



# MYGARIS PANDUAN

## Garis Panduan #ReopeningSafely Ruang Kerja Tertutup

1 April 2022



## Hidup dan bekerja secara selamat dengan COVID-19

Malaysia sedang berada dalam fasa 'Peralihan ke Endemik' dan kita harus belajar hidup bersama dengan virus ini seiring dengan pembukaan semula sektor ekonomi. Sehubungan itu, memahami risiko penularan COVID-19, mengamalkan langkah-langkah kesihatan awam dan sentiasa berhati-hati dalam melaksanakan aktiviti harian adalah amat penting untuk memastikan kita dan keluarga kita kekal selamat.

Garis Panduan terbahagi kepada 2 bahagian berikut:



**Bahagian 1:** Panduan bagi mengenal pasti risiko COVID-19 dan menerangkan kaedah untuk penilaian risiko di premis dan tempat kerja.



**Bahagian 2:** Infografik untuk membantu kita membuat pilihan yang lebih selamat dalam menjalankan aktiviti harian atau di tempat kerja.

### Skop Garis Panduan



Garis Panduan ini boleh digunakan untuk semua jenis ruang kerja tertutup sama ada bangunan mahupun premis seperti pejabat, kilang, gudang, makmal, kemudahan kejuruteraan, studio penyiaran serta mana-mana premis yang berpotensi menyebabkan orang ramai berkumpul di dalam ruang tertutup.

Isi kandungan Garis Panduan ini:

Bhg.	Perkara	Muka Surat
I.	<b>Menilai Risiko COVID-19 untuk Pilihan Lebih Selamat</b>	2
II.	<b>Garis Panduan</b>	
	1. Gejala Wabak COVID-19	5
	2. Pemeriksaan dan Pendaftaran Kemasukan	6
	3. Pelitup Muka	7
	4. Penjarakan Fizikal	9
	5. Pengudaraan	10
	6. Kebersihan	11
	7. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat	14
	8. Vaksinasi	18
	9. Waktu Kerja dan Waktu Rehat Berperingkat	19

Nota: Garis Panduan ini digalakkan untuk dipatuhi dan hanya menerangkan keperluan Prosedur Operasi Standard (SOP). SOP diutamakan jika ada percanggahan.

## Menilai risiko COVID-19 untuk pilihan lebih selamat

Kita perlu sentiasa proaktif dalam mengenal pasti dan melaksanakan pengurusan risiko sendiri di dalam aktiviti seharian. Berikut disenaraikan 4 faktor utama yang perlu diberikan pertimbangan dalam membuat pilihan yang selamat:



### 4 Faktor Untuk Dipertimbangkan Bagi Membuat Pilihan Lebih Selamat



#### 1. Lokasi

Kawasan terbuka (*outdoor*) dengan pengudaraan yang baik lebih selamat daripada ruang tertutup (*indoor*) dengan pengudaraan yang kurang memuaskan



Ruang tertutup dan pengudaraan yang kurang memuaskan



Kawasan terbuka dan pengudaraan yang baik

#### 2. Penjarakan

Penjarakan fizikal antara individu lebih selamat daripada berkumpul



Tiada penjarakan fizikal atau sesak



Penjarakan fizikal

#### 3. Tempoh masa

Interaksi untuk masa yang singkat lebih selamat daripada masa panjang



Masa panjang



Masa singkat

#### 4. Pelitup muka

Memakai pelitup muka lebih selamat daripada tidak memakai pelitup muka



Pelitup muka ditanggalkan



Pelitup muka dipakai



Bekerja di ruang tertutup mempunyai risiko jangkitan yang lebih tinggi terutamanya bagi tempat kerja yang tidak mempunyai pengudaraan dan sistem ventilasi yang baik dan kitaran udara sempurna. Justeru, majikan atau pemilik premis perlu berusaha untuk menambah baik sistem ventilasi dan memberikan fokus untuk meningkatkan kualiti udara dalaman. Perhatian tambahan juga harus diberikan untuk aktiviti yang menyebabkan pekerja perlu menanggalkan pelitup muka seperti di tempat makan/ pantri/ kafe serta di tempat penginapan pekerja.

## Menilai risiko COVID-19 untuk pilihan lebih selamat

Dalam merancang aktiviti seharian, persoalan-persoalan berikut perlu diambil kira semasa membuat penilaian risiko:

### 1. Apakah jenis risiko yang ada?



*Menilai risiko penularan berdasarkan faktor-faktor berikut*

**Lokasi:**

Ruang tertutup dan pengudaraan yang kurang memuaskan

**Penjarakan:**

Tiada penjarakan fizikal atau sesak

**Tempoh masa:**

Panjang

**Pelitup muka:**

Tidak dipakai/ dipakai dengan tidak sempurna

### 2. Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?



*Mengenal pasti tindakan untuk mengurangkan risiko*



Memastikan penjarakan sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh



Menjaga kebersihan premis



Memakai pelitup muka, terutama jika penjarakan fizikal tidak boleh dilaksanakan



Memakai kelengkapan pelindung diri



Memastikan pengudaraan yang baik



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul



Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/*hand sanitiser*



Lakukan ujian jika bergejala



Elakkan tempat sesak



Elakkan tempat sempit dan tertutup



Elakkan bersalaman atau bersentuhan



Elakkan bersebang secara dekat



Jangan hadir/ sertai aktiviti jika bergejala



# Menilai risiko COVID-19 untuk pilihan lebih selamat

Contoh risiko dan tindakan mengurangkan risiko digambarkan seperti berikut.



## Contoh #1

### Tempat kerja dan tempat tinggal di ruang tertutup (indoor)

(Contoh: stesen kerja pejabat, barisan kilang, gudang, penginapan pekerja)

#### Apakah jenis risiko yang ada?



Ruang tertutup dan pengudaraan yang kurang memuaskan



Tempoh masa panjang



Jarak dekat di kalangan pekerja

#### Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?



Memakai pelitup muka pada setiap masa



Memastikan penjarakan sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh



Memastikan pengudaraan yang baik



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul



Menjaga kebersihan premis



Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/*hand sanitiser*



Elakkan sembang secara dekat



Elakkan bersalaman atau bersentuhan



## Contoh #2

### Berkumpul di kawasan umum

(Contoh: pantri, kafeteria, tandas, bilik persalinan)

#### Apakah jenis risiko yang ada?



Ruang tertutup dan pengudaraan yang kurang memuaskan



Pelitup muka ditanggalkan

#### Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?



