



PENJAGAAN KESIHATAN DAN PERLINDUNGAN DIRI



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia

ISI KANDUNGAN

AMALAN PENJAGAAN DIRI

SARINGAN KESIHATAN	4
PENGAMBILAN UBAT DENGAN BETUL	5
PERALATAN PERIBADI	6
PENJAGAAN KESIHATAN MULUT	7
MEMBERUS GIGI DENGAN BETUL	8
MENGGUNAKAN FLOS GIGI DENGAN BETUL	9

AMALAN PERLINDUNGAN DIRI

PENJARAKKAN 1 METER	10
AMALKAN 3W (<i>WASH, WEAR & WARN</i>)	11
ELAKKAN 3S (<i>SESAK, SEMPIT & SEMBANG</i>)	12
MENCUCI TANGAN	13
PENGGUNAAN CECAIR PEMBASMI KUMAN (<i>HAND SANITIZER</i>)	14
PEMAKAIAN PELITUP MUKA	15
ETIKA BATUK DAN BERSIN	16
KIT UJIAN KENDIRI COVID-19	17
PENGGUNAAN <i>PULSE OXIMETER</i>	18
MYSEJAHTERA	19
IMUNISASI	20
<i>TRIIS</i>	21
DISENFEKSI DI RUMAH	22
PENCEGAHAN DENGGI	23

BAGAIMANA KAWALAN KESIHATAN KENDIRI DAPAT MEMBANTU MENCEGAH PENYAKIT

1. AMALAN **PENJAGAAN DIRI**

Saringan Kesihatan

Lakukan saringan kesihatan sekurang-kurangnya sekali setahun untuk :

- i. Mengesan faktor risiko penyakit pada peringkat awal
- ii. Mengenalpasti status kesihatan
- iii. Mengikuti intervensi kesihatan

Komponen saringan kesihatan di Komuniti :

i. Indeks jisim tubuh.



ii. Ukur lilit pinggang.



iii. Paras glukosa dalam darah.



iv. Tekanan darah.



v. Saringan minda sihat.



Komponen saringan kesihatan di Fasiliti Kesihatan :

i. Indeks jisim tubuh.



ii. Ukur lilit pinggang.



iii. Paras glukosa dalam darah.



iv. Tekanan darah.



v. Papsmear.



vi. Saringan minda sihat.



vii. Saringan Paru-paru.



Pengambilan ubat dengan betul

Pengambilan ubat yang betul adalah penting bagi memastikan pesakit mendapat kesan rawatan yang optimum.

7 langkah pengambilan ubat

01.



Baca dan fahami label ubat.

02.



Ambil ubat kepunyaan anda sahaja. Jangan berkongsi ubat dengan orang lain walaupun mengalami gejala yang sama.

03.



Pastikan DOS ubat yang diambil adalah betul mengikut MASA yang ditetapkan.

04.



Ambil ubat dengan CARA PENGAMBILAN yang betul seperti diarahkan oleh doktor atau ahli farmasi.

05.



Jika terlupa, ambil ubat sebaik sahaja teringat. Abaikan dos yang tertinggal jika menghampiri masa pengambilan seterusnya. Jangan gandakan dos.

06.



Simpan ubat dalam BEKAS ASAL yang berlabel mengikut cara penyimpanan yang dinyatakan pada label ubat.

07.

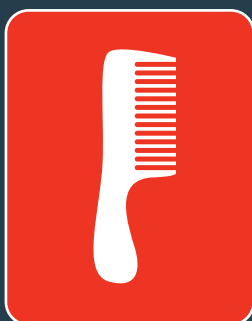


Rujuk doktor atau ahli farmasi serta-merta jika mengalami sebarang kesan sampingan atau alahan ubat.

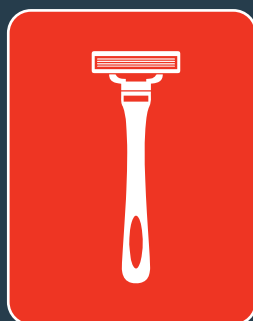
Peralatan peribadi

Perkongsian atau meminjam barang peribadi hendaklah dielakkan. Perkongsian barang peribadi boleh diumpamakan seperti berkongsi kuman, virus dan bakteria. Ini boleh menyebabkan penyakit berjangkit seperti hepatitis dan jangkitan kulit.

