



**MINISTRY OF HEALTH
MALAYSIA**

COVID-19

MENTAL HEALTH KIT

IN HOSPITAL SETTING & QUARANTINE CENTRE



How To Use This Mental Health Kit During **COVID-19** Crisis?

This kit can be used as a resource to address mental health issues during COVID-19 Crisis. There are 2 components of this kit:

- 1) For patient
- 2) For healthcare worker

You can select the relevant material in this kit and print or photocopy to assist you in giving information to patient who come for screening, patient undergo home quarantine, patient under investigation (PUI) or COVID-19 patient. Your action can help to alleviate fear and anxiety among them during this challenging situation. You can also use this tool to assess mental health aspect of patient and refer him/her to Mental Health Psychosocial Support Service (MHPSS) for further management.

You can also use this tool to conduct pre and post deployment briefing for healthcare staff. There is also a tool to assess burnout among staff and information on how to cope with stress.

ACKNOWLEDGEMENT

We would like to **thank all the individuals who have contributed in the preparation** of this COVID-19 Mental Health Kit and also the organizations which produced some of the materials that we have included in this kit:-

1. **Psychiatry and Mental Health Service , Ministry of Health Hospital**
2. **Patient Safety Unit , Medical Care Quality Section, Medical Development Division, Ministry of Health Hospital**
3. Ministry of Health Malaysia Infographics from <http://www.myhealth.gov.my>
4. Mental Health Psychosocial Service Hospital Kuala Lumpur Youtube Channel
5. Psychological First Aid Hospital Sentosa Kuching Youtube Channel
6. World Health Organization Infographics from :

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19>

CONTENT

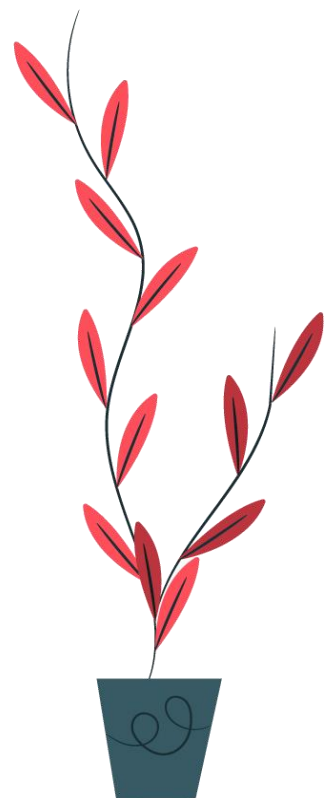


	Page No.
1. Introduction	1
2. Flow Chart For Management Of COVID-19 Person Under Investigation (PUI)	2-3
3. COVID-19 Psychological Support Flow Chart	4-5
I. Person Under Investigation (PUI) / Covid +	4
II. Healthcare Worker (HCW)	5
4. Tools for PUI / Covid+	6-19
a. Pretest Information - Patient Information Sheet	7-9
b. PUI Quarantine Tools	10-18
1. Infographics	
2. Self-administered screening tools	
3. Simple mental health assessment of PUI or covid-19 patients by health care professional	
c. Post-test Information	19
5. Tools for HCW	20-35
a. Pre & Post-deployment briefing	21-27
b. Screening Tools	28-29
c. e-Teaching Material	30-31
d. Infographics/Self Help Kit/ Grab & Go Bag	32-35

INTRODUCTION

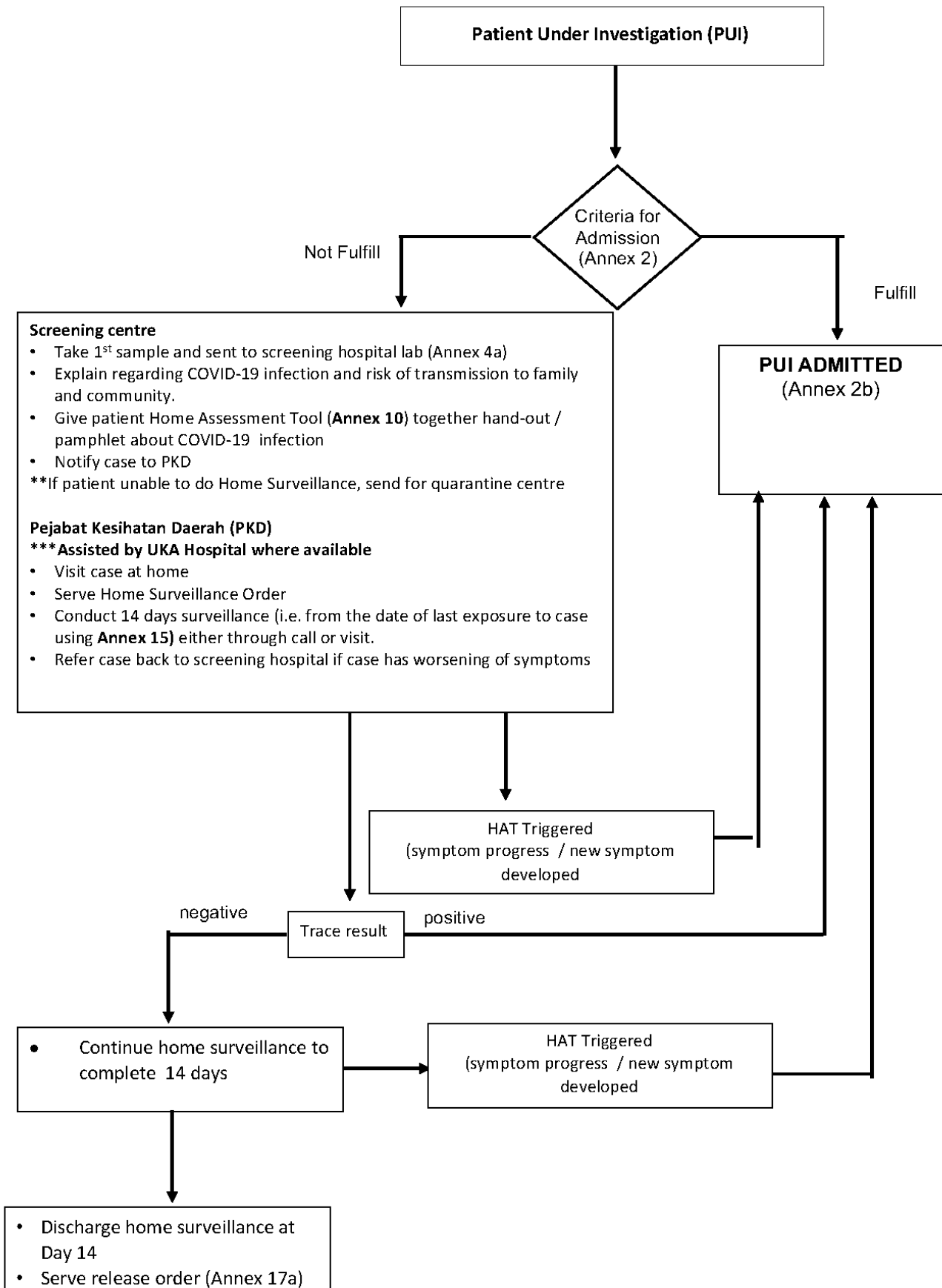
The outbreak of the coronavirus COVID-19 has impacted people in varying ways on an international scale. It is understandable that during times like this, people may be feeling afraid, worried, anxious and overwhelmed by the constantly changing alerts and media coverage regarding the spread of the virus.

While it is important to stay informed, the following are some mental health and wellbeing tips and strategies to continue looking after ourselves and each other during these difficult times.





