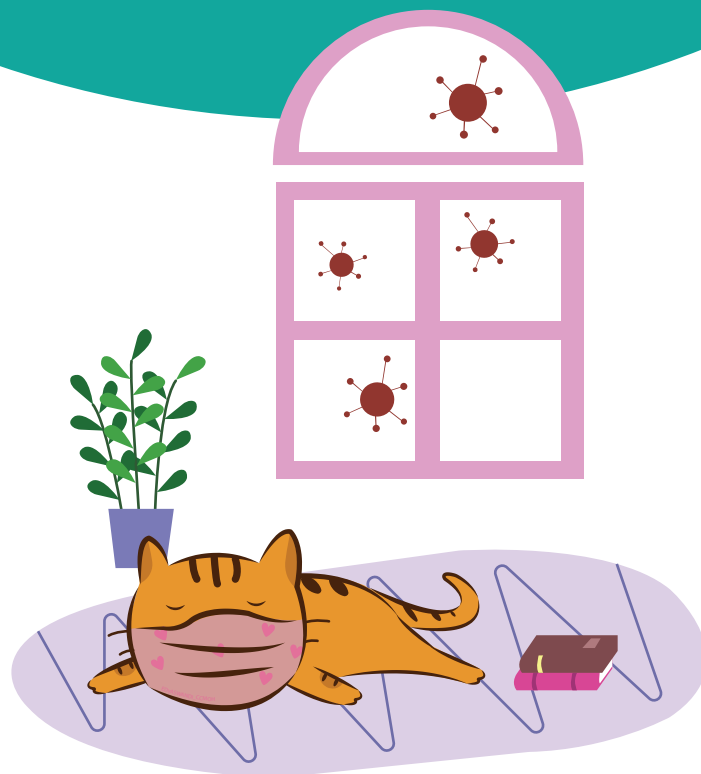


Garispanduan Pengasingan Di Rumah

bagi pesakit-pesakit yang telah
disahkan positif COVID-19



#BawaBertenang #TeranahDiRumah #UbayaUbaya

Dikemaskini: 08 September 2021

1. COVID-19	
a. PENGENALAN.....	01
b. TANDA-TANDA DAN SIMPTOM-SIMPTOM.....	02
c. TANDA-TANDA AMARAN UNTUK DIPERHATIKAN.....	03
d. PENGURUSAN SIMPTOM-SIMPTOM.....	04
2. SAYA POSITIF COVID-19 - APA PERLU SAYA BUAT?	
a. SAYA TELAH DIARAHKAN UNTUK MENJALANI PENGASINGAN DI RUMAH OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN.....	05
b. TERANAH DI DALAM BILIK.....	06
c. PENGGUNAAN RUANGAN BERSAMA.....	07
d. MAKANAN.....	08
e. PEMBERSIHAN DAN PEMBUANGAN SAMPAH.....	09
f. DOBI.....	10
g. TEMUJANJI RAWATAN DI HOSPITAL ATAU PUSAT KESIHATAN.....	11
3. PENJAGA DI RUMAH	
a. PERANAN PENJAGA DALAM PENJAGAAN INDIVIDU YANG MENJALANI PENGASINGAN.....	12
4. LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN PENGAWALAN JANGKITAN	13
5. PENGASINGAN DI RUMAH TAMAT	
a. SETELAH PENGASINGAN DI RUMAH BERAKHIR.....	14
6. NOMBOR-NOMBOR TELEFON PENTING	15
7. SUMBER-SUMBER LAIN	16
8. PERINGATAN MENGENAI PERKARA YANG BOLEH DIBUAT SEMASA PENGASINGAN DI RUMAH	17

Kandungan

a. PENGENALAN

COVID-19 ialah sejenis penyakit disebabkan oleh koronavirus yang dinamakan SARS-CoV-2. Di antara mereka yang mengalami simptom-simptom COVID-19, kebanyakan (sekitar 80%) dari mereka pulih dari penyakit ini tanpa memerlukan rawatan hospital.

Berdasarkan hasil dan garis panduan saintifik terkini oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan amalan pengurusan pesakit di beberapa buah negara, Kementerian Kesihatan telah meneliti semula garis panduan pengurusan pesakit yang telah disahkan positif bagi COVID-19.