10 barang peribadi tidak boleh dikongsi



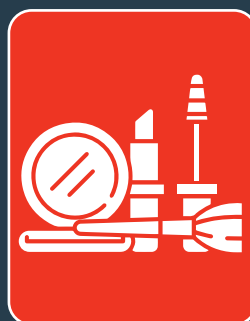
Sikat



Pisau cukur



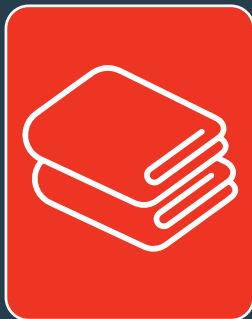
Berus gigi



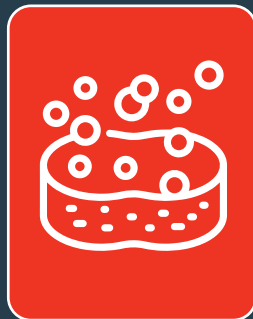
Peralatan solekan



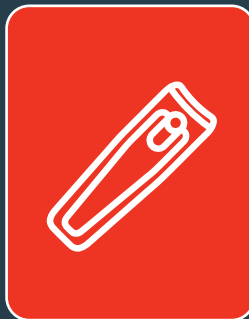
Deodorant



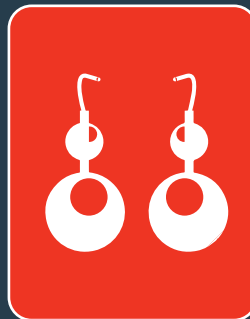
Tuala



Span mandian



Pengetip kuku



Anting-anting

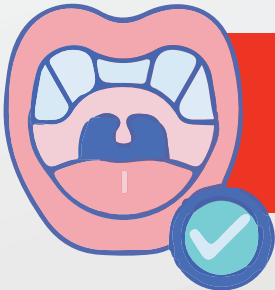


Kasut

Penjagaan kesihatan mulut

Kesihatan mulut bukan sekadar gigi sebaliknya merangkumi kesihatan gusi, langit keras dan lembut, lapisan permukaan mulut dan tekak, lidah, bibir, kelenjar air liur, otot mengunyah serta rahang bawah dan atas.

Dalam mulut mengandungi berbilion bakteria, jika tidak dikawal akan terjadi radang pada gusi, gigi menjadi rosak dan mulut akan berbau. Kesihatan pergigian adalah aset bernilai yang menyumbang kepada kesihatan sosial, mental dan fizikal individu serta menyumbang kepada peningkatan kualiti hidup.



Periksa kesihatan mulut sendiri selalu pada gigi, gusi, lantai mulut, lidah, bahagian dalam pipi, langit, bibir dan leher.



Dapatkan pemeriksaan gigi sekurang-kurangnya sekali setahun di klinik pergigian.



Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari sebelum tidur dan sekali lagi pada waktu lain selepas makan



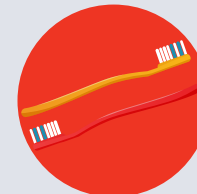
Berkumur selepas makan



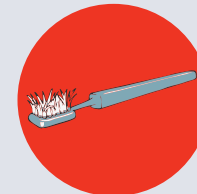
Guna ubat gigi berflorida



Guna flos gigi



Jangan berkongsi berus gigi



Tukar berus gigi jika bulu berus sudah kembang

Memberus gigi dengan betul



1

Rahang bawah



Letakkan bulu berus pada permukaan hadapan gigi kanan pada kedudukan 45° dan beri sedikit tekanan supaya bulu berus masuk ke dalam poket gusi

2

Rahang bawah



Goyangkan bulu berus ke depan dan ke belakang diikuti dengan golean (rolling) berus gigi ke arah permukaan gigitan gigi

3

Rahang bawah



Ulang langkah 1 dan 2 pada permukaan hadapan gigi kiri dan permukaan gigi dekat lidah di rahang bawah

