

KESELAMATAN DAN PROSEDUR COVID 2022

SUMBANGAN UNIT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PMJ



SOP SEKTOR PENDIDIKAN TINGGI FASA PERALIHAN ENDEMIK.

PERGERAKAN PELAJAR IPT KEMBALI KE KAMPUS

- KEMASUKAN SEMUA PELAJAR KE KAMPUS DIBENARKAN TANPA MENGIRA STATUS VAKASINASI.
- PELAJAR YANG MENPUNYAI STATUS “BERISIKO TINGGI/ HIGH RISK” PADA APLIKASI MY SEJAHTERA YANG DIBERI ARAHAN HSO, TIDAK DIBENARKAN MEMASUKI KAMPUS.
- PELAJAR PERLU MENGAKTIFKAN MYSJ TRACE UNTUK TUJUAN PENGESANAN KONTAK.
- PEMAKAIAN PELITUP MUKA ADALAH **PILIHAN (OPTIONAL)** APABILA BERADA DALAM PREMIS DAN LUAR PREMIS PMJ TETAPI AMAT DIGALAKAN

HIDUP BERSAMA VIRUS COVID-19

Langkah-langkah yang perlu diambil:

-  **Kenali dan fahami tentang COVID-19**
-  **Terus amalkan langkah pencegahan**
-  **Dapatkan vaksin dan dos penggalak**
-  **Sentiasa lakukan penilaian risiko sendiri**
-  **Amalkan TRIIS**



Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19

moh.gov.my



comms@moh

#ReopeningSafely

FASA PERALIHAN KE ENDEMIK

Menilai risiko COVID-19 untuk pilihan lebih baik



Apakah jenis risiko yang ada?

1

Tempoh masa Berpanjangan

2

Penjarakan
Tiada penjarakan fizikal atau sesak

3

Pelutup muka
Ditanggalkan

4

Lokasi
Ruang tertutup dan pengudaraan lemah

Apakah tindakan untuk mengurangkan risiko?



Melakukan penjarakan fizikal sekiranya boleh



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul



Pakai pelutup muka, terutamanya jika tiada penjarakan fizikal



Memastikan pengudaraan yang baik



Kerap basuh tangan dengan air dan sabun/ hand-sanitizer



Elakkan tempat sesak



Elakkan bersalaman atau bersentuhan



Menjaga kebersihan premis



Lakukan ujian sebelum menziarahi mereka yang berisiko seperti warga emas dan sekiranya bergejala.



Elakkan tempat sempit dan tertutup



Elakkan sembang secara dekat



Bersama Hentikan Wabak Covid-19

moh.gov.my

#ReopeningSafely



SOP TERBAHARU PEMAKAIAN PELITUP MUKA

BERKUAT KUASA: 7 SEPTEMBER 2022

WAJIB



Pesakit COVID-19
(Sekiranya perlu ke
CAC untuk jalani
penilaian kesihatan.
Jika tidak, terus jalani
kuarantin)



Dalam pengangkutan awam
(Bas, kereta api, teksi termasuk
perkhidmatan
e-hailing, kapal
terbang serta bas,
van pekerja dan van
sekolah)



Fasiliti kesihatan
(Hospital, klinik,
rumah penjagaan,
pusat hemodialisis,
dan yang setara
dengannya)

AMAT DIGALAKKAN



**Kawasan orang
ramai dan sesak**
termasuk
rumah-rumah
ibadah



Individu bergejala



**Individu berisiko
tinggi**



**Individu yang
melakukan aktiviti
bersama orang
yang berisiko tinggi**



Dalam bangunan (indoor)
Pilihan (Pemilik premis
BOLEH menentukan sama
ada pengunjung wajib
memakai pelitup muka atau
tidak)



Luar bangunan (outdoor)
Tidak wajib (digalakkan jika
berada di kawasan sesak,
bergejala, berisiko tinggi
dan/atau melakukan aktiviti
bersama mereka)

HIDUP BERSAMA VIRUS COVID-19

Amalkan Kaedah

'TRIIS'

Sebagai Kebiasaan Baharu



1 Test (Uji)

Segera lakukan ujian pengesanan COVID-19 secara sendiri sekiranya mengalami gejala jangkitan seperti hidung berair, demam atau batuk.



2 Report (Lapor)

Laporkan keputusan ujian pengesanan sendiri (negatif, positif, atau tidak sah) secepat mungkin di aplikasi MySejahtera.



4 Inform (Maklum)

Maklumkan kepada semua kontak rapat anda dan laporkan kepada pihak berkuasa kesihatan melalui MySejahtera, semua kontak rapat anda dalam masa tiga hari sebelum ujian saringan dibuat.



3 Isolate (Asing)

Lakukan pengasingan sendiri dengan segera dan berdisiplin sekiranya anda positif COVID-19. Patuhi Perintah Pengawasan dan Pemerhatian di Rumah (HSO) serta tatacara isolasi sendiri.



