

# LANGKAH CEGAH PENULARAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA



## TANGGUNGJAWAB ANDA DI TEMPAT KERJA



Sentiasa memakai  
pelitup muka  
sepanjang masa.  
(Digalakkan N95)



Kerap membuka  
tingkap sekurang-  
kurangnya 15 minit  
sekali



Amalkan penjarakan  
fizikal. Dilarang  
bersentuhan.



Amalkan penjarakan  
ketika menggunakan  
sinki tandas



Biasakan mencuci  
tangan setiap kali  
menyentuh barang.



Penjarakan fizikal  
ketika berada di dalam  
lif.



Bawa sejadah dan  
telekung sendiri.  
Digalakkan solat di  
tempat anda.



Kerja-kerja sanitasi  
pejabat dilakukan  
sekurang-kurangnya 3  
kali seminggu.



Penggunaan pantry  
adalah **dilarang**.



Makanlah di  
tempat/meja sendiri

WARGA KERJA MARA diminta mematuhi saranan pihak KKM bagi membendung penularan Covid-19 di tempat kerja serta mengelakkan kompaun ke atas majikan iaitu MARA dan anggota kerja berkenaan

#sayangidiri #sayangikeluarga #kitajagakita

# BUDAYA KERJA NORMA BAHARU



## LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN

# WABAK COVID - 19



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

Amalkan **kebersihan** tangan dan diri



Amalkan **jarak fizikal**

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



## **KEKAL SIHAT**

Kekal aktif, makan secara sihat, bijak tangani  
stres dan tidak merokok

## KEMASKINI DI APLIKASI MYSEJAHTERA

COVID-19  
#UtahMestMembang

# PASTIKAN ANDA SENTIASA MENGEMASKINI TAHAP KESIHATAN ANDA DI APLIKASI MYSEJAHTERA



LANGKAH  
**01**



TEKAN BUTANG  
'STATUS RISIKO'

LANGKAH  
**02**



LAKSANAKAN  
PENILAIAN  
KESIHATAN

LANGKAH  
**03**



STATUS KESIHATAN ANDA AKAN  
TERTERA DI PROFIL & PAPARAN  
CHECK IN



# RANTAIAN PENULARAN WABAK COVID-19 & TINDAKAN PEMATUHAN YANG PERLU DIAMBIL

## KETAHUI SIAPA ANDA DALAM RANTAIAN WABAK COVID-19



Kategori A

### Kes Index

Pesakit yang disahkan **positif COVID-19**

Anda adalah **KES POSITIF**

**PERLU** berada di hospital untuk rawatan



Kategori B

### GEN 1

Individu yang menjadi **KONTAK RAPAT** dengan individu dari kategori A

**LAKUKAN** Ujian pengesahan COVID-19

**PATUHI** Arahan *Home Surveillance* (HSO) selama 14 hari

Sekiranya keputusan ujian **COVID-19 positif** atau **bergejala** dalam tempoh 14 hari HSO, rujuk ke hospital untuk rawatan.

Sekiranya keputusan ujian **COVID-19 negatif** dalam tempoh 14 hari HSO, arahan perlepasan akan diberikan.



Kategori C

### GEN 2

Individu yang ada **KONTAK RAPAT** dengan individu dari kategori B

**KEKAL** berada di rumah (*Home Self Surveillance*)

**TUNGGU** sehingga keputusan ujian COVID-19 bagi kontak rapat kategori B dikeluarkan oleh KKM

Sekiranya keputusan ujian **COVID-19 kontak rapat kategori B positif**, jalankan ujian di klinik kesihatan / hospital. Anda menjadi **kategori B**.

Sekiranya keputusan ujian **COVID-19 kontak rapat kategori B negatif**, tunggu keputusan ujian kedua. Jika negatif, dibenarkan untuk bekerja seperti biasa.



Kategori D

### GEN 3

Individu yang ada **KONTAK RAPAT** dengan individu dari kategori C

**BOLEH** keluar bekerja dan urusan harian

**DAPATKAN** status kategori C yang menjadi kontak rapat anda

Sekiranya keputusan ujian **COVID-19 kategori B adalah negatif**, dibenarkan untuk bekerja seperti biasa.

Jika **kategori B disahkan positif COVID-19**, kategori C akan menjadi B dan D menjadi C.



Tiada Risiko (Normal)

Tiada kaitan dengan individu kategori A, B, C atau D

**TIADA** larangan khusus

**BOLEH** keluar bekerja dan urusan harian (tertakluk kepada Perintah Kawalan Pergerakan)

Tiada kaitan dengan rantaian wabak COVID-19.