Memastikan penjarakan sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh



Menjaga kebersihan premis



Memastikan pengudaraan yang baik



Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/*hand sanitiser*



Elakkan sembang secara dekat



Elakkan tempat sempit dan tertutup

Nota: Pematuhan SOP adalah penting sebagai tindakan wajib untuk mengurangkan risiko penularan COVID-19

# 1. Gejala Wabak COVID-19

Kita mesti mengenali gejala jangkitan COVID-19 dan mengamalkan tanggungjawab sendiri sekiranya berasa kurang sihat untuk memastikan fasa 'Peralihan ke Endemik' dijayakan dengan selamat.

## Gejala Jangkitan Wabak COVID-19



Demam



Kelesuan



Sukar bernafas



Sakit otot/ badan



Sakit kepala



Hidung berair



Batuk/ sakit tekak



Muntah/ cirit birit



Hilang deria rasa atau bau

## Kaedah Penilaian Kendiri 'TRIIS'



### **Test** (Uji)

Segera lakukan ujian pengesanan COVID-19 secara sendiri sekiranya mengalami gejala jangkitan.



### **Report** (Lapor)

Laporkan keputusan ujian pengesanan sendiri (negatif, positif, atau tidak sah) secepat mungkin di aplikasi MySejahtera.



### **Isolate** (Asing)

Lakukan pengasingan sendiri dengan segera dan penuh disiplin sekiranya positif COVID-19. Patuhi perintah HSO<sup>1</sup> yang ditetapkan oleh KKM.



### **Inform** (Maklum)

Segera maklumkan kepada kontak rapat dan ahli keluarga terdekat sekiranya positif. Senaraikan maklumat kontak rapat dan pantau kesihatan melalui HAT<sup>2</sup> dalam aplikasi MySejahtera. CAC<sup>3</sup> maya akan pantau status kesihatan dan hubungi anda jika diperlukan.



### **Seek** (Dapatkan rawatan)

Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan berhampiran sekiranya gejala bertambah teruk<sup>4</sup>.

Nota: <sup>1</sup>Perintah Pengawasan dan Pemerhatian di Rumah (*Home Surveillance Order*); <sup>2</sup>Borang penilaian status kesihatan sendiri (*Health Assessment Tool*); <sup>3</sup>Pusat Penilaian COVID-19 (*COVID-19 Assessment Centre*); <sup>4</sup>Rujuk senarai tanda amaran (*warning signs*) keadaan pesakit COVID-19 di <https://covid-19.moh.gov.my/reopeningsafely/semasa/2022/03/fasa-peralihan-ke-endemik-langkah-6b-kenali-tanda-amaran-covid-19>

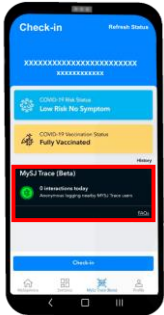
Sumber: KKM

## 2. Pemeriksaan dan Pendaftaran Kemasukan

Apabila memasuki premis atau menyertai aktiviti, semua individu perlu menggunakan aplikasi MySejahtera untuk mengimbas kod QR dan hanya individu dengan status MySejahtera 'Risiko Rendah' dibenarkan<sup>1,2</sup>. Pengguna MySejahtera juga digalakkan mengaktifkan ciri MySJ Trace.

### Apakah MySJ Trace?

MySJ Trace adalah salah satu fungsi mudah alih pengesanan kontak (*contact tracing*).



- 1 Membantu **FTTIS** (*Find, Trace, Test, Isolate & Support*) dalam mencegah penularan COVID-19
- 2 Menggunakan teknologi **bluetooth** untuk mengesan kontak rapat
- 3 Menggunakan pendekatan “**dorongan masyarakat**” (*community driven*) di mana telefon bimbit pengguna akan saling bertukar maklumat apabila berada dalam jarak tertentu

### Cara Mengaktifkan MySJ Trace

Contoh tempat yang disyorkan untuk mengaktifkan MySJ Trace:



Tempat awam



Pengangkutan awam



Kedai makan



Pusat membeli-belah

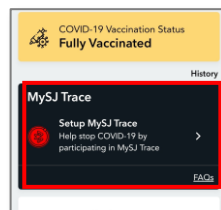


Pastikan **bluetooth** dalam peranti mudah alih **diaktifkan sepanjang masa**



1

Buka aplikasi MySejahtera



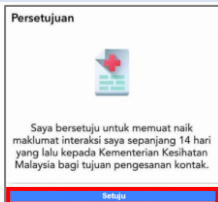
2

Ciri MySJ Trace akan dipaparkan



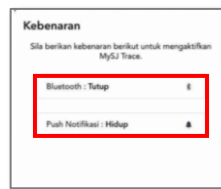
3

Tekan butang 'Mula'



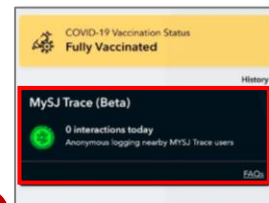
4

Tekan butang 'Setuju'



5

Berikan kebenaran yang diperlukan untuk MySJ Trace



6

Apabila aktif, ciri MySJ Trace akan menjadi hijau

Nota: <sup>1</sup>Pengecualian pemeriksaan dan pendaftaran kemasukan hanya untuk kawasan yang meliputi tiga (3) kriteria, iaitu kawasan terbuka, tidak sesak dan tiada perhimpunan orang ramai (seperti kawasan rekreasi);

<sup>2</sup>Kedai atau kiosk yang berada dalam pasaraya, pasar borong, pasar malam/ bazaar dan sebagainya tidak perlu menyediakan kod QR MySejahtera.

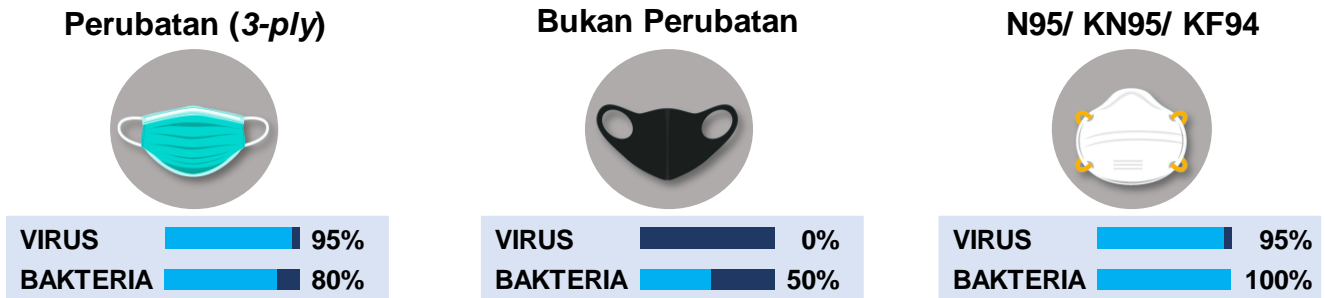
Sumber: KKM

### 3A. Penggunaan Pelitup Muka

Pemakaian pelitup muka boleh melindungi kita daripada dijangkiti virus COVID-19 yang tersebar melalui titisan pernafasan semasa bercakap, bersin atau batuk.

