

Garispanduan semasa menjalani pengasingan diri

Asingkan diri dari orang lain:

- Awda harus kekal berada di dalam bilik, kediaman atau tempat pengasingan yang ditetapkan. Jangan pergi ke tempat kerja atau ke tempat awam termasuk kedai dan pusat membeli belah.
- Sekiranya awda memerlukan bantuan untuk membeli barang keperluan harian atau mengambil sebarang perubatan, maklumkan ahli keluarga atau kawan terdekat, penyelia atau majikan awda. Pastikan mereka meninggalkan barang tersebut di luar pintu bilik atau kediaman awda dan memaklumkan awda selepas meninggalkannya. Mereka yang membuat penghantaran tidak boleh masuk ke bilik atau kediaman awda atau tempat pengasingan yang ditetapkan.
- Jangan jemput atau benarkan pengunjung seperti kawan atau ahli keluarga untuk masuk bilik atau kediaman awda.
- Jika awda ingin bercakap dengan seseorang yang bukan ahli keluarga awda, gunakan telefon atau media sosial.

Tinggal di dalam bilik awda:

- Tinggal di dalam bilik yang mempunyai sistem pengudaraan yang baik dengan tingkap yang boleh dibuka secara berkala.
- Awda seharusnya menetap di dalam bilik sendiri dan mengasingkan diri dari mereka yang tinggal serumah atau di tempat yang disediakan dan sentiasa memastikan pintu bilik awda tertutup sepanjang masa.

- Pastikan awda kerap membasuh tangan dan elakkan dari menyentuh muka serta sentiasa bersihkan bilik awda.
- Gunakan bilik air yang berasingan dari ahli keluarga yang lain.
- Gunakan berus gigi, peralatan makan dan minum (termasuk cawan, gelas dan pinggan mangkuk), tuala atau cadar katil awda sendiri.

Makanan:

- Makan secara berasingan di bilik awda sendiri dan jangan berkongsi makanan dan minuman.
- Makanan perlu dihantar dan diletakkan diluar pintu awda. Makanan tersebut perlu disediakan di dalam bekas plastik yang boleh dibersihkan atau dibuang.
- Gunakan piring, cawan, gelas dan pinggan mangkuk sendiri dan simpan di dalam bilik awda untuk digunakan semula. Sebagai alternatif, gunakan perkakas yang boleh dipakai buang.
- Jika bilik awda tidak ada tempat membasuh berasingan, gunakan sarung tangan dan cuci kesemua peralatan tersebut dengan air panas.

Penggunaan tempat bersama:

- Kurangkan masa awda menggunakan ruangan yang dikongsi seperti bilik air dan dapur seboleh-bolehnya dan pastikan ada sistem pengudaraan yang baik.
- Pastikan jarak awda dengan mereka yang tinggal bersama lebih kurang 2 meter (3 langkah).
- Pastikan awda gunakan tuala yang berlainan bagi tujuan mengeringkan badan selepas mandi dan membersihkan tangan.

- Jika awda berkongsi tandas dan bilik mandi, ianya penting untuk awda membersihkan tempat tersebut dengan segera selepas menggunakannya, sebagai contoh membersihkan permukaan yang telah disentuh dengan disinfektan.
- Jika mengikut giliran, gunakan tandas atau bilik mandi terakhir sekali dan bersihkan tempat mandi, sinki dan tandas dengan sempurna menggunakan disinfektan.
- Jika awda berkongsi dapur, elakkan daripada menggunakannya jika ada orang lain di tempat tersebut.
- Gunakan peralatan makan dan minum sendiri (termasuk cawan, gelas dan sudu garpu).
- Pastikan semua orang yang berada di dalam rumah awda sentiasa mencuci tangan dan elakkan dari menyentuh muka serta kerap membersihkan permukaan yang sering disentuh.

Pembersihan dan pembuangan sisa:

- Gunakan produk pembersih yang sering digunakan seperti detergen dan peluntur, kerana ianya sangat berkesan untuk menghapuskan virus yang ada di permukaan.
- Sentiasa bersihkan tempat yang seringkali disentuh.
- Segala sisa yang digunakan seperti penutup muka dan mulut, tisu dan barang pakaibuang hendaklah dimasukkan ke dalam beg sampah dan diikat apabila penuh.
- Beg sampah tersebut hendaklah dilapis sekali lagi, diikat dengan ketat dan diletakkan di luar bilik pengasingan awda untuk dibuang oleh ahli keluarga, rakan atau penyelia.
- Gunakan sarung tangan apabila hendak mengendali dan membuang sampah. Cuci tangan menggunakan sabun dan air selepas itu.

Dobi:

- Jangan kibar pakaian yang kotor, untuk mengurangkan kemungkinan penyebaran virus melalui udara.
- Bagi mereka yang mencuci pakaian, gunakan sarung tangan pakai buang.
- Pakaian kotor yang digunakan oleh mereka yang menjalani pengasingan hendak dicuci secara berasingan.
- Cuci pakaian dengan menggunakan pembersih biasa mengikut arahan pengilang.
- Cadar dan tuala perlu dimasukkan ke dalam beg plastik, diikat dan dicuci selepas tempoh pengasingan berakhir atau ujian COVID-19 awda negatif.
- Jika awda tidak mempunyai mesin pencuci, tunggu sehingga tempoh pengasingan berakhir sebelum membawa pakaian awda ke kedai dobi.
- Bersihkan tempat atau bakul pakaian dengan menggunakan pembersih biasa atau disinfektan ataupun buang saja beg plastik yang telah digunakan untuk menyimpan pakaian kotor.
- Cuci tangan dengan sabun dan air selepas menanggalkan sarung tangan.

Kebersihan diri:

- Kerap cuci tangan dengan sabun dan air selama 20 saat di sepanjang hari atau gunakan *hand sanitiser* untuk melindungi awda dan orang-orang yang tinggal serumah dengan awda.
- Tutup hidung dan mulut dengan tisu apabila bersin atau batuk.
- Buang tisu ke dalam beg sampah dan cuci tangan dengan sabun dan air dengan segera selepas itu atau gunakan *hand sanitiser*.

Jaga kesejahteraan diri:

- Jaga minda dan badan awda dan pastikan awda dapatkan bantuan jika memerlukannya. Jika awda memerlukan sokongan dan khidmat nasihat, awda boleh menghubungi Talian Harapan 145 yang beroperasi setiap hari, pada jam 8 pagi – 11 malam.
- Kerap berhubung dengan keluarga dan kawan-kawan melalui panggilan dan media sosial.
- Jika awda merasa sihat, awda boleh melakukan senaman ringan dalam bilik atau rumah awda.

Jika awda memerlukan rawatan perubatan:

- Dapatkan rawatan perubatan dengan segera jika awda menghidapi demam atau sebarang simptom jangkitan pernafasan seperti batuk, selsema, sakit tekak atau sukar bernafas. Hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 jika bukan kecemasan.

Apabila pengasingan awda berakhir:

- Awda perlu menetap di tempat kediaman sehingga tempoh pengasingan awda berakhir; tarikh tamat pengasingan ada tertera pada Notis Pengasingan Diri yang diberikan kepada awda.
- Jika awda ada pertanyaan mengenai perkara ini atau memerlukan surat pengesahan, sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148.