



MYGARIS PANDUAN

Garis Panduan #ReopeningSafely Aktiviti dan Fasiliti Sukan, Rekreasi dan Riadah

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 ketika menjalankan semua aktiviti sukan, rekreasi dan riadah di kawasan terbuka dan ruang tertutup. Ini termasuk aktiviti secara individu, berpasukan, berkumpul serta aktiviti yang melibatkan penggunaan fasiliti sukan, gimnasium, studio kecergasan (*fitness studio*) dan studio tarian.

Isi kandungan Garis Panduan ini:

Bhg.	Perkara	Muka Surat
I.	Menilai Risiko COVID-19 untuk Pilihan Lebih Selamat	2
II.	Garis Panduan	
	1. Gejala Wabak COVID-19	5
	2. Pemeriksaan dan Pendaftaran Kemasukan	6
	3. Pelitup Muka	7
	4. Penjarakan Fizikal	10
	5. Pengudaraan	11
	6. Kebersihan	12
	7. Pengurusan Individu Bergejala, Kes Disahkan COVID-19 dan Kontak Rapat	15
	8. Vaksinasi	19
	9. Kawalan Kehadiran (<i>Crowd Control</i>)	20

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



Aktiviti sukan mempunyai risiko memandangkan terdapat aktiviti yang melibatkan peserta berinteraksi secara jarak dekat, bersentuhan dan tanpa memakai pelitup muka. Aktiviti sukan boleh meningkatkan pernafasan dan seterusnya menambah risiko penularan terutamanya dalam kawasan tertutup (*indoor*). Oleh itu, perhatian khusus perlu diberikan untuk memastikan premis mempunyai pengudaraan yang baik.

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



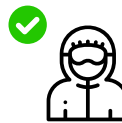
Memastikan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh



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 bersembang 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

Senaman di ruang tertutup/ indoor
(Contoh: gimnasium, studio kecergasan, rock climbing gym)

Apakah jenis risiko yang ada?

			
Ruang tertutup dan pengudaraan yang kurang memuaskan	Jarak dekat di kalangan pengguna	Aktiviti di mana pelitup muka perlu ditanggalkan	Tempoh masa panjang

Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?

 	Memakai pelitup muka pada setiap masa, kecuali untuk aktiviti yang memerlukan ia ditanggalkan	 	Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/ <i>hand sanitiser</i>
 	Memastikan pengudaraan yang baik	 	Lakukan ujian jika bergejala
 	Elakkan sembang dekat	 	Elakkan tempat sesak











Contoh #2

Aktiviti sukan bersentuhan
(Contoh: bola sepak, skuasy, gelanggang badminton indoor)

Apakah jenis risiko yang ada?

		
Jarak dekat di kalangan pengguna	Aktiviti di mana pelitup muka perlu ditanggalkan	Tempoh masa panjang

Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?

 	Memakai pelitup muka pada setiap masa, kecuali untuk aktiviti yang memerlukan ia ditanggalkan	 	Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/ <i>hand sanitiser</i>
 	Memastikan pengudaraan yang baik	 	Lakukan ujian jika bergejala

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 HSO¹ 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 HAT² dalam aplikasi MySejahtera. CAC³ maya akan pantau status kesihatan dan hubungi anda jika diperlukan.



Seek
(Dapatkan rawatan)

Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan berhampiran sekiranya gejala bertambah teruk⁴.

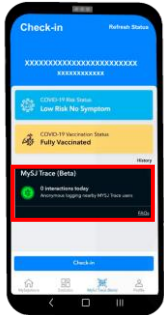
Nota: ¹Perintah Pengawasan dan Pemerhatian di Rumah (*Home Surveillance Order*); ²Borang penilaian status kesihatan sendiri (*Health Assessment Tool*); ³Pusat Penilaian COVID-19 (*COVID-19 Assessment Centre*); ⁴Rujuk senarai tanda amaran (*warning signs*) keadaan pesakit COVID-19 di <https://covid-19.moh.gov.my/reopeningsafely/semasa/2022/03/fasa-peralihan-ke-en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

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^{1,2}. 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

