

# Bagaimana **komuniti anda** boleh mencegah penyebaran COVID-19

Anda berperanan penting untuk mengekalkan keselamatan orang tersayang anda! Dokumen ini mencadangkan tindakan-tindakan penting tentang cara komuniti anda boleh kekal selamat dan memperlambatkan penyebaran COVID-19, terutamanya dalam konteks di mana anda mungkin diminta oleh pihak berkuasa tempatan supaya mengekalkan jarak fizikal atau duduk di rumah.

Menyetempatan dan melaksanakan tiga langkah asas:

## 1) Ketahui

## 2) Bertindak

## 3) Membantu

### 1) Ketahui

- Sentiasa dikemaskini** dengan maklumat COVID-19 terkini daripada pakar kesihatan tempatan dan kebangsaan anda, [Organisasi Kesihatan Sedunia \(WHO\)](#), [Tabung Darurat Kanak-Kanak Antarabangsa Bangsa-Bangsa Bersatu \(UNICEF\)](#), [IFRC](#) dan [laman sesawang Bulan Sabit Merah tempatan anda](#) atau [media sosial](#) (termasuklah Twitter, Instagram dan TikTok). Tentang penggunaan [WhatsApp](#) iaitu Bot Perbualan Maklumat COVID-19 yang disediakan [WHO](#) dan [UNICEF](#).
- Sila kongsi maklumat yang sah** dengan sahabat, keluarga dan komuniti anda. Orang ramai mendapat maklumat dari pelbagai sumber daniaselalunya sukar bagimereka untuk mengenal pasti sama ada maklumat tersebut boleh diyakini dan dipercayai. Khabar angin dan maklumat salah boleh menghalang orang ramai daripada mengambil tindakan pencegahan atau menggalakkan mereka untuk melakukan perkara yang meningkatkan risiko mereka dijangkiti.

Tanya:

- Darimanakah** maklumat ini diperolehi? Adakah orang atau saluran yang berkongsi maklumat tersebut mempunyai akses kepada bukti saintifik? Menteri Kesihatan di negara anda, WHO, UNICEF dan Persatuan Bulan Sabit Merah Kebangsaan boleh dijadikan sumber yang boleh diyakini untuk mengumpul maklumat yang sah.
- Bilakah** maklumat ini pertama kali disiarkan atau dikongsi? Kadang-kala maklumat lama terus diperedarkan.
- Tangani salah faham dengan menyediakan maklumat yang sah dan sentiasa bersedia untuk pertanyaan
- Ketahui cara untuk melindungi orang yang paling terdedah.** COVID-19 sememangnya ancaman khusus kepada warga emas dan sesiapa sahaja yang sedang sakit atau mempunyai kes perubatan yang berlanjutan. Jika mereka dijangkiti COVID-19 mereka boleh menjadi sakit tenat atau mungkin mati.
- Ketahui apakah yang perlu dilakukan dan bersedialah apabila ahli keluarga jatuh sakit (dan diasingkan)** atau mungkin dijangkiti COVID-19 (lihat di bawah).

