

## Maklumat untuk pesakit yang telah diuji positif COVID-19

### 1. **Apakah yang perlu dilakukan jika awda menerima keputusan positif COVID-19 atau menerima kod bewarna ungu pada aplikasi Bruhealth awda?**

Setelah menerima keputusan ujian swab yang positif melalui SMS atau kod ungu melalui aplikasi Bruhealth, awda perlu:

- Bertenang;
- Terus mengasingkan diri daripada orang lain; dan
- Menunggu panggilan pengesahan dari Kementerian Kesihatan

*Sila rujuk garis panduan Kementerian Kesihatan mengenai kuarantin/pengasingan diri di kediaman sendiri.*

### 2. **Siapakah yang akan menghantar awda ke Pusat Pengasingan?**

Kementerian Kesihatan akan mengaturkan pemindahan awda ke Pusat Pengasingan yang ditetapkan. Oleh disebabkan jumlah pesakit yang ramai, kemungkinan awda perlu menunggu lama dan diminta awda bersabar semasa menunggu untuk dihantar ke Pusat Pengasingan.

Tertakluk kepada penilaian status kesihatan awda oleh pihak Kementerian Kesihatan, awda mungkin dihantar ke kemudahan-kemudahan berikut:

- Pusat Pengasingan Kebangsaan, NIC atau NICE (Extension – Hospital PMMPMHAMB), Tutong
- Mahad Islam Brunei, Tutong (Covid-19 Holding Area Mahad, CHAM)
- Batalion Ketiga Kem Lumut, (Covid-19 Holding Area Lumut Kem, CHALK)
- Pusat Tingkatan Enam, Belait (Covid-19 Holding Area Belait, CHABEL6)
- Sekolah Menengah Sufri Bolkiah, Tutong, (Covid-19 Holding Area Tutong, CHAT)
- PKBN, Batu Apoi, Temburong (Community Isolation Centre, CiC)

### 3. **Apa yang perlu dibuat jikalau belum dihantar ke Pusat Pengasingan?**

Bawa bertenang. Ambulans atau pengangkutan awda mungkin mengambil masa untuk mengambil dan menghantar awda ke Pusat Pengasingan. Sila awda terus mengasingkan diri dari ahli rumah awda.

Secara amnya, kebanyakan kes positif mengidap gejala-gejala ringgan atau tidak mempunyai sebarang tanda jangkitan. Awda boleh mengambil langkah-langkah mudah untuk melegakan gejala-gejala tersebut seperti, berehat, memastikan pengambilan air yang mencukupi dan mengambil ubat-ubatan diperlukan jika menghidapi gejala-gejala ringgan seperti:

- Paracetamol/Panadol untuk demam panas, sakit tekak atau sakit badan
- Lozenges (ubat dihisap) seperti strepsil, dequadin untuk sakit tekak atau batuk ringgan
- Ubat batuk untuk selsema dan batuk

Akan tetapi, jika awda mengalami demam panas yang berterusan, sukar bernafas, sakit dada, muntah atau cirit-birit, sila hubungi 991 dengan segera.

#### **4. Apakah yang perlu dibawa apabila akan dimasukkan di Pusat Pengasingan?**

Barang-barang keperluan yang awda boleh bawa adalah seperti berikut:

- Telefon
- Bahan hiburan seperti Ipad / Komputer riba / Switch / headset (awda mungkin memuat turun rancangan Netflix awda terlebih dahulu) atau buku untuk dibaca
- Wifi mudah alih
- Pengecas bagi alat elektronik awda
- 2 tuala
- Pakaian untuk 14 hari (termasuk jaket/baju sejuk dan stoking)
- Tikar sembahyang / telekung
- Penyangkut pakaian
- Selipar
- Barang untuk mandian seperti berus gigi, ubat gigi, gel sabun mandi, syampu, ubat kumur, pencuci muka, sikat, krim badan dan muka, pelembap bibir
- Ubat yang awda ambil termasuk vitamin awda
- Makanan ringan
- Termos untuk menyimpan air panas
- Cawan untuk milo panas, kopi, teh dll
- Tisu alkohol atau tuala pakai buang
- Sabun pencuci pakaian dan cecair pencuci pinggan

#### **5. Apakah yang akan berlaku di Pusat Pengasingan?**

Kesihatan awda akan dipantau setiap hari, ujian darah dan x-ray dada dijalankan jika diperlukan serta rawatan akan diberikan jikalau perlu di Pusat Pengasingan. Awda juga dapat memainkan peranan aktif dalam menjaga kesihatan dan kesejahteraan sendiri semasa berada di Pusat Pengasingan.

