



Dasar Keselamatan Post-MCO Covid-19

Ini adalah dokumen garis panduan yang akan dikaji dan disemak semula setiap minggu apabila kami lebih memahami wabak ini. Panduan Kementerian akan dipatuhi dan dasar ini akan dikemas kini semasa garis panduan Kementerian disampaikan.

Kandungan

1. Tujuan
2. Kebersihan Diri yang Baik
3. Persekitaran Bersih
4. Penjarakan Fizikal
5. Pelawat di Sekolah
6. Pemeriksaan Kesihatan
7. Hubungan rapat dengan Covid-19 Orang Positif
8. Kes Covid-19 yang Disahkan di Sekolah
9. Pulang Dari Luar Malaysia
10. Pembelajaran Jarak Jauh untuk Anak-anak di Rumah
11. Papan tanda
12. Persediaan Tugas untuk Guru & TLA
13. Mesyuarat dan Latihan Kakitangan
14. Berurusan dengan Tekanan
15. Ketibaan di Sekolah
16. Jarak Fizikal Pada Waktu Persekolahan
17. Persekitaran Bilik Darjah
18. Aktiviti Berkumpulan
19. Pelajaran PE
20. Pengendalian Kerja Rumah dan Pemulangan Perpustakaan
21. Tandas
22. Waktu rehat dan makan tengah hari
23. Pemeriksaan Kesihatan Tengah Hari
24. Tamat Hari Persekolahan
25. Aktiviti Ekstra Kurikulum
26. Kanak-kanak yang tiba di rumah
27. Waktu Luar Sekolah
28. Lawatan Sekolah
29. Lampiran 1: WHO / Apa itu Covid-19
30. Lampiran 2: Mencuci Tangan
31. Lampiran 3: Cara Menggunakan Topeng Muka
32. Rujukan



1. Tujuan

Dasar Kebersihan dan Keselamatan Covid-19 ini bertujuan untuk memberikan garis panduan untuk meminimumkan penyebaran penyakit Covid-19 di komuniti KIS ketika sekolah dibuka semula untuk operasi seperti yang diizinkan oleh pihak berkuasa yang berkaitan. Ini adalah dokumen yang berfungsi dan akan disemak semula apabila kita lebih memahami wabak ini.

Adalah penting bahawa KIS mengambil langkah-langkah menjaga kebersihan dan keselamatan fizikal dengan serius. Semua anggota masyarakat kita memainkan peranan penting dalam meneruskan amalan kebersihan yang baik dan jarak fizikal yang selamat sama ada semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan atau dalam bentuk penguncian.

Semua anggota komuniti kita harus membiasakan diri:

- Amalan kebersihan diri yang baik.
- Pemeriksaan kesihatan dan prosedur pemeriksaan.
- Prosedur pembersihan dan pembasmian kuman.
- Langkah penjarakan diri untuk rutin dan bilik.

Keluarga yang TIDAK mengikuti garis panduan ini perlu memahami bahawa anak mereka tidak akan dibenarkan hadir ke KIS kerana ini akan menimbulkan risiko kepada semua orang.

2. Kebersihan Diri yang Baik

- Mencuci tangan
Langkah mencuci tangan - Lihat Lampiran 1
- Bersin dan batuk ke siku atau tisu (dengan pembuangan yang betul)
- Sabun dan pembersih tangan sentiasa tersedia dan mudah didapati.
- Topeng adalah wajib di sekolah (kecuali untuk latihan fizikal dan makan). Apabila dipakai, mereka mesti dipakai dengan betul - menutup mulut dan hidung (Lihat lampiran 3). Tidak berkongsi makanan, perkakas, cawan, pinggan, mangkuk, tuala, dll.
- Topeng tidak boleh dikeluarkan sepanjang waktu makan, tetapi hanya semasa makan / minum.
- Buang tisu atau tisu kotor ke tong sampah yang ditutup.
- Sekiranya pelitup muka baru diperlukan, topeng muka lama perlu dibuang ke dalam tong sampah tertutup diluar kelas.
- Penggunaan / pemakaian sarung tangan secara umum menimbulkan rasa tidak selamat dan akan dielakkan.

