

COVID-19: Petua dan perkara utama untuk kakitangan lapangan, pekerja komuniti, sukarelawan dan rangkaian komuniti

Panduan ini mengandungi maklumat untuk para kakitangan lapangan, sukarelawan dan rangkaian komuniti. Ia menetapkan petua-petua untuk mengikutsertakan komuniti, soalan-soalan untuk ditanya, dan jawapan-jawapan yang sesuai tentang COVID-19.

Khabar angin dan maklumat salah tentang penyakit tersebut sering menyebabkan kekeliruan dan kelakuan yang tidak sihat. Orang awam memperoleh maklumat yang berbeza-beza daripada pelbagai media, rakan-rakan, ahli keluarga, media sosial, organisasi atau sumber lain. Sebahagian daripada sumber-sumber ini mungkin memberi maklumat yang bercanggah.

Apa yang akan berlaku apabila orang awam menerima terlalu banyak maklumat yang menyertakan khabar angin dan maklumat palsu tentang sesuatu masalah?

Situasi tersebut boleh menjadi lebih sukar untuk dikendalikan. Sebagai contoh, orang lain akan:

- berasa sukar untuk mengenal pasti penyelesaiannya
- berasa takut dan tidak percaya dengan saranan kesihatan.
- menentang dan menafikan situasi tersebut.
- berhenti mengakses penjagaan kesihatan.
- mengabaikan nasihat kesihatan yang boleh menyelamatkan nyawa termasuklah langkah pencegahan (seperti kuarantin) daripada pihak berkuasa dan perkhidmatan kesihatan.
- menolak bantuan daripada para pekerja kesihatan, biasanya dengan menggunakan ancaman atau keganasan.
- menzalimi orang yang pernah menghadapi atau sedang mengalami penyakit tersebut. Ini boleh berlaku walaupun mereka sudah sembuh kerana kekurangan pengetahuan tentang keberkesanan rawatan.

Para pekerja lapangan, sukarelawan dan rangkaian komuniti berada dalam kedudukan yang kukuh untuk membina kepercayaan dengan komuniti dan para pemimpin komuniti. Anda harus mendengar orang lain dan memberi respons kepada soalan-soalan, rasa ketakutan dan maklumat salah dengan memberi maklumat yang jelas, tepat pada masanya, berguna, serta maklumat berdasarkan fakta. Dengan cara ini orang lain mempunyai maklumat yang tepat untuk memberi respons terhadap risiko dan mencegah penyebaran COVID-19, Kandungan panduan ini:

Langkah 1: cara untuk mengikut serta -petua-petua mudah untuk berinteraksi dengan komuniti.

Langkah 2: tanya soalan yang betul - Panduan utama untuk perbincangan komuniti, termasuk menangani stigma (keadilan yang ditujukan kepada individu/kumpulan tertentu) dan xenofobia (rasa takut terhadap sesuatu yang asing).

Langkah 3: perkara untuk diucapkan - pengetahuan penting untuk dikongsi dengan pelbagai komuniti dan Soalan Lazim yang boleh membimbing perbincangan anda.

Langkah 1: cara untuk mengikutsertakan

Bahagian ini menyediakan petua dan maklumat penting untuk dikongsi dengan komuniti. Kakitangan nasional harus menyesuaikan panduan ini dan memastikan ia dikemas kini.

- Jelaskan **siapa diri anda, anda dari organisasi mana dan apa anda lakukan** dalam komuniti. Ini boleh termasuk:
 - o Kami bekerja untuk berkongsi maklumat yang tepat tentang COVID-19 dan gejala-gejalanya. Kami juga berusaha untuk berkongsi apa yang orang lain boleh lakukan untuk melindungi diri mereka dan masyarakat mereka daripadanya.
 - o Untuk melakukan ini, pasukan-pasukan akan menjangkau ahli-ahli komuniti dalam beberapa cara, misalnya melalui radio, SMS, poster, papan iklan, lawatan bersemuka, dan mesyuarat komuniti.
 - o **Perkenalkan diri dan tunjukkan sikap empati:** Kami faham bahawa anda semua bimbang tentang penyakit baharu ini. Kami di sini sedia membantu anda memahaminya dan memastikan anda tahu apa yang anda boleh lakukan untuk melindungi diri anda dan orang lain.
- **Fahami pendapat orang lain:** Terlebih dahulu dengar pendapat orang lain tentang COVID-19 sebelum berkongsi apa yang anda tahu. Kami juga mungkin perlu mengumpul maklumat untuk lebih memahami komuniti dan kebimbangannya, agar kami boleh menyesuaikan aktiviti-aktiviti dan maklumat kami untuk memenuhi keperluan mereka dengan lebih baik. Aktiviti-aktiviti ini boleh disesuaikan dengan apa yang paling mereka perlukan