#### Contoh Pelitup Muka dan Tahap Perlindungan

Tahap perlindungan pelitup muka berbeza mengikut jenis pelitup muka seperti contoh berikut:



#### Kelebihan dan Cara Pemakaian Pelitup Muka Berganda

Pelitup muka berganda (**pelitup muka perubatan + bukan perubatan**) memberikan perlindungan yang lebih baik daripada titisan pernafasan virus COVID-19.

**Digalakkan:**



**Tidak digalakkan:**



#### Cara Pemakaian Pelitup Muka dalam 3 Langkah Mudah



Sumber: KKM, Centre for Disease Control and Prevention (CDC)



### 3B. Aktiviti Tanpa Pelitup Muka

Menjalankan aktiviti tanpa pelitup muka meningkatkan risiko penularan virus COVID-19. Risiko jangkitan akan menjadi lebih tinggi apabila dijalankan tanpa penjarakan fizikal dan melibatkan kumpulan dari pelbagai isi rumah.

#### Contoh Aktiviti Tanpa Pelitup Muka



Makan dan Minum



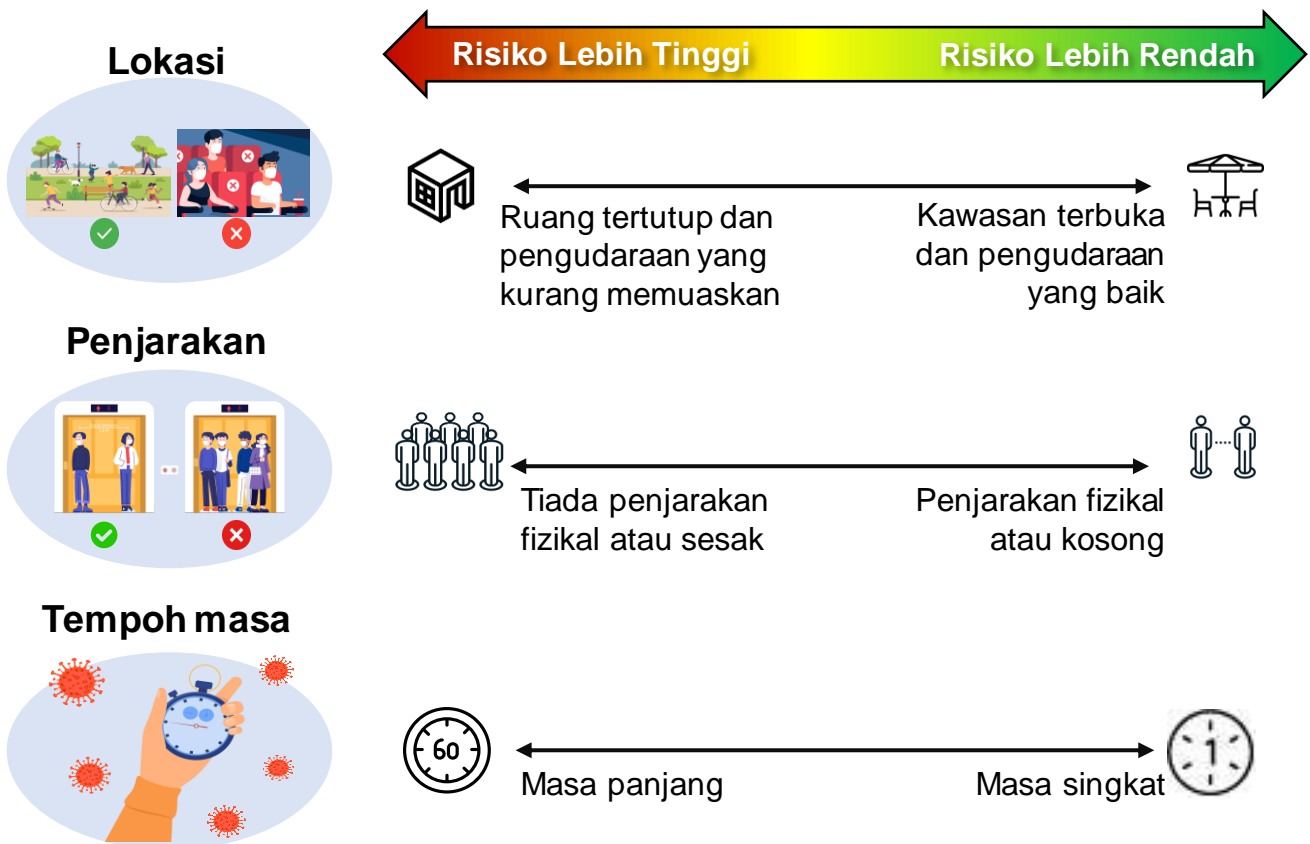
Mandi



Tempat penginapan pekerja

#### 3 Pertimbangan Risiko Utama Sebelum Menanggalkan Pelitup Muka Anda

Berikut adalah faktor yang boleh dipertimbangkan sekiranya pelitup muka tidak boleh atau tidak sesuai dipakai ketika menjalankan aktiviti berkenaan. Pelitup muka perlu dipakai semula selepas aktiviti.

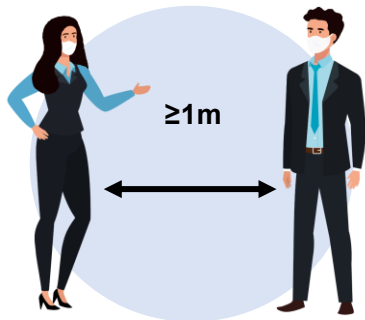


Buat keputusan berdasarkan faktor risiko di atas sebelum menanggalkan pelitup muka untuk melindungi diri dan orang lain.

Sumber: CDC

## 4. Penjarakan Fizikal

Pematuhan penjarakan fizikal boleh melindungi kita daripada dijangkiti virus COVID-19 yang tersebar melalui titisan pernafasan semasa bercakap, bersin atau batuk.



**Memastikan penjarakan sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh.**



**Mengehadkan interaksi sosial bersemuka** dengan individu dari isi rumah yang lain (contoh: waktu kerja mengikut syif/ giliran dan waktu rehat berperingkat).