3. Persekitaran Bersih

- Pembersihan rutin dan pembasmian kuman permukaan dan objek yang sering disentuh akan dilakukan setiap hari
- Sekolah akan menyediakan tempat yang bersih untuk semua kawasan setiap dua minggu (atau seperti yang diperlukan)
- Permukaan yang sering disentuh merangkumi: tombol pintu / pemegang, suis lampu dan pendingin hawa, meja, kerusi / bangku, pegangan tangan, pemegang sink kelas,



tikar, meja, papan pintar dan lain-lain. Objek yang sering disentuh termasuk: alat permainan kanak-kanak/ peralatan belajar, alat tulis / utiliti, komputer (papan kekunci, tetikus), alat kawalan jauh, dan lain-lain.

4. Penjarakan Fizikal

- Setiap orang mesti menjaga jarak sekurang-kurangnya 1 meter dengan orang lain
- Tidak dibenarkan berjabat tangan, memeluk dan menyentuh orang lain (common sense akan digunakan dalam keadaan tertentu contohnya sekiranya pelajar menghadapi tekanan)

Di mana jarak fizikal tidak dapat dielakkan:

Seperti klinik sekolah, dalam keadaan seperti ini, orang dewasa (guru, ibu bapa) mesti memakai topeng dan sarung tangan, dan selalu mencuci tangan.

5. Pelawat di Sekolah

- Kunjungan yang tidak penting dari ibu bapa, penjaga dan pekerja kontraktor akan dihadkan.
- Temujanji mesti dibuat terlebih dahulu.
- Ibu bapa dibenarkan masuk ke sekolah untuk mengambil anak-anak mereka selepas sekolah tamat.
- Hanya pelawat yang diperlukan oleh KIS yang dibenarkan masuk.
- Semua pelawat mesti menggunakan aplikasi telefon MySejahtera sebelum masuk
- Ibu bapa yang ingin mendaftarkan anak mereka, akan terhad pada masa yang ditentukan dan lawatan ke perkarangan sekolah tidak akan diadakan. Lawatan maya akan disediakan.
- Kerja pembaikan atau pemeriksaan dari pihak berkuasa akan terhad kepada waktu di luar waktu persekolahan.

6. Pemeriksaan Kesihatan

KIS akan terus melakukan pemeriksaan kesihatan, pemeriksaan suhu, dan pembersihan tangan di pintu masuk sekolah untuk SEMUA kakitangan, pelajar, dan pengunjung. Kegagalan mematuhi akan menyebabkan kemasukan ditolak.

Berikut ini ialah simpton yang akan menghalang kebenaran masuk ke sekolah, sila pastikan gejala ini sebelum anda meninggalkan rumah:

- Demam (+ 37.5C)
- Hidung berair
- Batuk
- Sakit tekak
- Sesak nafas

Jururawat sekolah akan mengawasi pemeriksaan kesihatan kedua dengan pemeriksaan suhu pada hari persekolahan untuk semua kakitangan dan pelajar.



7. Perhubungan rapat dengan Covid-19 Orang Positif atau Orang Yang Disyiaki

- Kakitangan dan ibu bapa mesti memberitahu sekolah dengan segera sekiranya mereka atau anak mereka atau ahli keluarga mereka mempunyai hubungan rapat dengan orang positif Covid-19
- Cuti 10 hari wajib diambil dari tarikh terakhir perhubungan.

8. Kes Covid-19 yang Disahkan di Sekolah

Pihak sekolah akan segera memaklumkan pihak berkuasa yang berkaitan dan juga ibu bapa dan kakitangan sekiranya terdapat kes Covid-19. Pihak sekolah tidak akan mengumumkan nama anggota yang dijangkiti kepada komuniti dan tindakan akan diambil terhadap mereka yang menyebarkan berita palsu melalui komuniti. KIS tidak akan membenarkan tindakan diskriminasi atau stigma berpotensi yang berkaitan dengan berita kes Covid-19 dalam komuniti kita.