Empat fakta tentang mitos dan khabar angin

1. Mitos dan khabar angin sering berlaku apabila orang ramai tidak mempunyai maklumat dan pemahaman yang tepat tentang sesuatu penyakit. Ia boleh berlaku apabila terdapat kepercayaan budaya yang kuat tentang penyakit tersebut atau langkah-langkah mencegahnya.
2. Mitos atau khabar angin juga boleh berlaku apabila pelbagai mesej bercanggah berasal dari pelbagai sumber
3. Mitos dan khabar angin boleh meningkatkan rasa takut dalam kalangan komuniti, yang malangnya akan menghalang pelbagai individu, isi rumah dan komuniti daripada mengamalkan amalan pencegahan dan kawalan yang betul
4. Ini bermakna bahawa menyediakan maklumat yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyebaran COVID-19 adalah penting dan boleh mengubah mitos atau salah tanggapan.

- **Galakkan kesedaran dan tindakan:** Gunakan perkataan dan bahasa yang biasa digunakan (jangan menggunakan singkatan atau istilah bahasa asing, apabila anda mesti menggunakannya pastikan untuk menerangkannya secara jelas) dan sertakan nasihat yang praktikal yang boleh dilakukan orang lain. Sebagai contoh:

- ✓ suatu arahan untuk dipatuhi, misalnya "Sekiranya anda berasa tidak sihat, dapatkan rawatan perubatan di hospital xyz"
 - ✓ sesuatu tingkah laku untuk diamalkan, misalnya "Cuci tangan anda dengan kerap untuk melindungi diri anda dan orang lain daripada penyakit"
 - ✓ maklumat yang mereka boleh kongsikan dengan rakan-rakan dan ahli keluarga, misalnya tempat dan waktu untuk mengakses perkhidmatan. Sebagai contoh, "Rawatan adalah percuma dan boleh didapati di pusat kesihatan xyz".
 - ✓ maklumat yang menangani mitos dan salah tanggapan dalam komuniti, seperti "Adalah selamat untuk menerima bungkusan dari China kerana COVID-19 tidak bertahan lama pada objek.
- Mengikutsertakan orang lain dalam sesuatu perbualan - pertama dengar, untuk memahami kebimbangan dan soalan utama. Menanya orang lain tentang apa yang mereka sudah tahu, inginkan, dan perlu ketahui tentang COVID-19. Melibatkan mereka dalam merancang dan menyampaikan aktiviti-aktiviti kesihatan, kerana mereka lebih cenderung untuk mempercayai anda dan maklumat yang anda kongsi, dan memainkan peranan aktif dalam langkah-langkah pencegahan.
 - Menerangkan beberapa mesej yang jelas dan ringkas kepada komuniti, termasuklah keluarga, para penjaga, dan para pemimpin tempatan. Gunakan bahasa pilihan mereka dan elakkan istilah yang tidak biasa digunakan atau teknikal. Sebagai contoh, gunakan perkataan "menyebarkan/penyebaran" berbanding "transmisi"
 - Pastikan semua orang memahami maklumat yang anda berikan kepada mereka. Tanya soalan untuk menilai tahap pemahaman
 - Minta ahli-ahli dan para pemimpin komuniti untuk berkongsi maklumat anda. Orang awam lebih cenderung memberi perhatian kepada maklumat daripada orang yang mereka kenal, percaya dan yang mereka rasa bersikap prihatin terhadap kesejahteraan mereka.