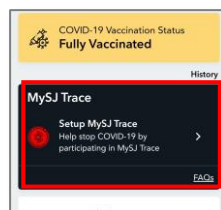


Pastikan **bluetooth** dalam peranti mudah alih **diaktifkan sepanjang masa**



1

Buka aplikasi MySejahtera



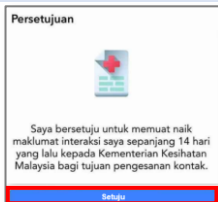
2

Ciri MySJ Trace akan dipaparkan



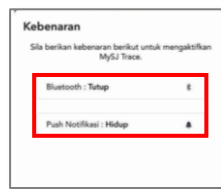
3

Tekan butang 'Mula'



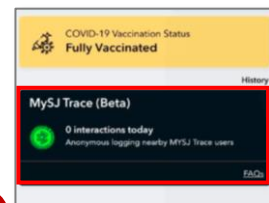
4

Tekan butang 'Setuju'



5

Berikan kebenaran yang diperlukan untuk MySJ Trace



6

Apabila aktif, ciri MySJ Trace akan menjadi hijau

Nota: ¹ 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); ² Kod QR MySejahtera diletakkan di pintu masuk utama fasiliti sukan seperti stadium dan gimnasium. Studio, gerai dan kedai yang terletak di dalam premis ini 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:

Perubatan (3-ply)	Bukan Perubatan	N95/ KN95/ KF94
		
VIRUS 95% BAKTERIA 80%	VIRUS 0% BAKTERIA 50%	VIRUS 95% BAKTERIA 100%

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



Sukan dan Rekreasi



Mandi dan Sauna



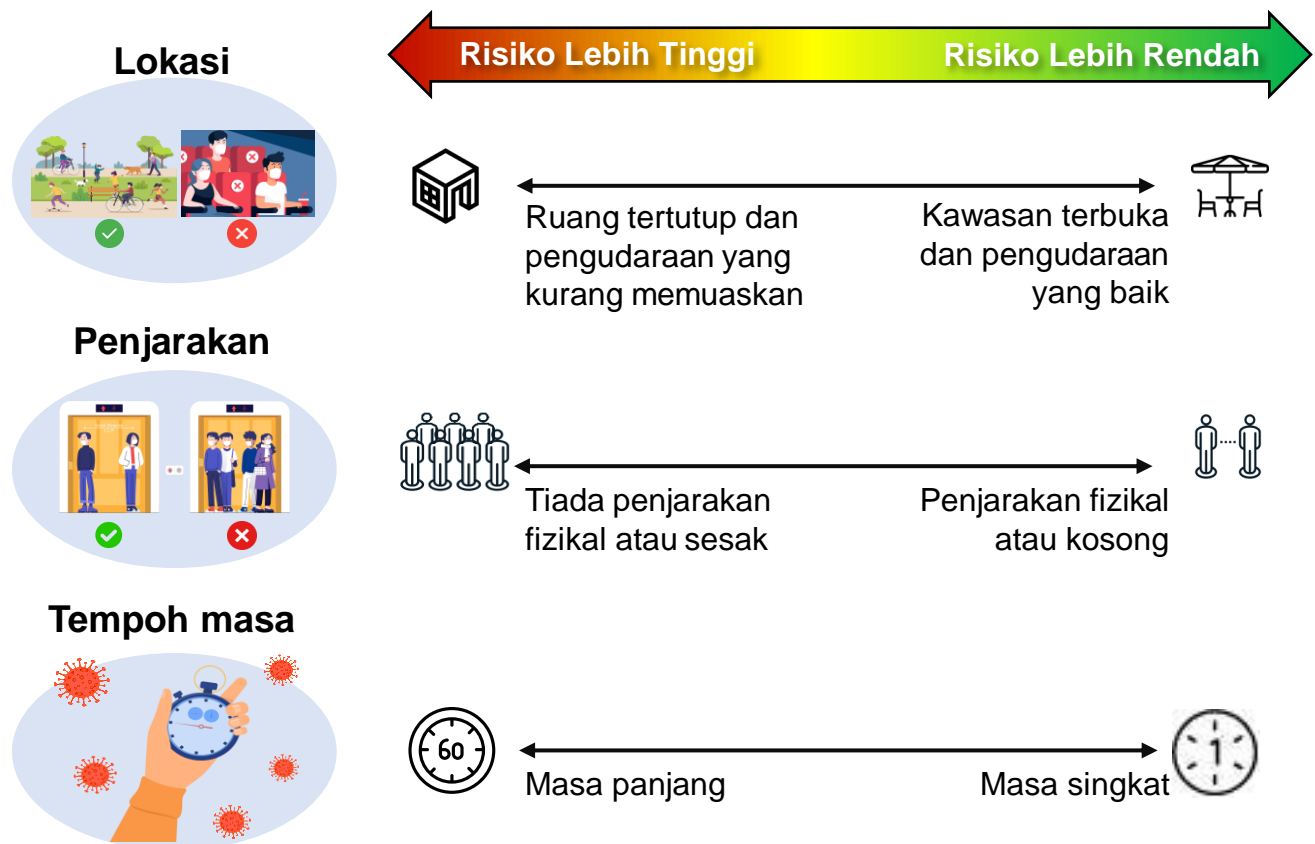
Aktiviti Air



Makan dan Minum

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

3C. Pelitup Muka Untuk Kanak-kanak Dan Individu Berkeperluan Khas

Pemakaian pelitup muka adalah untuk melindungi diri sendiri dan orang lain. Namun, pertimbangan memakai pelitup muka perlu diberikan kepada golongan yang berkaitan:



Kanak-kanak berusia ≤ 5 tahun

Pemakaian pelitup muka dikecualikan berdasarkan pertimbangan keselamatan kanak-kanak, keperluan pertumbuhan dan ketidakupayaan memakai pelitup muka tanpa bantuan.



Kanak-kanak berusia ≥ 6 tahun

Pelitup muka diperlukan berdasarkan keupayaan untuk memakai pelitup muka dengan selamat dan betul.

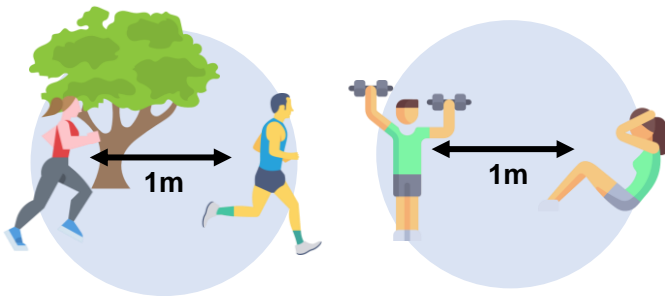


Individu berkeperluan khas

Pemakaian pelitup muka dikecualikan untuk Orang Kurang Upaya tertentu (contoh: individu dengan *Cerebral Palsy* atau *Autism*) atau individu yang mempunyai masalah pernafasan (dengan syarat mengemukakan laporan perubatan yang telah disahkan oleh pengamal perubatan berdaftar).

4. Penjarakan Fizikal

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

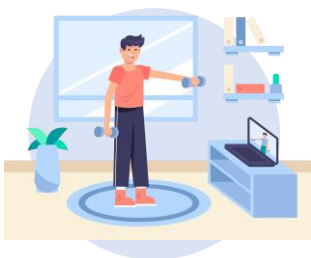


Memastikan penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1 meter sekiranya boleh.



Mengehadkan interaksi sosial bersemuka dengan individu dari isi rumah yang lain.

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



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.

Fasiliti Berhawa Dingin yang Tertutup

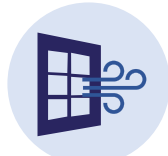
(Contoh: gimnasium, studio kecergasan tertutup, bilik persalinan)



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 dalaman sebelum mula operasi



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



Memastikan kipas penyedut berfungsi sepanjang waktu operasi

Fasiliti dengan Pengudaraan Semula Jadi

(Contoh: gelanggang badminton/ futsal, jogging)



Buka pintu dan tingkap sekerap yang mungkin



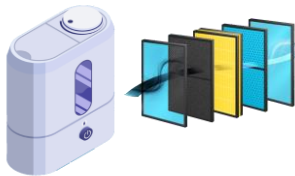
Hadapkan kipas ke luar pintu atau tingkap untuk meningkatkan pengaliran udara