Setelah pengesahan kes Covid-19, perkarangan sekolah akan ditutup sekurang-kurangnya 3 hari untuk membolehkan pembersihan di semua kawasan. Pembelajaran di rumah akan berlaku untuk tempoh penutupan sekolah.

Pihak sekolah akan memaklumkan kepada semua orang yang berada di sekolah untuk mengasingkan diri selama 10 hari. Pihak sekolah akan memberitahu Kementerian Kesihatan dan Kementerian Pendidikan dan akan mengikut panduan mereka. Sekolah akan menghubungi orang yang disyaki rapat dan akan menghubungi Kementerian Kesihatan untuk mengatur ujian Covid-19 mengikut arahan Kementerian. Hasil ujian ini akan menentukan kenalan rapat baru yang akan diuji. Sekolah akan memaklumkan kepada masyarakat tentang hasil apabila ada.

Adalah penting bahawa semua anggota masyarakat yang diminta untuk mengasingkan diri melakukannya. Ini akan menghentikan mereka daripada mencederakan orang lain dengan berusaha menjalani ujian Covid-19 lebih lanjut.

Protokol untuk Pembersihan:

- Untuk melindungi kakitangan sekolah, pembersihan dan pembasmian kuman akan dilakukan selepas 24 jam. Ini adalah untuk meminimumkan potensi pendedahan kepada titisan pernafasan. Pintu dan tingkap luar akan dibuka untuk meningkatkan peredaran udara di kawasan tersebut.
- Kakitangan pembersihan akan membersihkan dan membasmi kuman semua kawasan (seperti pejabat, bilik mandi, dan kawasan umum) dan memberikan tumpuan terutama sekali kawasan yang digunakan oleh orang yang dijangkiti.

9. Kembali dari Luar Negara



Semua kakitangan dan pelajar yang baru kembali ke Malaysia (dalam masa 10 hari), dan tidak mengasingkan diri, akan diberi cuti wajib selama 10 hari.

10. Pembelajaran Jarak Jauh untuk Kanak-kanak di rumah

Kumpulan kanak-kanak yang berisiko tinggi dan mungkin dikehendaki tinggal di rumah termasuk:

- Kanak-kanak dengan sistem imun yang terganggu
- Kanak-kanak dengan memerlukan perubatan yang kompleks
- Mempunyai ahli kediaman yang dikuarantin atau diketahui positif Covid-19
- Mempunyai sejarah perjalanan di luar Sabah dalam 14 hari terakhir
- Kanak-kanak yang tidak dapat kembali ke Sabah

Sekolah akan mengatur kerja sekolah untuk pelajar dalam situasi ini berdasarkan kes demi kes.

11. Papan tanda

KIS akan mempamerkan papan tanda berikut:

- Kebersihan tangan
- Tiada perkongsian
- Jauhkan Fizikal (Sosial) yang Selamat
- Garis panduan semasa memasuki dan meninggalkan sekolah

12. Persediaan Tugas untuk Guru & TLA

- Semua kakitangan mesti menggunakan Aplikasi MySejahtera semasa masuk ke sekolah setiap hari
- Kakitangan sekolah mesti menggunakan pembersih tangan yang disediakan di setiap bilik semasa masuk dan keluar kelas.
- Kakitangan mesti memakai topeng muka setiap masa
- Guru-guru dan TLA dinasihatkan menyediakan pelajaran di bilik darjah masing-masing dan menjaga jarak 1 meter antara satu sama lain.
- Sekiranya bahan mengajar berada di bilik umum, maksimum orang dewasa yang dibenarkan berada di dalam bilik tersebut dalam satu masa adalah bergantung kepada saiz bilik dan penjarakan fizikal. Di bilik guru, kakitangan harus duduk tidak lebih dari dua orang dalam satu meja.
- Apabila terdapat lebih dari satu orang di bilik persiapan, mereka harus berdiri atau duduk saling berhadapan dan menjaga jarak fizikal yang selamat.