Jika awda adalah positif COVID-19 tetapi tidak mengalami simptom (Kategori 1) atau mengalami simptom ringan (Kategori 2a), maka awda dimestikan berada di rumah dan mengasingkan diri, seperti mana yang diarahkan oleh Kementerian Kesihatan.

KATEGORI 1

Tidak mengalami
simptom

KATEGORI 2A

Mempunyai simptom
(sakit tekak, batuk,
hilang deria rasa atau
bau, muntah, cirit birit,
sakit badan tetapi
tidak ada pneumonia)

Buku garis panduan ini memberikan maklumat dan nasihat yang berkaitan dengan penjagaan pesakit di rumah dan para penjaga pesakit jika pesakit-pesakit diarahkan untuk menjalani pengasingan di rumah.

b. TANDA-TANDA & SIMPTOM SIMPTOM

Sebilangan pesakit COVID-19 tidak mengalami apa-apa simptom. Bagi majoriti, lazimnya simptom-simptom adalah ringan dan boleh sembuh dengan sendirinya. Simptom-simptom mungkin merangkumi gabungan berikut:



Demam atau menggigil



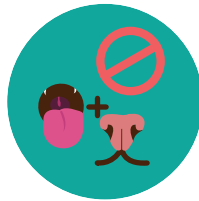
Batuk kering



Sakit otot atau badan



Sakit kepala



Tiba-tiba hilang deria rasa atau bau



Sakit tekak

c. TANDA-TANDA AMARAN UNTUK DIPERHATIKAN

Semasa tempoh pengasingan awda, jika awda mengalami simptom-simptom yang teruk dan memerlukan perhatian perubatan dengan segera, sila hubungi 991 jika simptom-simptom teruk seperti berikut dialami:



Demam
berpanjangan



Sesak nafas atau
sukar bernafas



Mual atau
muntah
berpanjangan



Sakit dada



Batuk yang
semakin teruk



Cirit-birit



Keletihan dan
kelesuan

MAKLUM!



NOTA:

Ini bukan senarai simptom-simptom yang lengkap. Sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 bagi sebarang pertanyaan mengenai simptom-simptom yang merisaukan awda.

d. PENGURUSAN SIMPTOM- SIMPTOM

Semasa tempoh pengasingan, awda juga boleh mengurus beberapa simptom awda dengan mengambil ubat-ubatan yang bersesuaian mengikut dos yang disarankan.

Demam:
Paracetamol

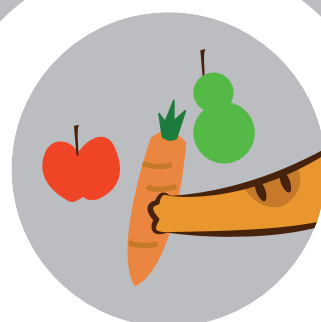
Batuk:
Ubat batuk bila
ianya diperlukan

Sakit tekak:
Lozenges atau
berkumur
dengan air garam

Selsema:
Antihistamine atau
ubat melegakan
hidung tesumbat

Tips Kesihatan Umum

- 1) Dapatkan rehat dan tidur yang mencukupi.
- 2) Pastikan pengambilan air yang mencukupi.
- 3) Pastikan awda mengamalkan diet yang seimbang dan berkhasiat untuk mempercepatkan pemulihan awda.
- 2) Elakkan dari melakukan aktiviti-aktiviti yang berat.



a. **SAYA TELAH DIARAHKAN UNTUK MENJALANI PENGASINGAN DI RUMAH OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN**

Jika awda tidak mempunyai atau sedang mengalami simptom-simptom ringan dan keadaan rumah awda adalah bersesuaian, awda akan diarahkan untuk menjalani pengasingan di rumah dan tidak diperlukan untuk diasingkan di mana-mana pusat pengasingan di dalam negeri. Semasa pengasingan di rumah awda:

- Asingkan diri awda di rumah dari orang lain dan kekal berada di dalam bilik.
- Lakukan penjarakan fizikal dari keluarga dan ahli-ahli rumah lain.
- Awda tidak dibenarkan untuk keluar rumah termasuk untuk ke tempat kerja, sekolah atau tempat awam (seperti kedai runcit). Walau bagaimanapun, awda masih boleh bekerja/belajar dari rumah.
- Awda tidak dibenarkan untuk menggunakan pengangkutan awam termasuk menggunakan teksi.
- Awda dibenarkan untuk memesan keperluan asas awda termasuk ubat-ubatan secara atas talian (online) atau melalui telefon dan dihantar kepada awda oleh ahli keluarga, rakan atau khidmat runner.
- Awda tidak dibenarkan untuk menerima pengunjung.
- Awda dibenarkan untuk bersenam di rumah sendiri atau di dalam kawasan halaman rumah awda.
- Sila ikut arahan di dalam BruHealth awda semasa menjalani pengasingan di rumah.

b. TERANAH DI DALAM BILIK AWDA

- Pastikan bilik awda mempunyai sistem pengudaraan yang baik dengan membuka tingkap setiap hari.
- Awda seharusnya teranah di dalam bilik sendiri dan mengasingkan diri dari mereka yang tinggal serumah dan tutup pintu bilik awda sepanjang masa.
- Pastikan awda kerap mencuci tangan awda dengan sabun dan air serta elakkan dari menyentuh muka.
- Sentiasa bersihkan bilik awda khususnya permukaan yang sering disentuh seperti pemegang pintu, meja, dan sebagainya.
- Gunakan bilik air yang berasingan dari ahli keluarga yang lain. Jika perlu berkongsi, sila rujuk garispandu penggunaan ruangan bersama.
- Jangan berkongsi peralatan kebersihan persendirian (seperti berus gigi, tuala) dengan orang lain.



c. PENGGUNAAN RUANGAN BERSAMA

- Seboleh-bolehnya, kurangkan masa awda menggunakan ruangan yang dikongsi bersama seperti bilik air dan dapur. Ruangan bersama harus mempunyai sistem pengudaraan yang baik dan hanya digunakan jika tidak ada keberadaan orang lain.
- Elakkan pergaulan sosial dengan keluarga dan ahli rumah yang lain.
- Gunakan tuala persendirian untuk mengeringkan diri awda 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. Bersihkan permukaan-permukaan yang telah awda sentuh dengan menggunakan produk-produk di rumah seperti detergen dan peluntur.
- Gunakan peralatan makan persendirian (seperti garpu dan sudu), cawan, dan piring.
- Pastikan semua orang yang berada di dalam rumah awda sentiasa mencuci tangan dan elakkan dari menyentuh muka serta sentiasa bersihkan permukaan yang sering disentuh.

d. MAKANAN

- **Makan secara berasingan di bilik awda sendiri dan jangan berkongsi makanan dan minuman.**
- **Makanan perlu dihantar dan diletakkan di luar pintu awda. Makanan tersebut perlu disediakan di dalam bekas plastik yang boleh dibuang.**
- **Gunakan piring, cawan, gelas dan peralatan makan persendirian dan simpan di dalam bilik awda untuk kegunaan semula. Sebagai alternatif, gunakan peralatan makan yang boleh dipakai buang.**
- **Jika bilik awda tidak mempunyai tempat membasuh berasingan, gunakan sabun dan air untuk menyuci sebarang peralatan makan yang bukan dipakai buang.**



e. PEMBERSIHAN DAN
PEMBUANGAN SAMPAH

- Gunakan produk pembersih yang sering digunakan seperti detergen dan peluntur, kerana ianya sangat berkesan untuk membasmi virus yang ada di permukaan. Berikut adalah panduan bagaimana untuk menggunakan peluntur dan jumlah air yang diperlukan untuk pembasmian kuman:

Campuran peluntur dengan air untuk pembasmian kuman	
Peluntur (ml)	Air (ml)
100 ml	900 ml

- Sentiasa bersihkan tempat yang seringkali disentuh.
- Semua barangan sampah yang telah disentuh seperti sungkup muka, tisu dan barang pakai buang 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.

