

***HOME ASSESSMENT TOOL**

Practice these simple steps if you are unwell at home:

- Use the medical leave provided by your doctor wisely by staying at home and rest;
- Limit contact with others as much as possible to keep from infecting them;
- Cover your mouth and nose using tissue whenever you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it;
- Always follow cough etiquette;
- Always maintain good personal hygiene and cleanliness. Wash your hands often with soap and water, especially after coughing or sneezing. If soap and water are not available, use hand sanitizer. Use face mask whenever being in public or close contact with people.

Individual with fever and cough and/or sore throat are advised to seek medical care should they develop any of the signs and symptoms listed as below:

- Breathing difficulties – shortness of breath, rapid breathing or purple/blue discolouration of the lips
- Coughing out blood or blood streaked sputum
- Persistent chest pains
- Fever persisting beyond 3 days or recurring after 3 days

If you have any of the above symptoms, **immediately**:

Seek medical advice at: _____

or

Call this number: _____

- Using own personal transport, or
- If ambulance service is needed, to call 999 for assistance.

****Important: Please keep this with you and present it to any facility should you return. Keep it for 14 days from the day it was issued.***

Attention to The Attending Doctor:

The person who is presenting this **ALERT CARD** to you had recently travelled or returned from Wuhan, China or other affected countries with active transmission (within the past 14 days). If the person presents with fever ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), pneumonia or severe respiratory infection with breathlessness, please refer him/her **IMMEDIATELY** to the nearest hospital.

*TATACARA PENILAIAN KESIHATAN KENDIRI

Amalkan langkah–langkah mudah berikut apabila anda tidak sihat di rumah:

- Bagi yang bekerja / bersekolah, gunakan cuti sakit yang diberikan oleh doktor untuk berehat di rumah;
- Hadkan pergaulan dengan mereka yang sihat di sekeliling anda;
- Tutup mulut dan hidung anda menggunakan tisu apabila anda batuk dan bersin. Sejurus selepas itu, buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah;
- Amalkan adab batuk yang baik;
- Sentiasa mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*), terutamanya selepas batuk atau bersin. Pakai penutup mulut dan hidung (*face mask*) apabila berurusan dengan orang lain.

Individu dengan gejala demam dan batuk dan / atau sakit tekak adalah dinasihatkan untuk mendapatkan rawatan perubatan sekiranya pada bila-bila masa mereka mengalami mana-mana tanda dan gejala seperti berikut:

- Kesukaran bernafas – tercungap-cungap, pernafasan menjadi laju atau warna bibir bertukar menjadi kebiruan
- Batuk berdarah
- Sakit dada yang berterusan
- Demam yang berpanjangan sehingga melebihi 3 hari atau demam yang berulang semula selepas 3 hari

Jika anda mempunyai mana-mana gejala di atas, **segera**:

Dapatkan rawatan di: _____

atau

Buat panggilan ke nombor: _____

- Pergi dapatkan rawatan dengan menggunakan kenderaan persendirian; atau
- Jika perkhidmatan ambulan diperlukan, sila dail 999 untuk bantuan.

***Perhatian:** Sila simpan kad ini bersama anda dan serahkan kepada mana-mana fasiliti kesihatan yang anda kunjungi. Kad ini perlu disimpan selama 14 hari dari tarikh ia diberikan kepada anda.

Kepada Pengamal Perubatan Yang Merawat Pesakit Ini

Individu yang membawa kad ini adalah merupakan penumpang atau anak kapal yang baru pulang dari Wuhan, China atau negara yang mengalami penularan aktif jangkitan (dalam tempoh 14 hari yang lepas). Jika anda mendapati beliau mengalami gejala seperti demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), radang paru-paru atau jangkitan respiratori serius dengan susah bernafas, sila rujuk ke hospital yang berhampiran dengan **SEGERA**.