13. Mesyuarat dan Latihan Kakitangan

Sekolah akan mengehendkan pertemuan bersemuka dan latihan kakitangan dengan:

- Mengadakan mesyuarat melalui e-mel atau persidangan video untuk kumpulan kecil.
- Membuat latihan secara talian.
- Menyediakan makanan yang dibungkus secara individu dan bukannya makanan bufet.



- Kakitangan dinasihatkan untuk tidak berkumpul atau berbual-bual.
- Sekiranya kakitangan diperlukan untuk perjumpaan kumpulan fizikal, MPR / Dewan akan digunakan untuk menjaga jarak antara satu sama lain. Kakitangan mesti memakai topeng muka setiap masa

14. Berurusan dengan Tekanan

Kanak-kanak mungkin akan bertindak balas terhadap tekanan dengan cara yang berbeza. Tindak balas yang biasa berlaku ialah mengalami kesukaran untuk tidur, mengalami sakit perut atau kepala, dan merasa cemas, menarik diri, marah dan takut ditinggalkan sendirian. Pihak sekolah akan mengambil berat terhadap reaksi kanak-kanak dengan cara yang menyokong dan menjelaskan kepada mereka bahawa reaksi mereka adalah normal terhadap keadaan yang sedang berlaku. Pihak sekolah juga akan mendengar keprihatinan mereka dan meluangkan masa untuk menenangkan mereka dan memberi mereka jaminan bahawa mereka selamat. Kaunselor sekolah akan sentiasa ada untuk menyokong kesejahteraan semua pelajar.

15. Ketibaan di Sekolah

- Pelajar sekolah menengah harus tiba di sekolah sebelum 7.30 pagi, pelajar sekolah rendah sebelum 7.45 pagi dan EYFS sebelum 8.00 pagi (Ibubapa kepada pelajar sekolah rendah dan EYFS boleh datang bersama selepas 7.45am)
- Ibubapa/pemandu harus menurunkan pelajar di tempat yang ditetapkan dan pelajar harus memakai topeng muka.
- Hanya pelajar (kecuali ibubapa EYFS) yang masuk ke kawasan sekolah dan ibubapa/pemandu harus meneruskan perjalanan ke pusingan U serta merta.
- Pelajar harus masuk melalui pintu utama dan berjalan melepasi pengimbas suhu.
- Setelah menjalani pemeriksaan kesihatan, kanak-kanak harus terus ke kelas mereka di sekolah rendah dan menengah. TLA akan sentiasa bersedia untuk menyokong pergerakan anak-anak yang kecil.
- Kami akan mengkaji proses ketibaan secara berkala untuk memastikan ini berjalan lancar.

16. Penjarakan Fizikal Pada Waktu Persekolahan

- Pelajar mesti bergerak dalam satu arah semasa berada di kawasan sekolah berpandukan semua tanda arah yang dipamerkan. Tanda akan dipamerkan bagi menunjukkan tangga 'Up' dan tangga 'Down'.
- Masa tambahan akan diberikan diantara setiap mata pelajaran untuk membolehkan masa pergerakan yang lebih perlahan.
- Kawasan loker akan diubah suai untuk mengekalkan jarak fizikal. Pelajar hanya perlu menggunakan loker mereka sendiri.
- Pelajar tidak perlu menunggu di luar kelas melainkan jika guru tidak berada di dalam kelas. Pelajar mesti berada dalam satu barisan di koridor dalam keadaan berjarak antara satu sama yang lain.
- Pelajar tidak dibenarkan bersosial diantara satu sama lain semasa pertukaran kelas.



- Pelajar tingkatan enam diminta untuk melakukan latihan jarak jauh di bilik tingkatan enam dan memakai topeng muka setiap masa
- Sekiranya dalam keadaan kecemasan berlaku seperti penguncian atau pengosongan, keutamaan akan menjadi keselamatan pertama dan jarak fizikal akan diambil kira.

