



**SOALAN LAZIM (FAQ)**  
**MENGENAI PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN**  
**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**1. Apakah coronavirus?**

Coronavirus (CoV) adalah sejenis virus yang boleh menyebabkan jangkitan saluran pernafasan. Terdapat beberapa jenis coronavirus seperti *severe acute respiratory syndrome coronavirus* (SARS) dan *Middle East Respiratory syndrome-related coronavirus* (MER-CoV). Coronavirus terbaru yang ditemui di China adalah Novel Coronavirus 2019 (**COVID-19**).

Jangkitan coronavirus menyebabkan spektrum gejala daripada selesema biasa kepada radang paru-paru (*pneumonia*) yang teruk.

**2. Bagaimanakah COVID-19 merebak?**

Cara penularan **COVID-19** daripada individu kepada individu lain adalah melalui titisan dari hidung atau mulut yang tersebar apabila seseorang dengan **COVID-19** batuk atau bersin. Titisan ini merentasi objek dan permukaan di sekelilingnya. Orang lain kemudian mendapat jangkitan **COVID-19** dengan menyentuh objek atau permukaan ini, kemudian menyentuh mata, hidung atau mulutnya. Seseorang itu juga boleh dijangkiti **COVID-19** jika mereka berada dekat dengan pesakit **COVID-19** yang batuk atau bersin atau melepaskan titisan. Itulah sebabnya penting untuk mengekalkan jarak lebih dari 1 meter (3 kaki) dari orang yang sakit.

KKM kini sedang mengawasi perkembangan jangkitan ini dan situasi sentiasa berubah dan akan mengemaskini maklumat penyakit ini dalam laman sesawang KKM dari semasa ke semasa. Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa berwaspada dan mengamalkan kebersihan diri yang baik.

**3. Sekiranya saya memakai penutup mulut dan hidung atau N95, adakah ianya membantu untuk mengurangkan penularan COVID-19?**

Pemakaian penutup mulut dan hidung *surgical* atau *3-ply face mask* adalah disyorkan kerana ia membantu mengurangkan penyebaran virus dan lebih praktikal untuk digunakan oleh orang awam. Ia bagi menghalang pendedahan orang lain kepada titisan dan percikan air liur orang yang memakai penutup mulut dan hidung ini.

Namun penutup mulut dan hidung N95 tidak disyorkan kerana ia lebih ketat dan boleh

menyebabkan pemakainya berasa sukar untuk bernafas. Ianya lebih sesuai diguna pakai oleh anggota kesihatan yang mengendalikan pesakit di fasiliti kesihatan.

**4. Apakah gejala-gejala radang paru-paru (*pneumonia*) COVID-19?**

Gejala radang paru-paru (*pneumonia*) **COVID-19** adalah demam, batuk dan sukar bernafas.

**5. Saya mempunyai gejala batuk dan hidung berair. Saya baru balik dari mengembara ke negara-negara yang terdapat kes pneumonia disebabkan jangkitan COVID-19. Perlukah saya pergi ke klinik swasta atau adakah saya perlu pergi ke Jabatan Kecemasan & Trauma hospital Kerajaan?**

Anda hendaklah berjumpa doktor segera jika mempunyai gejala demam, atau jangkitan saluran pernafasan seperti batuk dan hidung berair. Sila dapatkan pemeriksaan di fasiliti kesihatan terdekat dan pakai penutup mulut dan hidung (*surgical mask*) apabila anda ke sana.

**6. Apakah rawatan untuk jangkitan COVID-19?**

Sehingga kini, tiada rawatan khusus atau ubat antivirus untuk jangkitan **COVID-19**. Rawatan diberikan hanya untuk mengurangkan gejala yang dialami pesakit.

**7. Adakah penyakit jangkitan COVID-19 ini boleh menyebabkan kematian? Apakah pebezaannya dengan SARS?**

**COVID-19** ini berpotensi menyebabkan penyakit yang teruk dan kematian, terutamanya dalam kalangan orang tua dan orang yang mempunyai masalah kesihatan atau sistem imun yang rendah.