Memastikan kipas penyedut berfungsi sepanjang waktu operasi

Cadangan Tambahan untuk Menilai dan Menambah Baik Kualiti Udara

(Contoh: penapis udara, CO₂ monitor)



Menggunakan penapis udara

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



Memantau tahap karbon dioksida (CO₂)

- Tahap CO₂ boleh dipantau dengan penggunaan alat bacaan kualiti udara dalaman (*indoor air quality*)
- Bacaan CO₂ 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 tempat makan, bilik persalinan, lif dan lain-lain



Permukaan kerap disentuh seperti meja, kerusi, pemegang pintu 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 dan 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



Kawalan/ pekerja

- 3m² (dormitori)
- 3.6m² (bukan dormitori)



Bilik air/ pekerja

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



Kemudahan asas:

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



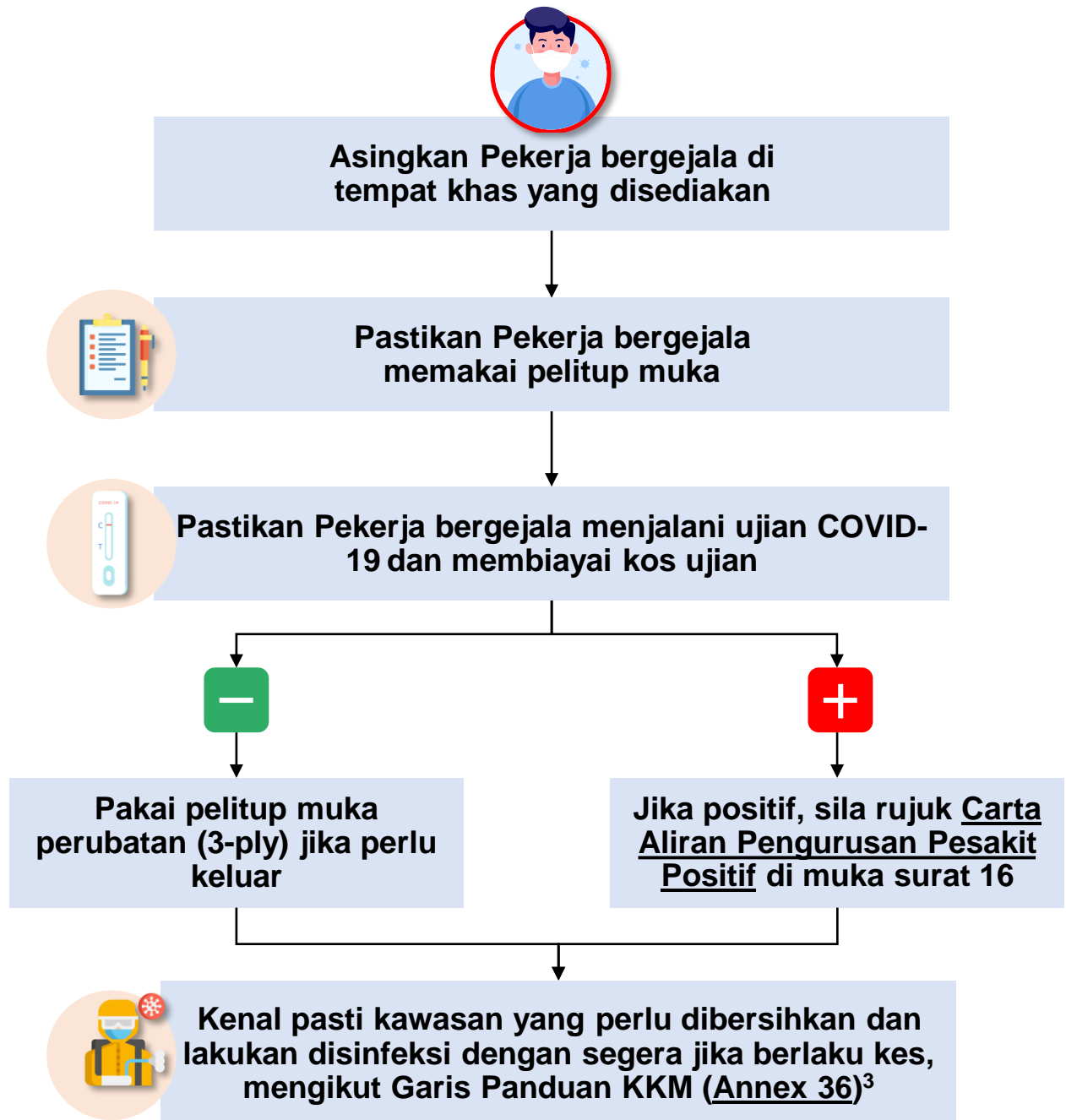
Kemudahan umum:

- 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^{1,2}

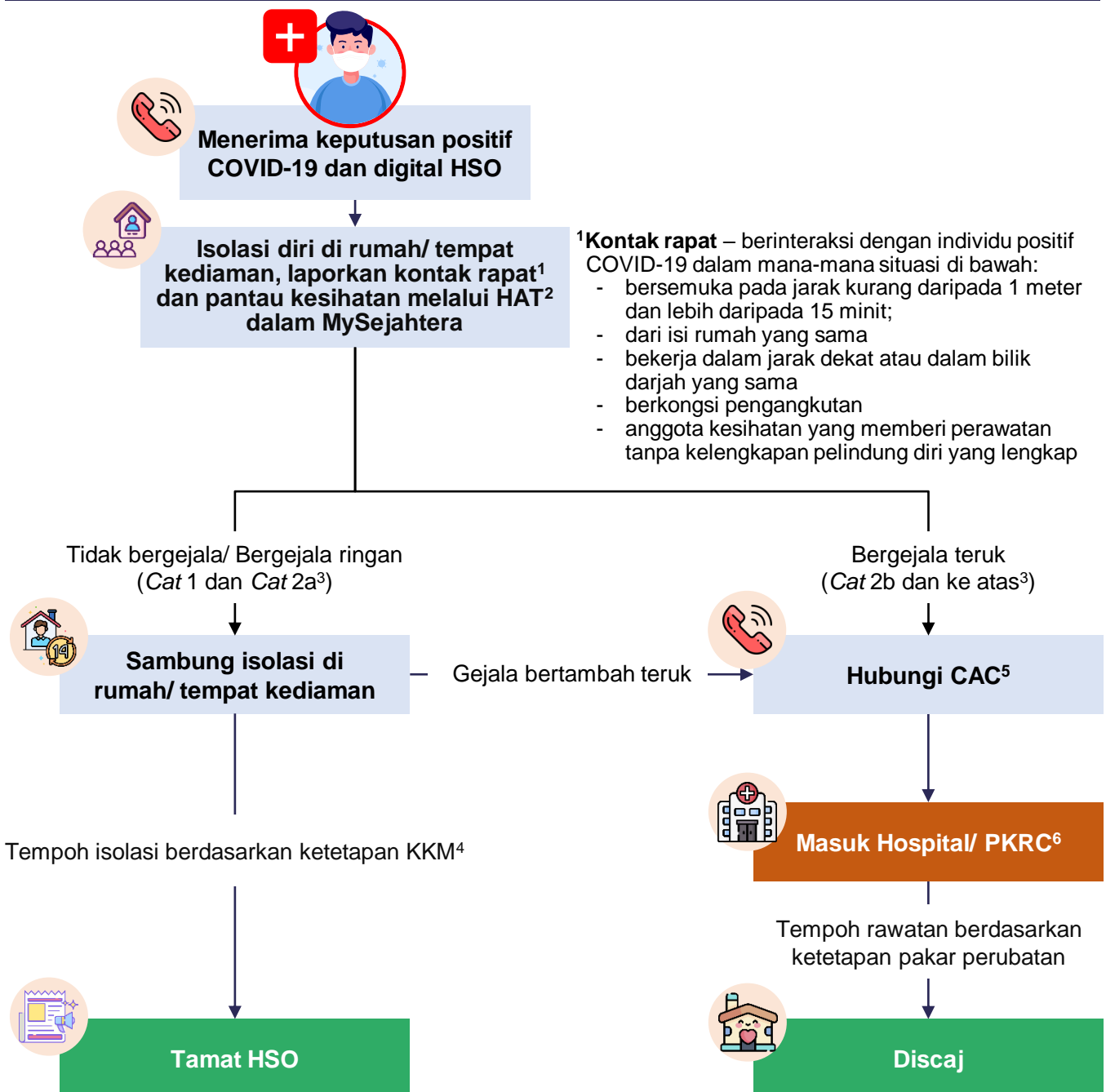


Nota: ¹Individu yang bergejala tidak dibenarkan hadir atau masuk ke premis/ terlibat dalam aktiviti. ²Semua pihak yang terlibat dalam pengendalian pekerja bergejala COVID-19 mesti mematuhi tatacara yang ditetapkan dan memakai kelengkapan pelindung diri (contoh: pelitup muka, pelindung muka, gaun perubatan dan sarung tangan); ³Sila 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