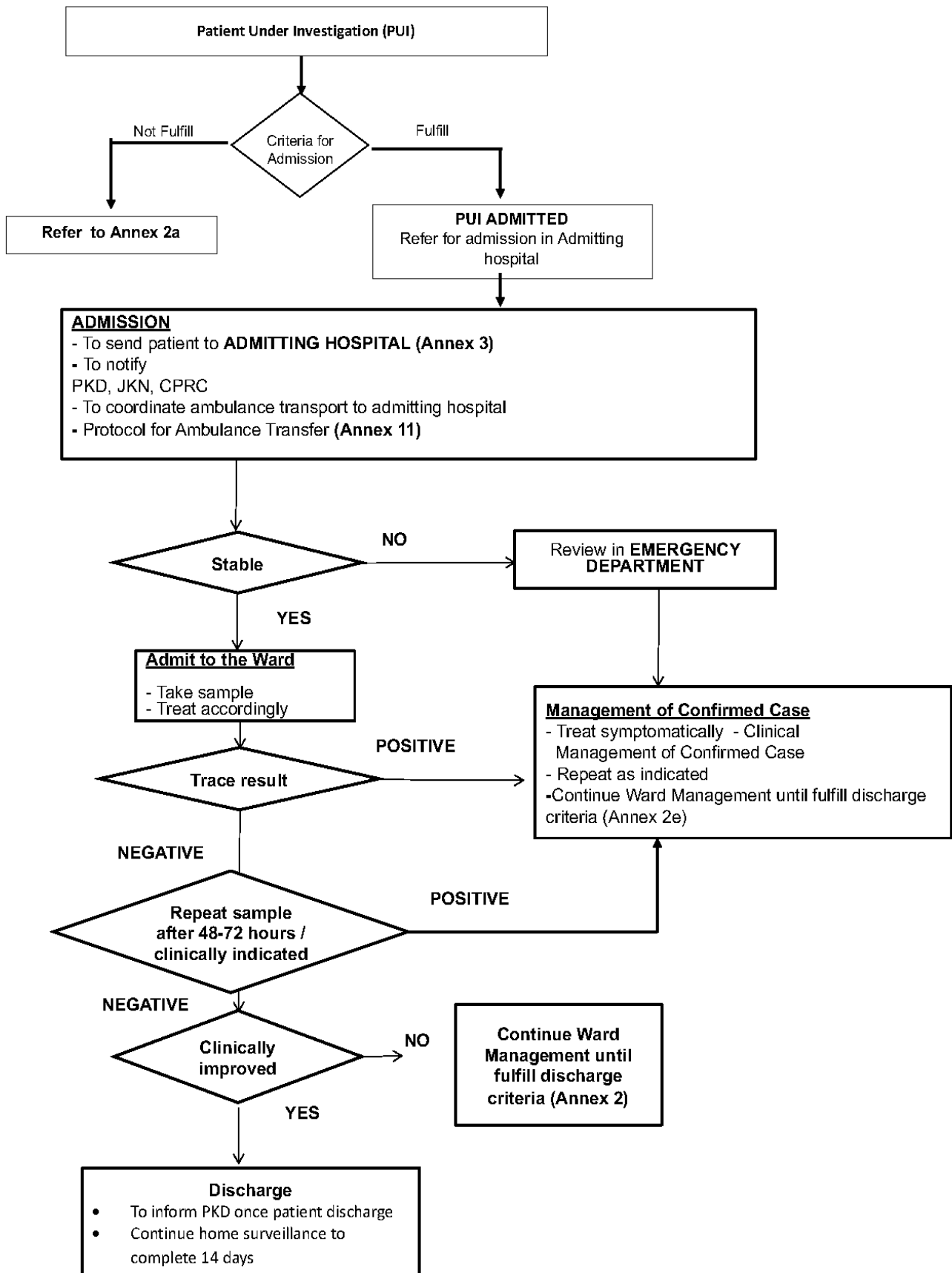
FLOW CHART FOR MANAGEMENT OF COVID-19 PERSON UNDER INVESTIGATION (NOT ADMITTED – ANNEX 2a)



Source : Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Malaysia No.5/2020



FLOW CHART FOR MANAGEMENT OF COVID-19 PERSON UNDER INVESTIGATION (ADMITTED TO WARD – ANNEX 2b)



Source : Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Malaysia No.5/2020

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR COVID-19 PERSON UNDER INVESTIGATION

**PERSON UNDER
INVESTIGATION (PUI)**



COVID-19 TEST



**FURTHER MANAGEMENT IN WARD
OR FOR QUARANTINE AT HOME OR
OTHER FACILITIES**



**TRACE RESULT
POSITIVE OR NEGATIVE
FOR COVID-19**

Social Media
Information

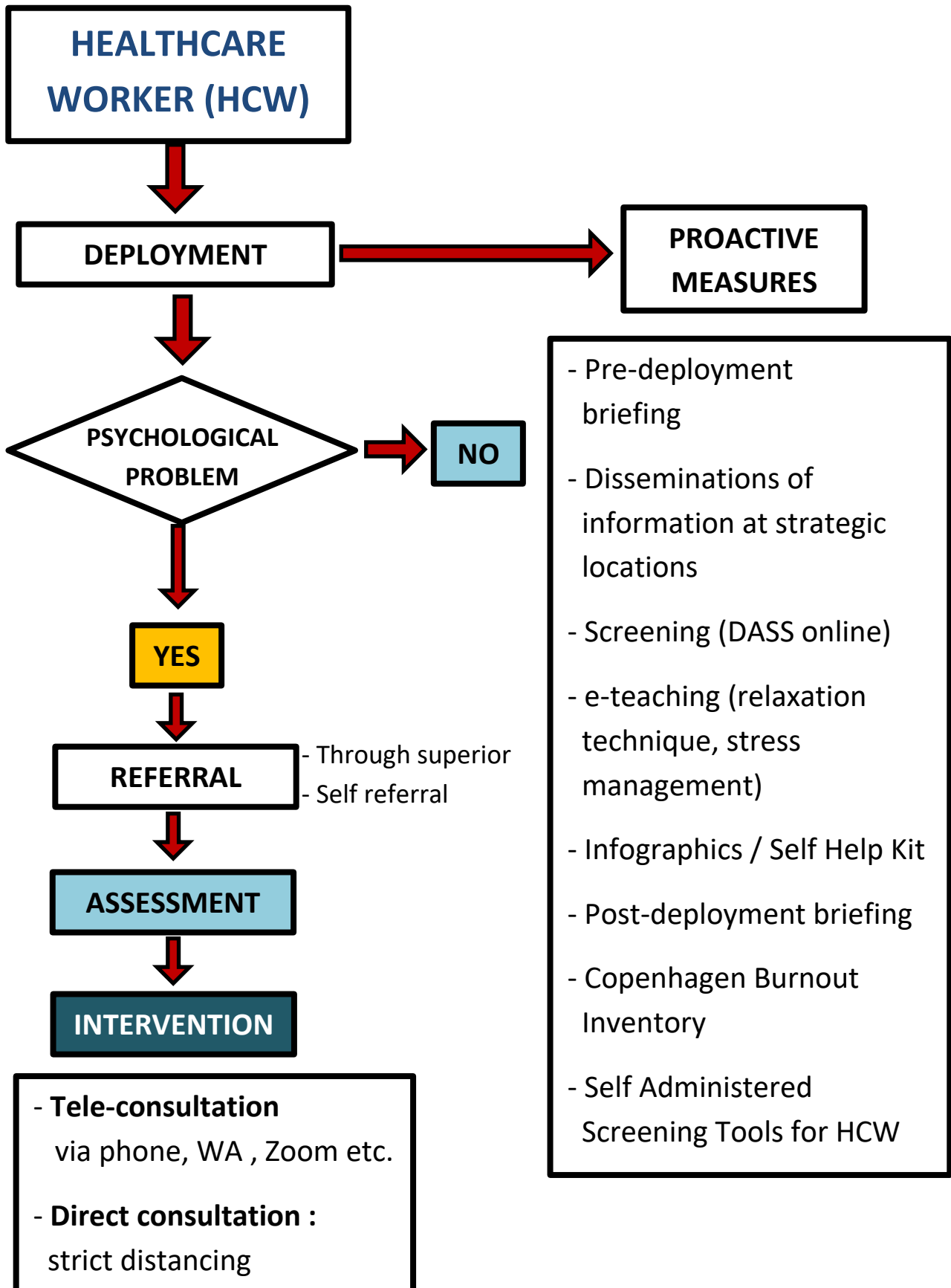
TOOLS FOR PUI

Pre-test Information :
Patient Information
Sheet (PIS)

- Infographics
- Self-administered screening tools
- Set of questions for HCW taking care of PUI

- Post-test Information

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTHCARE WORKER



TOOLS FOR PERSON UNDER INVESTIGATION OR COVID-19 +



COVID-19 PRE-TEST INFORMATION

This Pre-Test Screening information is for Person Under Investigation who is suitable to be home quarantine as well as close contact of confirmed COVID-19.

The purpose of this pre-test information is to explain the procedure and implication of the test. It is very important for you to give **honest and true** information when required especially pertaining to **travel history** and **close contact** with other infected COVID-19 individuals. This is essential as relevant steps can then be taken to prevent you and your loved ones from getting infected or transmitting COVID-19 infection to others.

The samples will be taken from you via throat and nasal swabs. You may feel some discomfort during this procedure.

You will be notified once the test result is available. While waiting for the result you are required to be quarantined either at home or identified quarantine centre to reduce the risk of transmission of disease to family members and community. You will be given a Home Surveillance Tool to monitor your symptoms until 14 days of quarantine protocol is over.

If you are detected to be positive for COVID-19, you will be admitted to the hospital for further management. If your result is negative, you still need to complete the 14 days of quarantine period.