Walau bagaimanapun, ciri-ciri terperinci virus ini belum diketahui dan boleh berubah dari semasa ke semasa.

**8. Apakah langkah-langkah pencegahan jangkitan COVID-19?**

Pengembara ke negara yang mempunyai kes **COVID-19** dan selepas pulang ke Malaysia adalah diingatkan untuk sentiasa mengamalkan langkah-langkah berikut:

- Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi setiap masa seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*;
- Sentiasa membawa bersama penutup mulut dan hidung (*face mask*) serta *hand sanitizer* untuk digunakan apabila perlu semasa dalam tempoh lawatan;
- Elakkan daripada mengunjungi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala semasa dalam tempoh lawatan;
- Elakkan daripada melawat ke ladang haiwan, pasar yang menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan atau menyentuh sebarang jenis haiwan semasa dalam tempoh lawatan; dan

- Elakkan daripada memakan sebarang produk haiwan mentah / tidak dimasak dengan sempurna semasa dalam tempoh lawatan.

**9. Rakan sekerja / rakan sekelas / kawan saya melancong ke negara yang mempunyai kes COVID-19. Apabila mereka kembali, adakah mereka perlu mengasingkan diri mereka?**

Mereka akan disaring di Pintu Masuk Antarabangsa Malaysia. Sekiranya dikesan demam dengan gejala jangkitan pernafasan, mereka akan dirujuk ke fasiliti kesihatan untuk pemeriksaan lanjut.

Sekiranya mereka sihat dan tidak bergejala, mereka akan diberi *Home Assessment Tool* serta *Health Alert Card* (Lampiran 1). Mereka dinasihatkan untuk tinggal di rumah dan perlu mengawasi kesihatan mereka selama 2 minggu. Sekiranya bergejala, segera mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan dengan membawa bersama *Health Alert Card*.

**10. Apakah peranan agensi pelancongan dalam mengawal penularan jangkitan COVID-19?**

Agensi pelancongan diminta untuk memaklumkan mengenai situasi terkini kejadian wabak penyakit **COVID-19** dan nasihat perjalanan yang dikeluarkan oleh KKM kepada pekerja masing-masing dan pelanggan yang ingin ke negara yang mempunyai kes **COVID-19** dari semasa ke semasa iaitu:

- Menasihatkan orang ramai untuk **mengelakkan** diri dari melawati negara China sehingga dimaklumkan kelak.
- Mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan air dan sabun atau menggunakan *hand sanitizer*.
- Sekiranya lawatan ke negara yang mempunyai kes **COVID-19** tidak dapat dielakkan, semasa di sana:
  - Elakkan daripada mengunjungi tempat tumpuan ramai dan tidak bergaul rapat dengan mana-mana individu yang bergejala;
  - Elakkan daripada melawat ke ladang haiwan, pasar yang menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan atau menyentuh sebarang jenis haiwan; dan
  - Elakkan daripada memakan sebarang produk haiwan mentah / tidak dimasak dengan sempurna.
- Segera mendapatkan rawatan perubatan sekiranya jatuh sakit (iaitu mengalami gejala jangkitan saluran pernafasan seperti demam, batuk mahupun kesukaran untuk bernafas) dalam tempoh 14 hari selepas pulang ke tanah air.
- Pengembara yang datang dari negara yang mempunyai kes **COVID-19** perlu dimaklumkan keperluan mengisytiharkan status kesihatan sebelum tiba ke Malaysia. Selain itu prosedur keperluan menjalani perintah Pemantauan dan

Pengasingan serta isolasi sekiranya bergejala perlu dijelaskan kepada pelanggan.