Awda mungkin dipindahkan dari satu Pusat Pengasingan ke Pusat Pengasingan yang lain bergantung pada penilaian status kesihatan awda oleh para doktor, misalnya,

- dari CHAM ke NIC
- dari NIC ke PKBN

Pada masa ini, hanya pesakit yang memerlukan pemantauan rapi dan rawatan intensif sahaja yang dirawat di Pusat Pengasingan Kebangsaan, manakala, pusat-pusat pengasingan yang lain hanyalah untuk mereka yang stabil dan tidak menghadapi sebarang gejala atau hanya menghadapi gejala-gejala ringgan serta boleh didiscaj.

## **6. Bilakah awda boleh dikeluarkan dari Pusat Pengasingan?**

Ujian swab akan dilakukan pada hari ke 8 semasa awda berada di Pusat Pengasingan. Jika ujian awda negatif atau awda tidak mempunyai sebarang gejala atau gejala-gejala semakin pulih, awda akan dibenarkan untuk pulang ke rumah dan meneruskan kuarantin di kediaman sendiri selama 14 hari selepas itu. Awda dibenarkan untuk pulang ke rumah atau ditempatkan di kemudahan kuarantin yang bersesuaian walaupun uji swab awda masih positif, kerana pada masa ini, awda telah disahkan sembuh dan tidak lagi boleh menjangkiti orang lain.

## **7. Apakah yang berlaku setelah awda keluar dari Pusat Pengasingan?**

Awda perlu meneruskan kuarantin di rumah sendiri selama 14 hari. Sila elakkan bergaul dengan ahli rumah awda.

## **8. Mengapakah awda masih perlu dikuarantin di kediaman sendiri setelah keluar dari Pusat Pengasingan?**

Ini adalah untuk memastikan awda sembuh sepenuhnya dari jangkitan tersebut. [\*Sila rujuk garispanduan mengenai kuarantin/pengasingan diri yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan.\*](#)

## **9. Apa yang perlu dibuat jikalau awda menghadapi sebarang gejala?**

Di sepanjang tempoh kuarantin tersebut, jika awda mengalami gejala-gejala berikut:

- Mengalami sesak nafas
- Demam panas yang berterusan atau menggigil
- Batuk yang semakin teruk
- Sakit dada
- Cerit berit

Sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan **148** atau **8123812** atau **8123819**.

## **GARISPANDUAN BAGI MENJALANI KUARANTIN ATAU PENGASINGAN DIRI DI TEMPAT KEDIAMAN SENDIRI**

### **Asingkan diri dari orang lain:**

- Awda harus kekal berada di dalam bilik, kediaman atau tempat pengasingan yang ditetapkan.
- Sekiranya awda memerlukan bantuan untuk membeli barangan keperluan harian atau mengambil ubat, maklumkan ahli keluarga atau kawan terdekat, penyelia atau majikan awda. Pastikan mereka meninggalkan barangan tersebut di luar rumah, pintu bilik atau kediaman awda dan memaklumkan awda. Mereka yang membuat penghantaran tidak boleh masuk ke rumah, bilik atau kediaman awda atau tempat kuarantin/pengasingan yang ditetapkan.
- Jangan jemput atau benarkan pengunjung seperti kawan atau ahli keluarga untuk masuk rumah, bilik atau kediaman awda.
- Jika awda ingin bercakap dengan seseorang yang bukan ahli keluarga awda, gunakan telefon atau media sosial.

### **Teranah di dalam bilik awda:**

- Teranah di dalam bilik yang mempunyai sistem pengudaraan yang baik dengan tingkap yang boleh dibuka secara berkala.
- Awda seharusnya teranah di dalam bilik sendiri dan mengasingkan diri dari mereka yang tinggal serumah atau di tempat yang disediakan dan sentiasa memastikan pintu bilik awda tertutup di sepanjang masa.
- Pastikan awda kerap mencuci tangan awda dengan sabun dan air serta elakkan dari menyentuh muka. Sentiasa bersihkan bilik awda.
- Gunakan bilik air yang berasingan dari ahli keluarga yang lain, jika boleh. Jika perlu berkongsi, sila rujuk garispendu penggunaan tempat bersama.
- Gunakan berus gigi, peralatan makan dan minum (termasuk cawan, gelas dan pinggan mangkuk), tuala atau cadar katil awda sendiri.

**Makanan:**

- Makan secara berasingan di bilik awda sendiri dan jangan berkongsi makanan dan minuman.
- Makanan perlu dihantar dan diletakkan diluar pintu awda. Makanan tersebut perlu disediakan di dalam bekas plastik yang boleh dibersihkan atau dibuang.
- Gunakan piring, cawan, gelas dan pinggan mangkuk sendiri dan simpan di dalam bilik awda untuk kegunaan semula. Sebagai alternatif, gunakan perkakas yang boleh dipakai buang.
- Jika bilik awda tidak ada tempat membasuh berasingan, gunakan sabun dan air untuk menyuci semua peralatan tersebut.