If your symptoms worsen during the quarantine period, do contact your doctor or the nearest clinic as you need to be tested again.

When you follow the above closely, you are taking wise steps for the health and safety of yourself and others. Please stay calm and seek assistance if there is any doubt while waiting for your result. We will provide you with some self-help materials for you to use during this challenging time.





FAQ FOR PATIENT DURING QUARANTINE

This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (1/2)

RISALAH MAKLUMAT PESAKIT - BAGI PUI COVID-19 & COVID-19 POSITIF

Apakah perasaan yang mungkin anda alami apabila disyaki sebagai pesakit COVID-19?

Kebiasaannya didapati mereka yang disyaki dijangkiti COVID-19 akan mengalami emosi seperti risau, bimbang dan terkejut tentang kemungkinan mengidap penyakit COVID-19, bimbang ia mungkin boleh membawa maut. Anda juga mungkin merasa bersalah kerana menjadi punca penyakit ini merebak kepada orang lain. Anda juga mungkin merasa bimbang tentang stigma penyakit ini dan kemungkinan anda disisihkan dari masyarakat.

Apakah rawatan untuk penyakit ini?

Rawatan yang diberikan adalah berdasarkan kepada penilaian klinikal pesakit yang dilakukan oleh doktor.

Apakah peluang anda untuk sembuh?

Berdasarkan laporan dari Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization), sebahagian besar dari mereka yang dijangkiti penyakit COVID-19 tidak mengalami penyakit serius dan sembuh. Hanya sebahagian kecil dari pesakit COVID-19 berada di tahap kritikal. Kebiasaannya mereka ini adalah dari golongan warga tua atau mempunyai penyakit sedia ada seperti kanser, kencing manis, penyakit jantung dan darah tinggi. Namun begitu, jika anda tergolong dalam golongan berisiko, peluang untuk sembuh tetap ada. Yang penting dapatkan rawatan awal, ikuti nasihat doktor serta amalkan kebersihan diri. Adalah penting untuk anda mengamalkan penjarakan sosial ("social distancing") bagi mengelak penyebaran penyakit ini kepada keluarga dan orang terdekat.



FAQ FOR PATIENT DURING QUARANTINE

This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (2/2)

RISALAH MAKLUMAT PESAKIT - BAGI PUI COVID-19 & COVID-19 POSITIF

Adakah saya tidak dapat bertemu ahli keluarga saya dikuarantin?

Sekiranya anda disyaki atau disahkan menghidapi penyakit COVID-19 anda tidak dapat bertemu ahli keluarga sepanjang tempoh kuarantin bagi memastikan anda tidak menyebarkan penyakit ini kepada orang tersayang. Namun anda masih boleh menghubungi mereka melalui telefon, email, media sosial, video conferencing. Sekiranya ada keperluan mendesak, anda masih boleh mendapatkan sebarang bantuan dari petugas di hospital atau Pusat Kuarantin. Oleh itu, jangan bimbang!.

Apakah yang boleh anda lakukan semasa anda dikuarantin?

Semasa dikuarantin di Pusat Kuarantin, anda masih boleh melakukan aktiviti yang selalu anda lakukan dalam batasan tertentu. Pegawai kesihatan akan membuat pemantauan berkala atas tahap kesihatan anda. Sekiranya anda merasa bosan atau tertekan, anda boleh menjalankan aktiviti seperti membaca, menulis, melukis, melakukan senaman ringan, bermain 'game' elektronik dan beribadah.

INFOGRAPHICS FOR PATIENT



Basic Need

- *Eat timely*
- *Sleep soundly*
- *Keep good hygiene*



Spend Time Happily

- *Read magazine/
novel/comic/etc*
- *Listen to song*
- *Draw picture*
- *Sing together*
- *Play games*
- *Surf the Net*
- *Watch movie/
drama*

Power Words

- *Say good thing
to yourself and
others*
- *Persuasive
words*



Stay Tuned with News

- *Visit legit
websites for
information*
- *Get update
from treating
team*
- *Reduce viral or
incorrect
information*
- *Not to read too
much news on
COVID-19*

Feeling Bad or Distress during Quarantine?

MEDICAL PROGRAMME
MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA

INFOGRAPHICS FOR PATIENT

This is an **example** in *Bahasa Malaysia*. You can also convert this in other languages




KEMENTERIAN
KESIHATAN MALAYSIA

Adakah saya **TIDAK DAPAT** bertemu ahli keluarga saya sepanjang saya dikuarantin?

Sekiranya anda disyaki atau disahkan menghidapi penyakit COVID-19 anda tidak dapat bertemu ahli keluarga sepanjang tempoh kuarantin

Ini untuk memastikan anda tidak menyebarkan penyakit ini kepada orang tersayang.

Namun anda masih boleh menghubungi mereka melalui

- Telefon
- E-mel
- Media sosial
- Video conferencing.

Sekiranya ada keperluan mendesak, anda masih boleh mendapatkan sebarang bantuan dari petugas di hospital atau Pusat Kurantin

Oleh itu, jangan bimbang!

PROGRAM PERUBATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

INFOGRAPHICS FOR PATIENT

CRITERIA FOR HOME SURVEILLANCE



Asymptomatic close contacts of confirmed COVID-19 cases, as identified by the District Health Office (DHO) team.

Person Under Investigation (PUI) who do not meet the admission criteria following assessment at a screening centre.

DISTRICT HEALTH OFFICE

SCREENING CENTER

For Individuals placed under Home Surveillance, you will be:

- Tested for COVID-19.
- Sent home.
- Served with the Home Surveillance order.
- Provided with Home Assessment Tool – for health self-monitoring and guide for do's and don'ts during home surveillance.
- Contacted daily by the DHO team to monitor health status.

If you become unwell or develop symptoms, please contact the DHO team immediately
If you remain well, a release order will be issued after 14 days from suspected exposure.

Definition of Close Contact

- Healthcare associated exposure without appropriate Personal Protective Equipment (PPE) – including providing direct care for COVID-19 patients; working with healthcare personnel infected with COVID-19.
- Working together in close proximity or sharing an enclosed environment with a confirmed COVID-19 case.
- Travelling together with a confirmed COVID-19 case in any kind of transportation.
- Living in the same household with a confirmed COVID-19 case.



INFOGRAPHICS FOR PATIENT

This is an example in *Bahasa Malaysia*. You can also convert this in other languages



COVID-19

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Amalkan langkah-langkah berikut semasa anda di bawah pengawasan dan pemantauan di rumah (*home surveillance*)

ASINGKAN DIRI



Semasa di bawah pengawasan & pemantauan di rumah anda perlu **asingkan diri** dan **tidak boleh bercampur dengan orang lain** yang berada di rumah

Makan berasingan daripada keluarga.
Makanan dihantar dan diletakkan di hadapan bilik. **Peralatan makanan tidak boleh dikongsi** dan sekiranya perlu, boleh memakai peralatan pakai buang.

MAKAN BERASINGAN



BILIK AIR BERASINGAN



Bilik air yang digunakan hendaklah **berasingan dengan penghuni rumah yang lain**. Peralatan mandi dan penjagaan diri **tidak boleh dikongsi**.

Sekiranya terdapat **keperluan mendesak** untuk bertemu ahli keluarga, **pastikan PPE seperti face mask digunakan** oleh kedua-dua pihak.

PAKAI TOPENG MUKA (Face Mask)



PASTIKAN ANDA SENTIASA BOLEH DIHUBUNGI DAN BERADA DI RUMAH....

