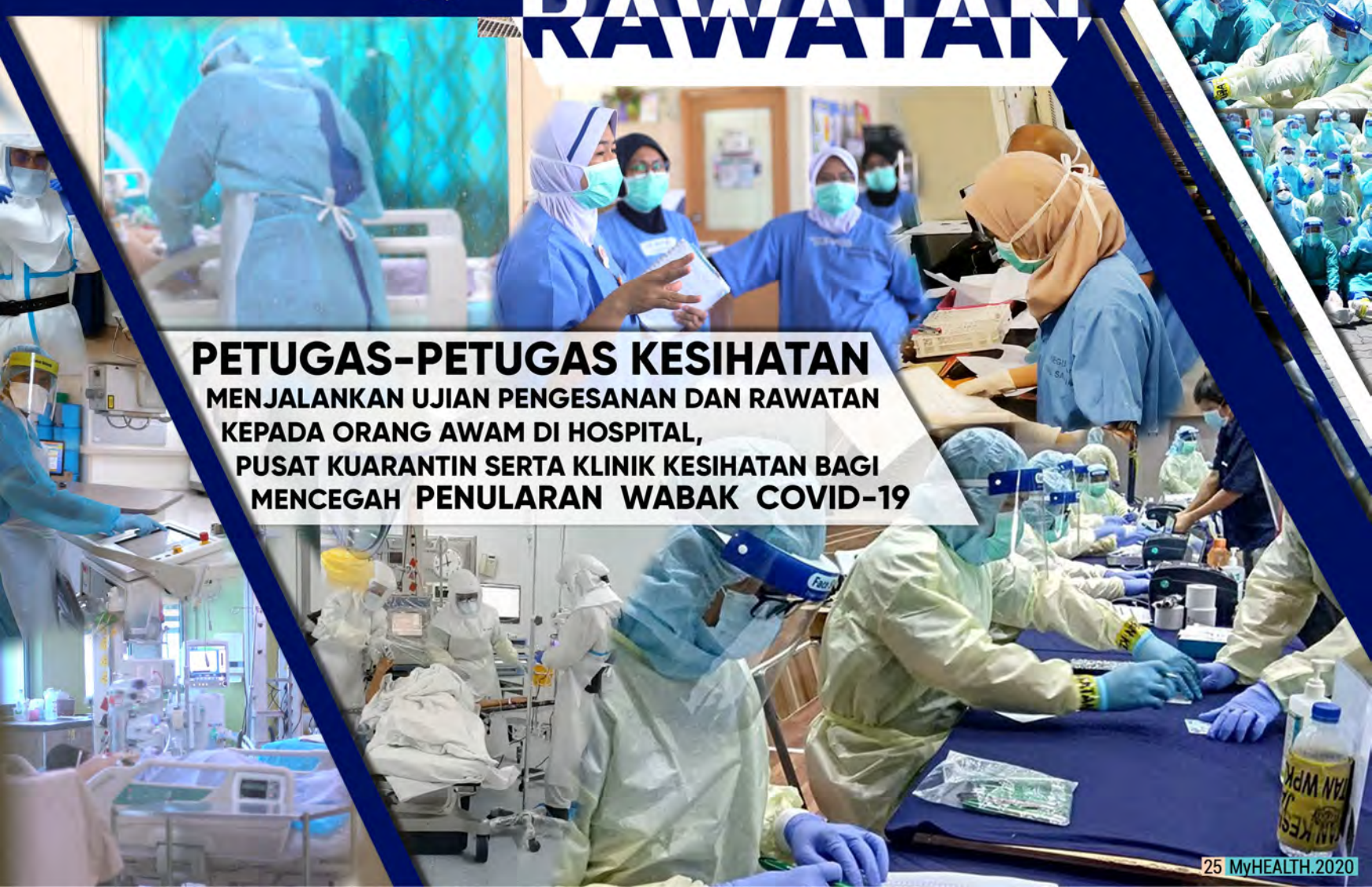
**JABATAN SUKARELAWAN
MALAYSIA
(RELA)**

**ANGKATAN PERTAHANAN
AWAM MALAYSIA
(APM)**

**BERTUNGKUS-LUMUS
MELAKSANAKAN TUGAS
MASING-MASING**



PENGESANAN & RAWATAN



**PETUGAS-PETUGAS KESIHATAN
MENJALANKAN UJIAN PENGESANAN DAN RAWATAN
KEPADA ORANG AWAM DI HOSPITAL,
PUSAT KUARANTIN SERTA KLINIK KESIHATAN BAGI
MENCEGAH PENULARAN WABAK COVID-19**



MAKMAL COVID-19

MAKMAL INI BERFUNGSI SEBAGAI INSTITUSI YANG MENJALANKAN UJIAN PENGESAHAN COVID-19 DI SELURUH MALAYSIA. KINI, SEBANYAK 53 BUAH MAKMAL BEROPERASI UNTUK MENJALANKAN UJIAN PENGESAHAN INI. MAKMAL INI MAMPU MENJALANKAN SEBANYAK 34,951 BILANGAN UJIAN HARIAN.



**CRISIS PREPAREDNESS
AND RESPONSE CENTRE
MINISTRY OF HEALTH, MALAYSIA**

DI SEBALIK TABIR

CPRC

CRISIS PREPAREDNESS AND RESPONSE CENTRE

PUSAT KESIAPSIAGAAN DAN TINDAK CEPAT KRISIS

**BERTINDAK SEBAGAI PENYELARAS,
PUSAT ARAHAN DAN KOORDINASI BAGI
AKTIVITI KESIAPSIAGAAN DAN RESPON
TERHADAP KEJADIAN WABAK
PENYAKIT BERJANGKIT, KECEMASAN,
KRISIS DAN BENCANA DI PERINGKAT
KEBANGSAAN.**

**DENGAN KERJASAMA
JABATAN KESIHATAN NEGERI,
PEJABAT KESIHATAN
DAERAH/KAWASAN/BAHAGIAN,
HOSPITAL NEGERI/DAERAH,
INSTITUSI KESIHATAN DAN LAIN-LAIN.**





BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN

HECC

DI SEBALIK TABIR



**BERPERANAN DALAM
MEMBANGUNKAN BAHAN
PENDIDIKAN KESIHATAN
KHUSUSNYA MENGENAI
PENGURUSAN KOMUNIKASI
RISIKO, PEMBINAAN MESEJ
KESIHATAN, PEMBIKINAN VIDEO
PROMOSI KESIHATAN DAN
JARINGAN KOLABORASI PELBAGAI
AGENSI YANG TERLIBAT DALAM
PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19**

**PENYEBARAN MAKLUMAT COVID-19
MENGGUNAKAN PELBAGAI PLATFORM
MEDIA SEPERTI MEDIA CETAK, MEDIA
ELEKTRONIK DAN MEDIA BAHARU.**



HECC

BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN

DI SEBALIK TABIR





SOLIDARITI COVID-19

KOLABORASI BERSAMA PELBAGAI SEKTOR





TERIMA KASIH WIRA-WIRA NEGARA DI ATAS PENGORBANAN MU

Wira-wira negara yang menangani pandemik COVID-19 kini ibarat berada di medan perang di mana musuh-musuhnya yang tidak kelihatan. Semoga Tuhan mempermudah urusan kita semua. Terima kasih wira-wira negara khususnya barisan hadapan (*Frontliners*) dan barisan belakang (*Backliners*)