- Memperkasakan pihak agensi dan persatuan pelancongan untuk membuat saringan demam ke atas pengembara dan merujuk mereka ke fasiliti kesihatan terdekat untuk pemeriksaan dan rawatan lanjut.
- Pihak agensi pelancongan dan pengurusan fasiliti penginapan dinasihatkan untuk sentiasa mengamalkan kebersihan diri dan persekitaran termasuk menjalankan disinfeksi.

## 11. Apakah tindakan KKM dalam mencegah dan mengawal penularan penyakit COVID-19 ini?

KKM telah memantau situasi wabak jangkitan **COVID-19** ini secara harian melalui sumber-sumber yang sahih sejak 10 Januari 2020, di samping menjalankan aktiviti-aktiviti berikut:

- i. Membuka Bilik Gerakan **COVID-19**;
- ii. Menyediakan dan mengeluarkan kenyataan akhbar memaklumkan kepada orang ramai mengenai situasi terkini wabak ini;
- iii. Membuat saringan gejala di pintu-pintu masuk antarabangsa Malaysia;
- iv. Membuat saringan gejala di fasiliti kesihatan, membuat rujukan dan isolasi kes di hospital-hospital terpilih;
- v. Menjalankan pemantauan kontak di rumah atau tempat-tempat pengasingan yang termaktub dalam Perintah Pemantauan dan Pengasingan;
- vi. Meningkatkan kapasiti isolasi di hospital;
- vii. Memantapkan kemampuan dan keupayaan makmal dalam menjalankan ujian pengesanan virus ini;
- viii. Menjalankan latihan kepada kakitangan kesihatan khususnya penggunaan alat pelindung diri (PPE) yang betul;
- ix. Memastikan stockpile PPE dan ubat-ubatan bagi merawat gejala dan komplikasi mencukupi; dan
- x. Meningkatkan kesedaran orang ramai mengenai jangkitan virus **COVID-19** ini melalui media sosial dan media cetak.

Orang ramai boleh menghubungi Bilik Gerakan KKM di talian 03 – 8881 0200 / 0600 / 0700 emel ke [cprc@moh.gov.my](mailto:cprc@moh.gov.my) dan Whatsapp ke 010-969 9435 untuk sebarang pertanyaan. Selain itu Jabatan Kesihatan Negeri masing-masing juga boleh dihubungi (Lampiran 2).

## 12. Siapakah golongan berisiko tinggi?

Orang ramai terutama golongan berisiko tinggi dinasihatkan untuk menghadkan lawatan ke hospital terutamanya bagi urusan tidak penting (non-essential). Langkah ini bagi

mengekan penularan jangkitan COVID-19 di hospital. Golongan berisiko adalah:

- Kanak-kanak;
- Warga emas berusia 65 tahun ke atas;
- Pesakit dengan penyakit kronik;
- Pesakit dengan daya ketahanan badan yang rendah; dan
- Wanita hamil.

Penting - (Jangan melawat pesakit di hospital sekiranya anda demam atau mengalami selesema dan batuk)

### 13. Bagaimanakah pengesanan kontak dilakukan?

Temubual - Semasa di hospital, pasukan perubatan menyenaraikan lokasi perjalanan dan kontak pesakit dalam tempoh 14 hari yang lepas.

Penyiasatan - Pasukan kesihatan menjejaki kontak pesakit untuk mengesan dan menyiasat hubungan/interaksi dengan pesakit serta mendapatkan maklumat lanjut.

Mengenalpasti - Keputusan dibuat bagi menentukan individu berkaitan merupakan kontak rapat/dekat dan berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan.

Sekiranya kontak mengalami **GEJALA** - beliau akan dirujuk ke hospital untuk pengasingan dan rawatan lanjut. Sekiranya kontak **SIHAT** beliau akan menjalani ujian untuk pengesanan dan diletak di bawah pengawasan di rumah bagi tempoh 14 hari.