PROGRAM PERUBATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

INFOGRAPHICS FOR PATIENT

This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages



COVID-19 SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN:
APAKAH YANG BOLEH DILAKUKAN DI RUMAH

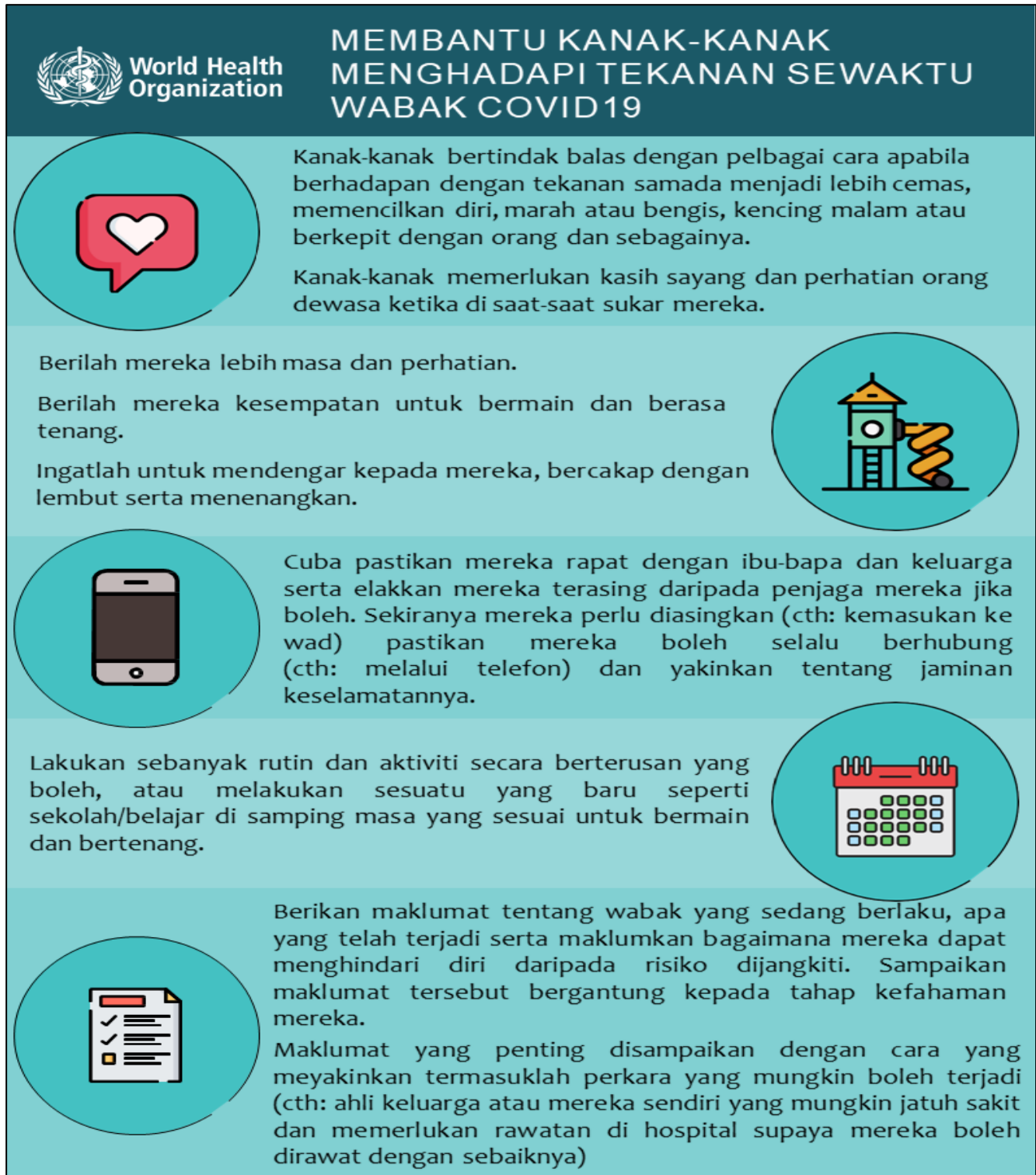
- Luangkan lebih masa bersama keluarga.
- Baca buku atau majalah untuk menambah ilmu.
- Bersenam untuk kekal aktif
- Bekerja dari rumah.
- Gunakan telekomunikasi untuk berhubung dengan keluarga dan rakan.
- Ulangkaji dan siapkan kerja sekolah.
- Beli barang keperluan secara *online*.
- Berinteraksi dan lakukan kerja rumah bersama keluarga.


Kementerian Kesihatan Malaysia |  myhealthkkm |  MyHEALTH Malaysia |  SCAN ME

Source : Ministry of Health Malaysia Infographic -
<https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov>


INFOGRAPHICS FOR PATIENT

This is an **example in *Bahasa Malaysia***. You can also convert this in other languages



 World Health Organization

MEMBANTU KANAK-KANAK MENGHADAPI TEKANAN SEWAKTU WABAK COVID19


 Kanak-kanak bertindak balas dengan pelbagai cara apabila berhadapan dengan tekanan samada menjadi lebih cemas, memencilkan diri, marah atau bengis, kencing malam atau berkepit dengan orang dan sebagainya.


Kanak-kanak memerlukan kasih sayang dan perhatian orang dewasa ketika di saat-saat sukar mereka.

Berilah mereka lebih masa dan perhatian.


Berilah mereka kesempatan untuk bermain dan berasa tenang.


Ingatlah untuk mendengar kepada mereka, bercakap dengan lembut serta menenangkan.



 Cuba pastikan mereka rapat dengan ibu-bapa dan keluarga serta elakkan mereka terasing daripada penjaga mereka jika boleh. Sekiranya mereka perlu diasingkan (cth: kemasukan ke wad) pastikan mereka boleh selalu berhubung (cth: melalui telefon) dan yakinkan tentang jaminan keselamatannya.

Lakukan sebanyak rutin dan aktiviti secara berterusan yang boleh, atau melakukan sesuatu yang baru seperti sekolah/belajar di samping masa yang sesuai untuk bermain dan bertenang.



 Berikan maklumat tentang wabak yang sedang berlaku, apa yang telah terjadi serta maklumkan bagaimana mereka dapat menghindari diri daripada risiko dijangkiti. Sampaikan maklumat tersebut bergantung kepada tahap kefahaman mereka.

Maklumat yang penting disampaikan dengan cara yang meyakinkan termasuklah perkara yang mungkin boleh terjadi (cth: ahli keluarga atau mereka sendiri yang mungkin jatuh sakit dan memerlukan rawatan di hospital supaya mereka boleh dirawat dengan sebaiknya)

Source : World Health Organization Infographic - https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

INFOGRAPHICS FOR PATIENT

This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages


COVID-19

#stayathome

KEKAL AKTIF BERSAMA SI KECIL


Pastikan si kecil anda kekal aktif dan cergas #dudukrumah

Siapa saya?




- Teka pergerakan haiwan yang ditiru oleh adik-adik seperti ular, katak, itik dan lain-lain.

Lompat helikopter




- Tali *skipping* dileret ke lantai secara membulat seperti kipas helikopter. Adik-adik perlu melompat untuk mengelak tali *skipping* tersebut.

Tinggi di awan biru




- Tiup belon.

Tinggi di awan biru




- Lepaskan dan apungkan belon supaya sentiasa berada di udara.

Tinggi di awan biru




- Belon siapa yang lama bertahan tanpa pecah ke lantai dikira pemenang.

Tangan kaki kanan kiri?




- Lukis tapak tangan/kaki kanan dan kiri pada sekeping kertas yang berbeza.

Tangan kaki kanan kiri?




- Susun di lantai secara rambang dan bergerak serentak sambil memadankan tangan/kaki di atas kertas tersebut.

Tangan kaki kanan kiri?




- Siapa sampai dahulu dikira pemenang.

Siapa cepat dia hebat




- Sediakan 15 cawan dan susun secara bertingkat.

Siapa cepat dia hebat




- Selerakkan cawan dan susun kembali secara bertingkat.

Siapa cepat dia hebat




- Siapa selesai dahulu dikira pemenang.

Kementerian Kesihatan Malaysia



myhealthkkm



www.moh.gov.my

Source : Ministry of Health Malaysia Infographic - <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov>

SELF-ADMINISTERED SCREENING TOOL

The **Self-Administered Screening Tool** is a **basic mental health screening tool for Covid-19 PUI and Positive Covid-19** patients. The screening tool will be distributed via google drive (google form) to Hospitals taking care of PUI and Positive Covid-19 patients. This will be monitored by Person In Charge of each facility and **any positive finding (any 'yes' answer) will be referred to the Mental Health Psychosocial Service (MHPSS) team of the respective hospital.**

SCREENING QUESTIONS	ANSWER
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda berasa sedih, murung atau putus asa?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been bothered by feeling down, depressed or hopeless?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否感到沮丧，沮丧或绝望呢？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda mengalami perasaan kurang atau hilang minat untuk melakukan aktiviti harian?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been bothered by having little interest or pleasure in doing things?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否对做事没有兴趣或乐趣感到困扰？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lepas, adakah anda berasa terlalu bimbang tentang Covid-19 pada kebanyakan masa?	Ya/Tidak
Over the last 2 weeks have you been worrying excessively by Covid-19 most of the time?	Yes/No
在过去的两周中，您是否大多数时候一直在担心Covid-19？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda mudah marah pada kebanyakan masa?	Ya/Tidak
Over the last 2 weeks have you been easily annoyed or irritable most of the time?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否在大多数时候很容易生气或烦躁？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda merasa hidup ini tidak bermakna lagi?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been feeling life is not worth living?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否感到人生不值得为之而活？	是/否