Elakkan kontak fizikal seperti berjabat tangan, sebaliknya letakkan tangan di dada untuk mengucap salam.



**Bekerja Dari Rumah** adalah digalakkan.

Individu **bergejala atau positif COVID-19** atau di bawah perintah pengawasan dan pemerhatian (**HSO**) tidak dibenarkan hadir.

## 5. Pengudaraan

Virus COVID-19 lebih mudah menular dalam ruang tertutup (*indoor*) berbanding kawasan terbuka (*outdoor*). Oleh itu, pengudaraan dan sistem ventilasi yang baik adalah penting untuk mengurangkan risiko penularan virus.

### Ruang Berhawa Dingin yang Tertutup (Contoh: bangunan pejabat, kilang, makmal)



Memeriksa dan memastikan sistem pengudaraan berfungsi dengan baik



Tetapkan mod pendingin hawa ke 'udara segar' dan elakkan pengedaran semula



Hidupkan pendingin hawa dan kipas untuk menukar udara dalam sebelum mula operasi



Hadapkan kipas ke pintu atau tingkap untuk meningkatkan pengaliran udara ke luar



Memastikan kipas penyedut berfungsi sepanjang waktu operasi

### Premis Dengan Pengudaraan Semula Jadi (Contoh: kafeteria, gudang, halaman)



Buka pintu dan tingkap sekerap yang mungkin

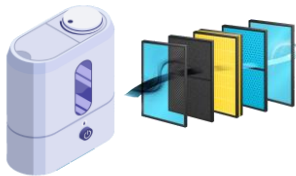


Hadapkan kipas ke luar pintu atau tingkap untuk meningkatkan pengaliran udara



Memastikan kipas penyedut berfungsi sepanjang waktu operasi

### Cadangan Tambahan untuk Menilai dan Menambah Baik Kualiti Udara (Contoh: penapis udara, CO<sub>2</sub> monitor)



#### Menggunakan penapis udara

- Memasang penapis udara bercekapan tinggi bagi menapis virus dan habuk dalam udara



#### Memantau tahap karbon dioksida (CO<sub>2</sub>)

- Tahap CO<sub>2</sub> boleh dipantau dengan penggunaan alat bacaan kualiti udara dalaman (*indoor air quality*)
- Bacaan CO<sub>2</sub> melebihi 1,000ppm menunjukkan kadar pengudaraan kurang memuaskan

## 6A. Kebersihan Diri

Menjaga kebersihan diri adalah kaedah yang penting untuk membasmi virus dan titisan pernafasan yang dijangkiti di permukaan tangan kita demi mengurangkan risiko penularan.

### Kebersihan Diri

#### Digalakkan



Bersihkan tangan dengan kerap



Basuhkan tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitiser*



Mengganti dan memakai pelitup muka baharu jika batuk atau bersin sewaktu memakai pelitup muka

#### Elakkan



Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang kotor



Orang awam tidak perlu memakai sarung tangan dalam kebanyakan situasi. Jika dipakai, buang dengan segera dan basuh tangan



Elakkan memakai pelitup muka yang sama, terutamanya jika telah batuk atau bersin bila memakai

### Bagaimana mengamalkan kebersihan tangan?

#### Waktu

##### Bila?

- ✓ Sebelum makan atau menyediakan makanan
- ✓ Sebelum menyentuh muka
- ✓ Selepas menggunakan tandas
- ✓ Selepas berada di tempat awam
- ✓ Selepas batuk atau bersin
- ✓ Selepas menyentuh pelitup muka yang telah digunakan atau tercemar
- ✓ Selepas mengendalikan peralatan yang dikongsi atau permukaan yang sering disentuh
- ✓ Sebelum dan selepas memakai sarung tangan

##### Berapa lama?



Kerap membasuh tangan dengan sabun dan air **melebihi 20 saat**



Jika tiada sabun dan air, gunakan *hand sanitiser* **untuk 20-30 saat**



#### Teknik

1



Basahkan tangan dengan sabun dan air secukupnya

2



Gosok tapak tangan dengan sabun

3



Gosok setiap jari dan celah jari

4



Gosok kuku di tapak tangan

5



Gosok belakang tangan

6



Basuh dengan air bersih

Sumber: KKM, CDC, WHO

## 6B. Pembersihan dan Disinfeksi

Kawasan umum dan peralatan yang dikongsi mungkin tercemar dengan titisan pernafasan yang dijangkiti. Oleh itu, pembersihan secara berkala boleh mengurangkan risiko penularan. Tindakan disinfeksi hanya diperlukan apabila terdapat kes positif yang berlaku di premis.

### Pembersihan dan Disinfeksi



**Pembersihan**



**Disinfeksi**

#### Apakah maksudnya?



Menghilangkan kekotoran dari permukaan atau objek



Membasmi virus dan kuman pada permukaan atau objek

#### Apakah kawasan dan permukaan yang memerlukannya?



Kawasan umum seperti stesen, terminal atau kenderaan



Permukaan kerap disentuh seperti pemegang pintu, rel tangan dan lain-lain

#### Apakah bahan yang digunakan?



Campuran sabun atau bahan detergen dan air



Cecair agen peluntur atau cecair disinfeksi berasaskan 70% alkohol

#### Berapa kerap patut dilakukan?



Secara berkala (sekurang-kurangnya sekali sehari)



Selepas terdedah kepada kes positif. Bersihkan permukaan terlebih dahulu untuk meningkatkan keberkesanan

### Langkah Pembersihan dan Disinfeksi untuk Permukaan Kerap Disentuh



1. Pakai kelengkapan pelindung diri yang sesuai untuk melindungi diri daripada bahan kimia berbahaya



2. Bersihkan permukaan yang kerap disentuh dengan menggunakan sabun dan air



3. Mengelap permukaan dengan cecair agen peluntur atau cecair disinfeksi yang sesuai



4. Tanggal dan buang kelengkapan pelindung diri dengan cermat dan selamat



5. Basuh tangan dengan sabun dan air melebihi 20 saat

Sumber: KKM, CDC




## 6C. Kebersihan Tempat Penginapan Pekerja

Tempat penginapan pekerja yang tidak teratur boleh menjadi punca penularan COVID-19 oleh sebab pengudaraan yang kurang memuaskan dan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1m tidak dapat diamalkan. Majikan perlu mematuhi standard minimum penginapan berdasarkan Akta Standard Minimum Perumahan, Penginapan Dan Kemudahan Pekerja 1990 [Akta 446] serta tindakan tambahan seperti berikut:


### Langkah-langkah Tambahan Menjaga Kesihatan Semasa COVID-19

- 1**




**Disinfeksi & Pembersihan**

- ✓ Kerap membersihkan kawasan umum dan permukaan yang sering disentuh selepas masa rehat.
  - ✓ Sediakan dan kerap kosongkan tong sampah yang bertutup.
  - ✓ Sediakan kemudahan membasuh tangan dengan air dan sabun / atau *hand sanitiser*.
  - ✓ Lakukan disinfeksi pada permukaan sering disentuh di penginapan pekerja menggunakan cecair agen peluntur atau cecair disinfeksi mengandungi sekurang-kurangnya 70% alkohol jika berlaku kes.
  