### 14. Bolehkah pengambilan sampel COVID-19 di rumah?

Untuk makluman, KKM telah berkolaborasi dengan pihak swasta bagi perkhidmatan pengambilan sampel COVID-19 di rumah. Dengan kolaborasi ini, orang awam yang tidak mempunyai gejala boleh menjalani ujian COVID-19 di rumah tanpa perlu hadir ke fasiliti kesihatan. Orang awam boleh mendapatkan perkhidmatan ini dengan melawat laman web/memuatnaik aplikasi berkaitan bagi menentukan masa lawatan ke rumah bagi tujuan pengambilan sampel. Walau bagaimanapun, perkhidmatan pengambilan sampel COVID-19 ini akan dikenakan caj oleh pihak syarikat swasta berkenaan. Buat masa ini, perkhidmatan ini disediakan oleh pihak swasta seperti di bawah:

- a) Bookdoc;
- b) Pantai Premier Pathology Sdn Bhd;
- c) Lablink (M) Sdn Bhd (KPJ);
- d) Qualitas Medical Group Sdn Bhd;
- e) Gleneagles Kuala Lumpur;
- f) Pantai Hospital Kuala Lumpur;

- g) Pantai Hospital Cheras;
- h) Pantai Hospital Klang;
- i) Pantai Hospital Ayer Keroh, Melaka;
- j) Twin Tower Medical Centre, KLCC; dan
- k) DoctorOnCall

Sila layari laman web syarikat-syarikat tersebut untuk maklumat lanjut. Senarai syarikat swasta ini mungkin akan ditambah dari semasa ke semasa.

**15. Apakah yang perlu dilakukan ketika dibawah pengawasan rumah (Home Surveillance)?**

- Sentiasa berada di rumah, pastikan anda boleh dihubungi setiap masa.
- Hadkan pelawat;
- Senaraikan semua pelawat yang menziarahi anda;
- Amalkan adab batuk yang betul/beretika. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk atau bersin;
- Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah dan CUCI TANGAN serta merta dengan sabun atau hand sanitizer;
- Sentiasa pakai face mask;
- Cuci tangan dengan kerap;
- Elakkan perkongsian peralatan makanan dan penjagaan diri;
- Cuci peralatan makanan yang digunakan dengan air dan sabun pencuci sebelum digunakan semula; dan
- Buka semua tingkap untuk pengudaraan rumah yang baik.

**16. Senarai Hospital Rujukan Bagi Mengendalikan Kes Yang Disyaki (PUI) Dan Sahih COVID-19**

- Hospital Tuanku Fauziah 04-9738000
- Hospital Sultanah Bahiyah 04-7406233
- Hospital Sultan Abdul Halim 04-4457333
- Hospital Kulim 04-4272733
- Hospital Sultanah Maliha 04-9663333
- Hospital Pulau Pinang 04-2225333
- Hospital Raja Permaisuri Bainun 05-2085000
- Hospital Raja Perempuan Zainab 2 09-7452000
- Hospital Sultan Ismail Petra 09-9611666
- Hospital Tumpat 09-726 3000
- Hospital Sultanah Nur Zahirah 09-6212121
- Hospital Tengku Ampuan Afzan 09-5133333
- Hospital Sungai Buloh 03-61454333
- Hospital Kuala Lumpur 03-26155555
- Hospital Tuanku Ja'afar 06-7684000

- Hospital Melaka 06-2892344
- Hospital Sultanah Aminah 07-2257000
- Hospital Labuan 087- 596888
- Hospital Queen Elizabeth 1, Kota Kinabalu 088-517555
- Hospital Duchess of Kent, Sandakan 089-248600
- Hospital Tawau 089-983533
- Hospital Wanita dan Kanak-kanak, Likas 088-522600
- Hospital Lahad Datu 089-895111
- Hospital Keningau 087-313000
- Hospital Umum Sarawak, Kuching 082-27666609
- Hospital Miri 085-420033
- Hospital Bintulu 086-859000
- Hospital Sibu 084-343333

### **17. Apakah langkah pencegahan jangkitan COVID-19 di tempat kerja?**

Setiap majikan dan pekerja perlu mengamalkan langkah-langkah ini walaupun tiada jangkitan COVID-19 dalam komuniti.