4

Rahang bawah



Bagi permukaan gigitan gigi, gerakkan berus gigi ke hadapan dan ke belakang

5

Rahang atas & Rahang bawah



Ulang langkah 1 hingga 4 bagi semua permukaan gigi pada rahang atas

6

Permukaan lidah

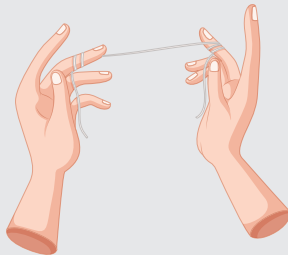


Langkah terakhir, gosok permukaan atas lidah

Menggunakan flos gigi dengan betul

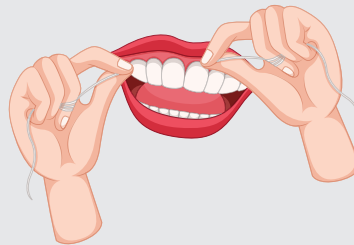
Jenis Flos

- Flos berlilin atau tanpa lilin
- Flos berperisa atau tanpa perisa
- Pita gigi
- *Super flos*
(sesuai digunakan untuk susunan gigi yang jarang serta jika ada crown & bridge)

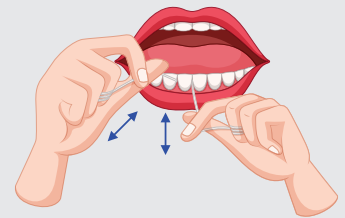


Ambil flos sepanjang lebih kurang 18 inci.

Kemudian lilitkan flos kepada kedua-dua jari tengah tangan anda dan tinggalkan dalam jarak 1 inci, di antara kedua jari. Regangkan flos.



Masukkan flos di celah gigi dan gerakan ke atas dan ke bawah beberapa kali kemudian di sekeliling permukaan gigi di aras garisan gusi.



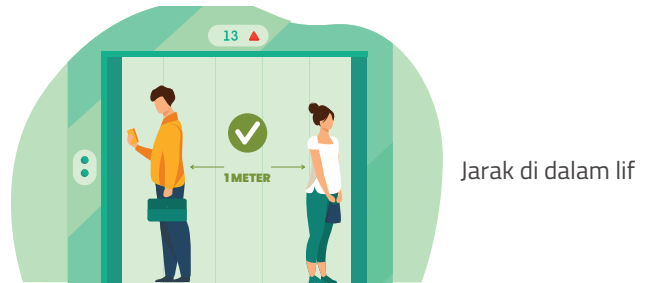
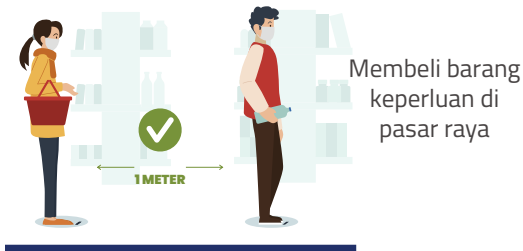
Lakukan flos ke atas dan ke bawah.

Lakukan pada setiap gigi.

2. AMALAN **PERLINDUNGAN DIRI**

Penjarakan fizikal 1 Meter

Penjarakan fizikal dapat mengelakkan diri daripada jangkitan penyakit yang disebarkan melalui pendedahan titisan cecair saluran pernafasan daripada individu yang berpenyakit. Amalkan penjarakan fizikal apabila berada di tempat awam.



Amalkan 3W (Wash, Wear dan Warn)



WASH

Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau guna *hand sanitiser*

WEAR

Pakai pelitup muka di tempat awam



Amalan 3W

WARN



Amalkan etika batuk dan bersin



Lakukan disinfeksi



Jangan bersalaman atau bersentuhan



Dapatkan rawatan segera jika bergejala



Duduk di rumah jika tiada keperluan untuk keluar

Elakkan 3S



TEMPAT SESAK

TEMPAT SEMPIT DAN TERTUTUP



SEMBANG DEKAT-DEKAT



Langkah mencuci tangan dengan betul

3,200

Bakteria terdapat di tangan manusia

150

Spesis bakteria berbeza

Mencuci tangan adalah kunci utama pencegahan penyakit berjangkit seperti cirit-birit, influenza, penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) serta COVID-19.



1

Basuh tangan dengan sabun dan air secukupnya.



2

Gosok tapak tangan.



3

Gosok setiap jari dan celah jari.



4

Gosok kuku di tapak tangan.



