

GARIS PANDUAN PENCEGAHAN PENULARAN JANGKITAN PENYAKIT COVID-19 BAGI SISWA/SISWI POLITEKNIK MELAKA

TUJUAN

Garis Panduan ini dikeluarkan sebagai panduan kepada semua siswa/siswi berkenaan langkah pencegahan penularan jangkitan COVID-19 semasa dan pasca Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) COVID-19 di Politeknik Melaka (PMK).

1. AMALAN PENJAGAAN DAN KEBERSIHAN DIRI (INDIVIDU)

Setiap siswa/siswi perlu mengambil tanggungjawab sosial, mempunyai kawalan sendiri dan amalkan norma baharu untuk bersama-sama putus rantai COVID-19. Kita mampu putus rantai jangkitan COVID-19 dengan mematuhi beberapa langkah mudah seperti berikut :



LAKUKAN PEMERIKSAAN SEKIRANYA BERGEJALA

Deteksi awal dapat meningkatkan peluang untuk sembuh disamping mengurangkan risiko jangkitan pada individu lain



PENCEGAHAN TANGGUNGJAWAB BERSAMA

Sentiasa patuh arahan pihak berkuasa untuk hentikan rantai jangkitan



SENTIASA AMALKAN PERJARAKAN SOSIAL

Sentiasa mengekalkan jarak dengan individu bagi mengurangkan risiko jangkitan dengan efektif



ELAKKAN BERSALAM- SALAMAN

Virus mudah merebak melalui sentuhan. Elakkan bersentuhan dengan rakan sekerja



PATUHI PROSES SARINGAN DI TEMPAT KERJA

Sila ikut arahan dari pihak pentadbiran sebelum masuk ke pejabat



BERI KERJASAMA, PATUHI ARAHAN PENCEGAHAN

Arahan yang dikeluarkan adalah untuk kebaikan kita bersama



KERAP MEMBERSIHKAN TANGAN

Basuh tangan dengan cara yang betul menggunakan sabun atau gunakan 'hand sanitizer'.



PAKAI TOPENG MUKA SEKIRANYA DIPERLUKAN

Sekiranya anda mempunyai gejala jangkitan paru-paru. Sila pakai topeng muka dan dapatkan



JUJUR TENTANG STATUS KESIHATAN SENDIRI

Berterus-terang sekiranya ada sejarah kontak dengan pesakit COVID-19 dapat mengelakkan risiko jangkitan pada

Sekiranya terdapat mana-mana siswa/siswi yang bergejala seperti demam, batuk, selesema dan sakit tekak perlulah:-

- Pertama:** Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu dalam tong sampah.
- Kedua:** Elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai. Jarakkan diri anda sekurang-kurangnya 1 meter dari orang yang sihat.
- Ketiga:** Guna penutup mulut dan hidung (*mask*).
- Keempat:** Kerap basuh tangan dengan sabun dan air atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).
- Kelima:** Elakkan bersalaman atau bersentuhan jika bergejala (demam, batuk/bersin dan sesak nafas). Letakkan tangan di dada sebagai tanda hormat dengan ucapan salam bagi menggantikan bersalaman atau bersentuhan.
- Keenam:** Dapatkan rawatan awal apabila mempunyai gejala demam, batuk dan sukar bernafas.

Sekiranya menerima Perintah Pengawasan dan Pemerhatian Bagi Kontak COVID-19 Di Bawah Seksyen 15 (1) Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 [Akta 342].

- a. Tindakan yang perlu dilakukan semasa dalam tempoh pemerhatian dan pengawasan**
 - i. Tinggal di rumah kediaman sepanjang masa mengikut tempoh yang diarahkan pegawai yang diberi kuasa/ Pegawai Kesihatan Daerah.
 - ii. Asingkan diri daripada ahli keluarga/rakan yang lain, umpamanya berada di bilik yang berasingan. Sekiranya perlu berinteraksi dengan ahli keluarga/rakan, anda dikehendaki memakai penutup mulut dan hidung (*mask*).
 - iii. Aturkan dengan waris/saudara-mara/rakan untuk membeli keperluan harian.
 - iv. Jika anda terpaksa pergi ke suatu tempat kerana tidak dapat ditangguhkan, sila hubungi dan dapatkan nasihat daripada Pegawai Kesihatan Daerah.
 - v. Elakkan daripada berhubung secara dekat dengan ahli-ahli keluarga/rakan-rakan. Sekiranya saudara-mara, sahabat handai menziarahi anda – adalah menjadi tanggungjawab anda untuk mencatatkan nama, nombor telefon dan tarikh kunjungan mereka.
 - vi. Mana-mana individu lain yang tinggal serumah tetapi TIDAK dikenakan perintah pengawasan dan pemerhatian di rumah adalah BEBAS untuk melakukan aktiviti seharian mereka.
 - vii. Anda hanya akan diberi pelepasan oleh Pejabat Kesihatan Daerah daripada menjalani perintah pengawasan dan pemerhatian di rumah selepas 14 hari dari tarikh akhir anda terdedah kepada kes yang disahkan COVID-19.
- b. Periksa gejala jangkitan**
 - i. Periksa suhu badan setiap hari dan keadaan ini perlu dipantau selama 14 HARI.
 - ii. Penutup mulut dan hidung (*mask*) hendaklah dipakai sepanjang masa jika anda demam atau batuk sebelum bantuan perubatan tiba.

- iii. Jika anda mengalami tanda-tanda berikut, SEGERA hubungi Pegawai Kesihatan Daerah untuk tindakan selanjutnya.
- iv. Kesukaran bernafas – tercungap-cungap, pernafasan menjadi laju atau warna bibir bertukar menjadi kebiruan.
- v. Batuk berdarah.
- vi. Sakit dada yang berterusan.
- vii. Demam yang berpanjangan sehingga melebihi 3 hari atau demam yang berulang semula selepas 3 hari.

c. Perkara-perkara yang dilarang

- i. Menanggalkan penutup mulut dan hidung (*mask*) apabila dikunjungi oleh waris atau tetamu.
- ii. Meninggalkan rumah kediaman beralamat di atas bagi tujuan membeli-belah, bersiar-siar ke padang permainan atau ke tempat awam.

2. PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP) LANGKAH KAWALAN DAN PENCEGAHAN PENULARAN COVID019 DI POLITEKNIK MELAKA

2.1. PROSEDUR SARINGAN DI PINTU MASUK KAMPUS

- 2.1.1. Siswa/siswi hanya dibenarkan masuk menerusi pintu utama dan keluar menerusi pintu kedua Politeknik Melaka.
- 2.1.2. Siswa/siswi perlu mengimbas QR code **MySejahtera** yang disediakan dengan menggunakan telefon bimbit masing-masing sebelum masuk ke kawasan Politeknik Melaka dan melengkapkan maklumat diri dan membuat penilaian sendiri
- 2.1.3. Semua siswa/siswi perlu dengan menunjukkan keputusan penilaian sendiri **MySejahtera** yang telah diisi kepada pegawai bertugas dan menjalani pemeriksaan suhu sebelum masuk ke Politeknik Melaka. Sesiapa yang gagal saringan kesihatan dengan suhu badan melebihi 37.5c tidak dibenarkan masuk ke dalam kampus dan perlu mengulangi saringan suhu selepas 15 minit, Sekiranya siswa/siswi masih menunjukkan suhu melebihi 37.5c, siswa/siswi perlu dirujuk kepada Jabatan Hal Ehwat & Pembangunan Pelajar untuk tindakan selanjutnya.
- 2.1.4. Setiap siswa/siswi PMK digalakkan memakai penutup hidung dan mulut, dan mematuhi penjarakan sosial, mempraktikkan polisi tidak bersalaman dan kerap membasuh tangan sama ada menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).

2.2. PROSEDUR RUANG UMUM – PEJABAT PENTADBIRAN, PEJABAT HAL EHWAL & PEMBANGUNAN PELAJAR & BILIK PENSYARAH

- 2.2.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki ruang pejabat.
- 2.2.2. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum berurusan dengan pegawai atau pensyarah.

- 2.2.3. Siswa/siswi perlu memastikan penjarakan sosial minimum satu (1) meter semasa di kaunter perkhidmatan, meja dan kerusi yang disediakan.
- 2.2.4. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.3. PROSEDUR RUANG UMUM – TANDAS

- 2.3.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki tandas.
- 2.3.2. Siswa/siswi dikehendaki mematuhi penjarakan sosial minum satu (1) meter antara pengguna di luar tandas dengan mengikut garisan pita pekat yang telah ditandakan di atas lantai atau laluan sekiranya perlu beratur menunggu giliran.
- 2.3.3. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas memasuki tandas.
- 2.3.4. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.4. PROSEDUR RUANG UMUM – PUSAT SISWA/SISWI

- 2.4.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki ruang pusat siswa/siswi.
- 2.4.2. Siswa/siswi dikehendaki mematuhi penjarakan sosial minum satu (1) meter antara pengguna di pusat siswa/siswi dengan mengikut garisan pita pekat yang telah ditandakan.
- 2.4.3. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas memasuki pusat siswa/siswi.
- 2.4.4. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.5. PROSEDUR RUANG UMUM – SURAU

- 2.5.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki surau.
- 2.5.2. Waktu solat dalam kalangan siswa/siswi perlu dibuat secara berperingkat dan bilangan penghuni dihadkan di ruang solat setiap masa untuk mengelakkan kesesakan.
- 2.5.3. Siswa/siswi dikehendaki mematuhi penjarakan sosial minum satu (1) meter antara pengguna di ruang mengambil wuduk dan di dalam ruang solat dengan mengikut garisan pita pekat yang telah ditandakan.
- 2.5.4. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas memasuki surau.
- 2.5.5. Siswa/siswi digalakkan menggunakan barangan solat sendiri seperti sejadah, kain telekung dan tidak berkongsi dengan pengguna lain.
- 2.5.6. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.6. PROSEDUR RUANG UMUM – PREMIS MAKANAN/KOPERASI

- 2.6.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki pintu utama premis makanan atau koperasi.
- 2.6.2. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas masuk ke premis makanan atau koperasi.
- 2.6.3. Siswa/siswi perlu memastikan penjarakan sosial minimum satu (1) meter semasa di premis makanan atau koperasi dengan mengikut garisan pita pelekat yang telah ditandakan di atas lantai atau laluan sekiranya perlu beratur menunggu giliran untuk mendapatkan makanan atau membuat pembayaran di kaunter pembayaran serta duduk di meja dan kerusi yang telah disediakan.
- 2.6.4. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.7. PROSEDUR RUANG KHUSUS – MAKMAL, BENGKEL, DEWAN KULIAH & BILIK KULIAH

- 2.7.1. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki ruang makmal, bengkel, dewan kuliah atau bilik kuliah.
- 2.7.2. Siswa/siswi perlu mengimbas QR code (**e-hadir**) yang disediakan dengan menggunakan telefon bimbit masing-masing sebelum masuk ke makmal, bengkel, dewan kuliah dan bilik kuliah.
- 2.7.3. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum masuk ke makmal, bengkel, dewan kuliah atau bilik kuliah.
- 2.7.4. Siswa/siswi perlu memastikan penjarakan sosial minimum satu (1) meter semasa di makmal, bengkel, dewan kuliah serta bilik kuliah dan duduk di meja dan kerusi yang telah disediakan.
- 2.7.5. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.8. PROSEDUR RUANG KHUSUS – PERPUSTAKAAN

- 2.8.1. Siswa/siswi perlu menjalani saringan pemeriksaan suhu di bahagian luar pintu masuk utama perpustakaan.
- 2.8.2. Siswa/siswi perlu mengimbas QR code (**e-hadir**) yang disediakan dengan menggunakan telefon bimbit masing-masing sebelum masuk ke perpustakaan.
- 2.8.3. Siswa/siswi digalakkan memakai mask atau penutup hidung dan mulut sebelum memasuki pintu utama perpustakaan.
- 2.8.4. Siswa/siswi perlu menggunakan bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) atau mencuci tangan dengan sabun sebelum masuk ke perpustakaan.
- 2.8.5. Siswa/siswi perlu merekod kehadiran di kaunter khidmat pelanggan selepas memasuki pintu utama perpustakaan.
- 2.8.6. Siswa/siswi perlu memastikan penjarakan sosial minimum satu (1) meter semasa di kaunter perkhidmatan, ruang perpustakaan dan duduk di meja dan kerusi yang telah disediakan.
- 2.8.7. Setiap individu perlu mengamalkan norma baharu iaitu tidak berjabat tangan mahupun bersalaman serta elakkan sentuhan fizikal dengan siswa/siswi lain.

2.9. PROSEDUR PENGURUSAN AKTIVITI SISWA/SISWI

- 2.9.1. Semua aktiviti sukan dan kokurikulum luar ditangguhkan buat sementara waktu. (kecuali bagi kelab dan persatuan yang menjalani pembelajaran secara atas talian-Sem 1 & Sem 2)
- 2.9.2. Program lawatan sambil belajar pihak luar ditangguhkan buat sementara waktu.
- 2.9.3. Program Politeknik Melaka yang dianjurkan di luar kawasan ditangguhkan buat sementara waktu.
- 2.9.4. Semua siswa/siswi yang bergejala dinasihatkan untuk tidak menyertai program atau aktiviti yang memerlukan penyertaan.

2.10. PROSEDUR MENGELAK JANGKITAN VIRUS SEMASA DI KAMSIS/RUMAH SEWA

- 2.10.1. Siswa/siswi perlu sentiasa menjarakkan diri sejauh satu (1) meter daripada orang lain semasa keluar dari kamsis atau rumah sewa.
- 2.10.2. Siswa/siswi sentiasa membasuh tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* dan mengelakkan dari menyentuh wajah.
- 2.10.3. Sekiranya pulang dari keluar membeli barangan keperluan, siswa/siswi perlu disinfeksi pembungkus makanan dan barangan yang dibeli sebelum masuk ke dalam kamsis atau rumah sewa.
- 2.10.4. Siswa/siswi perlu kerap disinfeksi kuman untuk semua barangan atau perkakas yang disentuh seperti tombol pintu, suis lampu, kunci dan telefon bimbit.
- 2.10.5. Sekiranya siswa/siswi membeli makanan menggunakan perkhidmatan penghantaran makanan, digalakkan melakukan pembayaran secara atas talian. Siswa/siswi perlu meminta penghantar meletakkan makanan di depan bilik kamsis atau rumah sewa dan sila kekalkan jarak 1 meter jika perlu mengambil makanan secara *face to face*. Siswa/siswi perlu membasuh tangan selepas mengambil makana yang dibeli.
- 2.10.6. Jika terdapat rakan serumah yang sakit, sila pastikan rakan siswa/siswi mendapatkan rawatan doctor dengan kadar segera. Siswa/siswi perlu mengasingkan rakan yang sakit ke bilik yang lain. Siswa/siswi juga dielakkan berkongsi barangan dengan rakan yang sakit. Jika perlu membantu rakan pastikan memakai sarung tangan dan kerap membasuh tangan. Nasihatkan rakan yang sakit sentiasa memakai penutup hidung dan mulut.

PERINGATAN:

- ❖ Siswa/siswi wajib mematuhi protokol kesihatan yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) seperti mengelakkan 3S/3C iaitu kawasan sesak (*crowded place*), elakkan kawasan sempit (*confined space*) dan elak sembang atau bertutur pada jarak dekat (*close conversation*).
- ❖ Siswa/siswi juga hendaklah mematuhi saranan 3W iaitu kerap mencuci tangan dengan air dan sabun (*wash*), memakai pelitup muka di tempat awam atau jika bergejala (*wear*) dan mematuhi amaran dan peringatan (*warn*) KKM seperti elak bersalaman/bersentuhan, amalkan etika batuk dan bersin, lakukan aktiviti disinfeksi, dan hanya keluar sekiranya ada urusan penting sahaja.

- ❖ Pihak Pengurusan Politeknik Melaka menggesa para siswa/siswi agar memastikan kesihatan dan keselamatan diri mereka sentiasa terjaga dengan mengamalkan kebersihan diri pada tahap tertinggi.

Sebarang penambahan berkenaan garis panduan dan langkah pencegahan ini akan dibuat dari semasa ke semasa

~Jabatan Hal Ehwal & Pembangunan Siswa/siswi Politeknik Melaka~



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PUSAT SARINGAN COVID-19

NEGERI MELAKA



Waktu Operasi
8.00pg - 5.00ptg

KRITERIA SARINGAN

Daerah Melaka Tengah

1. KK Ayer Keroh
2. KK Tengker
3. KK Seri Tanjung
4. KK Peringgit
5. KK Ayer Molek

Daerah Alor Gajah

1. KK Rembia
2. KK Kuala Sg Baru
3. KK Alor Gajah
4. KK Masjid Tanah
5. KK Durian Tunggal

Daerah Jasin

1. KK Merlimau
2. KK Simpang Bekoh

Demam ATAU
Jangkitan Salur Pernafasan akut (tiba-tiba) dengan salah satu simptom berikut : sesak nafas, batuk, sakit tekak

DAN

Ada sejarah melawat atau tinggal di negara-negara terjejas iaitu *China (termasuk HK, Macau & Taiwan), South Korea, Italy, Iran & Jepun* dalam tempoh 14 hari sebelum gejala

ATAU

Kontak rapat dengan kes kes positif COVID-19 dalam tempoh 14 hari sebelum gejala

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19



AMALKAN 3W

1

Wash (Cuci)



Kerap cuci tangan dengan air dan sabun

2

Wear (Pakai)



Pakai pelitup muka

3

Warn (Amaran)



Jangan bersalaman atau bersentuhan



Amalkan etika batuk dan bersin



Lakukan disinfeksi



Duduk rumah



Dapatkan rawatan jika bergejala



Kementerian Kesihatan Malaysia








MYHEALTHKKM



SCAN ME

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA



ELAK 3C

Jika tidak dapat dielakkan, kekal jarak 1 meter

1

Crowded Places (Tempat sesak)



Ruang perhimpunan (roll-call)



Kantin/kafe

2

Confined Spaces (Tempat tertutup)



Pantry



Surau



Ruang rehat



Loker/bilik persalinan

3

Close Conversation (Bercakap jarak dekat)



Mesyuarat



Urusan di kaunter



Ruang kerja



Kementerian Kesihatan Malaysia








MYHEALTHKKM



SCAN ME

LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19 DALAM KAMPUS



Jangan Ambil Mudah
TANGGUNGJAWAB KITA BERSAMA

GEJALA JANGKITAN

Pastikan anda mengambil langkah-langkah pencegahan wabak COVID-19 daripada merebak



Demam



Tidak berkumpul secara beramai-ramai dalam atau luar kampus



Sentiasa membasuh tangan anda dengan air dan sabun atau hand sanitizer



Jarakkan diri anda dari orang yang mempunyai gejala seperti demam, batuk atau sakit tekak



Batuk



Elakkan berkunjung ke tempat-tempat yang menjadi tumpuan orang ramai



Dapatkan rawatan dengan segera di Pusat Kesihatan Universiti / klinik berhampiran jika mempunyai gejala jangkitan



Elakkan daripada melawat negara-negara yang mempunyai kes COVID-19



Sukar Bernafas

PATUHI S.O.P COVID-19

PEMERIKSAAN SUHU BADAN





JOM AMALKAN



**Cara hidup
sihat**



SCAN ME

KERAP CUCI TANGAN DENGAN BETUL

ETIKA BATUK DAN BERSIN DENGAN BETUL

- 1

Palingkan muka daripada orang lain & makanan.
- 2

Tutup hidung & mulut anda dengan tisu/ sapu tangan ketika batuk/ bersin.
BUANGKAN TISU KE DALAM BAKUL SAMPAH.
- 3

Jangan berkongsi sapu tangan atau tisu dengan orang lain.
- 4

Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut sebelum mencuci tangan.

- 1

Basahkan tangan, letak sabun dan ratakan.


- 2

Gosok tapak tangan.


- 3

Gosok setiap jari dan celah jari.


- 4

Gosok kuku di tapak tangan


- 5

Gosok belakang tangan.


- 6

Bilas tangan dengan air bersih


- 7

Keringkan dengan tuala atau tisu yang bersih.





COVID-19: PANDUAN MEMAKAI PENUTUP MULUT & HIDUNG

JENIS

KAIN



Tidak sesuai untuk elak jangkitan
Digunakan untuk elak kesejukan

SPAN



Tidak sesuai untuk elak jangkitan
Tujuan fesyen

N95



Petugas kesihatan mengendalikan pesakit di hospital

TIGA LAPISAN



Paling sesuai untuk elak jangkitan

PENTING UNTUK:



Penjaga individu bergejala pernafasan



Petugas kesihatan mengendalikan pesakit



Petugas barisan hadapan



Individu bergejala pernafasan

JANGAN! X



1. Sentuh bahagian dalam & luar penutup



4. Diulang pakai



2. Pakai di bawah dagu



5. Letak merata-rata



3. Berkongsi dengan orang lain



6. Pakai apabila lembab & lebih dari 8 jam

PELUPUSAN

- PEGANG KEDUA-DUA GELUNG, TANGGALKAN PENUTUP
- BUANG KE DALAM TONG SAMPAH BERTUTUP
- CUCI TANGAN DENGAN AIR & SABUN



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia Infografik Bernama

COVID-19

NASIHAT KEPADA ORANG AWAM YANG INGIN MEMBUAT PERJALANAN KE LUAR NEGARA



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

- **TANGGUHKAN PERJALANAN KE NEGARA-NEGARA BERWABAK COVID-19**
- Sekiranya tidak dapat menangguhkan perjalanan, amalkan **LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN :**

01

Amalkan kebersihan diri. Kerap **mencuci tangan** dengan menggunakan **air** dan **sabun** atau **hand sanitizer**.



03

Elakkan tempat tumpuan orang ramai. Jarakkan diri sekurang-kurangnya **1 meter** daripada orang yang bergejala.





+ - 1 METER

02

Sentiasa amalkan **etika batuk** yang baik. **Tutup mulut dan hidung** dengan tisu apabila batuk atau bersin. Basuh tangan dengan serta merta.



04

Selepas pulang, sekiranya bergejala (**demam, batuk, bersin dan sukar bernafas**), sila dapatkan rawatan dengan segera. Maklumkan sejarah perjalanan kepada Pegawai Perubatan.



Sentiasa bawa bersama **hand sanitizer**, penutup mulut dan hidung serta tisu.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my



SCAN ME

COVID-19
KORONA VIRUS DISEASE

SOP

MASJID & SURAU
DALAM TEMPOH PKPP

SOLAT JUMAAT & SOLAT FARDHU 5 WAKTU

SILA PATUHI SYARAT-SYARAT YANG TELAH DITETAPKAN

	MESTI BAWA SEJADAH SENDIRI		MESTI BERWUDUK DARI RUMAH
	SILA AMALKAN PENJARAKAN SOSIAL 1 METER		TIDAK MENYENTUH JEMAAH LAIN TERMASUK TIDAK BERSALAM SELEPAS SELESAI SOLAT
	DIWAJIBKAN MEMAKAI PENUTUP MUKA (FACEMASK)		TIDAK DIBENARKAN BERKUMPUL SAMA ADA DI DALAM ATAU DI LUAR MASJID