### DEFINISI KONTAK RAPAT



Bersemuka dengan pesakit COVID-19 pada jarak **kurang daripada 1 meter** dalam tempoh 14 hari



Bersentuhan (kontak fizikal) dengan pesakit COVID-19 dalam tempoh 14 hari. Bersalaman dengan pesakit COVID-19 adalah kontak rapat.



Bekerja / duduk bersama dalam jarak dekat (kurang 1 meter) dengan pesakit COVID-19 di persekitaran kelas, pejabat, kedai dan sebagainya.



Mengembara bersama pesakit COVID-19 dalam apa jua jenis pengangkutan.

Maklumat selanjutnya, sila hubungi OSHE di 03-7967 7925 atau oshe@um.edu.my

# TIPS DISINFEKSI RUMAH DAN TEMPAT KERJA



**JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA**

## TIPS DISINFEKSI RUMAH & TEMPAT KERJA PERIBADI

Panduan Melakukan Pembersihan dan Disinfeksi Bagi Penjagaan Dari Wabak **COVID-19**

### 1 SEBELUM

- ✓ Peralatan (kain lap, mop, bekas spray, air)
- ✓ Bahan (Dettol, Clorox, sabun dan lain-lain bahan yang sesuai)
- ✓ Pakaian perlindungan (Topeng muka dan sarung tangan getah pakai buang)



### 2 TIPS UMUM



- ✓ Buka tingkap dan pastikan kanak-kanak berada di tempat yang selamat
- ✓ Basuh tangan dengan air dan sabun
- ✓ Pakai alat perlindungan diri
- ✓ Lap atau sembur larutan disinfeksi ke semua permukaan
- ✓ Pastikan ruang yang telah disinfeksi dibiarkan kering (5-10 minit)
- ✓ Lakukan disinfeksi mengikut kesesuaian tempat/ permukaan seperti berikut:



#### a Alat Elektronik

- Pasangkan penutup (cover) yang mudah dicuci
- Patuhi arahan pembekal alat berkaitan untuk kaedah mencuci
- Jika tiada arahan, bersihkan dengan menggunakan cecair yang mengandungi 70-95% alkohol

#### b Perabot

- Lap dan cuci permukaan yang kerap disentuh dengan air sabun atau bahan disinfeksi
- Mop lantai menggunakan larutan disinfeksi
- Ulang sekerap yang boleh

#### c Pakaian, langsir, cadar dll

- Sentiasa mencuci pakaian yang sudah dipakai
- Patuhi arahan pembekal. Laraskan suhu mesin basuh mengikut kesesuaian bahan
- Pakai sarung tangan pakai buang (jika perlu) semasa menguruskan pakaian kotor

#### d Permaidani/Kusyen dll

- Bersihkan permukaan dengan air sabun atau bahan yang sesuai
- Keringkan/dedahkan di bawah cahaya matahari
- Jika mencuci dengan mesin basuh, pastikan mematuhi arahan pembekal. Laraskan pada suhu panas mengikut kesesuaian

### 3 SELEPAS

- ✓ Buang sarung tangan dan topeng muka yang telah digunakan ke dalam tong sampah
- ✓ Basuh tangan dengan sabun dan air setelah semua peralatan perlindungan diri dibuka
- ✓ Cuci dan keringkan peralatan pembersihan. Simpan di tempat yang selamat
- ✓ SEBARANG GEJALA KESIHATAN, SILA BERJUMPA DENGAN DOKTOR

### 4 PENJAGAAN DIRI

- ✓ Sentiasa mencuci tangan dengan air sabun/ hand sanitizer
- ✓ Amalkan penjarakkan sosial
- ✓ Pakai topeng muka bila keluar



### 5

#### KAEDAH PENYEDIAAN LARUTAN DISINFEKSI

Kepekatan Sodium Hypochlorite sebelum dibancuh	Kepekatan bahan dikehendaki	Nisbah (bahan peluntur : Air)	Aplikasi
5%	0.1%	1:49 100ml (7 sudu makan) + 5000ml air (2 cawan)	Dalam rumah
5%	0.5%	1:9 250ml (1 cawan) + 2250ml air (9 cawan)	Luar rumah
Ethanol (70%)	Ethanol (70%)	TIADA	Dalam rumah
Cecair Dettol Antiseptic		2 penutup botol + 2500ml air (10 cawan)	Dalam rumah (Lantai dan permukaan)



**MARA** MESTI MENANG