- 2**



**Pergerakan Pekerja**

- ✓ Pekerja perlu berada di kawasan penginapan pekerja dan digalakkan berada di dalam bilik masing-masing.
  - ✓ Sediakan pengangkutan pergi-balik antara penginapan pekerja dan tempat kerja.
  - ✓ Waktu rehat berperingkat bagi setiap kumpulan pekerja untuk mengurangkan kesesakan di kawasan rehat.
  
- 3**



**Pemantauan Kesihatan**

- ✓ Lakukan ujian saringan sendiri sekiranya pekerja bergejala dan muat naik keputusan ke dalam aplikasi MySejahtera.

*Jika negatif:*

  - ✓ Pekerja boleh kembali bekerja dengan pemakaian pelitup muka perubatan (3-ply) dan menjaga penjarakan fizikal.

*Jika positif:*

  - ✓ Pekerja perlu mengasingkan diri dalam bilik pengasingan khusus dan lakukan pemantauan kesihatan sendiri harian melalui *HAT* dalam aplikasi MySejahtera.
  - ✓ Segera mengesan kontak rapat pekerja

### Kelengkapan Minimum Berdasarkan Standard Penginapan Dalam Akta 446



#### Kawasan/ pekerja

- 3m<sup>2</sup> (dormitori)
- 3.6m<sup>2</sup> (bukan dormitori)



#### Bilik air/ pekerja

- 1:15 (dormitori)
- 1:6 (bukan dormitori)



#### Kemudahan asas:

- Katil perseorangan
- Tilam 4 inci
- Bantal, selimut
- Almari berkunci



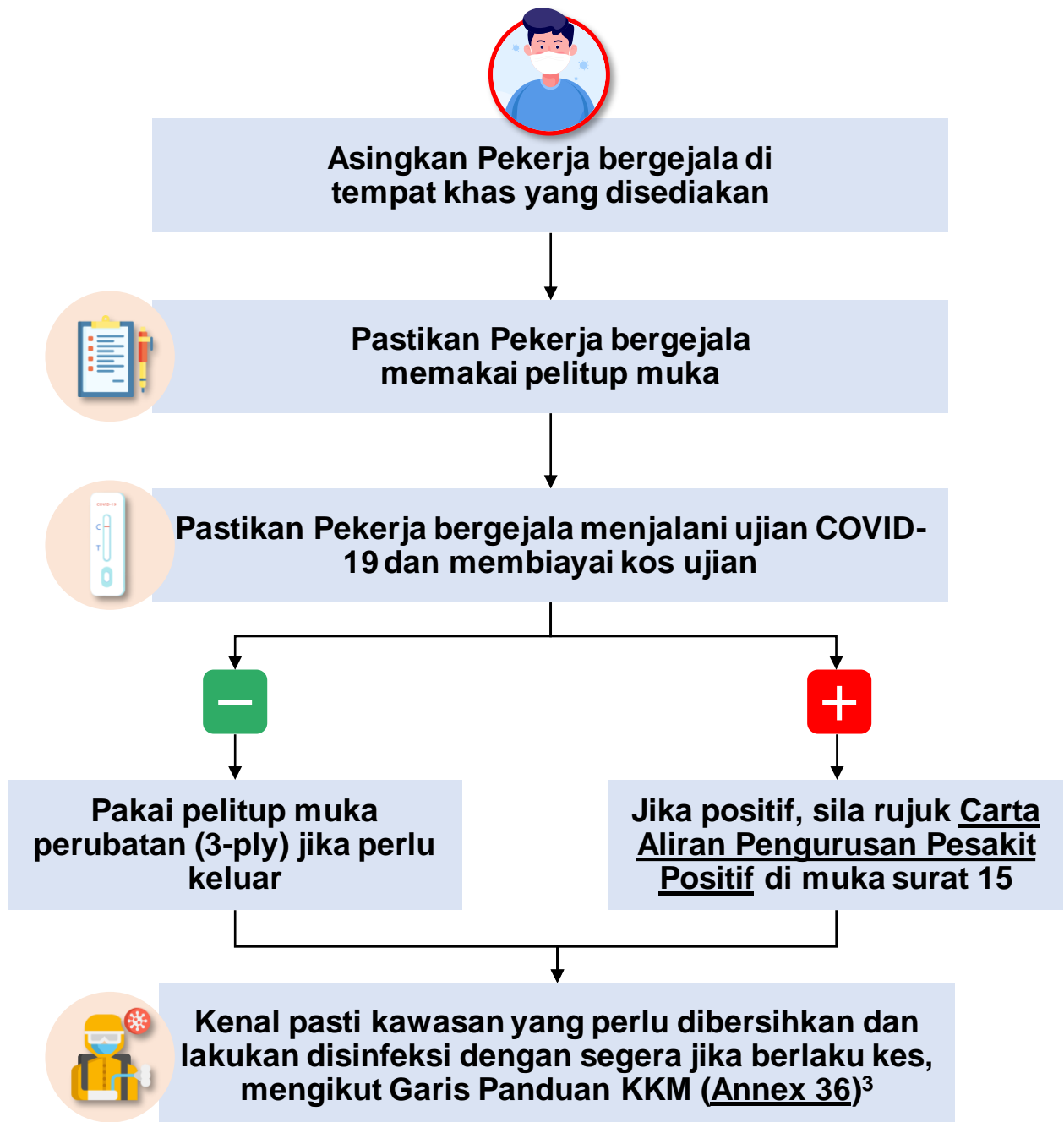
#### Kemudahan umum:

- Ruang tamu, ruang makan
- Dapur
- Pencahayaan, kipas
- Tong sampah

Sumber: Jabatan Tenaga Kerja Semenanjung Malaysia (JTKSM), Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan Malaysia (CIDB), Akta 446

## 7A. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat

Carta Aliran untuk Pihak Bertanggungjawab ke atas Premis terhadap Pekerja yang Bergejala COVID-19<sup>1,2</sup>