## 2) Bertindak

- **Pastikan anda dan orang yang tersayang anda mengetahui apakah yang perlu dilakukan untuk mengelakkan risiko COVID-19:**
  - ✓ Basuh tangan anda dengan sabun dengan sewajarnya dan kerap, dan elakkan daripada menyentuh muka anda.
  - ✓ Tutup mulut anda ketika batuk dan bersin. (sila gunakan tisu atau lipatan siku anda).
  - ✓ Elakkan daripada berjabat tangan dan kontak rapat. Fikirkan cara baharu untuk menyambut orang yang tidak melibatkan kontak fizikal.
  - ✓ Sentiasa membersihkan rumah dengan membasmi kuman di permukaan secara kerap dengan produk pembersihan seisi rumah.
  - ✓ Hadkan aktiviti luar rumah sekerap yang mungkin.
  - ✓ Kekal duduk di rumah jika anda demam atau batuk atau rasa tidak sihat dan dapatkan bantuan perubatan jika perlu.
  - ✓ Jika anda perlu keluar,kekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter (3 kaki) dan elakkan kawasan awam. **Dengan mengekalkan jarak 1 meter dari orang, risiko terdedah kepada virus akan berkurangan secara mendadak.**
  - ✓ Sila kongsi maklumat ini dengan jiran dan kawan-kawan anda.
  - ✓ Sila cetak nasihat-nasihat dari pakar kesihatan dan meminta pengurus-pengurus kawasan awam untuk menampalnya.
- **Buat rancangan untuk cara mempersiapkan diri untuk menghadapi COVID-19**
  - ✓ Rancang keperluan asas anda. Pastikan anda mempunyai bekalan makanan, air dan ubat untuk satu atau dua minggu jika anda diarahkan kekal duduk di rumah atau dikenakan kuarantin. Anda juga harus mengenal pasti orang yang boleh membantu anda untuk mendapatkan bekalan air atau membeli barangan runcit jika anda tidak mampu membeli bekalan atau meninggalkan rumah anda disebabkan penyakit. Sila hubungi perkhidmatan sokongan tempatan (contohnya perkhidmatan organisasi majlis kebangsaan atau Bulan Sabit Merah) untuk bertanya jika mereka boleh membantu dan cara mereka boleh membantu.
  - ✓ Menjangkakan apa kesan akibat sekatan perjalanan atau penutupan perniagaan terhadap anda atau orang lain. Rancang cara menangani kesan-kesan tersebut.
  - ✓ Kekal berhubung dengan orang lain melalui panggilan telefon atau media sosial, terutamanya jika anda tinggal bersendirian.
  - ✓ Menghulurkan bantuan kepada orang lain yang tidak mempunyai telefon melalui jiran-jiran mereka atau sukarelawan tempatan di kawasan perumahan mereka.
  - ✓ Merancang cara anda akan menjaga seseorang dalam keluarga anda yang menjadi sakit dan siapakah yang akan menjaga anda, terutamanya jika anda atau mereka tinggal bersendirian.

Di bahagian bawah terdapat saranan-saranan WHO yang mungkin boleh membantu anda dan keluarga anda bersiap sedia jika salah seorang daripada anda jatuh sakit (saranan di bawah adalah tambahan kepada semua saranan pembasuhan tangan, bersin, batuk dan amalan penjarakan fizikal yang terkandung di dalam dokumen ini):