5

Gosok belakang tangan.



6

Basuh tangan dengan air bersih secukupnya.



7

Keringkan tangan dengan kain bersih.



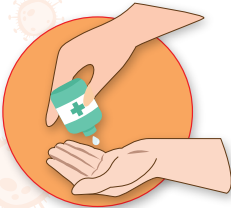
Penggunaan Cecair Pembasmi Kuman (*Hand Sanitizer*)

Anda digalakkan untuk sentiasa membawa *hand sanitizer* dan menggunakannya semasa tiada kemudahan untuk mencuci tangan seperti air dan sabun.

LANGKAH CUCI TANGAN MENGUNAKAN *HAND SANITIZER*

Tempoh prosedur hanya mengambil masa 20-30 saat.
"Gunakan *hand sanitizer* apabila tiada air dan sabun"

1



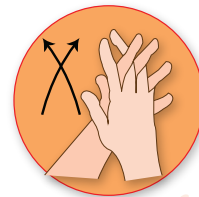
Tuang *hand sanitizer* ke tapak tangan.

2



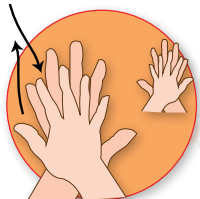
Gosok kedua-dua tapak tangan.

3



Gosok setiap jari dan celah jari.

4



Gosok belakang tangan dan celah jari.

5



Gosok ibu jari dalam genggaman tangan dengan gerakan memutar.

Cara Pemakaian Pelitup Muka Dengan Betul



Kenalpasti bahagian luar dan dalam pelitup muka



ikat tali di kepala / sangkut gelung tali di telinga



Tekan kepingan logam pada pelitup muka mengikut bentuk hidung



Tukar pelitup muka setiap 8 jam atau bila lembab

PELITUP MUKA FABRIK (*FABRIC MASK*)

PAKAI DAN GUNA semula SECARA SELAMAT



1 Pegang kedua-dua tali gelung dan sangkutkan pada telinga



2 Tutup keseluruhan hidung dan mulut



3 Elakkan menyentuh bahagian dalam dan luar pelitup muka



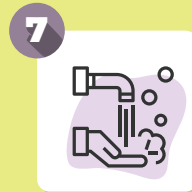
4 Selepas digunakan, tanggalkan dengan memegang tali gelung



5 Basuh pelitup muka dengan sabun pencuci atau detergen sekurang-kurangnya sekali dalam sehari (Digalakkan menggunakan air panas)



6 Sidai dan keringkan



7 Cuci tangan dengan air dan sabun selepas selesai membasuh

Amalan Etika Batuk & Bersin

3,000

titisan air liur
dikeluarkan semasa batuk

4,000

titisan air liur
dikeluarkan semasa bersin

Titisan yang lebih berat akan jatuh ke lantai akibat graviti dan yang lebih ringan pula akan tersebar di udara.



Gunakan lengan untuk menutup hidung serta mulut ketika batuk dan bersin, jika anda tidak mempunyai tisu atau sapu tangan.

Atau



Tutup mulut dan hidung dengan tisu atau sapu tangan. Buangkan tisu ke dalam tong sampah.



Paling muka daripada orang lain.



Jangan berkongsi tuala atau sapu tangan dengan orang lain.

KIT Ujian Kendiri COVID-19

Kit Ujian Kendiri COVID-19 digunakan sebagai ujian saringan yang dilakukan sendiri oleh individu. Kit Ujian Kendiri COVID-19 tidak menggantikan fungsi diagnostik *real-time reverse-transcription polymerase chain reaction (RT-PCR)* untuk COVID-19 tetapi mempunyai kelebihan untuk mengesan status COVID-19 individu dengan cepat dan mudah. Kit Ujian Kendiri COVID-19 yang boleh digunakan adalah yang telah mendapat rekomendasi dari Pihak Berkuasa Peranti Perubatan (MDA).