**Penggunaan tempat bersama:**

- Kurangkan masa awda menggunakan ruangan yang dikongsi seperti bilik air dan dapur seboleh-bolehnya dan pastikan ada sistem pengudaraan yang baik.
- Elakkan pergaulan dengan ahli keluarga lain.
- Pastikan awda gunakan tuala yang berlainan bagi tujuan mengeringkan badan selepas mandi dan membersihkan tangan.
- Jika awda berkongsi tandas dan bilik mandi, adalah amat penting bagi awda untuk membersihkan tempat tersebut setiap kali selepas digunakan, seperti, mengelap permukaan yang telah awda sentuh.
- Jika mengikut giliran, gunakan tandas atau bilik mandi terakhir sekali dan bersihkan tempat mandi, sinki dan tandas dengan sempurna.
- Jika awda berkongsi dapur, elakkan daripada menggunakannya jika ada orang lain di tempat tersebut.
- Gunakan peralatan makan dan minum sendiri (termasuk cawan, gelas dan sudu garpu).
- Pastikan semua orang yang berada di dalam rumah awda sentiasa mencuci tangan dan elakkan dari menyentuh muka serta sentiasa bersihkan permukaan yang sering disentuh.

**Pembersihan dan pembuangan sisa:**

- Gunakan produk pembersih yang sering digunakan seperti detergen dan peluntur, kerana ianya sangat berkesan untuk menghapuskan virus yang ada di permukaan.
- Sentiasa bersihkan tempat yang seringkali disentuh.
- Segala sisa yang digunakan seperti mask, tisu dan barang pakaibuang hendaklah dimasukkan ke dalam beg sampah dan diikat apabila penuh.

- Gunakan sarung tangan apabila hendak mengendali dan membuang sampah. Cuci tangan menggunakan sabun dan air selepas itu.

### **Dobi:**

- Jangan kibar pakaian yang kotor, untuk mengurangkan kemungkinan penyebaran virus melalui udara.
- Bagi mereka yang mencuci pakaian, gunakan sarung tangan pakai buang.
- Pakaian kotor yang digunakan oleh mereka yang menjalani kuarantin/pengasingan hendak dicuci secara berasingan.
- Cuci pakaian dengan menggunakan pembersih biasa mengikut arahan pengilang.
- Cadar dan tuala perlu dimasukkan ke dalam beg plastik, diikat dan dicuci selepas tempoh kuarantin/pengasingan berakhir atau ujian COVID-19 awda negatif.
- Jika awda tidak mempunyai mesin pencuci, tunggu hingga tempoh pengasingan berakhir sebelum membawa pakaian awda ke kedai dobi.
- Bersihkan tempat atau bakul pakaian dengan menggunakan pembersih biasa atau disinfektan ataupun buang saja beg plastik yang telah digunakan untuk menaruh pakaian kotor.
- Cuci tangan dengan sabun dan air selepas menanggalkan sarung tangan.

### **Kebersihan diri:**

- Kerap cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 saat di sepanjang hari atau gunakan *hand sanitiser* untuk melindungi awda dan orang-orang yang tinggal serumah dengan awda.
- Tutup hidung dan mulut dengan tisu apabila bersin atau batuk.
- Buang tisu ke dalam beg sampah dan cuci tangan dengan sabun dan air dengan segera selepas itu atau gunakan *hand sanitiser*.

### **Jaga kesejahteraan diri:**

- Jaga minda dan badan awda dan pastikan awda dapatkan bantuan jika awda memerlukannya. Jika awda perlu berbincang mengenai kesihatan mental awda sila hubungi Talian Harapan 145 pada setiap hari jam 8 pagi hingga 11 malam dan 10 pagi hingga 4 petang pada hari kelepasan awam.
- Kerap berhubung dengan keluarga dan kawan-kawan melalui panggilan dan media social.
- Jika awda merasa cukup baik, awda boleh melakukan senaman ringan dalam bilik atau rumah awda.

**Jika awda memerlukan rawatan perubatan:**

- Dapatkan rawatan perubatan dengan segera jika awda mengalami gejala-gejala seperti sesak nafas, demam panas berterusan, menggigil, batuk yang semakin teruk atau sakit dada Awda boleh menghubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 atau 8123812 atau 8123819.

**Apabila tempoh kuarantin/pengasingan diri awda berakhir:**

- Awda perlu menetap di tempat kediaman sehingga tempoh kuarantin/pengasingan diri awda berakhir.