- Pastikan tempat kerja anda bersih dan bebas kuman - Kerap lap permukaan dan alatan dengan bahan disinfeksi.
- Tingkatkan kekerapan dan membasuh tangan dengan betul (20 saat) dalam kalangan pekerja dan pelanggan - Letakkan "hand sanitizer" di tempat yang mudah dicapai di tempat kerja dan pastikan ia kerap diisi semula.
- Sediakan topeng muka dan tisu di tempat kerja untuk pekerja yang selesema atau berkahak - Sediakan juga tempat lupus tisu yang sesuai.
- Menasihati pekerja untuk dapatkan nasihat perjalanan sebelum melakukan tugas yang memerlukan pekerja bertugas di kawasan yang dilanda wabak
- Beri taklimat kepada pekerja dan pelanggan sekiranya COVID-19 mula berjangkit dalam komuniti sekitar anda dan galakkan kuarantin di rumah jika tidak sihat

### **18. Apakah langkah pencegahan jangkitan COVID-19 di tempat sekolah?**

Pengurusan sekolah perlu melakukan nyahkuman & disinfeksi di permukaan yang mudah dicemari seperti:

1. Kerusi
2. Meja
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer

Sekiranya terdapat warga sekolah/pekerja yang disahkan positif **COVID-19**, sekolah / pejabat tidak perlu ditutup. Memadai kerap lakukan nyahkuman/ disinfeksi. Pakai penutup hidung & mulut (face mask) sekiranya bergejala, basuh tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer. Jarakkan diri sejauh satu (1) meter sekiranya bergejala dan nampak orang bergejala.

## 19. Apakah langkah pencegahan jangkitan COVID-19 di pusat beli belah dan kenderaan awam?

Pemilik premis/ kenderaan awam perlu kerap melakukan nyahkuman/disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti eskalator dan susur tangan, troli, tombol pintu, butang lif dan mesin ATM.

- Basuh tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer;
- Jarakkan diri sejauh satu (1) meter sekiranya bergejala dan nampak orang bergejala;
- Pengusaha/pemilik kenderaan awam perlu kerap melakukan nyahkuman / disinfeksi pada permukaan yang mudah dicemari seperti pintu, kerusi dan tempat pemegang.
- Pakai penutup hidung & mulut (mask) jika bergejala.

## 20. Isu berkaitan kekurangan penutup hidung & mulut (mask) ketika COVID-19?

Isu kekurangan bekalan topeng mulut dan hidung di pasaran seluruh negara akan dibincang pada mesyuarat kabinet, Timbalan Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, YB. Dato' Rosol bin Wahid mengakui pembelian secara panik berikutan kebimbangan orang ramai kes penularan COVID-19 menjadi punca utama berlakunya kekurangan bekalan. Siasatan dilakukan pegawai Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) mendapati tiada aktiviti menyorok topeng mulut dan hidung bertujuan untuk menaikkan harga oleh pemborong serta peniaga barangan berkenaan. "Pegawai dan anggota KPDNHEP akan terus melakukan pemeriksaan serta pemantauan, di mana tindakan akan dilakukan jika mendapati ada peniaga yang menaikkan harga produk itu.

"Kerajaan sudah mengisytiharkan bahawa topeng berkenaan adalah barang kawalan dan tindakan menaikkan harga boleh dikenakan tindakan,"

## 21. Apakah yang dimaksudkan dengan perintah kawalan pergerakan ketika COVID-19?

Kerajaan memandang serius situasi semasa ancaman virus berbahaya ini terutama perkembangan gelombang kedua. Keutamaan Kerajaan pada masa ini adalah untuk mencegah penularan baharu wabak ini yang dibimbangi akan menjangkiti lebih ramai rakyat. Situasi semasa wabak ini memerlukan tindakan drastik diambil bagi memulihkan keadaan secepat mungkin.