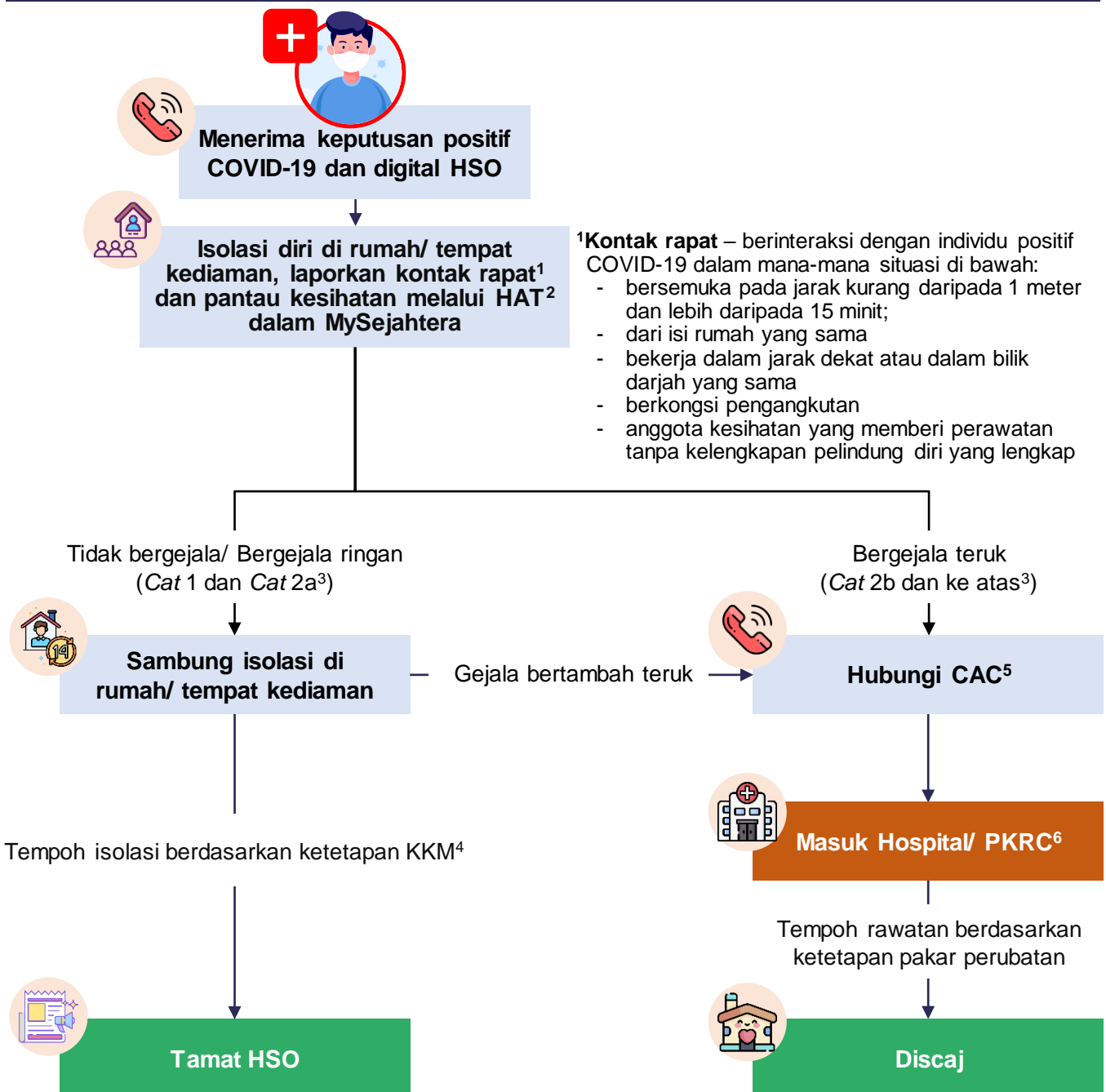


Nota: <sup>1</sup>Individu yang bergejala tidak dibenarkan hadir atau masuk ke premis/ terlibat dalam aktiviti; <sup>2</sup>Semua pihak yang terlibat dalam pengendalian individu bergejala COVID-19 mesti mematuhi tatacara yang ditetapkan dan memakai kelengkapan pelindung diri (contoh: pelitup muka, pelindung muka, gaun perubatan dan sarung tangan); <sup>3</sup>Sila rujuk garis panduan KKM (Annex 25 dan Annex 36) di <https://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm>.