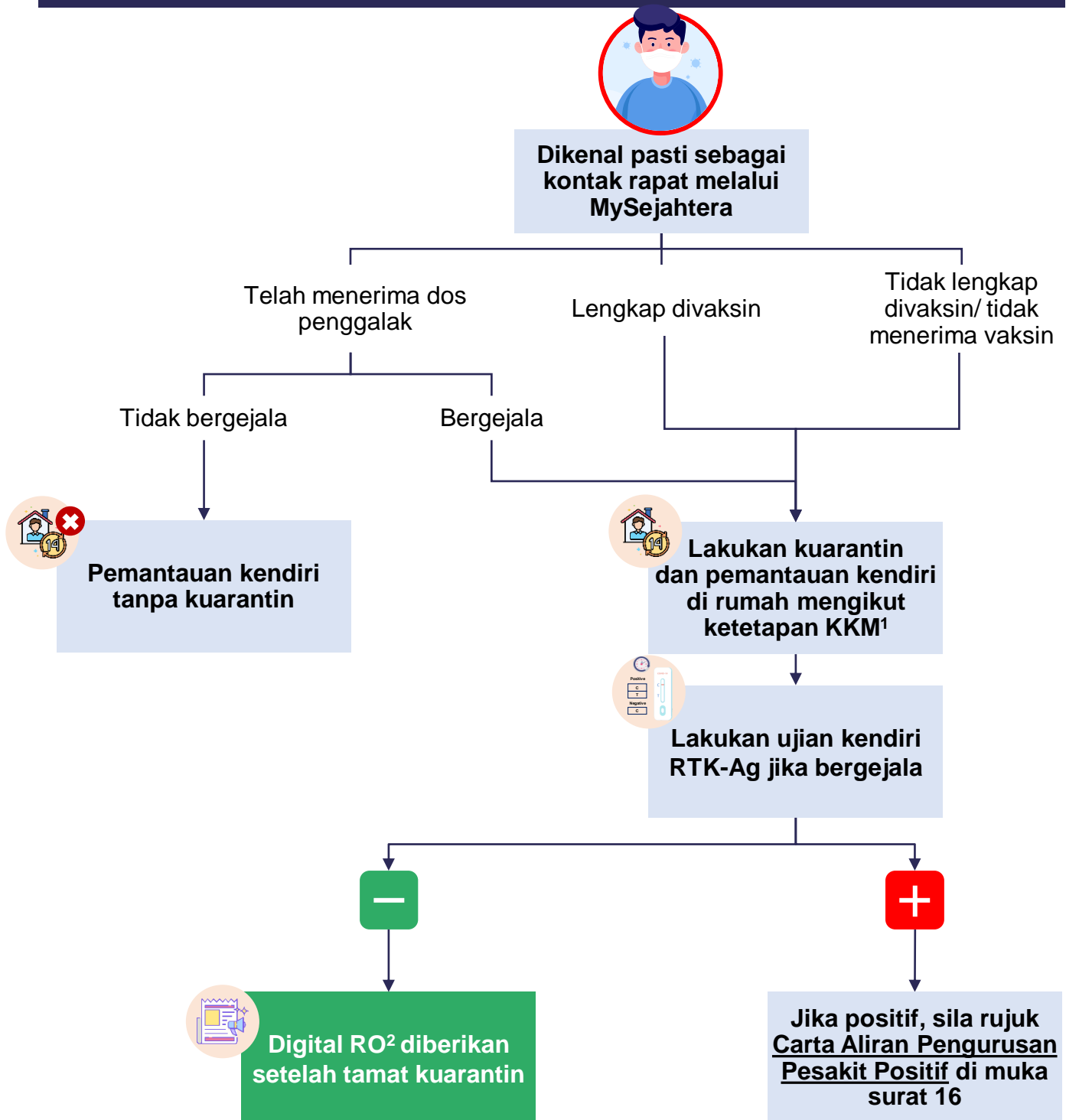


Nota: Carta aliran ini akan dikemas kini berdasarkan keputusan KKM; ²Borang penilaian status kesihatan sendiri (*Health Assessment Tool*); ³Untuk senarai kategori pesakit COVID-19, rujuk garis panduan KKM, Annex 2e di <https://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm>; ⁴Rujuk Portal Protokol Kesihatan COVID-19 KKM di <https://covidprotocol.moh.gov.my/>; ⁵Pusat Penilaian COVID-19 (*COVID-19 Assessment Centre*); ⁶Majikan 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; ¹Rujuk Portal Protokol Kesihatan COVID-19 KKM di <https://covidprotocol.moh.gov.my/>; ²Pelepasan 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



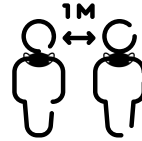
Jangan keluar dari rumah sepanjang tempoh kuarantin berdasarkan ketetapan KKM



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^{1,2}

JENIS VAKSINASI	LENGKAP DOS PRIMER	INDIVIDU		PENGEMBARA ³	
		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: ¹Senarai 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); ²Tempoh efektif status vaksinasi selepas suntikan terakhir ialah 14 hari bagi suntikan dos primer, dan untuk suntikan dos penggalak adalah selepas suntikan dos penggalak diterima; ³Pengembara dari luar negara.

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

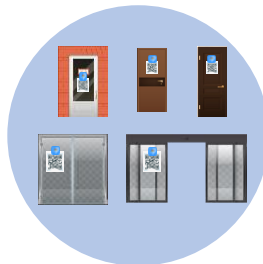
9. Kawalan Kehadiran (*Crowd Control*)

