



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19:

**AMALKAN NORMA
BAHARU**



#PTAR CARE

**KITATEGUH
KITAMENANG**



"LIBRARY for ALL."

UiTM *di hatiku*

*usaha,
TAKWA,
milla*



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



APA ITU CORONAVIRUS DAN COVID-19?



Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).



Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (Covid-19).



"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
milia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



KITATEGUH
KITAMERANG



CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



ANDA MUNGKIN AGEN COVID-19 TANPA GEJALA



Langkah-Langkah Pencegahan



■ Patuhi Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat

■ Sentiasa memakai pelitup mulut & hidung



■ Elakkan rentas Negeri tanpa urusan penting

■ Kerap basuh tangan atau gunakan hand sanitizer



■ Penjarakan sosial dengan orang sekeliling

■ Elakkan bersalaman atau sentuhan fizikal secara terus



Sumber: Majlis Keselamatan Negara



usaha TAKWA mulia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME

KITATEGUH
KITAMENDANG



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



Jika anda merupakan kontak rapat kepada pesakit **COVID-19**



Jika anda tinggal / pernah berada di kawasan penularan **COVID-19** yang telah dikenalpasti (zon merah atau negara yang mempuyai kes COVID-19)

Jika ada gejala :



Demam



Batuk



Sukar Bernafas

PTAR

"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
milia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA

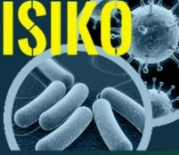


SCAN ME

KITATEGUH
KITAMENANG



CEGAH COVID-19: KURANGKAN RISIKO JANGKITAN



1.

Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.

2.

Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).



3.

Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) apabila terpaksa berhubung / berurusan dengan orang lain.

4.

Pastikan anda menjaga kebersihan diri sepanjang masa.





CEGAH COVID-19: KURANGKAN RISIKO JANGKITAN



AMALKAN 3W

- 1 Wash (Cuci)**

 Kerap cuci tangan dengan air dan sabun
- 2 Wear (Pakai)**

 Pakai pelitup muka
- 3 Warn (Amaran)**

 - Jangan bersalaman atau bersentuhan
 - Amalkan etika batuk dan bersin
 - Lakukan disinfeksi
 - Duduk rumah
 - Dapatkan rawatan jika bergejala





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: ELAKKAN 3S



**Kerap
Membasuh Tangan**



**Penjarakan
Sosial**



**Guna
Pelitup Muka**

ELAKKAN 3S

1

Sesak

(Crowded Places)



**Tempat
yang sesak**

2

Sempit

(Confined Space)



**Tempat sempit
dan tertutup**

3

Sembang Dekat

(Close Conversation)



**Bersembang
dekat-dekat**

PTAR

"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
mulia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME

**KITATEGUH
KIDAMERANG**



CEGAH COVID-19: LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN



01
Kemaskini maklumat
berkenaan **COVID-19** setiap hari

02

Amalkan kebersihan
tangan dan diri



03
Amalkan jarak sosial

03

04

Dapatkan penilaian kesihatan jika
tidak sihat atau kontak rapat
kepada kes positif **COVID-19**



05
KEKAL SIHAT :
Kekal aktif, makan secara sihat,
bijak tangani stres dan tidak merokok

05

PTAR
"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
milia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME

KITATEGUH
KITAMERANG



CEGAH COVID-19: LANGKAH PENCEGAHAN COVID DITEMPAT KERJA

Pejabat perlu kerap melakukan nyahkuman / disinfeksi permukaan yang mudah dicemari kuman seperti:

1. Ruang kerja
2. Kaunter perkhidmatan
3. Tombol pintu
4. Papan kekunci komputer

Sekiranya terdapat pekerja yang disahkan positif COVID-19, pejabat tidak perlu ditutup. Memadai kerap lakukan menyahkuman/ disinfeksi.

Basuh tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer.

Jarakkan diri sejauh satu (1) meter sekiranya bersejela dan nampak orang bersejela.

Pakai penutup mulut dan hidung (mask) jika bersejela.