<b>Sesiapa yang disyaki dijangkiti COVID-19 seharusnya:</b>	- Duduk di bilik berasingan dari ahli keluarga atau di sebalik pengadang jika berkongsi bilik.
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kekalkan jarak sekurang-kurangnya satu meter dari orang lain dan memakai topeng pembedahan apabila berada di dalam bilik yang sama dengan ahli keluarga yang lain.</li> <li>- Jika boleh, gunakan bilik air berasingan. Sekiranya ianya mustahil, gunakan bilik air selepas digunakan orang lain, dan selepas itu, bersihkan kesemua permukaan umum seperti tombol pintu, paip dan sinki dengan teliti</li> <li>- Gunakan piring, cawan, perkakas makan sendiri, dan jangan berkongsi.</li> <li>- Gunakan tuala dan cadar sendiri, dan basuh kain kotor anda sendiri jika boleh</li> <li>- Rehat, minum banyak air dan makan makanan berkhasiat.</li> </ul>
<p><b>Penjaga seseorang pesakit COVID-19 yang disyaki harus:</b></p> <p>Mematuhi panduan <a href="#">penjagaan rumah untuk pesakit yang disyaki dijangkiti virus korona (nCoV) yang bergejala sederhana dan pengurusan kontak</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakai topeng pembedahan apabila berada dalam bilik yang sama dengan orang yang sakit tersebut. Jangan menyentuh topeng tersebut semasa ia digunakan. Buang topeng tersebut ke dalam tong tertutup selepas ia digunakan</li> <li>- Basuh tangan dengan sabun dan air atau penyahkuman tangan (hand sanitizer) berasaskan alkohol selepas kontak dengan pesakit atau persekitaran mereka; sebelum dan selepas menyediakan makanan; sebelum makan; dan selepas menggunakan tandas.</li> <li>- Basuh pinggan mangkuk, cawan, perkakas makan, yang digunakan oleh pesakit dengan sabun dan air atau dalam mesin basuh pinggan mangkuk.</li> <li>- Basuh tuala, atau cadar dengan sabun dan air atau dalam mesin basuh, jika boleh secara diasingkan daripada isi rumah yang lain.</li> <li>- Kerap kali membasuh dan membasmi kuman dari permukaan yang disentuh oleh semua ahli keluarga (seperti kaunter, alas meja, tombol pintu, susur tangga, perkakas bilik mandi, tandas, telefon, papan kekunci, tablet, cerek air, dan meja tepi katil).</li> <li>- Bungkuskan sampah pesakit sebanyak dua kali.</li> <li>- Hubungi talian khidmat nasional khas, klinik kesihatan atau doktor jika gejala pesakit bertambah teruk, atau jika mereka mengalami masalah pernafasan.</li> </ul>
<p><b>Ahli keluarga yang lain seharusnya:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak berkongsi cadar, tuala, sapu tangan, cawan, gelas dan perkakas makan</li> <li>- Pantau gejala seperti demam dan batuk. Jika seseorang ahli keluarga mempunyai masalah pernafasan, hubungi talian khidmat COVID-19, klinik kesihatan atau doktor dengan segera</li> <li>- Sila elakkan kontak fizikal secara langsung dengan pesakit yang dijangkiti, termasuklah mencium atau memeluknya. Gunakan cara lain untuk meluahkan kasih sayang tanpa kontak.</li> <li>- Basuh kain kotor anda sendiri secara berasingan (jika boleh).</li> </ul>

### 3) Membantu

**Sila dapatkan maklumat dalam kalangan komuniti/perumahan anda;** ketahui apa persediaan yang sedang dilakukan oleh komuniti anda; berbincang dengan jiran-jiran anda tentang cara untuk menyokong komuniti anda dan kongsi maklumat yang penting dari pihak berkuasa tempatan anda tentang cara penyediaan dan memberi respons terhadap COVID-19 dengan orang tersayang dan jiran anda. Secara khususnya:

- ❑ Berbincang tentang risiko dan cara untuk menanganinya dengan **ahli keluarga**, rakan-rakan dan jiran-jiran yang lebih tua, atau orang-orang yang mempunyai masalah kesihatan sedia ada.
  - ✓ Mereka mempunyai risiko yang lebih tinggi dan mereka mungkin berasa bimbang. Walaupun 40% daripada orang yang dijangkiti COVID-19 mempunyai gejala-gejala ringan (gejala-gejala seperti demam, keletihan dan batuk kering) atau tiada gejala, namun sesetengah orang mungkin mengalami sesak nafas, hidung berair, sakit badan dan sakit tekak. Ia boleh menjadi lebih teruk untuk sesetengah orang (20%) dan menyebabkan radang paru-paru atau kesukaran bernafas. Sebagai contoh, orang yang lebih tua, orang yang mempunyai sistem imun yang lemah atau penyakit sedia ada (seperti penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi dan

penyakit jantung atau paru-paru) mungkin lebih mudah menjadi sakit tenat dan memerlukan ventilasi di hospital.