SIMPLE MENTAL HEALTH ASSESSMENT OF PUI or COVID-19 PATIENTS BY HEALTH CARE PROFESSIONAL

SCREENING QUESTIONS :

- 1) *Are you able to sleep at night?*
- 2) *How are you feeling?*
- 3) *Are you worried or frustrated?*
- 4) *Do you feel like life is not worth living?*

The “SAD PERSON scale” is an acronym based on 10 suicide risk factors. The scale has found widespread acceptance in assessing the likelihood of suicide attempt. This can be used as a guide to assess the mental health status in PUI or confirmed COVID-19 patient

FACTOR	POINTS
S= Sex (Male)	1
A=Age (Less than 19 or more than 45 years of age)	1
D=Depression	1
P=Previous suicide attempt	1
E= Ethanol abuse	1
R=Rational thinking loss	1
S= Social support lacking	1
O= Organized plan (with regards to suicidal ideation)	1
N=No spouse /significant other	1
S=Sickness (Chronic debilitating illness)	1

Guide:

If total score is 3 and above: Refer to Mental Health Psychosocial Support Service (MHPSS) for further assessment and intervention



POST-TEST INFORMATION

Negative COVID-19 (final result)

We are confirming that you are **not infected**. Your test result came back as negative. You are clear from the infection and you are having no risk of transmitting the disease to others. However, it is advisable for you to continue to adhere to the Ministry of Health's **recommendations to protect yourself and your loved ones**;

- Stay at home
- Frequent hand washing
- Social distancing if you have to go out and meet people

You can use the self-help materials for your benefits. Should you have the symptoms please seek medical help.

Positive COVID-19

We are informing that the **result turned out to be positive**. That means **you're infected** and you have the risk to transmit the disease to others. You will be admitted for further management. You may be feeling emotionally affected by this news. If you have any concern to raise at present, please let us know.

You will be admitted to the COVID-19 ward for close monitoring and appropriate treatment by trained personnel. This is to **ensure that you will receive early treatment**. You can still be in contact with your loved ones via telephone and other social media platform.

Please express your emotion to the treating team for continuous support.



MINISTRY OF HEALTH
MALAYSIA

Tools for Healthcare Worker





PRE-DEPLOYMENT BRIEFING

This is an **example in *Bahasa Malaysia***. You can also convert this in other languages. (1/2)

Pendahuluan dan kata-kata semangat

Salam sejahtera semua, tahniah kepada anda semua yang terlibat sebagai petugas barisan hadapan dalam menangani krisis wabak COVID 19 yang kini melanda seluruh dunia. Jutaan terima kasih kepada anda semua sebagai wira dan wirawati negara yang bertungkus lumus berjuang untuk rakyat dan negara Malaysia yang tercinta. Jasa dan pengorbanan anda semua tidak mampu di balas dengan wang ringgit dan harta benda semata-mata.

Persediaan dan Keselamatan

Bagi menggalas tanggungjawab besar dan berat ini, kita hendaklah memastikan diri kita iaitu petugas kesihatan, bersedia untuk berkhidmat. Apabila anda di panggil bertugas (deploy), anda perlu ambil tahu apakah skop tugas anda, sebagai contohnya, kalau anda bertugas di tempat saringan COVID, apakah yang tugas anda dan apakah anda telah dilatih untuk melakukan tugas tersebut. Ambil tahu tentang jadual tugas supaya anda boleh merancang aktiviti-aktiviti lain juga. . Adakah anda bersedia dari segi mental dan fizikal untuk melakukan tugas tersebut yang mungkin berbeza daripada tugas hakiki anda.

Bertugas dalam suasana krisis terutamanya di dalam memerangi infeksi COVID 19 adalah sesuatu pengalaman baru dan sudah tentunya ada yang akan terkesan dan tertekan. Sebagaimana yang kita tahu, COVID 19 merebak dengan begitu cepat dan begitu meluas sekali. Oleh yang demikian, kita tidak boleh ambil mudah dalam tugas kita sebagai petugas kesihatan.

Menjaga keselamatan diri adalah sangat penting dan sangat dituntut. Sentiasalah mengikut langkah-langkah keselamatan yang telah digariskan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.



PRE-DEPLOYMENT BRIEFING

This is an **example in *Bahasa Malaysia***. You can also convert this in other languages. (2/2)

Tekanan emosi

Dalam kesibukan menangani krisis dan kerja harian, kadang-kadang kita terlupa tentang kesihatan dan keadaan emosi kita. Kita tidak menyedari bahawa kita sedang mengalami gejala-gejala stress dan seterusnya menyebabkan gangguan terhadap performans kita.

Langkah pertama dalam penjagaan kesihatan mental dan emosi kita adalah, kita kena tahu tentang gejala-gejala stress dahulu. Antara gejala yang kerap dan biasa di alami oleh seseorang yang tertekan adalah sakit kepala, resah, cepat marah dan tersinggung, sukar untuk menumpukan perhatian, cepat letih dan sebagainya.

Cara menangani stress (coping skills)

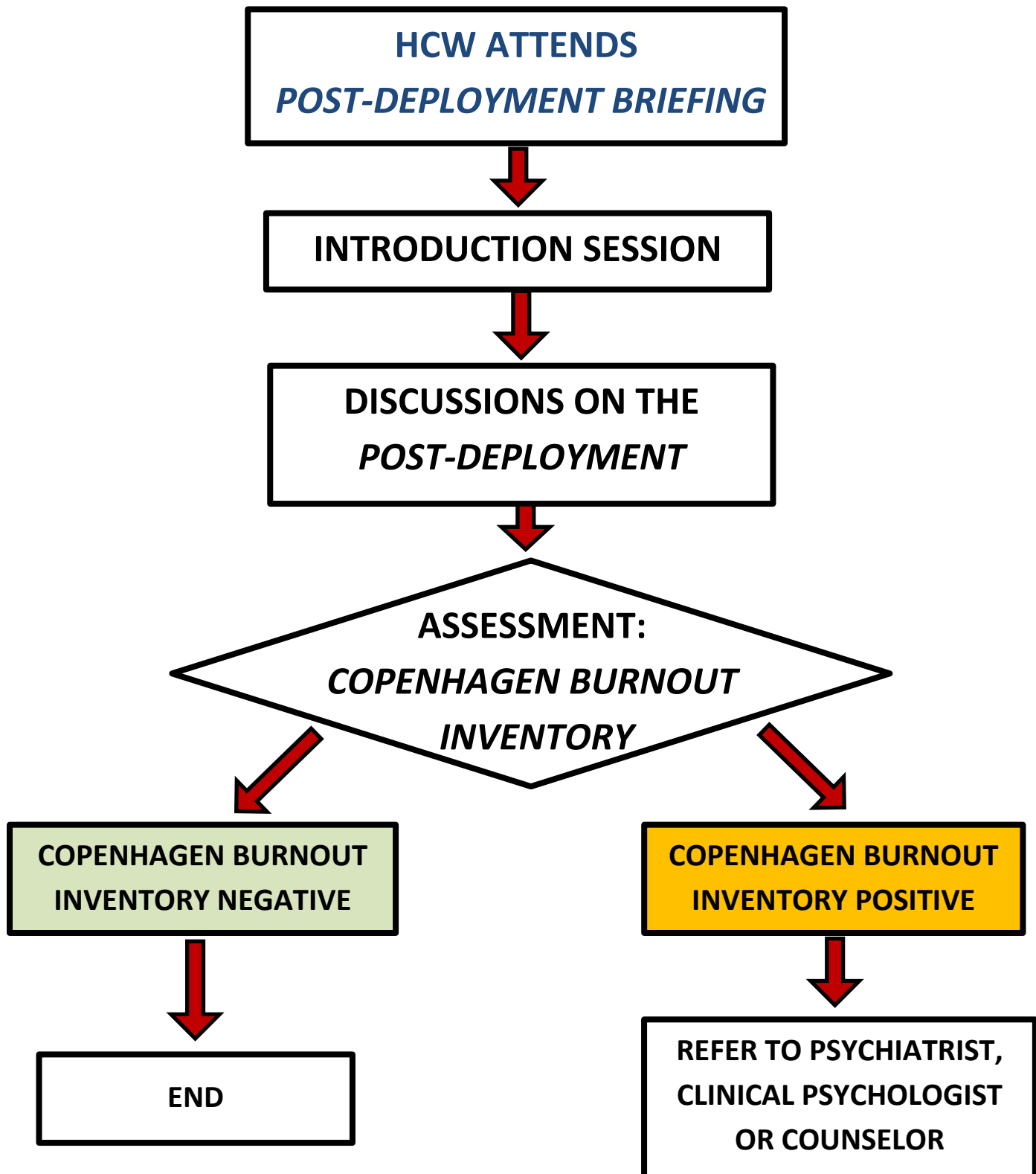
Sekiranya kita dalam keadaan stress, antara perkara yang boleh dilakukan bagi menangani keadaan itu adalah melakukan teknik relaksasi dan deep breathing exercise. Ambil masa untuk berehat dan meluangkan masa untuk berinteraksi dengan ahli keluarga dan kawan-kawan. Sekiranya, tidak dapat berjumpa secara berdepan dengan mereka disebabkan oleh kekangan yang perlu dipatuhi, anda boleh menggunakan platform media social seperti Whatsapp, Facetime dan sebagainya. Sentiasa berhubung dan memastikan kita tidak keseorangan adalah faktor penting untuk kesejahteraan minda. Ambil masa juga untuk melakukan ibadah kerohanian yang boleh membantu kekuatan dalaman kita.