INGAT: Bersikap jujur apabila anda tidak tahu tentang sesuatu dan beritahu komuniti yang anda akan cuba mendapatkan maklumat tentangnya dan membuat susulan dengan mereka

- Jangan mengaitkan unsur ras atau lokasi untuk penyakit ini cth. virus orang Cina
- Jangan merujuk kepada orang lain sebagai kes atau mangsa. Bercakap-cakap

Langkah 2: tanya soalan-soalan yang betul

Ketahui lebih lanjut tentang kebimbangan orang ramai dan soalan-soalan yang mereka ada. Jawab soalan-soalan tersebut.



INGAT: jawapan untuk beberapa soalan tentang COVID-19 ada di muka surat 6.

Soalan-soalan panduan utama untuk memulakan sesuatu dialog dengan orang ramai dan komuniti (menerjemahkan dan menyesuaikan ke dalam konteks setempat).

- Apa yang anda tahu tentang COVID-19?
- Apa maklumat yang anda ingin tahu tentang COVID-19?
- Adakah anda tahu apa gejalanya?
- Adakah anda tahu apa yang perlu dilakukan jika seseorang dalam keluarga atau komuniti anda jatuh sakit dengan gejala seperti selesema?
- Adakah anda akan berasa takut dengan seseorang yang mempunyai COVID-19?
- Adakah anda tahu cara untuk mencegah diri anda dan orang tersayang daripada dijangkiti COVID-19?
- Adakah penduduk dalam komuniti anda mencuci tangan dengan kerap? Jika ya, kenapa? Dan jika tidak, mengapa tidak?
- Adakah orang ramai di komuniti anda mengekalkan jarak yang selamat (iaitu 1 meter - 3 kaki jauh dari orang lain) dan menutup mulut mereka dengan tisu atau siku ketika bersin? Jika ya, kenapa? Dan jika tidak, mengapa tidak?
- Adakah isi rumah anda membuka tingkap dan pintu rumah anda untuk membolehkan udara segar dan membuat pembersihan teliti ke atas permukaan untuk membunuh kuman?
- Adakah anda rasa terdapat kumpulan/atau orang di komuniti anda yang bertanggungjawab untuk menyebarkan virus tersebut? (kaji sikap terhadap stigma). Jika orang ramai merujuk kepada kumpulan tertentu, tanyakan satu soalan tambahan: Kenapa anda rasa orang ini menyebarkan virus dalam komuniti anda?

Langkah 3: apa perlu dikatakan?

Kemas kini bahagian dokumen ini dengan kerap berdasarkan soalan-soalan baharu, salah faham ahli komuniti dan maklumat kesihatan baharu. Sentiasa membubuh tarikh terakhir dokumen dikemas kini. Kemas kini terakhir 23 Februari 2020.

Apakah penyakit coronavirus novel (baharu) COVID-19?

- Coronavirus adalah keluarga besar virus yang terdapat di dalam haiwan dan manusia. Sesetengahnya menjangkiti manusia dan menyebabkan penyakit dari penyakit selesema hingga lebih teruk seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Teruk (SARS). Gunakan nama tempatan untuk penyakit-penyakit ini.
- COVID-19 adalah coronavirus baharu yang pertama ditemui di Wuhan, China pada Disember 2019.
- Masih terdapat beberapa perkara yang kita tidak tahu tentang virus ini, tetapi para penyelidik sedang berusaha keras untuk mengetahui cara untuk mencegah dan menyembuhkannya.

Setakat manakah bahayanya?

- Untuk kebanyakan orang, COVID-19 bergejala ringan dan serupa dengan selesema (hidung berair, demam, sakit tekak, batuk dan sesak nafas);
- Ia boleh menjadi lebih teruk bagi sesetengah orang dan boleh menyebabkan pneumonia (radang paru-paru) atau kesukaran bernafas.
 - Contohnya, orang-orang yang lebih tua, dan orang-orang yang mempunyai sistem imun yang lemah atau mempunyai penyakit sedia ada (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung atau paru-paru) kelihatan lebih terdedah kepada penyakit yang teruk dengan adanya virus tersebut.
- Penyakit ini boleh mengakibatkan kematian, tetapi ini jarang berlaku.

Bagaimanakah seseorang boleh dijangkiti virus ini?