Untuk itu, Kerajaan **memutuskan untuk melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan, mulai 18 Mac 2020, iaitu lusa hingga 31 Mac 2020, di seluruh negara.** Perintah kawalan ini dibuat di bawah Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 dan Akta Polis 1967. Perintah Kawalan Pergerakan ini meliputi;

- **Pertama**, larangan menyeluruh pergerakan dan perhimpunan ramai di seluruh negara termasuk aktiviti keagamaan, sukan, sosial dan budaya. Untuk menguatkuasakan larangan ini, semua rumah ibadat dan premis perniagaan hendaklah ditutup, **kecuali** pasaraya, pasar awam, kedai runcit dan kedai serbaneka yang menjual barangan keperluan harian. Khusus untuk umat Islam, penangguhan semua aktiviti keagamaan di masjid dan surau termasuk Solat Jumaat adalah



selaras dengan keputusan Mesyuarat Jawatankuasa Muzakarah Khas yang telah bersidang pada 15 Mac 2020.

- **Kedua**, sekatan menyeluruh semua perjalanan rakyat Malaysia ke luar negara. Bagi yang baru pulang dari luar negara, mereka dikehendaki menjalani pemeriksaan kesihatan dan melakukan kuarantin secara sukarela (atau *self quarantine*) selama 14 hari;
- **Ketiga**, sekatan kemasukan semua pelancong dan pelawat asing ke dalam negara;
- **Keempat**, penutupan semua taska, sekolah kerajaan dan swasta termasuk sekolah harian, sekolah berasrama penuh, sekolah antarabangsa, pusat tahfiz dan lain-lain institusi pendidikan rendah, menengah dan pra-universiti;
- **Kelima**, penutupan semua institusi pendidikan tinggi (IPT) awam dan swasta serta institut latihan kemahiran di seluruh negara; dan
- **Keenam**, penutupan semua premis kerajaan dan swasta **kecuali yang terlibat dengan perkhidmatan penting negara (atau essential services)** iaitu air, elektrik, tenaga, telekomunikasi, pos, pengangkutan, pengairan, minyak, gas, bahan api, pelincir, penyiaran, kewangan, perbankan, kesihatan, farmasi, bomba, penjara, pelabuhan, lapangan terbang, keselamatan, pertahanan, pembersihan, peruncitan dan bekalan makanan

Sebarang pertanyaan berhubung Perintah Kawalan Pergerakan, orang awam boleh menghubungi Pusat Pengurusan Operasi Negara di talian hotline 03- 88882010 atau ikuti Telegram & Facebook Majlis Keselamatan Negara untuk perkembangan semasa berkaitan Perintah Kawalan Pergerakan

**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**  
**20 MAC 2020**

**Health Assessment Tool****KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA****KAD AMARAN KESIHATAN  
BAGI PELAWAT DAN ANAK KAPAL YANG BARU  
PULANG DARI CHINA**

Simpan kad ini selama 14 hari setelah kembali ke Malaysia. Pantau suhu badan anda dan awasi gejala seperti demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), batuk dan susah bernafas. Sekiranya anda mengalami gejala atau bertambah teruk dan berasa tidak sihat, sila dapatkan rawatan perubatan di fasiliti kesihatan berdekatan dengan **SEGERA**.

Sekiranya anda mempunyai gejala tersebut:

- i. Tutup mulut dan hidung anda menggunakan tisu apabila anda batuk atau bersin. Sejurus selepas itu, buang tisu yang telah digunakan kedalam tong sampah. Cuci tangan dengan sabun dan air atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) selepas batuk atau bersin;
- ii. Amalkan adab batuk yang baik;
- iii. Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) apabila terpaksa berhubung / berurusan dengan orang lain;
- iv. Pastikan anda menjaga kebersihan diri sepanjang masa.