- ✓ Kebanyakan orang berpendapat bahawa COVID-19 adalah penyakit ringan dan seperti selsema, yang bergejala demam, keletihan dan batuk kering. Sesetengah orang mungkin mengalami sesak nafas, hidung berair, sakit badan dan sakit tekak. Ia boleh menjadi lebih teruk untuk sesetengah orang dan menyebabkan radang paru-paru atau kesukaran bernafas. Sebagai contoh, orang yang lebih tua, orang yang mempunyai sistem imun yang lemah atau penyakit sedia ada (seperti penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung atau paru-paru) mungkin lebih mudah menjadi sakit tenat dan memerlukan ventilasi di hospital.
- ✓ Berbuallah dengan mereka. Pertama sekali sila dengar, untuk memahami kebimbangan dan persoalan mereka. Tanya mereka apa yang mereka sudah tahu dan ingin tahu tentang COVID-19.
- ✓ Jika anda tidak tahu bagaimana untuk menjawab beberapa soalan mereka, sila semak sumber dalam talian untuk mendapatkan maklumat lanjut (rujuk 'Ketahui'). Soalan yang sering ditanya banyak disediakan untuk menyokong keperluan anda.
- ✓ Ikuti nasihat mereka tentang apa yang mereka perlukan dan periksa jika mereka memerlukan bantuan tambahan yang berkaitan dengan tugas harian seperti membeli-belah.
- ✓ Sarankan kepada mereka supaya duduk di rumah dan menjauhi tempat awam.
- ✓ Jangan melawat mereka secara fizikal jika anda berasa tidak sihat atau berkontak rapat dengan seseorang yang mempunyai gejala seperti COVID-19. Periksa mereka secara kerap melalui telefon atau dalam talian.
- ✓ Pastikan mereka mempunyai bekalan ubat biasa yang mereka perlukan selama satu hingga dua minggu.
- ✓ Sila berhubung dengan organisasi keganasan rumah tangga untuk mengetahui cara anda boleh menyokong kerja mereka. Bagi sesetengah orang, rumah bukanlah tempat yang selamat. Jika komuniti anda dijangkakan untuk duduk di rumah, sila peka dengan peningkatan risiko keganasan rumah tangga yang berlaku dalam sesetengah isi rumah.
- ☐ **Sila tunjukkan contoh tingkah laku yang baik dalam mencegah COVID-19.** Jangan terlalu cepat mengkritik jika orang lain kurang berpengetahuan. Sebaliknya berkongsilah dan amalkanlah saranan-saranan khusus, menangani maklumat yang mungkin tidak jelas dan membenarkan orang bertanya jika belum jelas.
- ☐ **Bentuk satu pasukan sukarelawan komuniti<sup>1</sup>** dengan jiran-jiran untuk menyelaraskan dan menangani keperluan di kawasan kejiranan. Sekiranya sekatan pergerakan dikuatkuasakan, rancang bagaimana anda boleh terus berhubung (seperti melalui kumpulan WhatsApp). Ketahui apa kemahiran dan sumber yang sedia ada dalam kalangan penduduk di kawasan kejiranan anda. Kenal pasti siapa di kawasan kejiranan anda yang mungkin memerlukan bantuan khas ketika kecemasan dan pastikan seseorang dalam pasukan memeriksa keadaan mereka. Pelajari apakah langkah-langkah perlindungan sukarelawan yang diperlukan untuk menjayakan pelaksanaan ini dan bincangkan bagaimana untuk memastikan supaya anda tidak membahayakan orang lain atau diri anda secara tidak sengaja. Hubungi cawangan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah tempatan anda untuk berhubung dengan sukarelawan tempatan yang lain.

---

<sup>1</sup> Berikut adalah contoh panduan daripada program 'Bagus dan Sedia' Palang Merah New Zealand:  
[https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC\\_Good\\_and\\_Ready\\_Members\\_Guide.pdf](https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf).

## Lindungilah **sekolah**

- Ketahui tentang rancangan kecemasan di sekolah anda, yang mana ia haruslah berdasarkan panduan daripada pihak berkuasa pendidikan kebangsaan dan tempatan. Rujuk [panduan terkini untuk sekolah](#):
- Tawarkan bantuan untuk berkomunikasi dengan ibu bapa lain tentang maklumat COVID-19 terkini dan perancangan sekolah.
- Jika sekolah masih dibuka, jangan hantar anak anda ke sekolah sekiranya mereka selsema, berasa tidak sihat atau berkontak rapat dengan seseorang yang mempunyai gejala seperti COVID-19.
- Buat rancangan untuk keluarga anda jika sekolah tempatan ditutup dan kongsi petua dan sumber tentang kegiatan-kegiatan yang boleh dilakukan bersama anak-anak di rumah.