Sumber: KKM, JKPP

## 7B. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat

### Carta Aliran Pengurusan Pesakit Positif

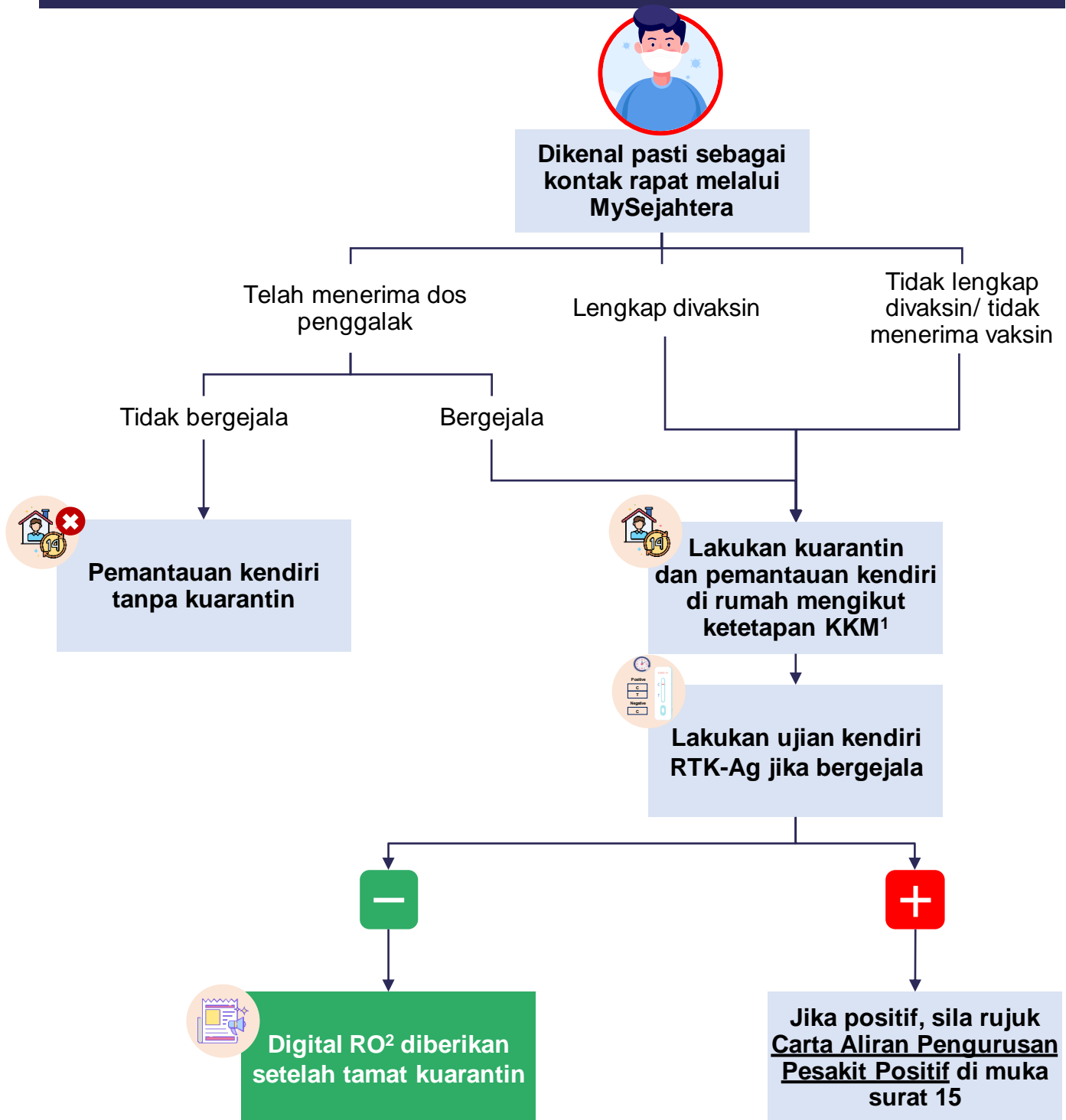


Nota: Carta aliran ini akan dikemas kini berdasarkan keputusan KKM; <sup>2</sup>Borang penilaian status kesihatan sendiri (*Health Assessment Tool*); <sup>3</sup>Untuk senarai kategori pesakit COVID-19, rujuk garis panduan KKM, Annex 2e di <https://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm>; <sup>4</sup>Rujuk Portal Protokol Kesihatan COVID-19 KKM di <https://covidprotocol.moh.gov.my/>; <sup>5</sup>Pusat Penilaian COVID-19 (*COVID-19 Assessment Centre*); <sup>6</sup>Majikan perlu membiayai kos pengasingan dan rawatan.

Sumber: KKM

## 7C. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat

### Carta Aliran Pengurusan Kontak Rapat



Nota: Carta aliran ini akan dikemas kini berdasarkan keputusan KKM; <sup>1</sup>Rujuk Portal Protokol Kesihatan COVID-19 KKM di <https://covidprotocol.moh.gov.my/>; <sup>2</sup>Pelepasan Perintah Pengawasan dan Pemerhatian (*Release Order*).

Sumber: KKM

## 7D. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat

### Garis Panduan Kuarantin

#### Sebagai kes positif/ kontak rapat



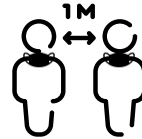
Jangan keluar dari rumah sepanjang tempoh kuarantin berdasarkan ketetapan KKM



Jangan berkongsi bilik dengan ahli keluarga



Lakukan pemantauan sendiri setiap hari dan laporkan melalui aplikasi MySejahtera

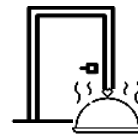


Pakai pelitup muka dan pastikan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1 meter jika perlu berinteraksi dengan ahli keluarga

#### Sebagai ahli keluarga dari isi rumah yang sama



Pakai sarung tangan semasa mengendalikan perkakas yang digunakan oleh pesakit



Letak makanan dan minuman di luar pintu bilik untuk diambil sendiri oleh pesakit



Pakai pelitup muka semasa berinteraksi dengan pesakit



Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau gunakan *hand sanitiser*

**Apa perlu anda lakukan jika rumah/ tempat kediaman tidak sesuai untuk jalankan pengasingan atau kuarantin secara selamat?**

Jalani pengasingan atau kuarantin di mana-mana tempat penginapan seperti hotel dan homestay bagi memastikan keperluan kuarantin dapat dilaksanakan dengan sempurna. Segala kos perlu ditanggung sendiri.


















## 8. Vaksinasi

Vaksin adalah kaedah pertahanan diri yang paling berkesan untuk mengurangkan penularan wabak COVID-19. Dos penggalak juga penting untuk menambahkan perlindungan daripada jangkitan virus dan melindungi keseluruhan masyarakat.

### Panduan Vaksinasi COVID-19

#### Definisi Vaksinasi Lengkap<sup>1,2</sup>

JENIS VAKSINASI	LENGKAP DOS PRIMER	INDIVIDU		PENGEMBARA <sup>3</sup>	
		LENGKAP VAKSINASI		LENGKAP VAKSINASI	
		18-59 TAHUN	≥ 60 TAHUN	18-59 TAHUN	≥ 60 TAHUN
Sinovac, Sinopharm	 2 dos	 3 dos	 3 dos	 3 dos	 3 dos
Pfizer, Moderna, AstraZeneca,	 2 dos	 2 dos	 3 dos	 2 dos	 3 dos
CanSino, Johnson & Johnson	 1 dos	 1 dos	 2 dos	 1 dos	 2 dos



Penerima dos primer Sinovac atau Sinopharm dan individu berusia 60 tahun dan ke atas yang belum menerima dos penggalak masih boleh melakukan aktiviti-aktiviti yang dibenarkan untuk individu yang telah menerima vaksinasi lengkap.



Bukti status vaksinasi lengkap seperti kad atau sijil digital perlu ditunjukkan sekiranya ingin menjalankan aktiviti yang mempunyai keperluan vaksinasi.



Individu yang tidak layak divaksin (disebabkan kesihatan dan disahkan oleh pengamal perubatan berdaftar) hendaklah merujuk kepada panduan terkini yang berkaitan.

Nota: <sup>1</sup>Senarai jenis, jenama vaksin dan definisi vaksinasi lengkap di atas tertakluk kepada pengiktirafan KKM dan akan dikemaskini dari semasa ke semasa. Untuk vaksin lain yang diiktiraf oleh *WHO's Emergency Use Listing*, definisi vaksinasi lengkap tertakluk kepada pengiktirafan WHO, pihak berkuasa antarabangsa dan negara asal (senarai jenis dan jenama vaksin ini akan dikemaskini dari semasa ke semasa); <sup>2</sup>Tempoh efektif status vaksinasi selepas suntikan terakhir ialah 14 hari bagi suntikan dos primer, dan untuk suntikan dos penggalak adalah selepas suntikan dos penggalak diterima; <sup>3</sup>Pengembara dari luar negara.