Kepada Pengamal Perubatan Yang Merawat Pesakit Ini

Individu yang membawa kad ini adalah merupakan penumpang atau anak kapal yang baru pulang dari China atau negara yang mengalami penularan aktif jangkitan (dalam tempoh 14 hari yang lepas). Jika anda mendapati beliau mengalami gejala seperti demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), radang paru-paru, jangkitan respiratori serius dan susah bernafas, sila rujuk ke hospital yang berhampiran dengan **SEGERA**.

## **Health Alert Card**

### **TATACARA PENILAIAN KESIHATAN KENDIRI**

Amalkan langkah–langkah mudah berikut apabila anda tidak sihat di rumah:

- Bagi yang bekerja / bersekolah, gunakan cuti sakit yang diberikan oleh doktor untuk berehat di rumah;
- Hadkan pergaulan dengan mereka yang sihat di sekeliling anda;
- Tutup mulut dan hidung anda menggunakan tisu apabila anda batuk dan bersin. Sejurus selepas itu, buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah;
- Amalkan adab batuk yang baik; dan
- Sentiasa mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*), terutamanya selepas batuk atau bersin. Pakai penutup mulut dan hidung (*face mask*) apabila berurusan dengan orang lain.

Individu dengan gejala demam dan batuk dan / atau sakit tekak adalah dinasihatkan untuk mendapatkan rawatan perubatan sekiranya pada bila-bila masa mereka mengalami mana-mana tanda dan gejala seperti berikut:

- Demam yang berpanjangan sehingga melebihi 3 hari atau demam yang berulang semula selepas 3 hari;
- Kesukaran bernafas – tercungap-cungap, pernafasan menjadi laju atau warna bibir bertukar menjadi kebiruan;
- Batuk berdarah; dan
- Sakit dada yang berterusan.

Jika anda mempunyai mana-mana gejala di atas, **segera**:

Dapatkan rawatan di: \_\_\_\_\_

**atau**

Buat panggilan ke nombor: \_\_\_\_\_

- Pergi dapatkan rawatan dengan menggunakan kenderaan persendirian; atau
- Jika perkhidmatan ambulan diperlukan, sila dial 999 untuk bantuan.

**\*Perhatian:** Sila simpan kad ini bersama anda dan serahkan kepada mana-mana fasiliti kesihatan yang anda kunjungi. Kad ini perlu disimpan selama 14 hari dari tarikh ia diberikan kepada anda.

### **Kepada Pengamal Perubatan Yang Merawat Pesakit Ini**

Individu yang membawa kad ini adalah merupakan penumpang atau anak kapal yang baru pulang dari Wuhan, China atau negara yang mengalami penularan aktif jangkitan (dalam tempoh 14 hari yang lepas). Jika anda mendapati beliau mengalami gejala seperti demam ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), radang paru-paru atau jangkitan respiratori serius dengan susah bernafas, sila rujuk ke hospital yang berhampiran dengan **SEGERA**.