- **Dilakukan sendiri**

- **Mengesan status jangkitan COVID-19 dengan cepat dan mudah**

- **Tidak menggantikan RT-PCR**

PENGGUNAAN KIT

Saringan Kendiri

Saringan Kontak Rapat

Saringan lain yang bersesuaian

PELAPORAN

Semua keputusan Ujian Kit ujian Kendiri COVID-19 perlu dilaporkan ke dalam aplikasi MySejahtera

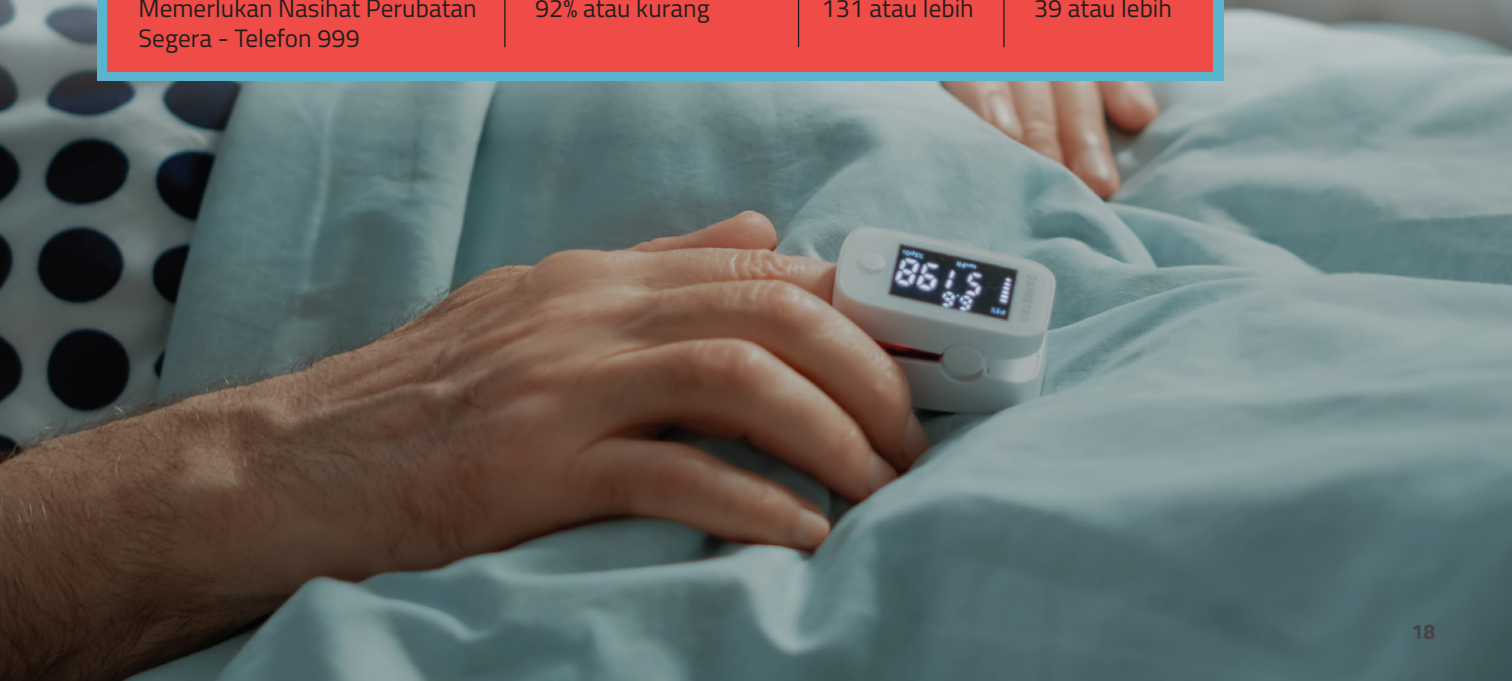


Penggunaan *Pulse Oximeter*

Pulse Oximeter digunakan untuk mengukur Tahap Oksigen dalam Badan

Tanda Bacaan *Pulse Oximeter*

PEMERHATIAN	KEPEKATAN OKSIGEN (SPO2) %	KADAR NADI (bpm)	KADAR SUHU (°C)
Bacaan Normal	96% atau lebih	40 - 100	36.5 - 37.5
Boleh Meneruskan Secara Pemantauan Di Rumah	95%	101 - 109	38
Dapatkan Nasihat Daripada Doktor Anda	93 - 94%	110 - 130	38.1 - 39
Memerlukan Nasihat Perubatan Segera - Telefon 999	92% atau kurang	131 atau lebih	39 atau lebih