Sumber: KKM, COVID-19 Immunisation Task Force (CITF)

## 9. Waktu Kerja dan Waktu Rehat Berperingkat

Pelaksanaan waktu kerja dan waktu rehat secara berperingkat boleh mengurangkan kesesakan di tempat umum seperti kantin, pantri, tandas dan surau. Ini dapat mengurangkan perkumpulan pekerja dan risiko penularan virus COVID-19, terutamanya semasa menjalankan aktiviti tanpa pelitup muka.



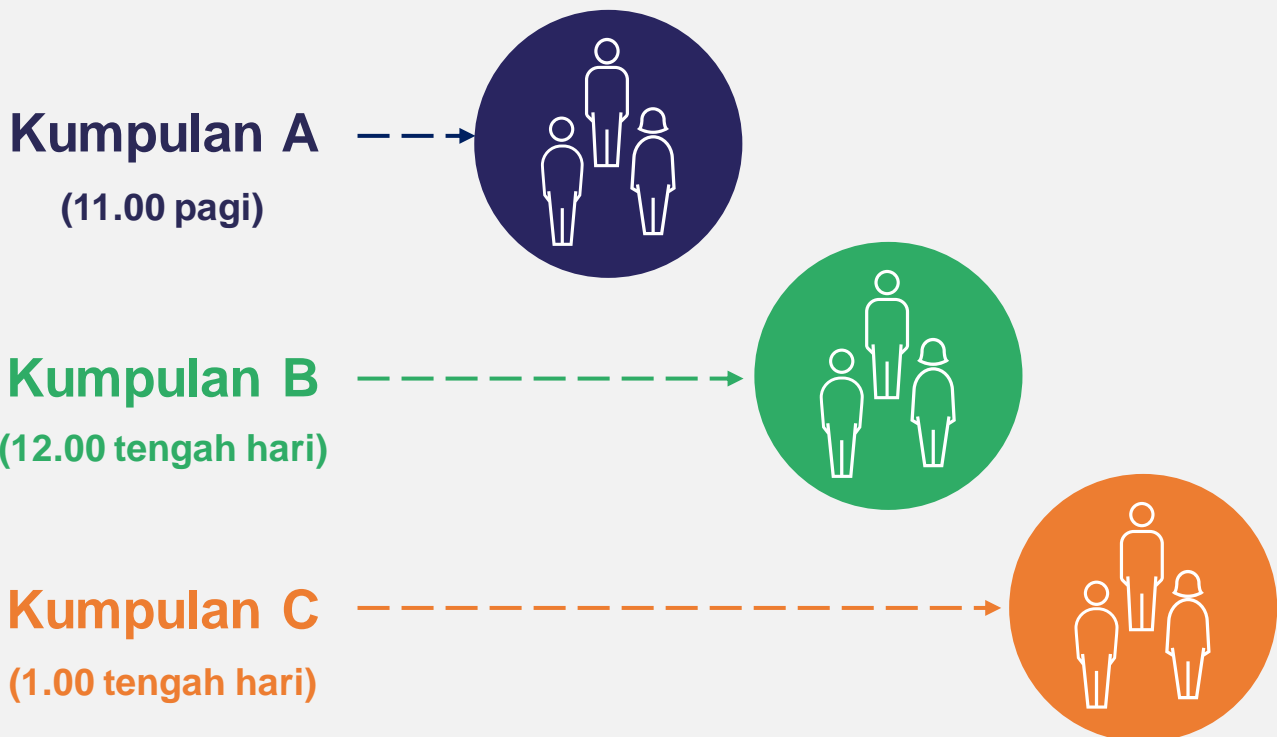
### Waktu Mula Kerja Berperingkat

Majikan digalakkan untuk melaksanakan waktu mula secara berperingkat (contoh: sebahagian pekerja perlu masuk ke pejabat sebelum 10 pagi dan selebihnya selepas 10 pagi).

Ini membolehkan pekerja merancang perjalanan dan mengelakkan kesesakan, terutamanya jika menggunakan pengangkutan awam.

### Contoh Waktu Rehat Berperingkat

Waktu rehat berperingkat dapat mengehendkan interaksi silang antara kumpulan.





# MYGARIS PANDUAN

Garis Panduan ini telah disediakan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan bekerjasama oleh Kementerian dan agensi yang disenaraikan di bawah serta pelbagai pakar industri dan kesihatan.

## HUBUNGI KAMI

### Majlis Keselamatan Negara

webmaster@mkn.gov.my | 03-8888 2010 | www.mkn.gov.my

### Kementerian Kesihatan Malaysia

cprc@moh.gov.my | 03-7723 9300 | covid-19.moh.gov.my

### Kementerian Perdagangan Antarabangsa dan Industri

covid19hotline@miti.gov.my | 03-6208 4949 |  
www.miti.gov.my

### Kementerian Pengangkutan

aduan@mot.gov.my | 1800-88-7723 |  
www.mot.gov.my

### Kementerian Alam Sekitar dan Air

aduan\_k@doe.gov.my | 1800-88-2727 |  
www.kasa.gov.my

### Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia

mco.compliance@mcmc.gov.my | 03-8911  
5351 | www.mcmc.gov.my

### Kementerian Sains, Teknologi dan Inovasi

covid19@mosti.gov.my | 03-8885 8721 |  
www.mosti.gov.my

### Bahagian Hal Ehwal Undang-Undang

rayuan.pkpguaman@bheuu.gov.my | 03-8885  
1234 | www.bheuu.gov.my

### Kementerian Pertahanan

03-4019 9999 | www.mod.gov.my

### Kementerian Pertanian dan Industri Makanan

bilikgerakan@mafi.gov.my | 03-8870  
1491 | www.mafi.gov.my

### Kementerian Tenaga dan Sumber Asli

03-8000 8000 | www.ketsa.gov.my

### Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan

pro@kpkt.gov.my | 03-8891 3974 |  
www.kpkt.gov.my

### Kementerian Luar Negeri

covid19taskforce@kln.gov.my | 03-8887  
4588 | www.kln.gov.my

### Bank Negara Malaysia

1-300-88-5465 | www.bnm.gov.my

Untuk maklumat lanjut sila layari:

Portal MKN: <https://www.mkn.gov.my/>

Portal MySOP: <https://www.mysop.gov.my/>

Portal Protokol Kesihatan COVID-19 KKM: <https://covidprotocol.moh.gov.my/>

## #ReopeningSafely