Juga kena sentiasa ingat, kita bukan bekerja keseorangan. Kita ada pasukan. Sekiranya kita ada menghadapi masalah atau cabaran, bawa berbincang. Saling mengambil berat tentang rakan sepasukan yang lain.

POST-DEPLOYMENT BRIEFING FLOW CHART



Flow Chart for Post Deployment Briefing For Healthcare Worker



POST-DEPLOYMENT BRIEFING



This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (1/4)

Pendahuluan dan Kata-kata Penghargaan

Pada permulaan sesi, boleh bermula dengan tanya khabar dan diikuti dengan kata-kata aluan yang seperti di bawah:

“Salam sejahtera semua, terima kasih kepada anda semua yang telah berkhidmat sebagai petugas barisan hadapan pada beberapa hari/minggu yang lepas. Perjuangan dan jasa baik anda akan kita selalu diingati dan dihargai.”

Perkara-Perkara yang Perlu Dijaga

1. Penyerahan tugas (Passing over)

Selepas setiap syif bertugas, penyerahan kerja adalah penting untuk memastikan kelancaran tugas klinikal dan penjagaan pesakit masih berterusan. Pasukan barisan hadapan juga boleh saling bantu-membantu dan memberi kata-kata semangat untuk terus berjuang dalam masa pandemik ini.

“Selamat kembali semua setelah bertungkus lumus berjuang demi rakyat dan negara. Harap anda semua dapat masa rehat yang mencukupi selepas ini dan sebelum perlu berjuang semula nanti.”

“Adakah anda telah menyerah tugas/passing over kepada petugas lain secara lancar? Dari segi passing over, adakah anda mengalami sebarang cabaran? Contohnya? Kita boleh berkongsi di sini dan sama-sama fikirkan cara penyelesaian dari segi penambahbaikan yang boleh membawa manfaat kepada semua pihak yang terlibat.”

POST-DEPLOYMENT BRIEFING



This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (2/4)

2. Tanda-tanda masalah kesihatan mental selepas bertugas

Perasaan dan beban emosi seseorang petugas boleh menjejaskan kualiti kehidupan dan perkhidmatannya pada masa yang akan datang. Tanda-tanda masalah kesihatan mental termasuk perspektif fizikal, kognitif, emosi dan tingkah laku.

TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL	
FIZIKAL	KOGNITIF
<ul style="list-style-type: none">• <i>Sakit kepala</i>• <i>Sakit perut, cirit-birit</i>• <i>Lenguh badan</i>• <i>Jantung berdebar-debar</i>• <i>Masalah tidur</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kurang daya tumpuan</i>• <i>Susah membuat keputusan</i>• <i>Fikiran negatif</i>• <i>Mudah lupa</i>• <i>Lemah semangat</i>
EMOSI	TINGKAH LAKU
<ul style="list-style-type: none">• <i>Cepat marah</i>• <i>Gelisah</i>• <i>Muram & sedih</i>• <i>Keresahan</i>• <i>Kemurungan</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kerap mohon MC</i>• <i>Tangguh kerja</i>• <i>Masalah tabiat makan</i>• <i>Merokok berlebihan</i>• <i>Salahguna arak atau dadah</i>

POST-DEPLOYMENT BRIEFING



This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (3/4)

“Berjuang semasa pandemik ini boleh menjadi satu keadaan yang amat memenatkan kepada para petugas. Oleh demikian, kita perlu memahami tahap keadaan kesihatan mental anda kini supaya kita boleh membantu anda meneruskan tugas dan tanggungjawab anda yang sedia ada”

“Selepas anda bertugas dibarisan hadapan, adakah anda kini berasa letih dan susah memberi tumpuan semasa bertugas? Adakah anda mengalami beban emosi yang luar biasa seperti cepat marah, murung atau gelisah?”

“Terima kasih atas perkongsian kalian. Sebenarnya apa yang anda alami adalah emosi atau perasaan yang agak normal dalam keadaan krisis. Setiap emosi mempunyai fungsinya supaya anda lebih peka kepada diri sendiri. Contohnya, jika anda rasa gelisah bermakna anda perlu ambil langkah keselamatan yang lebih teliti. Jika anda rasa marah mungkin sebab sistem komunikasi kurang berkesan.”

“Anda perlu sentiasa mengamalkan kualiti hidup yang sihat untuk mengelakkan daripada burnout. Anda boleh ingatkan diri dan kawan tentang kepentingan menjaga diri seperti tidak ambil kopi berlebihan, tidak salah guna arak/dadah. Sebenarnya, kita memainkan peranan penting masing-masing di tempat kerja atau rumah untuk sentiasa mengamalkan kesihatan mental yang bagus. Ini juga penting untuk kita sebagai pasukan hadapan supaya terus berkhidmat untuk pesakit dan negara”

POST-DEPLOYMENT BRIEFING



This is an **example in Bahasa Malaysia**. You can also convert this in other languages. (4/4)

3. Tips penjagaan diri

Salah satu tujuan taklimat post-deployment adalah untuk mengukuhkan ketahanan (coping skills) para petugas dari segi penjagaan diri dan kesihatan mental.

*“Setiap daripada anda mungkin mengalami reaksi emosi yang berbeza, bolehkah sesiapa berkongsi cara yang anda rasa berkesan kepada kita?”
“Ada sesiapa telahpun cuba cara tersebut?” “sesiapa lagi yang ada pandangan lain yang boleh dikongsi di sini?”*

- *Cara menangani masalah boleh merujuk kepada infografik yang telah disediakan*

“Kepada semua petugas barisan hadapan, anda bukan bekerja berseorangan, you’re not alone! Jika anda menghadapi sebarang cabaran atau kesukaran, anda digalakkan untuk berkongsi dengan rakan sekerja sebab teamwork atau team spirit yang bagus boleh menjadi punca motivasi untuk anda terus berjuang di barisan hadapan.”

“Jika anda perlu bantuan atau sokongan jangan anda rasa segan untuk bertanya atau kemukakan. Kita perlu selalu menyedari kemampuan dan had diri supaya mengelakkan burnout. Selepas sesi ini, anda boleh mengamalkan masa rehat berkualiti seperti tetapkan masa rehat, makan makanan yang berkhasiat, dan membuat senaman yang bersesuaian.”

“Akhirnya, kami ucapkan ribuan terima kasih kepada anda dan selamat berehat semua.”

SCREENING TOOLS FOR HEALTHCARE WORKER

Copenhagen Burnout Inventory

COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY		COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY	
MALAY VERSION	ENGLISH VERSION	MALAY VERSION	ENGLISH VERSION
<p>1(a). Berapa kerap anda berasa letih?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(a). How often do you feel tired?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>2(c). Adakah anda berasa kecewa dengan pekerjaan anda?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>2(c). Does your work frustrate you?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>
<p>1(b). Berapa kerap anda berasa letih secara fizikal?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(b). How often are you physically exhausted?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>2(d). Adakah anda berasa lesu pada akhir hari bekerja?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>2(d). Do you feel worn out at the end of the working day?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>
<p>1(c). Berapa kerap anda berasa letih secara emosi?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(c). How often are you emotionally exhausted?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>2(e). Adakah anda keletihan pada waktu pagi apabila memikirkan sehari lagi di tempat kerja?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>2(e). Are you exhausted in the morning at the thought of another day at work?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>
<p>1(d). Berapa kerap anda berfikir: "Saya sudah tidak sanggup meneruskannya?"</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(d). How often do you think: "I can't take it anymore?"</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>2(f). Adakah anda berasa setiap waktu bekerja mematkan anda?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>2(f). Do you feel that every working hour is tiring for you?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>
<p>1(e). Berapa kerap anda berasa lesu?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(e). How often do you feel worn out?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>2(g). Adakah anda mempunyai tenaga yang mencukupi untuk keluarga dan rakan rakan pada masa lapang?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah/Hampir tidak pernah</p>	<p>2(g). Do you have enough energy for family and friends during leisure time?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>
<p>1(f). Berapa kerap anda berasa lemah dan senang mendapat penyakit?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>1(f). How often do you feel weak and susceptible to illness?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>	<p>3(a). Adakah anda mengalami kesukaran untuk berurusan dengan klien?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>3(a). Do you find it hard to work with clients?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>
<p>2(a). Adakah kerja anda meletihkan emosi anda?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>2(a). Is your work emotionally exhausting?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>	<p>3(b). Adakah anda berasa berurusan dengan klien mengecewakan?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>3(b). Do you find it frustrating to work with clients?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>
<p>2(b). Adakah anda berasa lesu upaya (burnout) disebabkan pekerjaan anda?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>2(b). Do you feel burnt out because of your work?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>		