17. Persekitaran Bilik Darjah

- Meja akan dijarakkan berdasarkan jarak yang dibenarkan dan pelajar harus duduk di meja yang berasingan atau di hujung yang berlawanan, seperti mana keadaan peperiksaan dijalankan.
- Kerja kumpulan harus dikurangkan supaya tidak mengganggu susunan meja yang telah dijarakkan.
- Pelajar harus menghadkan perkongsian sumber pembelajaran, terutamanya semasa kerja kelas. Pelajar harus membawa peralatan mereka sendiri ke sekolah untuk mengelakkan daripada berkongsi dengan rakan lain.

18. Aktiviti Berkumpulan

- Semua aktiviti kumpulan yang lebih besar daripada kumpulan satu tahun akan ditangguhkan.
- Aktiviti yang memerlukan sentuhan contohnya berpegangan tangan, berjabat tangan, dan lain-lain harus dielakkan.
- Elakkan aktiviti berkumpul yang memerlukan semua orang duduk di atas tikar atau rapat bersama. Sebaliknya, guru harus mempertimbangkan untuk menggunakan peluang tidak formal untuk berinteraksi dengan anak-anak, misalnya: membaca buku atau bercerita dengan satu atau dua kanak-kanak pada satu masa sepanjang hari.

19. Pelajaran PE

- Semua pelajaran PE akan dijalankan di sekolah.
- Sukan bersentuhan tidak akan dilakukan.
- Masa tambahan akan diberikan untuk membolehkan pelajar menukar pakaian seragam dan dalam kumpulan yang lebih kecil.
- Pelitup muka tidak akan dipakai semasa latihan fizikal
- Peralatan yang digunakan akan dibersihkan selepas setiap pelajaran
- Jarak fizikal akan diketatkan semasa latihan fizikal
- Jabatan PE akan memaklumkan Ibu bapa dan Pelajar secara langsung dengan perincian pelajaran

20. Pengendalian Kerja Rumah dan Pemulangan Bahan Perpustakaan

- Kerja akan dikumpulkan secara digital
- Perpustakaan akan menyediakan pembersih tangan untuk digunakan oleh pelajar semasa keluar dan masuk perpustakaan.
- Buku Perpustakaan akan dikumpulkan dalam kotak yang disediakan untuk sekolah rendah /sekolah menengah

21. Tandas

- Pelajar hanya dibenarkan pergi ke tandas satu persatu semasa pelajaran.
- Pada waktu rehat, tandas akan dipantau untuk memastikan tidak ada kesesakan.
- Setiap orang mesti mencuci tangan setelah menggunakan tandas.

22. Waktu rehat dan makan tengah hari

- EYFS akan mempunyai masa rehat di dalam kawasan EYFS
- EYFS akan makan tengah hari secara berperingkat di dalam kawasan EYFS
- Kantin sekolah akan menyediakan bungkusan makanan melalui pesanan awal.
- Penghantaran makanan tidak akan dibenarkan, kakitangan dan pelajar harus membawa makanan dari rumah pada waktu pagi. Ibubapa tidak dibenarkan menghantar makanan ke sekolah pada waktu tengahari.
- Waktu rehat bagi sekolah rendah dan menengah akan diubah berdasarkan penjarakan fizikal.
- Pelajar harus mengekalkan jarak semasa makan di bangku yang ditentukan.
- Pelajar tidak boleh berkongsi makanan atau perkakas.
- Akan ada jurang masa makan tengah hari di antara sekolah rendah dan sekolah menengah untuk mengelakkan berlakunya pertukaran.
- Permainan yang bersentuhan tidak akan dibenarkan dimainkan pada waktu rehat
- Topeng tidak boleh dikeluarkan semasa rehat, tetapi hanya semasa makan dan minum

23. Pemeriksaan Kesihatan Tengah Hari

Sekolah akan melakukan saringan suhu kedua sepanjang hari persekolahan, biasanya selepas waktu rehat makan tengah hari. Sekiranya anggota kakitangan atau anak tidak sihat semasa itu, mereka akan dipisah dengan pelajar lain dan akan dibawa ke bilik Jururawat. Ibu bapa akan segera diminta mengambil anak mereka dan pulang ke rumah atau untuk mendapatkan rawatan perubatan.