## Lampiran 2

### Nombor Telefon Jabatan Kesihatan Negeri

Bil	Negeri	Waktu Operasi		No Telefon	Emel
1	Perlis	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	04-9766317	<a href="mailto:cprc.pls@moh.gov.my">cprc.pls@moh.gov.my</a>
		Selepas Waktu Pejabat atau Cuti Umum		019-2780408 019-4001070	
2	Kedah	Ahad - Rabu	8.00 - 5.00 ptg	04-7746081	<a href="mailto:vektor.kdh@moh.gov.my">vektor.kdh@moh.gov.my</a> <a href="mailto:vektorkedah@moh.gov.my">vektorkedah@moh.gov.my</a>
		Khamis	8.00 - 3.30 ptg	04-7746063	
		Jumaat, Sabtu & Cuti Umum	8.00 - 12.00 tgh	04-7746072	
3	P.Pinang	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	04-2629902	<a href="mailto:epid_penang@moh.gov.my">epid_penang@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	10.00 - 2.00 ptg		
4	Perak	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	05-2433962	<a href="mailto:cprcprk@moh.gov.my">cprcprk@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	10.00 - 2.00 ptg		
5	Selangor	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	03-51237251	<a href="mailto:bgdenggisel@moh.gov.my">bgdenggisel@moh.gov.my</a> <a href="mailto:cprc_sel@moh.gov.my">cprc_sel@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	9.00 - 2.00 ptg	03-51237252	
6	JKWPKL	Isnin - Jumaat	7.30 - 5.30 ptg	03-26977710 03-26977730	<a href="mailto:cprckl@moh.gov.my">cprckl@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	11.00 - 3.00 ptg	03-26983757	
7	N. Sembilan	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	06-7641326	<a href="mailto:cpbv_ns@moh.gov.my">cpbv_ns@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	8.00 - 5.00 ptg		
8	Melaka	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	06-2883019 06-2345999	<a href="mailto:cprcmelaka@moh.gov.my">cprcmelaka@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti	10.00 - 2.00 ptg	06-2883019	

		Umum			
9	Johor	Ahad - Rabu	8.00 - 5.00 ptg	07-238 2217	<a href="mailto:cprcjknj@gmail.com">cprcjknj@gmail.com</a>
		Khamis	8.00 - 3.30 ptg	07-236 3305	
10	Pahang	Isnin - Jumaat	9.00 - 5.00 ptg	09-570 7910 09-570 7914 09-570 7909	<a href="mailto:cprc_pahang@moh.gov.my">cprc_pahang@moh.gov.my</a> <a href="mailto:cdcpahang@moh.gov.my">cdcpahang@moh.gov.my</a>
11	Terengganu	Ahad - Rabu	8.00 - 5.00 ptg	09-619 6269 09-635 3752	<a href="mailto:kpbv.trg@moh.gov.my">kpbv.trg@moh.gov.my</a> <a href="mailto:bgerakan.trg@moh.gov.my">bgerakan.trg@moh.gov.my</a>
		Khamis	8.00 - 3.30 ptg		
		Jumaat, Sabtu & Cuti Umum	TIDAK BEROPERASI		
12	Kelantan	Ahad - Rabu	8.00 - 5.00 ptg	09-747 2089	<a href="mailto:cprc_kel@moh.gov.my">cprc_kel@moh.gov.my</a>
		Khamis	8.00 - 3.30 ptg		
		Jumaat, Sabtu & Cuti Umum	8.00 - 12.00 tgh		
13	Sabah	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	088-219255 088-263651 088-512533	<a href="mailto:sbhcprc@moh.gov.my">sbhcprc@moh.gov.my</a>
14	Sarawak	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	082-443248	<a href="mailto:cprc_sarawak@moh.gov.my">cprc_sarawak@moh.gov.my</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	9.00 - 3.00 ptg		
15	WP Labuan	Isnin - Jumaat	8.00 - 5.00 ptg	087-410973 016-9195425	<a href="mailto:cprclabuan@gmail.com">cprclabuan@gmail.com</a>
		Sabtu, Ahad & Cuti Umum	8.00 - 1.00 ptg	016-9195426	

# TALIAN BEROPERASI 24 JAM

Crisis Preparedness and Response  
Centre (CPRC) Kebangsaan

Untuk sebarang pertanyaan berkenaan penyakit  
Koronavirus 2019 (COVID-19) boleh hubungi :

*For any inquiries regarding COVID-19 please contact :*



## Nombor Hotline

**03 88810200**

**03 88810600**

**03 88810700**

**atau emel kepada / or email at:**

**cprc@moh.gov.my**

**atau WhatsApp / or WhatsApp:**

**+6010-9699435**

**+6010-8608949**