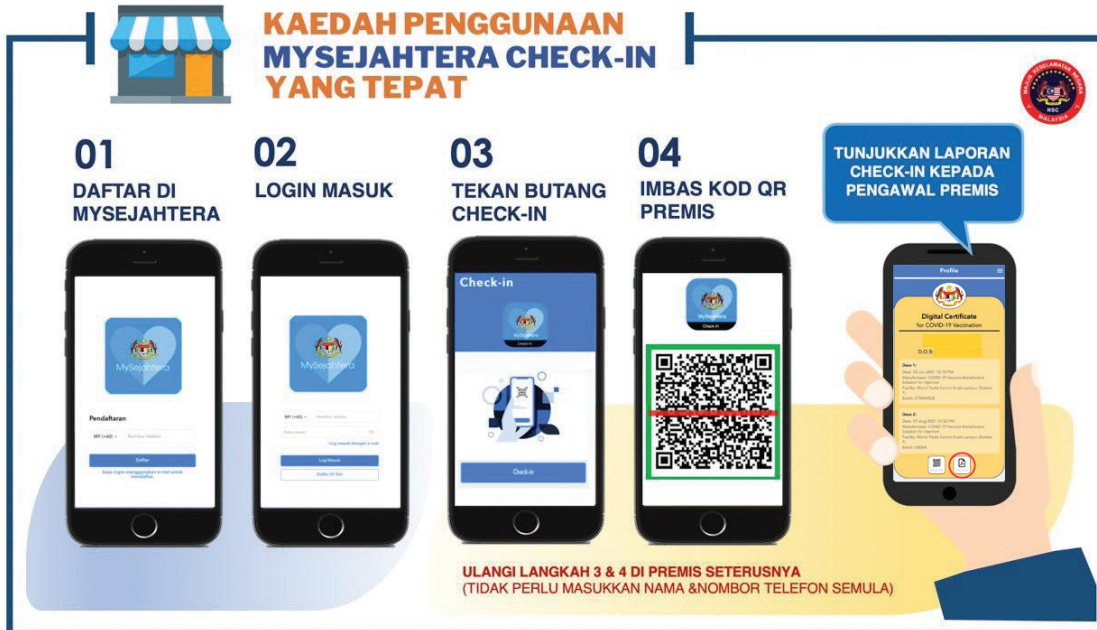


MySejahtera

MySejahtera merupakan aplikasi yang dibangunkan oleh Kerajaan Malaysia untuk membantu dalam pengawasan penularan wabak COVID-19 di dalam negara dengan membolehkan pengguna premis dan pengunjung mendaftar pergerakan mereka ke premis / lokality yang dikunjungi.

MySejahtera membantu Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapat maklumat awal untuk mengambil tindakan cepat dan berkesan. Aplikasi MySejahtera memberi kemudahan untuk:

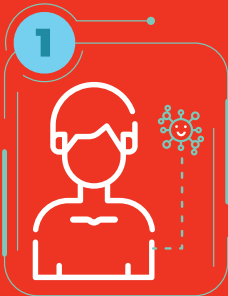
- Membantu Kerajaan dalam usaha memutuskan rantaian jangkitan dan seterusnya menangani wabak COVID-19
- Membantu individu mengenalpasti tahap kesihatan mereka sepanjang penularan wabak COVID-19
- Membantu individu mendapatkan bantuan kesihatan dan tindakan yang perlu diambil jika dijangkiti COVID-19
- Membantu individu mengenalpasti hospital dan klinik terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan dan rawatan COVID-19
- Paparan status vaksinasi dan risiko seseorang
- Sijil Vaksinasi Digital



Suntikan Vaksin

Suntikan vaksin perlu bagi mengurangkan keseriusan penyakit. Vaksin mengandungi antigen yang diperolehi daripada sebahagian atau keseluruhan struktur virus atau bakteria yang telah dimatikan atau dilemahkan. Antigen dalam vaksin berfungsi untuk merangsang sistem daya tahan badan melawan jangkitan atau imuniti daripada jangkitan penyakit.