- Orang yang sihat boleh dijangkiti virus daripada orang yang sudah dijangkiti. Virus ini merebak melalui sentuhan secara langsung melalui titisan air liur yang mengandungi virus tersebut. Titisan air ini keluar dari hidung atau mulut.
 - Sebagai contoh, apabila seseorang yang dijangkiti batuk atau bersin, titisan air ini boleh memasuki mata, hidung atau mulut orang lain atau
 - apabila orang yang dijangkiti bersin dan batuk ke tangan mereka dan menyentuh orang lain atau permukaan
- Apabila seseorang menyentuh permukaan dan objek yang dicemari oleh titisan air tersebut. Ia belum diketahui lagi sama ada dan berapa lama virus tersebut akan berada pada permukaan, tetapi pembersih tangan yang mengandungi alkohol 70% boleh membunuhnya
- COVID-19 biasanya tersebar melalui **kontak rapat** dengan orang yang dijangkiti, sebagai contoh, ketika menjaga mereka. "Kontak rapat" bermakna menyentuh mereka secara fizikal, menyentuh barang yang mereka pernah guna atau terbatuk, atau menghabiskan banyak masa dalam jarak 1 meter dari mereka semasa mereka sakit.

Apakah yang boleh saya lakukan untuk melindungi diri saya dan keluarga saya?

Terdapat lima langkah berjaga-jaga yang anda dan keluarga anda boleh ambil untuk mengelakkan jangkitan:

1. **Cuci tangan anda secara kerap** dengan sabun dan air. Jika sabun tidak tersedia, gunakan sanitiser tangan berasaskan alkohol (mengandungi alkohol 70%) untuk membasmi kuman.
2. **Apabila batuk atau bersin, tutup mulut atau hidung dengan siku anda yang dibengkokkan atau dengan tisu. Buang tisu tersebut ke dalam tong sampah bertutup.** Cuba untuk tidak bersin dan batuk ke tangan anda kerana anda mungkin akan menyebarkan virus tersebut dengan tangan anda. Sekiranya anda terbatuk atau terbersin ke tangan anda, jangan sentuh apa-apa dan segera basuh tangan anda dengan sabun dan air.
3. **Elakkan kontak rapat** dengan sesiapa sahaja yang sedang batuk, bersin, atau sakit. Kekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter (3 kaki) dan galakkan supaya orang ramai pergi ke pusat kesihatan yang berdekatan.
4. **Elakkan dari menyentuh mata, hidung dan mulut.** Tangan yang menyentuh pelbagai benda boleh dicemari oleh virus.
5. **Berjumpa dengan doktor** sekiranya anda mengalami demam, batuk atau terasa sukar bernafas. Ini adalah cara terbaik bagi menjaga diri sendiri dan menghentikan penyebaran jangkitan kepada keluarga anda dan orang lain. Pastikan anda menghubungi doktor dan beritahu mereka tentang gejala anda supaya anda tidak menjangkiti orang lain.



Batuk/bersin ke bahagian dalam siku atau pada tisu untuk menghentikan penyebaran kuman.



INGAT: orang tua dan orang yang mempunyai masalah kesihatan lebih berkemungkinan menjadi sakit. Kita perlu melindungi mereka dan berhenti

Apa yang perlu saya lakukan jika seseorang ahli keluarga atau saya mempunyai gejala?

- Dapatkan rawatan perubatan secara awal jika anda atau ahli keluarga anda mengalami demam, batuk atau kesukaran bernafas.
- Hubungi doktor atau penjaga kesihatan anda sebelum pergi ke klinik. Anda juga harus menghubungi mereka jika anda telah melawat ke kawasan di mana COVID-19 telah dilaporkan, atau jika anda mempunyai hubungan rapat dengan seseorang yang pernah membuat lawatan ke salah satu kawasan ini dan mempunyai gejala.



INGAT - Sekiranya orang yang dijangkiti tidak pergi ke pusat kesihatan atau meminta bantuan, mereka mungkin berisiko tinggi menjadi lebih sakit dan menyebarkan virus.

Soalan-soalan Lazim tentang COVID-19

Mengemas kini maklumat yang disahkan secara kerap (kemas kini terakhir 23 Februari 2020).

Adakah COVID-19 sangat mudah berjangkit? (Adakah mudah untuk dijangkiti virus itu?)

Jangkitan berlaku secara kontak rapat dan langsung dengan orang yang sakit (atau dengan objek dan permukaan yang pernah digunakan oleh seseorang yang sakit). Ramai orang yang dijangkiti penyakit ini adalah penjaga dan ahli keluarga yang menjaga orang yang sakit tanpa peralatan perlindungan peribadi.