5 Seek (Dapatkan rawatan)

Dapatkan penilaian atau rawatan segera di CAC atau fasiliti perubatan yang berhampiran sekiranya gejala bertambah teruk atau ada sebarang tanda amaran COVID-19 seperti sesak, sakit dada atau demam yang berpanjangan.



comms@moh

#ReopeningSafely



Bersama
Hentikan
Wabak
Covid-19

moh.gov.my

PANDUAN MELAKUKAN UJIAN KENDIRI RTK-AG



Lakukan Ujian Kendiri Rapid Test Kit-Antigen (RTK-Ag) Sekiranya Anda:



1.

Berhimpun dalam khalayak ramai di tempat awam/ di rumah.

2.

Mempunyai sebarang gejala COVID-19.

Sakit tekak

Batuk

Demam

Sukar bernafas



Hilang deria bau dan rasa

Sakit dada

Hilang selera makan

Loya/ cirit-birit berterusan



Bersama
Hentikan
Wabak
Covid-19 moh.gov.my





CARA PENGGUNAAN KIT UJIAN PENGESANAN COVID-19



1
Jangan makan,
minum atau merokok
30 minit sebelum
menjalani ujian



2
Pastikan isi
kandungan kit ujian
lengkap dan belum
melepassi tarikh luput



3
Basuh tangan anda
sebelum menjalani
ujian



4
Ambil sampel
spesimen (mengikut
arahan kit ujian)



5
Jalani ujian mengikut
arahan kit



6
Baca keputusan
mengikut tempoh
masa yang
ditetapkan



7
Basuh tangan anda
selepas selesai ujian



8
Nyahkuman
kawasan ujian



9
Masukkan spesimen
dan kit dalam beg
plastik dan buang ke
dalam tong sampah

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

Terbitan: 10 Februari 2022



Kementerian
Kesihatan
Malaysia



Agenda Nasional
Malaysia Sihat



myhealthkkm

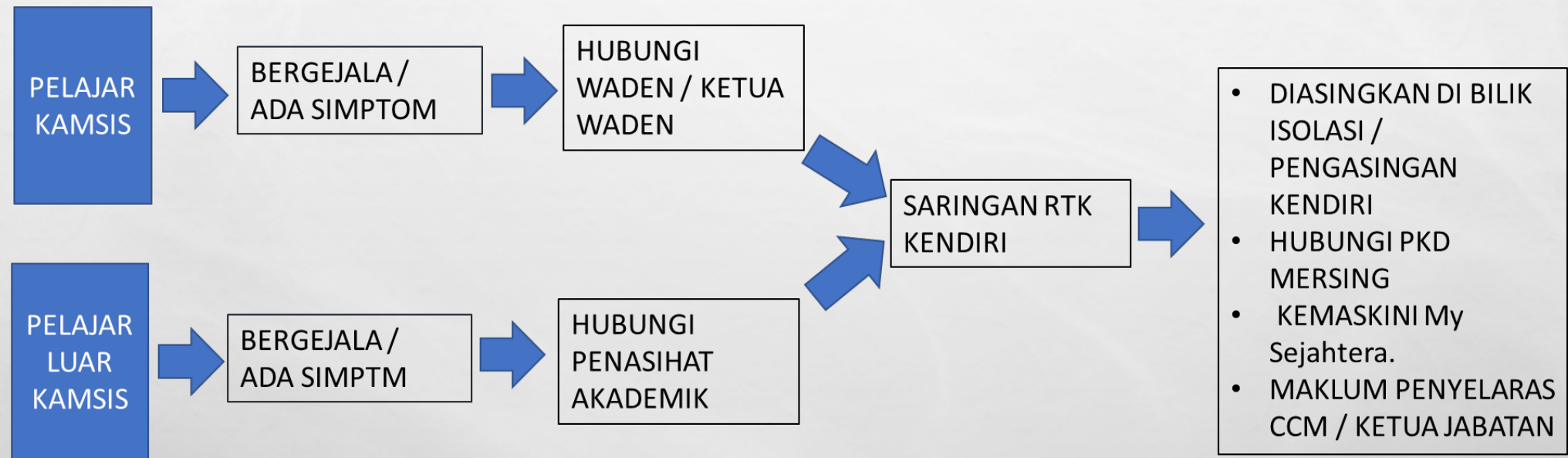


sihatmilikku



TINDAKAN YANG ANDA PERLU LAKUKAN SEKIRANYA BERGEJALA/ ADA SYMPTOM COVID

CARTA ALIR PENGURUSAN POSITIF COVID POLITEKNIK MERSING



Soalan Lazim HELPDESK MYSJ



S

Saya disahkan positif COVID-19 selepas saya melakukan ujian RTK. Bagaimanakah saya boleh mengisytiharkan diri saya sebagai positif dalam aplikasi MySejahtera?