COPENHAGEN BURNOUT INVENTORY	
MALAY VERSION	ENGLISH VERSION
<p>3(c). Adakah bekerja dengan klien menghabiskan tenaga anda?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>3(c). Does it drain your energy to work with clients?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>
<p>3(d). Apabila bekerja dengan klien, adakah anda berasa lebih banyak memberi daripada menerima?</p> <p>(1) Pada tahap yang sangat tinggi (2) Pada tahap yang tinggi (3) Agak tinggi (4) Pada tahap yang rendah (5) Pada tahap yang sangat rendah</p>	<p>3(d). Do you feel that you give more than you get back when you work with clients?</p> <p>(1) To a very high degree (2) To a high degree (3) Somewhat (4) To a low degree (5) To a very low degree</p>
<p>3(e). Adakah anda bosan bekerja dengan klien?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>3(e). Are you tired of working with clients?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>
<p>3(f). Adakah anda tertanya-tanya sejauh mana anda mampu meneruskan urusan dengan klien?</p> <p>(1) Sentiasa (2) Kerap kali (3) Kadang-kadang (4) Jarang-jarang (5) Tidak pernah / Hampir tidak pernah</p>	<p>3(f). Do you sometimes wonder how long you will be able to continue working with clients?</p> <p>(1) Always (2) Often (3) Sometimes (4) Seldom (5) Never/Almost Never</p>

Download link : <https://bit.ly/3aMpn1j> (case sensitive)

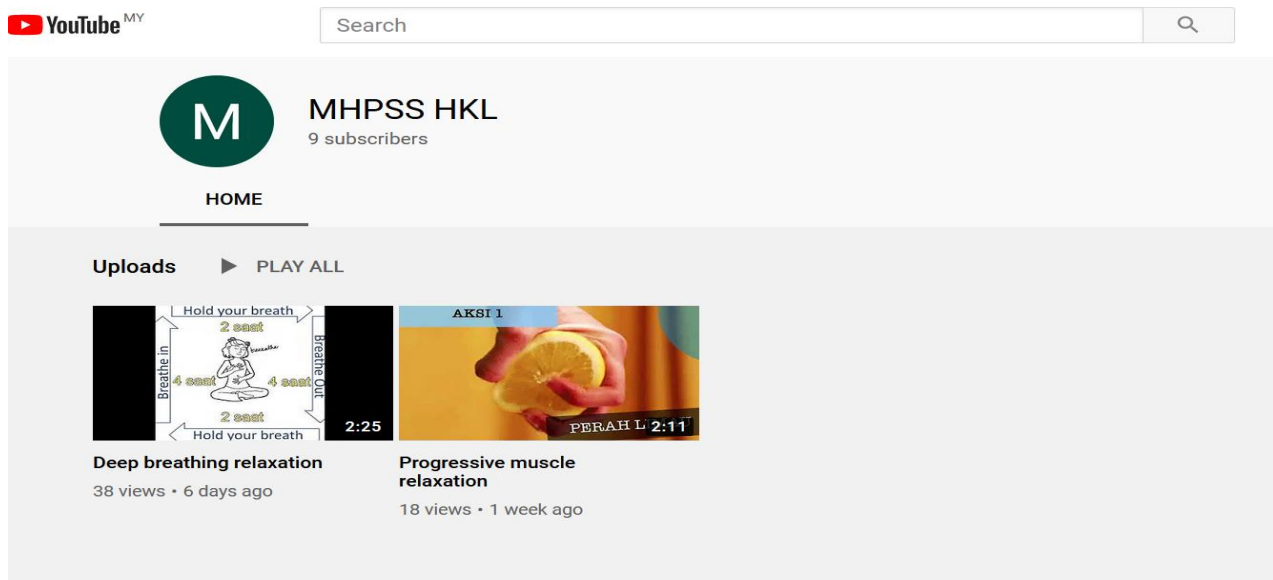
SCREENING TOOLS FOR HEALTHCARE WORKER

This **Self-Administered Screening Tool can be used to screen the mental health status of healthcare worker**. This will be monitored by Person In Charge of each facility and **any positive finding (any 'yes' answer) will be referred to the Mental Health Psychosocial Service (MHPSS) team of the respective hospital.**

SCREENING QUESTIONS	ANSWER
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda berasa sedih, murung atau putus asa?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been bothered by feeling down, depressed or hopeless?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否感到沮丧，沮丧或绝望呢？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda mengalami perasaan kurang atau hilang minat untuk melakukan aktiviti harian?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been bothered by having little interest or pleasure in doing things?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否对做事没有兴趣或乐趣感到困扰？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lepas, adakah anda berasa terlalu bimbang tentang Covid-19 pada kebanyakan masa?	Ya/Tidak
Over the last 2 weeks have you been worrying excessively by Covid-19 most of the time?	Yes/No
在过去的两周中，您是否大多数时候一直在担心Covid-19？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda mudah marah pada kebanyakan masa?	Ya/Tidak
Over the last 2 weeks have you been easily annoyed or irritable most of the time?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否在大多数时候很容易生气或烦躁？	是/否
Sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah anda merasa hidup ini tidak bermakna lagi?	Ya/Tidak
During the past 2 weeks have you been feeling life is not worth living?	Yes/No
在过去的两个星期中，您是否感到人生不值得为之而活？	是/否

MHPSS HKL – Youtube Channel

https://www.youtube.com/channel/UCQ_y2sZwf6r79v4LzxEvJmw

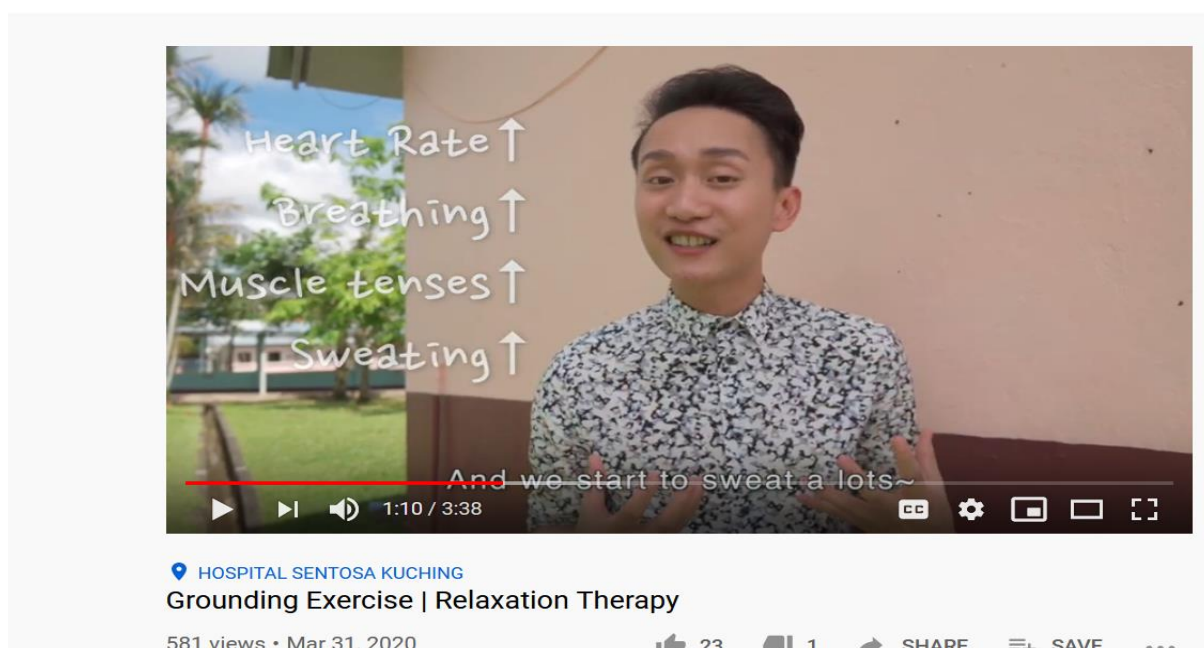


The screenshot shows the YouTube channel page for MHPSS HKL. The channel name is MHPSS HKL with 9 subscribers. The page displays two video uploads:

- Deep breathing relaxation**: 38 views • 6 days ago. The video thumbnail shows a person in a meditative pose with a diagram of breathing cycles: Breathe in (4 count), Hold your breath (2 count), Breathe out (4 count), and Hold your breath (2 count).
- Progressive muscle relaxation**: 18 views • 1 week ago. The video thumbnail shows a hand holding a slice of orange with the text "AKSI 1" and "PERAH L 2:11".