Bolehkah saya dijangkiti COVID-19 apabila bercakap dengan seseorang atau duduk di sebelah mereka?

Anda tidak berkemungkinan dijangkiti virus tersebut hanya dengan bercakap dengan orang lain atau berjalan di atas permukaan jalan. Berada dekat seseorang secara umumnya tidak menyebarkan virus. Tidak ada kemungkinan anda akan dijangkiti virus tersebut jika anda tidak melawat ke negara-negara yang terjejas baru-baru ini atau tiada kontak rapat dengan seseorang yang sakit akibat COVID-19.

Adakah terdapat ubat khusus untuk mencegah atau merawat COVID-19?

Penyakit ini boleh dirawat, dan ramai orang sudah pulih daripadanya. Walaupun tidak ada ubat khusus yang disyorkan, mereka yang dijangkiti virus itu harus diberi rawatan untuk melegakan dan merawat gejala. Pesakit yang mempunyai penyakit yang teruk perlu dijaga di hospital.

Adakah terdapat vaksin untuk melawan COVID-19?

Masih belum ada vaksin kerana ia adalah virus yang baharu. Ia mengambil masa untuk menghasilkan vaksin baharu yang berkesan dan selamat. Para penyelidik sedang mengusahakannya.

Adakah merawat pesakit COVID-19 di sesebuah hospital di negara saya memberi risiko kepada semua orang?

Hospital-hospital disediakan untuk menjaga para pesakit yang mempunyai penyakit berjangkit. Merawat pesakit COVID-19 di hospital bermakna mereka akan menerima rawatan yang betul untuk membantu mereka menjadi sihat dan mencegah penyakit tersebut daripada merebak.

Haruskah kita mengelak daripada orang yang berasal dari China?

Kita harus menggunakan langkah-langkah perlindungan yang sama dengan mana-mana orang yang mungkin sakit dan yang mempunyai gejala seperti selesema. Gejala-gejala ini termasuklah hidung berair, demam, sakit tekak, batuk dan sesak nafas. Langkah-langkah perlindungan termasuklah mencuci tangan secara kerap dengan air dan sabun atau gel tangan berasaskan alkohol untuk mencuci kuman dari tangan; berada pada jarak sekurang-kurangnya 1 meter (3 kaki) dari sesiapa yang sedang batuk, bersin, atau sakit, dan menggalakkan mereka untuk pergi ke pusat kesihatan berdekatan.

Haruskah kita mengelakkan makanan Cina?

COVID-19 tidak tersebar dengan memakan makanan Cina. Ia selamat untuk memakan apa jua makanan yang dimasak sepenuhnya dalam persekitaran yang bebas dari penyakit dan bersih.

Bagaimanakah saya dapat menjaga anak saya secara selamat?

Ajar anak-anak anda mencuci tangan secara kerap dengan sabun dan air atau sanitiser tangan berasaskan alkohol. Juga, ajar mereka untuk batuk atau bersin ke bahagian dalam siku mereka yang dibengkokkan atau ke dalam tisu dan buang tisu tersebut terus ke dalam tong sampah dan basuh tangan mereka selepas itu. Pastikan tingkap dibuka di rumah dan pengangkutan awam supaya udara mengalir dan membawa keluar kuman.

Adakah saya memerlukan topeng muka untuk melindungi diri saya daripada COVID-19?

Tidak, perkara terbaik yang boleh anda lakukan untuk melindungi diri anda COVID-19 adalah dengan mencuci tangan anda dengan baik dan kerap.

- Sekiranya anda sihat, anda hanya perlu memakai topeng muka jika anda menjaga seseorang yang mungkin mempunyai COVID-19.
- Sekiranya anda bersin atau batuk dengan kerap, pakai topeng supaya anda tidak menyebarkan virus tersebut melalui batuk atau bersin di sekitar orang lain atau ke permukaan.

Anda boleh mendapatkan maklumat lanjut di laman WHO (dalam beberapa bahasa)

<https://www.epi-win.com/>

Dan sumber-sumber selanjutnya tentang komunikasi risiko dan keterlibatan dan

kebertanggungjawaban komuniti di sini: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>