## Lindungi **tempat kerja/premis perniagaan anda**

- Ikuti panduan yang disediakan oleh majikan, pihak berkuasa dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Anda boleh mendapatkan panduan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) di <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Kemas kini rancangan untuk tempat kerja anda tentang bagaimana anda akan menangani risiko semasa dan masa hadapan dan bagaimana anda akan mengekalkan atau menyesuaikan operasi anda. Hal ini termasuklah tindakan yang perlu dilakukan jika seseorang jatuh sakit di tempat kerja anda. Aplikasi Atlas digunakan untuk perniagaan kecil bagi merancang semasa kecemasan boleh memberi bantuan: [Gambaran keseluruhan aplikasi Atlas](#) | [muat turun iOS](#) | [muat turun Android](#)
- Pastikan tempat kerja anda bersih. Galakkan para pekerja dan pelanggan untuk mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh. Kurangkan pendedahan dengan meminimumkan kontak di antara pekerja dan pelanggan termasuklah pengaturan alternatif untuk ambilan dan penghantaran. Berbincang dengan perniagaan yang berurusan dengan anda untuk memastikan mereka juga mengambil langkah-langkah pencegahan.
- Maklumkan para pekerja, pembekal dan pelanggan anda tentang langkah-langkah pencegahan yang diambil di tempat kerja anda. Paparkan poster-poster dengan pesanan di tempat kerja anda.
- Buat rancangan untuk menangani kesan-kesan akibat sekatan perjalanan atau penutupan perniagaan di tempat kerja atau acara anda. Cari jalan untuk bertemu atau beroperasi secara maya atau jarak jauh. Mengakses maklumat nasihat pelancongan terkini.
- Jangan pergi bekerja jika anda berasa tidak sihat atau berkontak rapat dengan seseorang yang mempunyai gejala seperti COVID-19.



Sesuaikan dan terjemahkan nota ini ke dalam bahasa tempatan anda dan kongsikannya dengan jiran-jiran anda untuk menawarkan bantuan anda:

### **Jaga diri dan saling bersikap baik antara satu sama lain<sup>2</sup>:**

Helo! Kami ialah sekumpulan kecil dalam kejiranan anda yang ingin saling membantu pada waktu kesukaran.

Sekiranya anda berada di rumah dan tidak boleh keluar (kerana anda sakit, berisiko tinggi akibat COVID-19, mempunyai ahli keluarga untuk dijaga dan sebagainya), saya boleh membantu:

Nama saya ialah.....

Saya tinggal di (nama jalan dan kejiranan) .....

Nombor telefon/e-mel saya ialah.....

(isi maklumat tentang cara anda boleh dihubungi, contohnya teks, panggilan, WhatsApp)

Saya boleh berbahasa (tambah bahasa di sini): .....

Saya, atau seseorang dalam kumpulan kecil kami boleh membantu anda dengan:

<input type="checkbox"/> Membeli-belah barangan runcit	<input type="checkbox"/> Membeli bekalan segera
<input type="checkbox"/> Membuat panggilan persahabatan	<input type="checkbox"/> Menghantar mel
<input type="checkbox"/> Membuang sampah	<input type="checkbox"/>

Cuma panggil atau hantar mesej kepada saya dan saya akan melakukan yang terbaik untuk membantu anda (secara percuma).

Sekiranya anda ingin menyertai kumpulan sukarelawan untuk membantu orang lain di kawasan kejiranan kita, sila kongsikan butiran anda dan saya boleh menambahkan anda ke dalam senarai kami.

<sup>2</sup> \* Ini merupakan sebuah inisiatif global. Sila cari #viralkindness secara dalam talian