PTAR

"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
mulia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME

KITATEGUH
KITAMENANG



CEGAH COVID-19: KAEDAH MELUPUSKAN PENUTUP MULUT

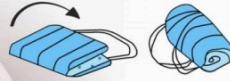
1

Putuskan bahagian tepi pada tali penutup mulut dan hidung



2

Lipat penutup mulut dan hidung ke arah dalam dengan kemas dan ikat menggunakan tali yang telah diputuskan



Kaedah Melupuskan Penutup Mulut Dan Hidung (Mask)

4

Cuci tangan dengan air dan sabun selepas membuang penutup mulut dan hidung terpakai



3

Buang penutup mulut dan hidung terpakai ke dalam tong sampah yang bertutup





CEGAH COVID-19: COVID-19

PENGURUSAN KES POSITIF



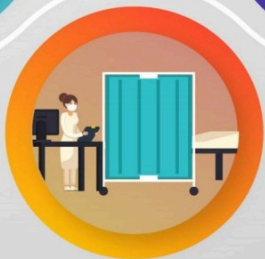
2
Dimasukkan
ke Wad Isolasi
untuk rawatan
(symptomatic
treatment)



4
Pengawasan
berterusan
pesakit yang
dirawat di
Wad Isolasi



1
Disahkan
positif
melalui
ujian makmal



3
Jika wujud
keperluan,
ubat anti
viral akan
diberikan



5
Discaj -
Sekiranya
ujian ulang
adalah negatif
dan amalkan
cara hidup sihat





LEGAH COVID-19: COVID-19

LINDUNGI WARGA EMAS DARI



ANAK ATAU PENJAGA YANG TINGGAL BERSAMA PASTIKAN:



Barang keperluan harian mencukupi



Bekalan ubatan mencukupi dan patuhi temujanji rawatan



Mendapat rawatan segera jika sakit



Memberi sokongan psikologi



Kerap cuci tangan dengan air dan sabun



Guna tisu apabila batuk dan bersin



Pakai penutup mulut dan hidung jika bergejala



Jarak sosial sekurang-kurangnya 1 meter





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

LEGAH COVID-19:

GOLONGAN YANG BERISIKO
DIJANGKITI **COVID-19**



Kanak-kanak
bawah
5 tahun



Wanita
hamil



Warga emas
65 tahun
dan ke atas



Pesakit kronik
(kencing manis
darah tinggi, asma)
dan lain-lain lagi



Obes



Rendah daya tahan badan
(kanser, HIV, rawatan kemoterapi
dan lain-lain)



PTAR
"LIBRARY for ALL"

UiTM | di hatiku

usaha.
TAKWA.
milia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME

KITATEGUH
KITAMENANG



MITOS

Secara tradisional, daun semambu digunakan untuk pelbagai jenis demam dan jangkitan



Boleh digunakan ke atas manusia bagi merawat wabak COVID-19



Boleh merangsang sel imunisasi atau pertahanan badan



Tiada kesan sampingan dan selamat digunakan



FAKTA

Tiada rekod yang jelas bagi dos yang perlu diambil

Buat masa ini hanya ada kajian ke atas sel (in vitro) dan haiwan (in vivo) yang dijalankan ke atas virus hepatitis C, denggi dan polio. Tiada kajian ke atas coronavirus yang menyebabkan COVID-19

Tiada kajian keberkesanan ke atas sistem imunisasi manusia kecuali kajian sel (in vitro) yang fokus ke atas bakteria dan bukan virus

Data keselamatan melibatkan semua bahagian tumbuhan menunjukkan:

Dewasa: Mungkin selamat jika diambil dalam jangka masa yang singkat dan dalam kuantiti dos yang sedikit

Kanak-kanak: Tidak selamat kerana boleh menyebabkan sawan, muntah, koma, hilang kesedaran dan boleh mendatangkan maut





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



VIDEO RUJUKAN DARI PELBAGAI SUMBER



[http://qr.library.uitm.edu.my
/caracegahpenularancovid19](http://qr.library.uitm.edu.my/caracegahpenularancovid19)



[http://qr.library.uitm.edu.my
/elak3c-amal4w](http://qr.library.uitm.edu.my/elak3c-amal4w)



UiTM *di hatiku*

*usaha,
TAKWA.
muda*



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



VIDEO RUJUKAN DARI PELBAGAI SUMBER



<http://qr.library.uitm.edu.my/bacaanpuisidunia-covid19-noorizam-pembantupustakawankjm>



<http://qr.library.uitm.edu.my/kepetinganjaraksosial>



"LIBRARY for ALL"

UiTM *di hatiku*

usaha.
TAKWA.
media



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Perpustakaan
Tun Abdul Razak
Cawangan Melaka

CEGAH COVID-19: AMALKAN NORMA BAHARU



VIDEO RUJUKAN DARI PELBAGAI SUMBER



<http://qr.library.uitm.edu.my/normabaharukeluargamakci kkiah>



<http://qr.library.uitm.edu.my/normabaharysolatjemaah>



"LIBRARY for ALL"

UiTM di hatiku

usaha.
TAKWA.
milia



PTAR UiTM
CAWANGAN MELAKA



SCAN ME