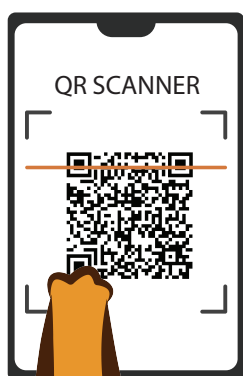
f. DOBI

- Jangan kibar pakaian yang kotor kerana ini boleh menyebabkan penyebaran virus melalui udara.
- Seboleh-bolehnya, lakukan dobi sendiri. Jika ini tidak dapat dibuat, orang yang melakukan dobi awda perlu memakai sungkup muka dan sarung tangan pakai buang.
- Dobi kotor awda hendaklah dicuci secara berasingan dari dobi keluarga atau ahli rumah lain yang negatif.
- Cuci pakaian dengan menggunakan pembersih biasa dan menurut arahan pengilang.
- Cadar dan tuala perlu dimasukkan ke dalam beg plastik, diikat dan dicuci selepas tempoh pengasingan berakhir.
- 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 sahaja beg plastik yang telah digunakan untuk menyimpan pakaian kotor.
- Cuci tangan dengan sabun dan air selepas menanggalkan sarung tangan.



**g. TEMUJANJI KLINIKAL DI
HOSPITAL ATAU PUSAT-PUSAT
KESIHATAN**

- Sekiranya awda sedang mengambil ubat biasa yang diberikan oleh doktor, maka awda perlu terus mengambilnya secara kerap.
- Sekiranya awda mempunyai temujanji untuk ujian darah atau berjumpa dengan doktor, awda dinasihatkan untuk menukar temujanji awda ke tarikh yang lain dengan menghubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 atau 8123812 atau 8123819.
- Sekiranya awda memerlukan preskripsi berulang atau ubat-ubatan dari hospital atau pusat kesihatan, sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 atau 8123812 atau 8123819 untuk arahan lanjut. Sebagai alternatif, awda juga boleh membuat tempahan ubat-ubatan melalui laman sesawang Go Rush di www.gorushbn.com.



a. PERANAN PENJAGA DALAM PENJAGAAN INDIVIDU YANG YANG MENJALANI PENGASINGAN DI RUMAH

Ibu bapa / penjaga bagi para pesakit COVID-19 masih perlu mengamalkan penjagaan kebersihan semasa menjaga pesakit. Para penjaga:

- **HARUS** selalu memakai sungkup muka ketika berada di bilik yang sama dan membuat penjarakan sekurang-kurangnya 2 meter dari individu yang menjalani pengasingan.
- **HARUS** memastikan individu yang menjalani pengasingan berehat dengan baik, mengambil air yang mencukupi serta makan diet yang seimbang dan berkhasiat.
- **HARUS** membantu individu yang menjalani pengasingan dengan cucian dobi dan pembuangan sampah individu tersebut. Berikutan itu, tangan seharusnya dicuci sesegera dengan sabun dan air selama 20 saat.
- **HARUS** selalu mencuci tangan dan memastikan kebersihan diri serta kebersihan ruangan bersama.
- **SEPATUTNYA TIDAK BOLEH** mereka yang:
 - o lemah dan warga emas
 - o mengandung
 - o mempunyai sistem imun yang lemah seperti kanser
 - o mempunyai risiko kesihatan yang tinggi dan tidak terkawal seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit pernafasan kronik (seperti asma) dan penyakit jantung

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN PENGAWALAN JANGKITAN

- Cuci tangan awda dengan kerap sepanjang hari dengan menggunakan sabun dan air selama 20 saat atau dengan menggunakan sanitiser tangan (jika tangan awda tidak kotor). Ini akan membantu melindungi awda dan mereka yang tinggal serumah.
- Cuci tangan awda:
 - o Ketika batuk dan bersin
 - o Selepas menggunakan tandas
 - o Sebelum, semasa dan selepas menyediakan makanan
 - o Sebelum makan
 - o Bila tangan kelihatan kotor
 - o Selepas menyentuh haiwan atau sisa haiwan
 - o Selepas mengendali sampah
- Tutup mulut dan hidung awda dengan tisu pakai buang ketika awda batuk atau bersin.
- Buang semua bekas tisu ke dalam beg sampah pakai buang dan segera cuci tangan awda dengan sabun dan air atau gunakan sanitiser tangan.



a. SETELAH PENGASINGAN DI RUMAH BERAKHIR

- Setelah awda menamatkan pengasingan dan awda masih mengalami simptom-simptom ringan, awda boleh mengambil ubat-ubatan yang bersesuaian.

Walau bagaimanapun, jika simptom-simptom awda berpanjangan atau menjadi teruk, sila dapatkan perhatian perubatan. Awda adalah dikehendaki untuk memaklumkan fasiliti kesihatan yang awda baru pulih dari jangkitan COVID-19.

Awda tidak dikehendaki untuk menjalani ujian swab 3 bulan dari tarikh terakhir ujian positif swab.

- Jika awda belum mendapatkan vaksin COVID-19, awda harus menunggu sekurang-kurangnya 4 minggu selepas awda pulih dari simptom-simptom sebelum mendapatkan vaksinasi.

NOMBOR-NOMBOR TELEFON PENTING

- Jika awda risau mengenai simptom-simptom atau memerlukan maklumat lanjut mengenai COVID-19, sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 atau Talian Darussalam 123 yang beroperasi 24 jam setiap hari.
- Jika simptom-simptom awda menjadi teruk dan awda memerlukan rawatan perubatan dengan segera, sila hubungi 991.
- Jika awda merasa resah atau stres dan memerlukan nasihat yang berkaitan dengan kesihatan mental, sila hubungi Talian Harapan 145. Waktu operasi bagi Talian Harapan 145 adalah seperti berikut:
 - o Isnin - Khamis dan Sabtu: 08.00 pagi hingga 11.00 malam
 - o Hari Kelepasan Awam: 10.00 pagi hingga 4.00 petang
- Nombor-nombor lain:
 - (1) Perkhidmatan Konsultasi Pergigian melalui telefon dan WhatsApp -
 - o Telefon - 8117981 atau 8117936
 - o WhatsApp - 8117635
 - o Isnin - Khamis dan Sabtu: 08.00 pagi hingga 1.00 petang
 - (2) Hospital-hospital Kerajaan -
 - o Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha - 2242424
 - o Hospital Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah - 4221010
 - o Hospital Suri Seri Begawan - 3335331
 - o Hospital Pengiran Isteri Hajjah Mariam - 5221526



Bab 7: Sumber- sumber lain

SUMBER-SUMBER LAIN



**Buku Zikir dan Doa Memohon
Terselamat Daripada
Segala Jenis Penyakit**



**Buku Panduan Doa
Qunut Nazilah**



**ekadaibrunei
(Menyediakan alternatif secara atas
talian bagi keperluan pembelian)**



**RTBGO
(Khidmat Streaming Media
Radio Televisyen Brunei)**



PERINGATAN MENGENAI PERKARA YANG BOLEH DIBUAT SEMASA PENGASINGAN DI RUMAH

1

BILIK BERSESUAIAN

PASTIKAN awda mengasingkan diri dalam bilik yang ada kitaran udara berserta bilik air berasingan dari mereka yang tinggal serumah.

2

TINGKAP DIBUKA

PASTIKAN semua tingkap di bilik pengasingan dibuka luas untuk menambahbaik kitaran udara.

3

CUCI & NYAH KUMAN

PASTIKAN permukaan yang kerap disentuh seperti katil, pemegang pintu dan bilik air sentiasa dicuci dan dibasmi kuman menggunakan cecair peluntur.

4

JARAK DIRI

PASTIKAN jarak diri awda sekurang-kurangnya 2 meter dari mereka yang tinggal serumah, jika tiada ruang pengasingan yang bersesuaian.

5

HIDRASI

PASTIKAN awda menjaga hidrasi tubuh dengan meminum 8 gelas air setiap hari.

6

REHAT

PASTIKAN awda mendapatkan rehat secukupnya dengan tidur selama 8 jam di waktu malam.

7

KEBERSIHAN DIRI

PASTIKAN awda menjaga kebersihan diri. Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari dan pakai pakaian bersih yang baru dicuci.

8

CUCI TANGAN

PASTIKAN awda kerap mencuci tangan dengan sabun dan air selama sekurang-kurangnya 20 saat atau sanitiser tangan.

9

TUTUP

PASTIKAN awda menutup mulut dan hidung dengan tisu apabila batuk atau bersin.

10

BUANG

PASTIKAN awda membuang tisu dan barangan peribadi yang terpakai ke dalam tong sampah berpenutup.

11

MEMANTAU SIMPTOM

PASTIKAN awda memantau sebarang simptom serta catatkan suhu badan setiap hari.

12

KEKAL MENGASINGKAN DIRI

PASTIKAN awda teranah di rumah di sepanjang tempoh pengasingan dan hubungi 991 bagi rawatan segera jika simptom menjadi teruk.

@mohbrunei  
www.moh.gov.bn
Health Advice Line 148

