

Pemantauan Kendiri Kes Positif COVID-19 di Rumah

Sekiranya anda kes positif COVID-19, amalkan langkah-langkah berikut apabila berada di rumah:

1. Sentiasa berada di rumah dan pastikan anda boleh dihubungi setiap masa.
2. Duduk di bilik yang berasingan daripada ahli rumah yang lain. Sebaiknya bilik ada kemudahan bilik air. Jika terpaksa berkongsi bilik air, bersihkan permukaan yang disentuh seperti tombol pintu, kepala pili dan peralatan lain setiap kali selepas digunakan.
3. Elakkan interaksi secara bersemuka dengan ahli rumah yang lain. Sekiranya tidak dapat dielakkan, pastikan kedua-dua pihak memakai pelitup muka.
4. Laporkan status kesihatan anda kepada anggota kesihatan apabila dihubungi atau melalui aplikasi MySejahtera setiap hari.
5. Jika gejala bertambah teruk, hubungi 999 atau terus ke hospital berdekatan dengan segera menggunakan kenderaan sendiri.
6. Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer*.
7. Amalkan adab batuk dan bersin yang betul. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk atau bersin.
8. Buang tisu dan pelitup muka yang telah digunakan ke dalam bungkusan yang diikat sebelum dibuang ke dalam tong sampah. Cuci tangan serta merta.
9. Tidak berkongsi peralatan makanan dan penjagaan diri.
10. Cuci peralatan yang digunakan untuk makan dan minum sebelum digunakan semula.
11. Pastikan pengudaraan rumah yang baik dengan membuka tingkap.
12. Tidak menerima pelawat.

TANDA-TANDA AMARAN UNTUK ORANG DEWASA

1. Demam berpanjangan.
2. Kesukaran bernafas.
3. Sakit dada.
4. Tiada selera makan dan minum.
5. Kelesuan bertambah teruk.
6. Batuk, muntah atau cirit yang semakin teruk.

NOTA: Jika mengalami gejala di atas, sila hubungi Klinik Kesihatan berhampiran atau 999 sekiranya kecemasan.

TANDA-TANDA AMARAN UNTUK KANAK-KANAK

1. Demam, batuk, muntah atau cirit yang semakin teruk.
2. Kelesuan dan tidak aktif.
3. Tiada selera makan dan minum.
4. Sakit dada atau perut.
5. Kesukaran bernafas.
6. Tangan dan kaki sejuk.
7. Sawan.

NOTA: Jika mengalami gejala di atas, sila hubungi Klinik Kesihatan berhampiran atau 999 sekiranya kecemasan.