Grounding Exercise | Relaxation Therapy – Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=mbqRqqfPgo0>



The screenshot shows a YouTube video player. The video is titled "Grounding Exercise | Relaxation Therapy" and is from the channel "HOSPITAL SENTOSA KUCHING". The video content shows a man speaking, with handwritten text on the screen listing symptoms: Heart Rate ↑, Breathing ↑, Muscle tenses ↑, and Sweating ↑. A subtitle at the bottom of the video reads "And we start to sweat a lots~". The video player shows a progress bar at 1:10 / 3:38 and various control icons.

581 views • Mar 31, 2020

23 1 SHARE SAVE

Deep Breathing Exercise | Relaxation Therapy – Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=ASq1EWHQC50>



HOSPITAL SENTOSA KUCHING
Deep Breathing Exercise | Relaxation Therapy
1,602 views · Mar 26, 2020

62 1 SHARE SAVE ...

INFOGRAPHICS FOR HCW



World Health
Organization

Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

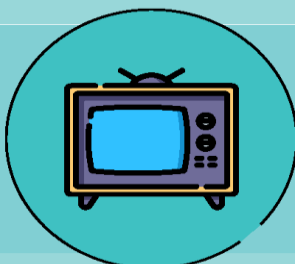
If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

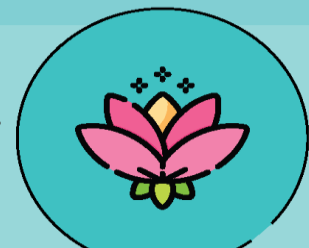
If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



INFOGRAPHICS FOR HCW

Strategies in Respond to Covid-19 for Health Care Worker

Stop Panic

S.T.O.P Technique

- **S**top now
- **T**ake a deep breathe
- **O**bserve the situation
- **P**roceed effectively

Constructive thinking



Wash Hand Frequently

Practice good hand washing with soap and water or sanitizer (at least 20 seconds)



Watch for Symptoms

- check temperature
- cough
- difficulty breathing
- sore throat
- fatigue



Anger Reaction

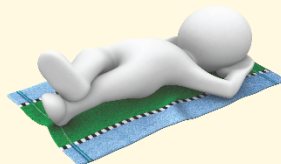
S.T.O.M.P Technique

- **S**top and count to 10
- **T**hink rationally
- **O**ptions to have
- **M**ove on it
- **P**raise as reward



Eat and rest

- nutritious diet
- take coffee moderately
- establish rest time
- get active and talk to co-workers



Communicate Effectively

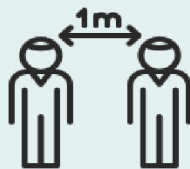
Talk to your co-worker, family and the loved one

- listen actively
- speak rationally
- aware of body language
- reflect feelings



Practice social distancing

Distance from one another to care about yourself and others



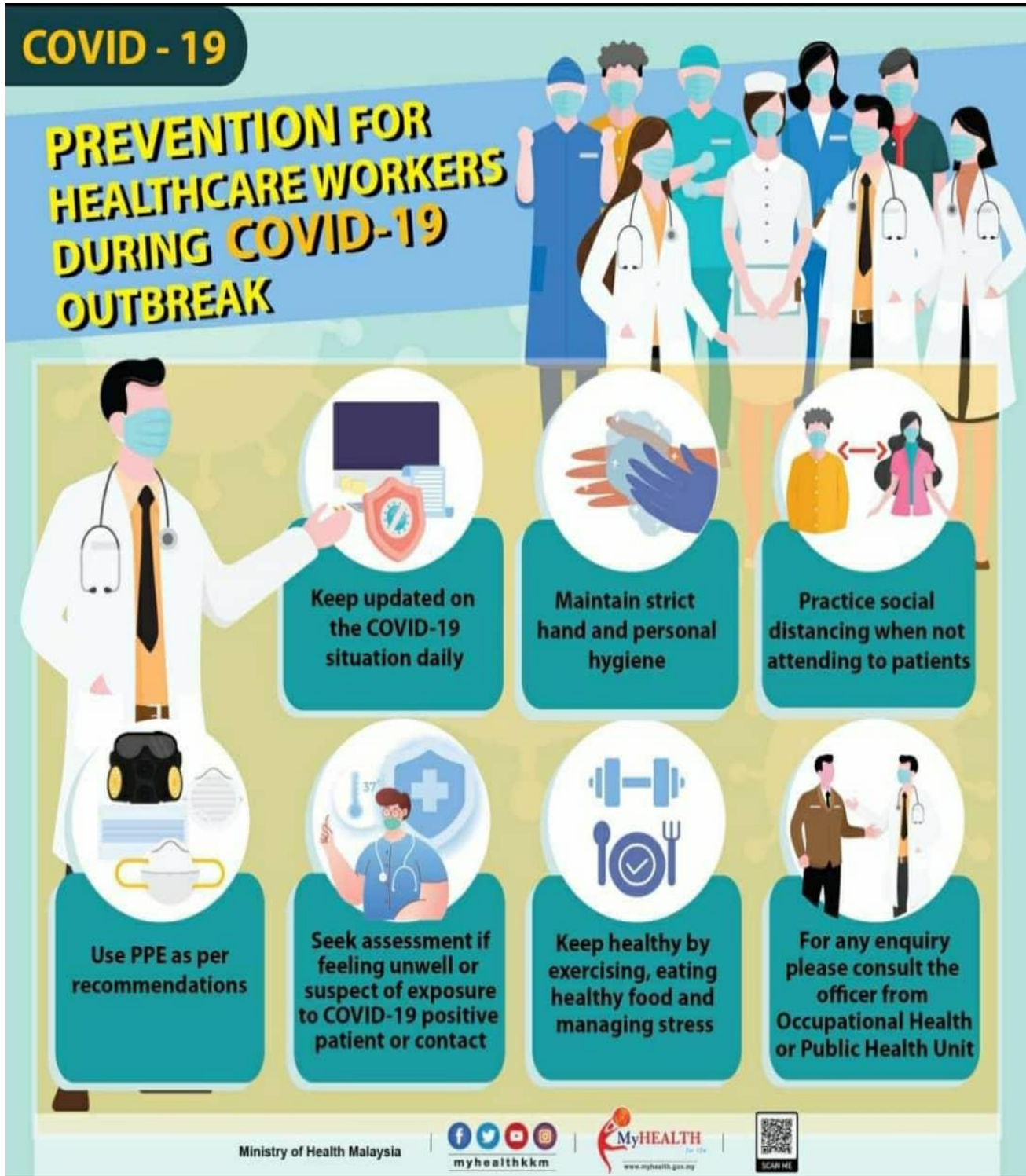
Relax

- Practice relaxation skills
- Deep breathing technique
- Progressive Muscle Relaxation (PMR)
- Grounding Technique



MEDICAL PROGRAMME
MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA

INFOGRAPHICS FOR HCW



COVID - 19

PREVENTION FOR HEALTHCARE WORKERS DURING COVID-19 OUTBREAK

- Keep updated on the COVID-19 situation daily
- Maintain strict hand and personal hygiene
- Practice social distancing when not attending to patients
- Use PPE as per recommendations
- Seek assessment if feeling unwell or suspect of exposure to COVID-19 positive patient or contact
- Keep healthy by exercising, eating healthy food and managing stress
- For any enquiry please consult the officer from Occupational Health or Public Health Unit

Ministry of Health Malaysia | myhealthkkm | MyHEALTH for life | www.myhealth.gov.my | SCAN ME

Source : Ministry of Health Malaysia Infographic - <https://www.infosihat.gov.my/index.php/wabak-novel-coronavirus-atau-2019ncov>

INFOGRAPHICS FOR HCW



Grab & Go Bag

In any crisis situation, it is always **good to be ready** for any situation and have a 'Grab & Go Bag'. By being ready it can help you to keep calm and have a sense of security





**MINISTRY OF HEALTH
MALAYSIA**

MEDICAL PROGRAMME
MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA