

# **FACULTY OF MEDICINE**

## **COVID-19 TOWNHALL**

*6 APRIL 2022*

# **FOM: Covid-19 Task Force**

**Risk Assessment:** Responsible to conduct risk assessment & risk management



**Faizatul Lela Jafar**



**Thibashini Nair Sathasivan**

**Contact Tracing:** Responsible to conduct contact tracing and monitoring on symptoms of the quarantine staff/student



**Nor Chaya Yahaya**



**Hasdharina Johari**



**Saidatul Suraya Mohd Fodzi**

**Prevention & Response Team:** Responsible for sanitization, monitoring and enforcement to ensure compliance.



**Chai Hann Juang**



**Noor Farah Hani binti  
Amir**



**Ardalinah binti Hassan**

**PPE Management:** Responsible to provide PPE for the staff & student



Syed Yahya Bin Syed Ismail

**IBNU SINA College Manager:** Responsible to manage the college students

Muhammad Ridzwan bin Mohd Rashid

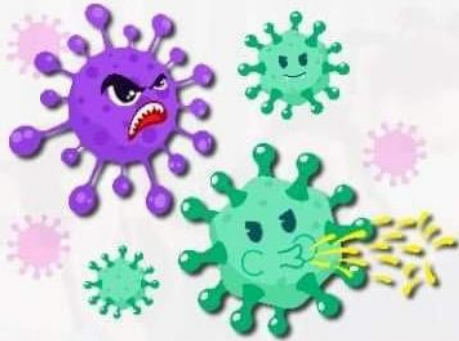




# HIDUP BERSAMA VIRUS

## Fahami Tentang COVID-19

### Kenali virus COVID-19



- ☀ Disebabkan oleh "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2" (**SARS-CoV-2**) virus
- ☀ Boleh menyebabkan **kerusakan** pelbagai organ terutamanya **paru-paru**
- ☀ Mudah **merebak**
- ☀ Sentiasa **bermutasi** dan boleh menghasilkan varian baharu yang **lebih ganas dan mudah merebak**

### Tahap jangkitan COVID-19

- 
- 1 Tidak bergejala
  - 2 Gejala ringan
  - 3 Bergejala ringan, ada radang paru-paru
  - 4 Radang paru-paru yang memerlukan oksigen
  - 5 Memerlukan rawatan intensif di ICU

### Kumpulan berisiko mengalami gejala teruk



Umur 60 tahun ke atas



Obes



Perokok



Golongan komorbid seperti penghidap diabetes, darah tinggi & kanser



Bersama Hentikan Wabak Covid-19

moh.gov.my

comms@moh

#ReopeningSafely

# SOP ON ENDEMIC TRANSITION PHASE FOR UNIVERSITI MALAYA

agreed to apply the following SOPs to all Universiti Malaya campuses starting 1 April 2022:

## A. Wearing of Face Mask and Entry Registration to UM Premises

It is mandatory to wear a face mask and check in using MySejahtera or UM Touch at all UM premises.

## B. Admission of Staff and Student with Incomplete/No COVID-19 Vaccination

1. Attendance of staff who has an incomplete/no COVID-19 vaccination must comply with the **Attendance Rules to the Office for Universiti Malaya Staff Who Reject Vaccine or Have Not Completed COVID-19 Immunization** dated 16 February 2022. Refer to **Appendix 1**.
2. Students must comply with the **Guidelines for Student Admission to The UM Campus Starting 1<sup>st</sup> March 2022** Refer to **Appendix 2**.

## C. Teaching and Learning Activities (TnL)

1. Physical/face-to-face TnL and final examination must comply to the physical distancing of at least one meter between students. Refer to the **Standard Operating Procedure (SOP) for the Management and Conduct of Face-to-Face Final Examination, Universiti Malaya (AASC104/2021)** in **Appendix 3**.
2. Students who are identified as close contact and symptomatic need to attend classes online.

## D. Physical Activity/Face-to-Face

1. Activities are encouraged to be conducted online. However, if there is an activity need to be held physically/face-to-face, the Chairman of COVID-19 Management Committee must be notified at least one week before the activity by completing the form in **Appendix 4**.
2. All physical/face-to-face activities organized by students must obtain the approval of the Deputy Vice-Chancellor (Student Affairs).
3. Organizers and participants are encouraged to conduct a self-test for COVID-19 before attending any activity in accordance with the guidelines of the National COVID-19 Testing Strategy (please refer to the MOH website at <https://covid19.moh.gov.my/reopeningsafely/nts>).
4. The organizer is fully responsible in complying with the SOP for organizing the activity.

## E. Use of Space for Physical/Face-to-Face Activities and Ventilation System

1. Use of space is subjected to physical distancing of one meter.
2. The organizer must ensure that the space where the activity is held physically/face-to-face has a good ventilation system. Refer to **Appendix 5**.

## F. Activities at the Mosque/Surau/House of Worship

Congregational and Tarawih prayer are allowed without physical distancing in all surau/mosques starting 1st April 1 2022 and are subject to the latest rulings of the State Religious Department from time to time.

## G. Operational Hours of Food Premises and Grocery Stores

Food premises and grocery stores can operate according to the operating hours agreed by PTj and according to the license/permit approval.

The cooperation of campus community is highly appreciated to ensure that the spread of COVID-19 can be controlled and prevented. Practising self-control and following the SOPs for the safety of yourself, the people around you and the country.



# SOP ON ENDEMIC TRANSITION PHASE FOR UNIVERSITI MALAYA

## PROSEDUR PENGURUSAN KES POSITIF DAN KONTAK RAPAT BAGI KES COVID-19 MENGIKUT STATUS VAKSINASI

| Bil. | Kategori  | Telah Menerima Dos Penggalak (Booster)  | Lengkap Vaksinasi (Dos 1 dan Dos 2)                  | Tidak Lengkap Vaksinasi atau Tiada Vaksinasi         |
|------|---|---|--|--|
| 1.   | <b>Positif COVID-19 dan <u>menjalani rawatan</u></b> di Hospital/ Pusat Kuarantin       | Cuti Sakit  | Cuti Sakit   | Cuti Sakit   |
| 2.   | <b>Positif COVID-19 dan <u>tidak menjalani rawatan</u></b> di Hospital/ Pusat Kuarantin | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)  | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)   | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)   |
| 3.   | <b>Kontak Rapat dan Bergejala</b>   | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)  | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)   | Cuti Kuarantin (berdasarkan tempoh yang diarahkan)   |
| 4.   | <b>Kontak Rapat dan Tidak Bergejala</b>   | Tiada kuarantin dan perlu hadir bekerja di pejabat  | Kuarantin sendiri dan perlu Bekerja Dari Rumah (BDR) | Kuarantin sendiri dan perlu Bekerja Dari Rumah (BDR) |
| 5.   | <b>Lain-lain kategori dalam rantaian COVID-19</b>                                       | Bagi kes yang tidak termasuk dalam mana-mana kategori di atas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ketua Jabatan/ PTj boleh mempertimbangkan <b>Bekerja Dari Rumah (BDR)</b>, atau</li><li>• Sekiranya staf tidak dibenarkan BDR, staf perlu memohon <b>cuti rehat</b>.</li></ul> |  |  |

Rujuk **Lampiran A** untuk Dokumen Sokongan dan Tindakan yang perlu dilakukan oleh Staf/ PTj

### Nota:

1. Kontak rapat yang lengkap vaksinasi dan baru dijangkiti COVID-19 dalam tempoh 60 hari yang lepas tidak perlu menjalani kuarantin.

### Rujukan:

1. Cuti Kuarantin merujuk Perintah Am Bab (C) Perenggan 24.
2. Hebahan KKM berkenaan Prosedur Pengurusan Kes Positif dan Kontak Rapat Kes COVID-19 mengikut Status Vaksinasi COVID-19 yang dikemaskini pada 28 Februari 2022.

# Procedure – Positif COVID 19

## DOKUMEN SOKONGAN DAN TINDAKAN YANG PERLU DILAKUKAN OLEH STAF/ PTJ

| Bil | Kategori   | Dokumen Sokongan   | Tindakan oleh Staf/ PTj/ OSHE   | Catatan  |
|-----|--|--|---|--|
| 1.  | Staf yang disahkan sebagai <b>positif COVID-19</b> dan <b>menjalani rawatan</b> di Hospital/ Pusat Kuarantin       | Sijil Cuti Sakit dan/atau Nota Discaj daripada Hospital/ Pusat Kuarantin   | <p>(1) Staf/PTj mengisi Borang Pelaporan Kes Positif dan Kontak Rapat, boleh didapati dalam portal UM.</p> <p>(2) Staf mengemukakan sijil cuti sakit/ Nota Discaj setelah kembali bertugas.</p> <p>(3) Staf boleh kembali bekerja selepas menerima <i>Release Order</i> (RO)</p>  | <b>Cuti Sakit</b> mengikut tempoh yang diberikan oleh doktor |
| 2.  | Staf yang disahkan sebagai <b>positif COVID-19</b> dan <b>tidak menjalani rawatan</b> di Hospital/ Pusat Kuarantin | <p>Surat pengesahan (<b>Home Surveillance Order</b>) dari Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) atas nama staf sendiri</p> <p>ATAU</p> <p><b>Screenshot HSO</b> daripada MySejahtera atas nama staf sendiri</p> | <p>(1) Mengemaskini status positif di <i>Helpdesk MySejahtera</i></p> <p>(2) Staf/PTj mengisi Borang Pelaporan Kes Positif dan Kontak Rapat, boleh didapati dalam portal UM.</p> <p>(3) Staf mengisi borang cuti kuarantin dan mengemukakan borang setelah kembali bertugas. Borang boleh didapati dalam portal UM.</p> <p>(4) Staf tidak perlu isi log kerja dalam tempoh kuarantin</p> <p>(5) Staf boleh kembali bekerja selepas menerima <i>Release Order</i> (RO)/ tamat kuarantin.</p> | <b>Cuti Kuarantin</b> berdasarkan tempoh yang diarahkan      |

**A  
W  
A  
S**

**COVID-19**  
#KitaMestiMenang

# DAPATKAN RAWATAN DI FASILITI KESIHATAN DENGAN KADAR SEGERA SEKIRANYA MENGALAMI GEJALA **COVID-19**


**Demam**



**Batuk**



**Sukar Bernafas**



Dan merupakan kontak rapat  
kepada pesakit **COVID-19**



Atau jika anda tinggal / pernah berada di kawasan penularan **COVID-19** yang telah dikenalpasti  
( zon merah atau negara yang mempunyai kes **COVID-19** )

 **Rawatan awal dapat mengurangkan risiko penyakit menjadi lebih kritikal**



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| 4. | <p><b>(A) Staf Kontak Rapat dan Tidak Bergejala:</b></p> <p>(1) Telah menerima <b>dos penggalak</b></p>   | Tiada   | <p>(1) Tiada kuarantin dan perlu hadir bekerja di pejabat.</p> <p>(2) Staf mengisi Borang Pelaporan Kes Positif dan Kontak Rapat, boleh didapati dalam portal UM.</p>  | Staf perlu membuat <b>ujian RTK (Ag) sendiri hari pertama dan ketiga</b> kontak dengan kes positif sebelum hadir bekerja serta memaklumkan kepada Ketua Jabatan. (kos ujian ditanggung oleh staf)                             |
|    | <p><b>(B) Staf Kontak Rapat dan Tidak Bergejala</b></p> <p>(1) Lengkap <b>vaksinasi</b></p> <p>ATAU</p> <p>(2) <b>Tidak lengkap</b> vaksinasi</p> <p>ATAU</p> <p>(3) <b>Tiada</b> vaksinasi</p> | <p>Surat pengesahan (<b>Home Surveillance Order</b>) dari Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) atas nama staf sendiri</p> <p>ATAU</p> <p><b>Screenshot HSO</b> daripada MySejahtera atas nama staf sendiri</p> <p>DAN</p> <p><i>Screenshot/ Sijil</i> status vaksinasi MySejahtera atas nama staf sendiri</p> | <p>(1) Kuarantin sendiri dan perlu Bekerja Dari Rumah (BDR)</p> <p>(2) Staf perlu isi log kerja dalam tempoh kuarantin sendiri</p> <p>(3) Staf/ PTj mengisi Borang Pelaporan Kes Positif dan Kontak Rapat, boleh didapati dalam portal UM.</p> | Staf perlu membuat ujian RTK (Ag) sendiri hari <b>kelima (yang lengkap vaksinasi) / ketujuh (tidak lengkap/tiada vaksinasi)</b> kontak dengan kes positif dan bebas kuarantin jika negatif. (dengan pengesahan Ketua Jabatan) |

# Prosedure – Kontak Rapat

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
| 5. | <b>Lain-lain kategori dalam rantaian COVID-19</b> | Bukti berkaitan permohonan BDR (contoh bukti - penutupan taska anak/ HSO anak dll) | <p>(1) Ketua Jabatan/ PTj boleh mempertimbangkan Bekerja Dari Rumah (BDR), atau</p> <p>(2) Sekiranya staf tidak dibenarkan BDR, staf perlu memohon <b>cuti rehat</b>.</p> |  |
|----|---|--|---|--|

(1) Borang Pelaporan Kes Positif dan Kontak Rapat.  
Portal UM > PTj Info > OSHE > COVID-19

(2) Borang cuti kuarantin:  
Portal UM > PTj Info > BSM > Perkhidmatan > Cuti > Cuti Kuarantin (Diri Sendiri)

(SULIT)  
*Pelaporan Kes Kontak Rapat/ Positif Staf Dan Pelajar Universiti Malaya versi 6*



**PELAPORAN KES POSITIF / KONTAK RAPAT COVID-19 UNIVERSITI MALAYA**

**Arahan:**

1. Borang hendaklah diisi dengan lengkap oleh Jawatankuasa COVID-19 PTj.
2. Sekiranya borang diisi oleh staf/pelajar yang didapati positif COVID-19/menjadi kontak rapat, Jawatankuasa COVID-19 PTj hendaklah memastikan borang diisi dengan lengkap dan maklumat yang diberikan adalah tepat dan benar sebelum dihantar kepada OSHE dan Klinik Kesihatan UM (untuk pelajar).
3. Sekiranya maklumat yang diberikan didapati palsu atau tidak benar, pelapor boleh diambil tindakan di bawah Akta 342 oleh Pejabat Kesihatan Daerah.
4. Pelaporan yang dihantar hendaklah melalui Jawatankuasa COVID-19 PTj/Ketua PTj.

|                             |      |  |         |  |           |
|-----------------------------|------|--|---------|--|-----------|
| Tarikh Pelaporan            |      |  |         |  |           |
| Kategori (√)                | Staf |  | Pelajar |  | Lain-lain |
| Nama Staf/ Pelajar Terlibat |      |  |         |  |           |
| Jawatan                     |      |  |         |  |           |
| Nama Jabatan/ PTj           |      |  |         |  |           |



**BORANG PERMOHONAN BEKERJA DARI RUMAH (BDR)**

**Arahan:**

1. Maklumat hendaklah dilengkapkan dengan jelas dan menggunakan **HURUF BESAR**.
2. Permohonan perlu dikemukakan untuk pertimbangan secara mingguan.

**BAHAGIAN A : MAKLUMAT STAF**

1. NAMA : \_\_\_\_\_
2. NO. STAF : \_\_\_\_\_
3. JAWATAN/ GRED : \_\_\_\_\_
4. JABATAN/PTJ : \_\_\_\_\_

**BAHAGIAN B : MAKLUMAT PERMOHONAN**

1. KATEGORI:

Pasangan yang bekerja sepenuh masa dan mempunyai keperluan peniagaan anak berusia 12 tahun ke bawah (termasuk berstatus OKU) yang terjejas kerana penutupan atau penggiliran jadual taska/sekolah (sila lampirkan dokumen sokongan

# KAEDAH LAPORAN UJIAN KENDIRI COVID-19



Bagaimanakah cara melaporkan keputusan ujian sendiri?

Semua keputusan ujian sendiri (positif, negatif atau tidak sah) **perlu dilaporkan** melalui aplikasi MySejahtera.



**1** Buka aplikasi MySejahtera



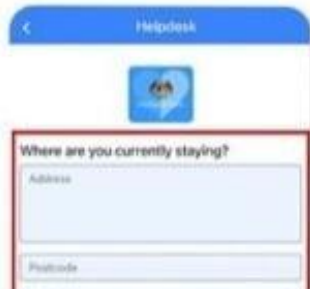
**2** Pilih "Ujian Kendiri COVID-19"



**3** Pilih "Kemas kini Keputusan Ujian Kendiri"



**4** Isikan butiran (nombor telefon, nama dan emel)



## PERHATIAN KEPADA SEMUA PENERIMA HSO (Home Surveillance Order) SECARA DIGITAL



Anda diwajibkan untuk kuarantin apabila mendapat Perintah Pengawasan dan Pemerhatian (**Home Surveillance Order - HSO**) melalui aplikasi MySejahtera. Kegagalan anda untuk mematuhi Perintah ini merupakan satu kesalahan di bawah **Seksyen 11(5) Akta 342** dan sekiranya disabitkan dengan kesalahan boleh dikenakan hukuman di bawah **Seksyen 24 Akta 342**.



Pelepasan Perintah Pengawasan dan Pemerhatian (**Release Order - RO**) akan diberikan kepada anda selepas tamat tempoh kuarantin melalui aplikasi MySejahtera juga

**PATUHI ARAHAN KUARANTIN  
KEPATUHAN ANDA BOLEH MENYELAMATKAN NYAWA**



## Cara Mendapatkan HSO (Home Surveillance Order) dan RO (Release Order) Digital Melalui MySejahtera

Sekiranya, anda kontak rapat, anda akan menerima arahan kuarantin iaitu HSO (Home Surveillance Order) melalui:

- 1) Pejabat Kesihatan, atau
- 2) Notifikasi MySejahtera, atau
- 3) Mengisytiharkan sendiri status kontak rapat melalui MySejahtera.

1. Laporkan status anda di MySejahtera. Klik **Close** untuk ke MENU utama.
2. Selepas buka MySejahtera, tekan butang **COVID-19 Status**.
3. Tekan butang **Start** Jawab semua soalan terutamanya Soalan 5. Pilih Yes/Ya. Kemudian pastikan Soalan 5.2 dan 5.3 dijawab.
4. Selesai sahaja tamat tempoh menjalani kuarantin, anda akan diberikan Pelepasan RO (Release Order) digital melalui MySejahtera (dalam masa 24 jam).
5. Tangkap layar (screenshot) RO untuk simpanan anda.

- HSO (Home Surveillance Order) digital akan diberi kepada anda.
- Status anda akan bertukar **merah** dan MySejahtera akan menunjukkan tempoh kuarantin.
- Tangkap layar (screenshot) HSO untuk simpanan anda.

Anda di**WAJIB**kan untuk menjalani **KUARANTIN** apabila mendapat **Perintah Pengawasan dan Pemerhatian** (HSO) melalui MySejahtera. Kegagalan mematuhi Perintah ini merupakan satu kesalahan di bawah Seksyen 11(5) Akta 342. Sekiranya disabitkan kesalahan boleh dikenakan hukuman di bawah Seksyen 24 Akta 342.

VAKSIN COVID-19  
**LINDUNG DIRI,  
LINDUNG SEMUA.**

## MELAPORKAN KONTAK RAPAT DI DALAM APLIKASI MYSEJAHTERA

Lakukan tanggungjawab anda untuk memutuskan rantai COVID-19

- Bagi mereka yang disahkan positif COVID-19 anda akan mendapat satu pesanan untuk menyenaraikan kontak rapat anda melalui aplikasi MySejahtera
- Tekan pautan yang diberi dan masukkan maklumat yang diminta

01. Sila isi butiran anda dengan betul
02. Sila masukkan maklumat kontak rapat anda
03. Tekan "Tambah Kontak Rapat" untuk tambah maklumat kontak rapat anda

**Putuskan Rantai COVID-19**



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sehat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME



Terbitan : Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak



Tarikh Kemas kini : 23 September 2021

# FOM actions



Notify liaison person



Contact tracing & surveillance team to initiate contact tracing



RA team will conduct the risk assessment to the exposed staff / student for further management



Complete & submit the **Confirmed COVID-19 Case/Close Contact Reporting Form** to OSHE UM



# Quarantine leave



## BORANG PERMOHONAN CUTI KUARANTIN DI BAWAH PERINTAH AM BAB C (PERENGGAN 24)

  
**CPRC KEBANGSAAN**  
**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**PERHATIAN!**  
Kepada kes COVID-19,

  
Ministry of Health (Malaysia)  
**Home Surveillance Order**  
Under Section 15(1) Prevention and Control of Infectious Disease Act 1988 (Act 342)

Location  
-

Name MYSJ ID

Time stamp IC / Passport No  
July 22 7:45:18 PM

Address  
KI

22-Jul-2021 to 31-Jul-2021

  
Ministry of Health (Malaysia)  
**Home Surveillance Order**  
Under Section 15(1) Prevention and Control of Infectious Disease Act 1988 (Act 342)

Location  
-

Name MYSJ ID

Time stamp IC / Passport No  
July 22 7:45:18 PM

Address  
KI

22-Jul-2021 to 31-Jul-2021

**Anda diwajibkan untuk kuarantin apabila mendapat Perintah Pengawasan dan Pemerhatian (*Home Surveillance Order*) melalui aplikasi MySejahtera. Kegagalan anda untuk mematuhi Perintah ini merupakan satu kesalahan di bawah Seksyen 11(5) Akta 342 dan sekiranya disabitkan dengan kesalahan boleh dikenakan hukuman di bawah Seksyen 24 Akta 342.**

**PATUHI ARAHAN KUARANTIN**  
**KEPATUHAN ANDA BOLEH MENYELAMATKAN NYAWA**

### 1. SYARAT

#### (1) Cuti Kuarantin

Apabila seseorang pegawai yang dalam perjalanan balik ke Malaysia dari luar negeri ditahan di mana-mana stesen kuarantin oleh pihak berkuasa kesihatan pelabuhan atau lapangan terbang kerana disebabkan oleh perjalanannya melalui sesebuah pelabuhan atau lapangan terbang atau di dalam sebuah kapal terbang yang ada berlaku wabak penyakit merebak, maka tempoh penahanan sedemikian akan dianggap sebagai cuti kuarantin bergaji penuh yang tidak boleh dipotong dari cuti rehat yang ia berkelayakan.

(2) Sekiranya penahanan itu disebabkan oleh pegawai itu disyaki atau didapati sakit, maka tempoh itu hendaklah dikira sebagai **cuti sakit** bergaji penuh.

#### (3) Kuarantin di rumah pegawai

Sekiranya seseorang pegawai itu dikurung di rumahnya oleh mana-mana kuasa kesihatan kerana berlakunya wabak penyakit merebak di rumahnya, maka ia hendaklah diberi cuti seperti di (1) bagi masa yang ia kehendaki oleh kuasa kesihatan tinggal di rumah itu.

COVID-19  
#KitaMestiMenang

# ANDA BERGEJALA?



## Segera lakukan saringan

Jangan Pergi Ke Tempat Awam // Tempat Kerja // Sekolah

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

# TRIS

## 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<sup>1</sup> yang ditetapkan oleh KKM.



**Inform**  
(Maklum)

Segera maklumkan kepada kontak rapat dan ahli keluarga terdekat sekiranya positif. Maklumkan pihak berkuasa kesihatan atau CAC<sup>2</sup> 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.



Nota : <sup>1</sup>HSO : Perintah Pengawasan dan Pemerhatian di Rumah  
<sup>2</sup>CAC : Pusat Penilaian COVID-19



moh.gov.my

Dikemaskini: 24 November 2021

#ReopeningSafely



# CARA PENGGUNAAN KIT UJIAN PENGESANAN COVID-19

**1**

Jangan makan, minum atau merokok 30 minit sebelum menjalani ujian

**2**

Pastikan isi kandungan kit ujian lengkap dan belum melepasi tarikh luput

**3**

Basuh tangan anda **sebelum** menjalani ujian

**4**

Ambil sampel spesimen (mengikut arahan kit ujian)

**5**

Jalani ujian mengikut arahan kit

**6**

Baca keputusan mengikut tempoh masa yang ditetapkan

**7**

Basuh tangan anda **selepas** selesai ujian

**8**

Nyahkuman kawasan ujian

**9**

Masukkan spesimen dan kit dalam beg plastik dan buang ke dalam tong sampah



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



1



Wajib memakai pelitup muka di tempat awam. Tegur mereka yang tidak memakai pelitup muka dengan betul

2



Teruskan amalan cuci tangan dengan air dan sabun atau penggunaan pensanitasi tangan (hand-sanitizer)

3



Pastikan kebersihan di premis pada tahap yang baik

4



Sama-sama jaga jarak kita antara satu sama lain mengikut keadaan

5



Pastikan pengudaraan persekitaran yang baik

COVID-19  
#KitaMestiMenang

# PERALIHAN KE ENDEMIK

Keperluan untuk Pembukaan Semula yang Selamat  
(Reopening Safely)

1. Kawalan berterusan terhadap virus
2. Perlindungan berterusan untuk golongan rentan
3. Sistem kesihatan yang kukuh untuk merawat mereka yang mendapat penyakit yang teruk

Kita mempunyai tanggungjawab individu dan masyarakat untuk dilaksanakan

1. Jika mempunyai gejala, asingkan diri dan lakukan ujian sendiri COVID-19
2. Amalkan TRIIS
3. Jaga kebajikan dan kesihatan golongan rentan dalam masyarakat kita

Terbitan 18/3/2022

Putuskan Rantaian Covid-19



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME



# LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA

Pejabat perlu kerap melakukan nyahkuman / disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti:

1. Ruang kerja
2. Kaunter perkhidmatan
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer

Sekiranya terdapat pekerja yang disahkan positif COVID-19, pejabat tidak perlu ditutup. Kerap lakukan nyahkuman / disinfeksi.

Basuh tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitizer*.

Jarakkan diri sejauh satu (1) meter sekiranya bergejala dan nampak orang bergejala.

Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) jika bergejala.

#KitaTeguhKitaMenang



Kementerian Kesihatan Malaysia



2

### Air-conditioned Spaces Without Fresh Air Supply (Non-Centralized Air Conditioning System)



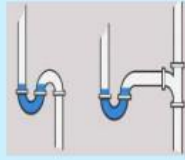
❖ Open windows and doors (to allow natural ventilation/ fresh air)



❖ Keep exhaust fans running to improve ventilation



❖ Use portable air cleaners (Recommended HEPA Filter)



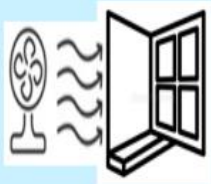
❖ Ensure intact water seal in sanitary system and rectify crack if any

3

### Natural Ventilation Spaces



❖ Open windows and doors (to allow natural ventilation/ fresh air)



❖ Purge the areas frequently (use fan toward windows and doors)



❖ Do not direct air flow of the fan directly from one person to another person



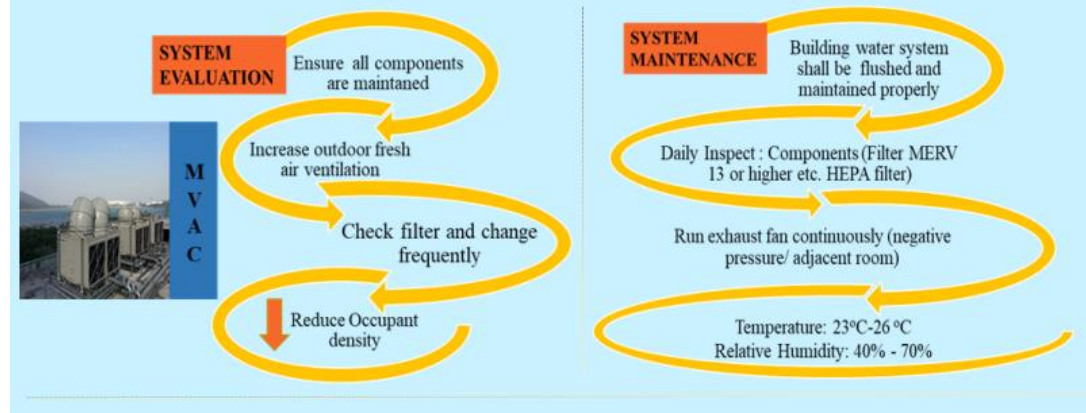
❖ Keep exhaust fans running to improve ventilation

## GUIDANCE NOTE ON VENTILATION & INDOOR AIR QUALITY FOR NON-RESIDENTIAL SETTINGS DURING COVID-19 PANDEMIC



1

### Air-conditioned With Mechanical Ventilation (Centralized Air Conditioning System)



# **Panduan Disinfeksi di Tempat Kerja**



## PANDUAN DISINFEKSI ATAU NYAHKUMAN

### PERMUKAAN YANG KERAP DISENTUH

- Tombol Pintu
- Suis Lampu
- Rail Tangga
- Sinki
- Kepala Paip
- Pemegang Flush Tandas
- Karpét
- Meja

### PERALATAN NYAHKUMAN

- Mop
- Baldi
- Kain Lap
- Cecair Peluntur
- Sabun Pencuci
- Penyedut habuk (*Vacuum Cleaner*)
- Botol penyembur
- Air
- Sarung tangan getah
- Penutup Hidung dan Mulut
- Penyembur nyahkuman

### SUKATAN PELUNTUR

SATU (1) LITER CECAIR PELUNTUR\*

\*DISINFEKTAN : CECAIR PELUNTUR KOMERSIAL  
ATAU CECAIR MENGANDUNGI 70% ALKOHOL



+



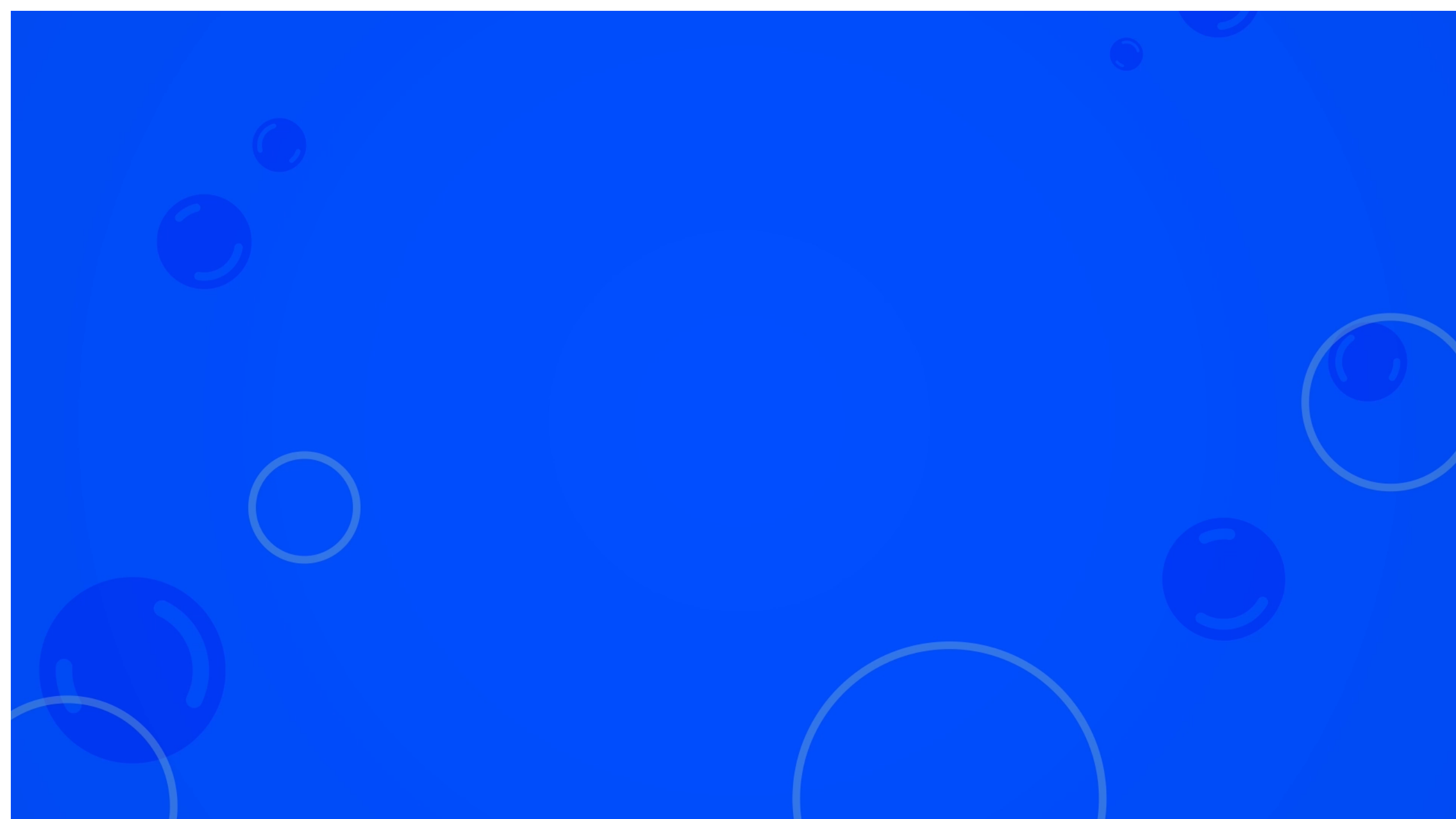
SEMBILAN (9) LITER AIR

Cecair peluntur komersial hendaklah mengandungi sekurang-kurangnya 5% kepekatan **SODIUM HYPOCHLORIDE** (rujuk label pada botol cecair peluntur komersial). Setiap bancuhan hanya boleh digunaksekali sahaja.

**PASTIKAN ANDA TIDAK MENAMBAH BAHAN LAIN UNTUK MENGELAKKAN TINDAK BALAS YANG TIDAK DIINGINI**

**CUCI TANGAN SEBELUM DAN SELEPAS MELAKUKAN DISINFEKSI**





# TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI DI TEMPAT AWAM

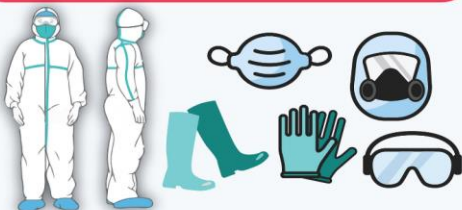


## Definisi Disinfeksi

Disinfeksi merupakan tindakan pembasmian kuman pada permukaan yang tercemar atau berpotensi tercemar

## Tempat Awam

- Tempat ibadat
- Pusat komuniti
- Pasar awam
- Stesen dan hub pengangkutan awam
- Taman rekreasi
- Taman permainan
- Tempat kegunaan awam lain termasuklah semua laluan orang awam contohnya perhentian bas ke laluan siar kaki



## Langkah-langkah Disinfeksi

1. Sebelum proses disinfeksi:
  - Basuh tangan dengan air dan sabun dijalankan
  - Pakai PPE yang bersesuaian
2. Bersih permukaan yang hendak disinfeksi
3. Lakukan disinfeksi mengikut kesesuaian tempat
4. Bersihkan diri dan tukar pakaian selepas proses disinfeksi

## Senarai PPE

1. Sarung tangan getah
2. Penutup mulut dan hidung
  - 3 ply mask untuk kegunaan dalam bangunan
  - Chemical respirator untuk pembancuhan dan semburan
3. Apron plastik
4. But Getah
5. Goggle atau face shield
6. Long-sleeved gown

## Anggota yang tidak dibenarkan melaksanakan Disinfeksi

- a) Dari Kumpulan Person Under Investigation (PUI)
- b) Mempunyai sejarah kontak rapat dengan pesakit yang disahkan COVID-19
- c) Mengalami gejala COVID-19

## Bahan Disinfeksi

Sodium Hypochlorite (0.5%)

Sodium Hypochlorite (0.1%) (bahan peluntur)

Ethanol (70%)

## Kegunaan

Luaran/persekitaran

Dalam bangunan

Dalam bangunan

[https://drive.google.com/file/d/1Gh7XUE3hdZQUE608uhSdqppM4\\_zhAdMG/view](https://drive.google.com/file/d/1Gh7XUE3hdZQUE608uhSdqppM4_zhAdMG/view)

## • Surface disinfection

- Door
- Counter
- Workstation
- Pantry
- Workbench



1



**Do not**  
wear the mask  
below the nose

2

**Do not**  
leave your chin  
exposed



5



**Do not**  
push your  
mask on  
your neck

4

**Do not**  
wear your mask  
such that it only  
covers the tip of  
your nose



3



**Do not**  
wear a mask  
which is loose  
and has gaps on  
the side

# JANGAN LEKA, KITA BELUM MENANG

## ELAK 3C

1 Crowded Places



2 Confined Spaces



3 Close Conversation



1 Wash



Kerap cuci tangan dengan air dan sabun

## AMALKAN 3W

2 Wear



Pakai pelitup muka

3 Warn



Jangan bersalaman atau bersentuhan



Amalkan etika batuk dan bersin



Lakukan disinfeksi



Dapatkan rawatan jika bergejala

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

## AMALKAN PERLINDUNGAN BERGANDA



PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19



Kementerian Kesihatan Malaysia



Agenda Nasional Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME

COVID-19  
#KitaMestiMenang

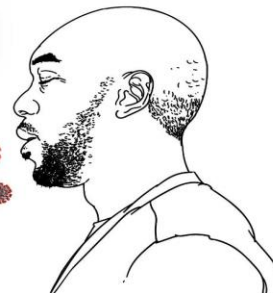
# PAKAI PELITUP MUKA LINDUNGI DIRI DAN ORANG LAIN

## RISIKO JANGKITAN

Tanpa  
pelitup muka



TINGGI

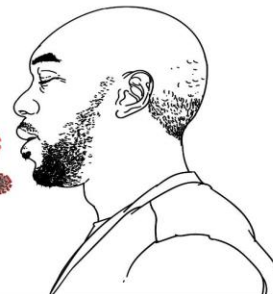


Tanpa  
pelitup muka

Dengan  
pelitup muka



SEDERHANA



Tanpa  
pelitup muka

Dengan  
pelitup muka



RENDAH



Dengan  
pelitup muka



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME

# RISIKO PENULARAN COVID-19 TINGGI APABILA **SITUASI 3S** BERGABUNG



- 1. **SESAK** dengan orang yang ramai
- 2. Ruangan **SEMPIT**, tertutup dengan sistem pengudaraan yang tidak baik
- 3. **SEMBANG** pada jarak yang dekat

ELAKKAN PERGI KE LOKASI BERISIKO YANG MENGGABUNGKAN KETIGA-TIGA SITUASI INI.

**KEKAL SELAMAT, ELAK 3S**

**PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19**



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



myhealthkkm



sihatmilikku



Bersama  
Hentikan  
Wabak  
COVID-19



SCAN ME

## Mengapa **COVID-19** cepat merebak?

Jangan lakukan 3 kesilapan ini

### 1 Mereka rakan sepejabat.

Saya bercakap tanpa menggunakan pelitup muka.



### 2 Mereka adalah rakan karib.

Saya bercakap tanpa menggunakan pelitup muka.



### 3 Mereka adalah saudara.

Saya bercakap tanpa menggunakan pelitup muka.



Lindungi diri dan keluarga adalah tanggungjawab anda.  
Senantiasa pakai **pelitup muka**.

*Putuskan Rantaiannya COVID-19*



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME

COVID-19  
#KitaTeguhKitaMenang

# LIF

Bersama  
Hentikan  
Wabak  
COVID-19



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



MYHEALTHKKM



SCAN ME

Anda **BIJAK** dengan tidak bersesak-sesak dalam lif bagi mengelak jangkitan COVID-19

#JanganLekaDanAlpa

Masuk-masuk..  
muat lagi  
ni...



COVID-19  
#KITAMESTIMENANG



Kementerian  
Kesihatan  
Malaysia



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat



myhealthkkm



sihatmilikku



SCAN ME

Bang,  
tumpang tanya,  
Jalan Tamrin  
arah mana?

Boleh dik,  
tapi maaf ya,  
tak perlu hulus  
tangan. Kita salam  
norma baharu je

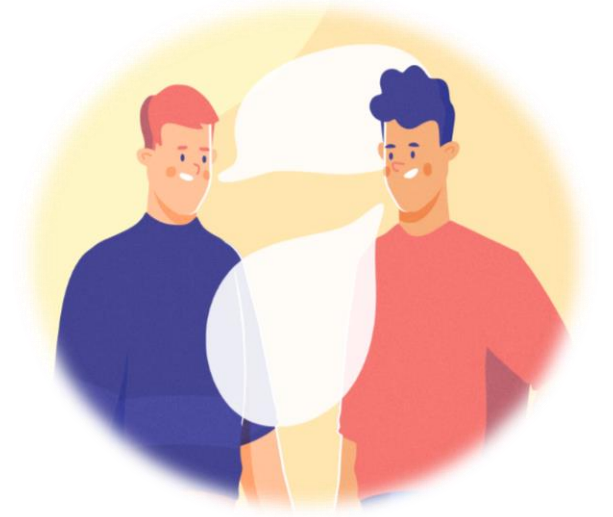
Letakkan  
tangan di dada  
sebagai ganti  
bersalaman



**PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19**



Chit Chat- w/out mask & physical distancing



Physical Meeting

> Allowed pax

Hugging/physical touch



**DON'Ts**



# Sharing food/drinks



**DON'Ts**



**Eating together**

The COVID-19 Facts and Myths ebook.

A concise guide regarding COVID-19 facts and myths for the Malaysian population.

## AUTHORS

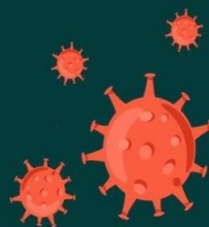
---

### PRINCIPAL AUTHORS

K.Heygaajivan Kernas (Pharmacist)  
Prasyaanth Nadarajan (Pharmacist)

### CO-AUTHORS

Fahmi Hassan (Pharmacist)  
Ivory Jeanne Bakri (Pharmacist)  
Lee Leong Shean (Pharmacist)  
Lim Yen Wei (Pharmacist)  
Sharon Ong Chin Wen (Pharmacist)

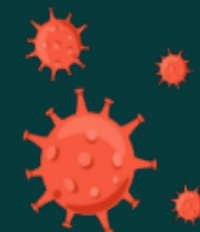


---

COVID-19 Facts & Myths - A Concise Guide for the Malaysian Population

# COVID-19 FACTS AND MYTHS

A CONCISE GUIDE FOR THE  
MALAYSIAN POPULATION



e ISBN 978-967-25841-0-0



9 789672 584100

# 20 21



**"although vitamins and minerals are an important aspect of nutritional well-being, they cannot cure COVID-19"**

**"no evidence that vitamin D can cure COVID-19"**

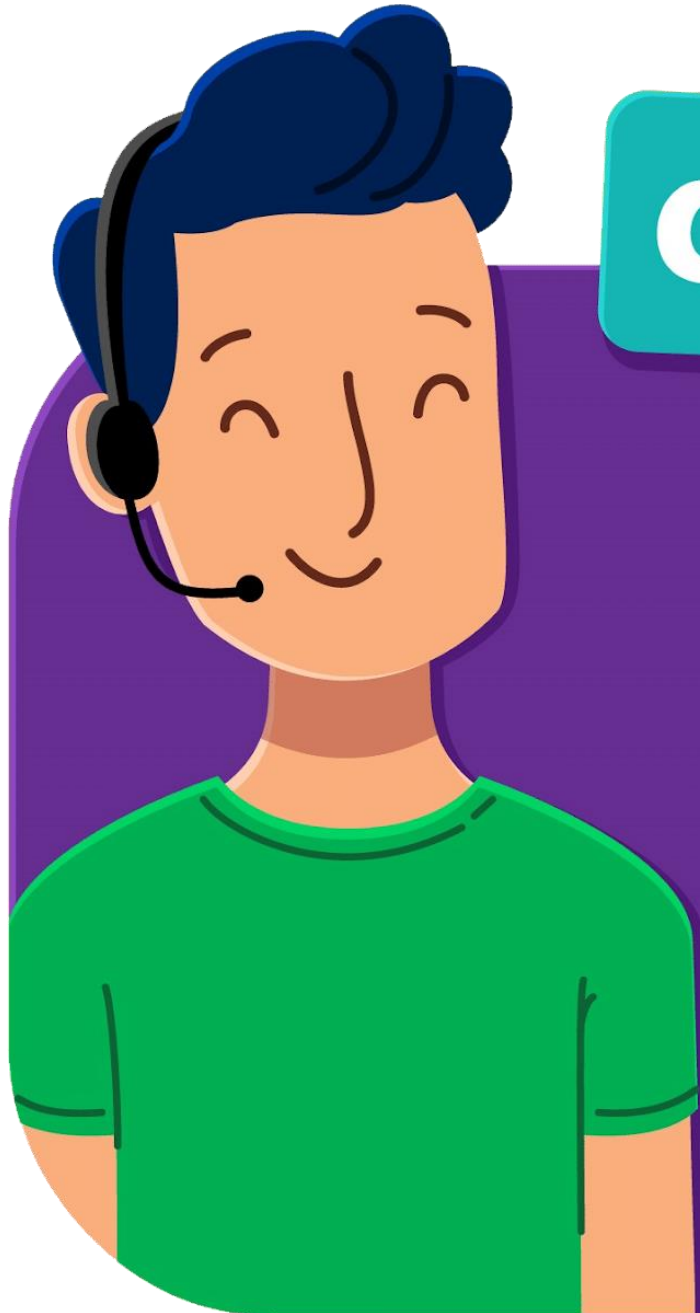
**"apply a palmful  
of alcohol-  
based  
sanitisers each  
time"**



**"instead of  
wearing gloves,  
it is safer to  
wash your  
hands  
frequently"**

**Any Questions?**





# CONTACT US!

Phone: 03 - 7967 7509/7593

Email: [oshfom@um.edu.my](mailto:oshfom@um.edu.my)

Helpdesk system: ([helpdesk.um.edu.my](https://helpdesk.um.edu.my))