24. Tamat Hari Persekolahan

- EYFS akan tamat sekolah pada pukul 1.30 tengah hari (Reception seperti biasa pada pukul 11.30 pagi)
- Sekolah rendah tahun 1-3 akan selesai pada 1.45 tengah hari
- Sekolah rendah tahun 4-6 akan tamat pada pukul 2 petang
- Sekolah menengah tahun 7-9 akan berakhir pada jam 2.45 petang
- Sekolah menengah tahun 10-13 akan berakhir pada jam 3 petang
- Untuk mengelakkan kesesakan di tangga, sebaik sahaja loceng tamat sekolah berbunyi, guru di tingkat satu akan melepaskan kelas terlebih dahulu, seminit kemudian, kelas di tingkat kedua akan dilepaskan dan satu minit kemudian kelas di tingkat atas akan dilepaskan.
- Ibu bapa mesti menggunakan Aplikasi MySejahtera untuk dapat memasuki sekolah



- Ibu bapa harus masuk melalui pintu depan bagi menjalani pengimbasan suhu badan yang akan dirakamkan.
- Ibu bapa yang menunggu untuk menjemput anak mereka harus menjarakkan diri di sepanjang bangku yang terletak di jalan masuk dan di hadapan sekolah.
- Ibu bapa harus menggunakan pintu utama untuk keluar selepas mengambil anak mereka.
- Ibu bapa dan anak-anak diminta beredar dengan segera. Kawasan permainan akan ditutup.
- Penjualan ais krim akan ditangguhkan buat sementara waktu sehingga diberitahu.
- Sekiranya anda perlu bercakap dengan guru anak anda, sila berkomunikasi melalui e-mel atau Dojo
- Pihak sekolah akan mengkaji masa akhir hari sekolah secara berkala untuk memastikan ini berjalan lancar.

25. Aktiviti Ko- Kurikulum (ECA)

Perkara ini akan ditangguhkan sehingga diberitahu kelak.

26. Kanak-kanak yang tiba di rumah

- Pastikan kanak-kanak segera mandi setelah pulang sebelum berinteraksi dengan ahli rumah yang lain (elakkan daripada menyentuh atau memeluk sebelum mandi)
- Pakaian seragam sekolah hendaklah dicuci secara berkala, jika boleh setiap hari

27. Waktu Luar Sekolah

Untuk mengelakkan pembawahan jangkitan ke sekolah:

- Ibu bapa dinasihatkan untuk mengurangkan dan menangguhkan bermain berkumpulan dan pesta di luar sekolah
- Ibu bapa dinasihatkan untuk mematuhi garis panduan jarak fizikal (sosial) yang selamat di luar sekolah

28. Lawatan Sekolah

Buat masa ini semua lawatan sekolah akan dibekukan dan perancangan untuk tahun akademik baru (20/21) akan merangkumi perancangan lawatan sekolah. Keputusan untuk lawatan sekolah akan dipantau secara berkala setiap bulan untuk menyokong kedua-dua keperluan perancangan dan kesihatan & keselamatan. Lawatan antarabangsa akan ditangguhkan sehingga diberitahu kelak.

29. Lampiran 1: WHO / Apa itu Covid-19

Apa itu COVID-19?

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh strain coronavirus baru. 'CO' bermaksud korona, 'VI' untuk virus, dan 'D' untuk penyakit. Dahulu, penyakit ini disebut sebagai 'coronavirus novel 2019' atau '2019-nCoV.' Virus COVID-19 adalah virus baru yang dikaitkan dengan keluarga virus yang sama dengan Sindrom Pernafasan Akut yang teruk (SARS) dan beberapa jenis selesema biasa.

