

## **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.

### **Tinggal 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 menyucikan 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 garispandu 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.

## **Guidelines on What to do During Quarantine or Self-Isolation at Home**

### **Separate yourself from others:**

- You should remain in your room, home or designated place of quarantine/isolation.
- If you require help with buying groceries, other essential items or picking up medication, inform a family member or friend or supervisor/employer. Make sure they leave the items outside your door after informing you of the delivery. The delivery person should not come into your house, room or designated place of isolation.
- You may go outside into your garden or private outdoor space if you have one. Refrain from socialising with others.
- Do not invite or allow social visitors such as friends and family to enter your room or home.
- If you want to speak to someone who is not a member of your household, use the phone or social media.

### **Stay in your room:**

- Aim to stay in a well-ventilated room with windows which can be opened periodically.
- You should ideally stay in your own room and separate yourself from other people in your home or designated place of quarantine/isolation and keep the door closed at all times.
- Make sure you regularly clean your hands with soap and water and avoid touching your face. Clean surfaces in your room regularly.
- Use a separate bathroom from the rest of the household, if possible. If shared, please refer to guidelines on shared spaces.

- Use your own toothbrush, eating and drinking utensils (including cups and glasses in the bathroom and bedroom), dishes, towels or bed linen.

### **Meals:**

- Eat separately in your room and do not share food and drinks.
- Meals should be delivered and left outside your house or door. Meals should be packed in disposable containers.
- Use your own plates, cups, glasses and cutlery and keep in the room with you. These can be washed and re-used. Alternatively, use disposable eating utensils and cutlery.
- If there are no separate washing facilities in the room, handle any non-disposable used food utensils with soap and water.

### **Use of shared spaces:**

- Minimise the time you spend in shared spaces such as bathrooms and kitchens as much as possible and keep well ventilated.
- Avoid socialising with other household members.
- Make sure you use separate towels, both for drying yourself after bathing or showering and for hand-hygiene purposes.
- If you do share toilet and bathroom, it is important that you clean them after you have used them every time, for example, wiping surfaces you have come into contact with.
- Consider you using the facilities last, before thoroughly cleaning the bath, sink and toilet yourself.
- If you share a kitchen with others, avoid using it while others are present.
- Use your own eating and drinking utensils (including cups, glasses and cutlery).
- Everyone in your household should regularly wash their hands, avoid touching their face and clean frequently touched surfaces.

## **Cleaning and disposal of waste:**

- Use your usual household products, such as detergents and bleach, as these will be very effective at getting rid of the virus on surfaces.
- Regularly clean frequently touched surfaces.
- All waste that you have been in contact with including masks, tissues and other disposable materials should be put in a rubbish bag and tied when full.
- Use gloves when removing rubbish bag, handling and disposing of trash. Wash hands with soap and water afterwards.

## **Laundry:**

- Do not shake dirty laundry; this minimises the possibility of dispersing virus through the air.
- For those doing the laundry, wear disposable gloves.
- Dirty laundry that has been in contact with the person under quarantine/isolation must be washed separately.
- Wash laundry using the usual household detergent and according to the manufacturer's instructions.
- Bedding and towels should be placed in a plastic bag, tied and washed only after the quarantine/isolation period is over or COVID-19 test is negative.
- If you do not have a washing machine, wait after your quarantine/isolation period has ended before taking your laundry to a laundrette.
- Clean and disinfect clothes hampers with the usual household cleaners or disinfectants or dispose of plastic bags which were used to contain laundry.
- Wash hands with soap and water after removing off the gloves.



## **Personal hygiene:**

- Clean your hands frequently throughout the day by washing with soap and water for 20 seconds or using hand sanitiser will help protect you and the people you stay with.
- Cover your mouth and nose with disposable tissues when you cough or sneeze.
- Put tissues into a disposable rubbish bag and immediately wash your hands with soap and water or use a hand sanitiser.

## **Look after your well-being:**

- Take care of your mind as well as your body and do get support if and when you need it. If you need to speak to someone about your mental health, call Hope Line 145 operating daily 8 am to 11 pm and 10 am to 4 pm during public holidays.
- Stay in touch with family and friends through calls and social media.
- If you feel well enough you can do light exercises within your room or home.

## **If you need to seek medical attention:**

- Seek prompt medical attention if you develop symptoms such as shortness of breath, persistent fever or chills, worsening cough and/or chest pain. You can contact **Health Advice Line 148, 8123812** or **8123819**:

## **Ending your quarantine/self-isolation:**

- You should remain at home until the end of your quarantine/isolation period.