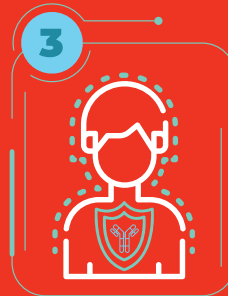
Cara Vaksin Berfungsi dalam tubuh kita



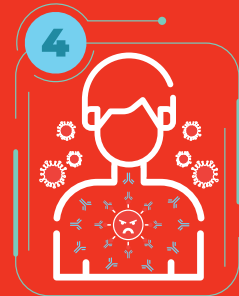
Vaksin disuntik ke dalam badan.



Hasil suntikan vaksin, sistem imuniti badan akan menghasilkan antibodi yang spesifik melawan penyakit.



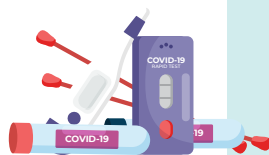
Vaksin meningkatkan tahap imuniti badan tanpa menyebabkan jangkitan penyakit.



Hasil daripada suntikan vaksin, sistem antibodi bertindak ke atas virus penyakit sekiranya anda terdedah kepada virus tersebut.

Tingkatkan Penilaian Kendiri COVID-19 Anda Dengan *TRIIS*

Apakah kaedah *TRIIS*?



Test (Uji)

Segera lakukan ujian pengesanan COVID-19 secara sendiri sekiranya mengalami gejala jangkitan seperti hidung berair, demam atau batuk.



Report (Lapor)

Laporkan keputusan ujian pengesanan sendiri (negatif, positif, atau tidak sah) secepat mungkin di aplikasi MySejahtera.



Isolate (Asing)

Lakukan pengasingan kuarantin sendiri dengan segera dan penuh disiplin sekiranya positif COVID-19. Patuhi perintah HSO yang ditetapkan oleh KKM.



Inform (Maklum)

Segera maklumkan kepada kontak rapat dan ahli keluarga terdekat sekiranya positif. Maklumkan pihak berkuasa kesihatan atau CAC berhampiran sekiranya situasi kesihatan diri semakin merosot ketika kuarantin sendiri di rumah.



Seek (Dapatkan rawatan)

Dapatkan rawatan segera di pusat perubatan atau CAC berhampiran sekiranya gejala bertambah teruk seperti kesukaran bernafas atau demam panas.

Disinfeksi di rumah

1 Bilik air yang digunakan pesakit penyakit berjangkit mesti dibersihkan dan dinyahkuman sekurang-kurangnya sehari sekali.



2 Jika terpaksa berkongsi bilik air dengan individu lain di rumah, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala paip air dan peralatan lain setiap kali selepas digunakan.



3 Alat perlindungan diri (PPE) yang perlu dipakai ialah pelitup muka, pelindung muka (face shield), apron plastik dan sarung tangan pakai buang.



4 Proses pembersihan dimulakan dengan serbuk pencuci biasa, dibilas dan diikuti dengan larutan disinfeksi yang mengandungi 0.1% sodium hipoklorit.

5 Cuci tangan sebelum dan selepas melakukan disinfeksi serta cuci tangan selepas PPE ditanggalkan.



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 besar teh larutan sodium hipoklorit 5% dicampur bersama 0.95 liter air ATAU
- 1 bahagian larutan sodium hipoklorit 5% dicampur dengan 49 bahagian air

Pencegahan Denggi

a) Cari & Musnah (*Search & Destroy*)

Aktiviti cari dan menghapuskan tempat/ bekas yang berpotensi menjadi punca pembiakan nyamuk Aedes di dalam dan di luar rumah sekurang-kurangnya dilakukan seminggu sekali.

b) Gotong- Royong

Aktiviti pembersihan persekitaran yang dijalankan oleh kumpulan sasaran secara bersama-sama yang melibatkan penyertaan komuniti. Aktiviti ini bertujuan untuk mencari dan memusnahkan tempat berpotensi untuk pembiakan nyamuk Aedes di perkarangan rumah dan persekitaran tempat tinggal.



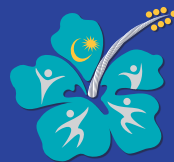
LUANGKAN 10 MINIT DAN MUSNAHKAN TEMPAT-TEMPAT PEMBIAKAN NYAMUK/AEDES

Dalam Rumah



Luar Rumah





Agenda Nasional
Malaysia Sihat

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

| www.moh.gov.my/anms |



SCAN ME