Apakah simptom COVID-19?

Gejala boleh merangkumi demam, batuk dan sesak nafas. Dalam kes yang lebih teruk, jangkitan boleh menyebabkan radang paru-paru atau kesukaran bernafas. Lebih jarang, penyakit ini boleh membawa maut. Gejala ini serupa dengan selesema (selesema) atau selesema, yang jauh lebih biasa daripada COVID-19. Inilah sebabnya mengapa ujian diperlukan untuk mengesahkan jika seseorang mempunyai COVID-19.

Bagaimana COVID-19 merebak?

Virus ini merebak melalui kontak langsung dengan tetesan pernafasan orang yang dijangkiti (dihasilkan melalui batuk dan bersin). Individu juga boleh dijangkiti dari menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus dan menyentuh wajah mereka (mis. Mata, hidung, dan mulut). Tidak ada bukti yang menyokong penularan COVID-19 yang berkaitan dengan makanan. Virus COVID-19 dapat bertahan di permukaan selama beberapa jam, tetapi pembasmi kuman sederhana dapat membunuhnya.

Siapa yang paling berisiko?

Kami belajar lebih banyak mengenai bagaimana COVID-19 mempengaruhi orang setiap hari. Orang tua, dan orang dengan keadaan perubatan kronik, seperti diabetes dan penyakit jantung, nampaknya lebih berisiko mengalami gejala yang teruk. Oleh kerana ini adalah virus baru, kita masih belajar tentang bagaimana ia mempengaruhi kanak-kanak dan kumpulan rentan lain. Kami tahu ada kemungkinan orang-orang dari segala usia dijangkiti virus, tetapi setakat ini terdapat sedikit kes COVID-19 yang dilaporkan di kalangan kanak-kanak. Ini adalah virus baru dan kita perlu mengetahui lebih lanjut bagaimana ia mempengaruhi kanak-kanak. Virus ini boleh membawa maut dalam kes-kes yang jarang berlaku, sejauh ini terutama pada orang tua dengan keadaan perubatan yang sudah ada.

Apakah rawatan untuk COVID-19?

Tidak ada vaksin yang tersedia buat masa ini untuk COVID-19. Walau bagaimanapun, banyak gejala dapat dirawat dan mendapatkan rawatan awal dari penyedia perkhidmatan kesihatan dapat menjadikan penyakit ini tidak begitu berbahaya. Terdapat beberapa ujian klinikal yang dilakukan untuk menilai potensi terapi untuk COVID-19.

Bagaimana penyebaran COVID-19 dapat diperlahankan atau dicegah?

Seperti jangkitan pernafasan lain seperti selesema atau selesema, langkah-langkah kesihatan awam sangat penting untuk memperlambat penyebaran penyakit. Langkah-langkah kesihatan awam adalah tindakan pencegahan setiap hari yang merangkumi:

- ✓ tinggal di rumah ketika sakit
- ✓ menutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu yang bengkok ketika batuk atau bersin (membuang tisu terpakai segera)
- ✓ basuh tangan dengan sabun dan air dengan kerap
- ✓ membersihkan permukaan dan objek yang sering disentuh

Semasa kita mengetahui lebih lanjut mengenai COVID-19 pegawai kesihatan awam mungkin mengesyorkan tindakan tambahan.

30. Lampiran 2: Mencuci Tangan

Kebersihan tangan adalah langkah penting untuk mencegah penularan virus. Bilakah anda harus mencuci tangan?