Risiko penularan virus COVID-19 lebih tinggi di tempat yang sesak, pengudaraannya kurang memuaskan serta individu berdekatan antara satu sama lain untuk jangka masa yang panjang.

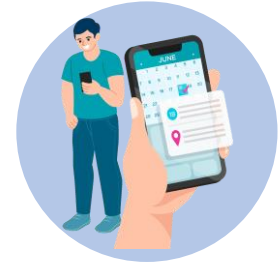
Kaedah Mengawal Kehadiran di Fasiliti Sukan



Pastikan setiap individu mengimbas Kod QR MySejahtera¹ sebelum memasuki premis sukan



Elakkan kesesakan dengan membanyakkan atau membuka semua pintu masuk dan keluar. Sediakan Kod QR MySejahtera di setiap pintu masuk utama¹



Membuat tempahan lebih awal bagi aktiviti melibatkan fasiliti sukan/ membeli tiket secara *online*



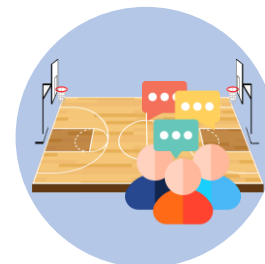
Memastikan jarak antara pelanggan semasa beratur di kaunter



Memastikan penjarakan antara tempat duduk



Menugaskan penyelia/ pengawal keselamatan



Memastikan penonton/ pemain hendaklah bersurai dengan teratur tanpa bersesak-sesak selepas selesai aktiviti



Menggalakkan pembayaran tanpa tunai (*cashless*)



Individu bergejala atau positif COVID-19 atau di bawah HSO tidak dibenarkan hadir

Nota: ¹Hanya perlu diimbas di pintu/ laluan masuk utama. Pintu masuk studio/ gerai/ kedai yang digunakan untuk aktiviti dan fasiliti sukan, rekreasi dan riadah selepas pintu/ laluan masuk utama tidak perlu kod QR MySejahtera.

Sumber: KBS



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 | www.moh.gov.my

Kementerian Tenaga dan Sumber Asli

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

Kementerian Belia dan Sukan

sopspportrec@kbs.gov.my | 03- 8871 3585 |
www.kbs.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