- Sebelum menyediakan, menghidangkan atau makan makanan & selepas makan
- Selepas menggunakan tandas
- Setelah mengelap hidung, mulut, luka atau luka
- Setelah mengendalikan sebarang cecair badan
- Selepas bermain di luar rumah
- Bila-bila masa tangan anda kelihatan kotor

Beberapa petua untuk memastikan anda mencuci tangan dengan sempurna:

- Gunakan sabun cair
- Gosok tangan selama sekurang-kurangnya 20 saat (nyanyikan secara senyap / fikirkan lagu mencuci tangan semasa anda mencuci tangan untuk membantu mengingat untuk menggosok dengan teliti. "Twinkle, Twinkle, Little Star" atau "Happy Birthday" hingga dua kali atau "Baby Shark" mengambil masa lebih kurang 20 saat)
- Gunakan pembersih tangan, hanya apabila sabun dan air tidak tersedia; pembersih tangan tidak boleh menggantikan pencucian tangan dengan sabun dan air jika ada
- Gunakan tuala kertas dan tisu sekali pakai (dibuang dengan betul selepas itu)

31. Lampiran 3: Cara Menggunakan Pelitup Muka

Cara Memakai Pelitup Muka:

- Pilih ukuran pelitup yang sesuai. Gunakan saiz kanak-kanak jika ada untuk kanak-kanak
- Bersihkan tangan anda dengan sabun dan air atau pembersih tangan sebelum menyentuh topeng
- Pastikan tidak ada lubang di kedua sisi pelitup

- Pastikan pelitup berada di sisi yang betul: a) jalur logam kaku adalah bahagian atas, b) lapisan berwarna di luar jika menggunakan pelitup pembedahan 3 lapis. Pelitup muka kain juga berguna dan membolehkan pelitup perubatan disimpan untuk profesional penjagaan kesihatan
- Tutup mulut dan hidung dengan pelitup muka dan pastikan tidak ada jurang antara wajah dan pelitup muka anda. Lindungi pelitup muka dengan kuat mengikut arahan untuk jenis pelitup muka yang berkaitan
- Elakkan menyentuh pelitup muka semasa menggunakannya. Sekiranya anda menyentuh pelitup muka anda, bersihkan tangan anda dengan sabun dan air atau pembersih tangan
- Ganti pelitup muka dengan yang baru sebaik sahaja lembap dan jangan gunakan kembali topeng sekali pakai. Pelitup muka kain hendaklah dicuci dengan sabun dan air dan dikeringkan sebelum digunakan semula

Cara Membuka Pelitup Muka:

- Elakkan menyentuh bahagian depan pelitup muka kerana terkontaminasi. Sentuh hanya gelung telinga / ikatan / tali dan lepaskan dari belakang
- Buang pelitup dengan segera ke tong sampah tertutup atau beg plastik yang ditutup
- Bersihkan tangan anda dengan sabun dan air atau pembersih tangan
- Pelitup muka kain harus dibuka dengan berhati-hati dan dimasukkan ke dalam beg plastik tertutup atau baldi dengan sabun dan air

32. Rujukan

- CDC
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-forschools.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecificgroups%2Fguidance-for-schools.html
- DHHS Victoria
<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures>
- ECDA Singapore
[https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-MeasuresIn-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-\(2019-Ncov\).aspx](https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-MeasuresIn-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-(2019-Ncov).aspx)
- MOH Malaysia
http://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm/Annex_25_COVID_guide_for_workplaces_1_Nov_2020.pdf
http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis%20Panduan/COVID19/Annex_26_COVID_guide_for_Social_Distancing_24032020.pdf



<http://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm/Annex 2 Management of Suspected, Probable and Confirmed COVID 0710 2020.pdf>

- MOH Singapore
[https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-preventionguidelines-for-schools-\(primary\)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf](https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-preventionguidelines-for-schools-(primary)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf)
- WHO
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4
- Media
<https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/12/13/health-dg-quarantine-period-for-overseas-travellers-shortened-to-10-days-starting-dec-14>
<https://www.malaymail.com/news/malaysia/2020/12/13/health-ministry-cuts-quarantine-for-travellers-covid-19-patients-and-close/1931596>
<https://www.todayonline.com/singapore/moh-reminds-public-masks-must-be-worn-when-dining-out-except-only-when-eating-drinking>