J

Pada halaman utama MySejahtera, klik 'Lapor Kendiri COVID-19'

Pilih 'Kemas kini Keputusan Positif COVID-19'.

Isikan butiran dan muat naik keputusan ujian.

Muat semula profil anda selepas anda klik 'Hantar'.

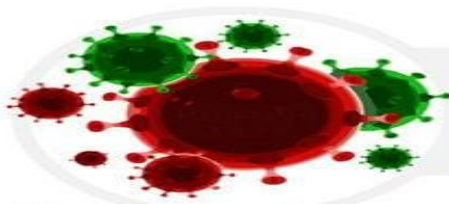
Notis *Home Surveillance Order* (HSO) akan dikeluarkan selepas 1 jam keputusan dimuat naik.



GEJALA COVID-19 KATEGORI 2A (RINGAN) DAN 2B (SEDERHANA)



Kategori 2A	Kategori 2B
Sakit tekak atau selesema tanpa demam atau sesak nafas	Demam berpanjangan [dua (2) hari dan lebih] atau demam semula selepas sembuh
Batuk tanpa demam atau sesak nafas	Kesukaran bernafas apabila melakukan aktiviti (<i>exertional dyspnoea</i>)
Hilang deria rasa tetapi masih mempunyai selera makan	Sakit dada
Hilang deria bau	Hilang selera makan
Cirit-birit dua (2) kali atau kurang dalam masa 24 jam tetapi kekerapan dan pengeluaran air kencing seperti biasa (normal)	Kelesuan bertambah teruk terutamanya semasa melakukan aktiviti harian atau semasa baru bangun daripada tidur
Loya dan muntah tetapi kekerapan dan pengeluaran air kencing seperti biasa (normal)	Memerlukan bantuan untuk berjalan
Kelesuan tetapi masih boleh melakukan aktiviti harian	Gejala seperti batuk, loya, muntah atau cirit-birit semakin teruk atau berterusan
Sakit otot tetapi masih boleh melakukan aktiviti harian	Perubahan status mental seperti kekeliruan/ kurang tahap sedar
	Kurang pengeluaran air kencing dalam masa 24 jam



Individu positif COVID-19 kategori 1 (tiada gejala) dan 2A (gejala ringan) dan tidak berisiko tinggi (60 tahun ke bawah dan tidak mempunyai komorbid) TIDAK PERLU HADIR ke Pusat Penilaian COVID-19 (CAC).



Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19

moh.gov.my

DIKEMASKINI: 8 Februari 2022

PROSEDUR UJIAN DAN PELEPASAN UNTUK KES POSITIF COVID-19 MULAI 1 MEI 2022



- Kes positif COVID-19 wajib kuarantin selama 7 hari
- Walau bagaimanapun, mereka boleh dibebaskan lebih awal jika keputusan ujian COVID-19 negatif pada Hari ke-4

Prosedur



1 Menjalani ujian RTK-Ag COVID-19 yang diselia (fizikal atau maya) pada Hari-4 kuarantin



2 Keputusan ujian akan dimuat naik dalam MySejahtera oleh pengamal perubatan



3 Jika keputusan negatif dengan keputusan yang telah dikemaskini dalam MySejahtera, pesakit boleh menamatkan kuarantin



4 Jika keputusan positif, pesakit mesti melengkapkan 7 hari kuarantin



5 Tiada ujian lanjut diperlukan selepas Hari-7



Agenda Nasional
Malaysia Sehat

moh.gov.my

COMMS@MOH

#KekalSihat

PROSEDUR PENGURUSAN KONTAK RAPAT KEPADA KES COVID-19



Berkuatkuasa 22 April 2022

KONTAK RAPAT TANPA MENGIIRA STATUS VAKSINASI

Status Kesihatan	Kuarantin	Keperluan Ujian Pengesanan COVID-19	Amalkan Langkah Pencegahan	Pelepasan Kuarantin
Tidak Bergejala	TIADA	TIADA	Dalam tempoh 5 hari dari hari terakhir pendedahan kepada kes positif COVID-19	Tidak berkenaan
Bergejala	Digalakkan untuk kuarantin sendiri	Digalakkan melakukan ujian RTK-Ag sendiri pada hari gejala bermula dan hari ketiga	Jika keputusan ujian RTK-Ag sendiri adalah negatif dan gejala berkurangan, boleh melakukan aktiviti-aktiviti luar dengan mengamalkan langkah-langkah pencegahan	

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN:



Sentiasa memakai pelitup muka apabila keluar dari rumah



Elakkan berada di tempat yang sesak



Memastikan pengudaraan yang baik



Elakkan daripada melawat kumpulan berisiko tinggi



Membuat perjalanan yang penting (*essential*) sahaja

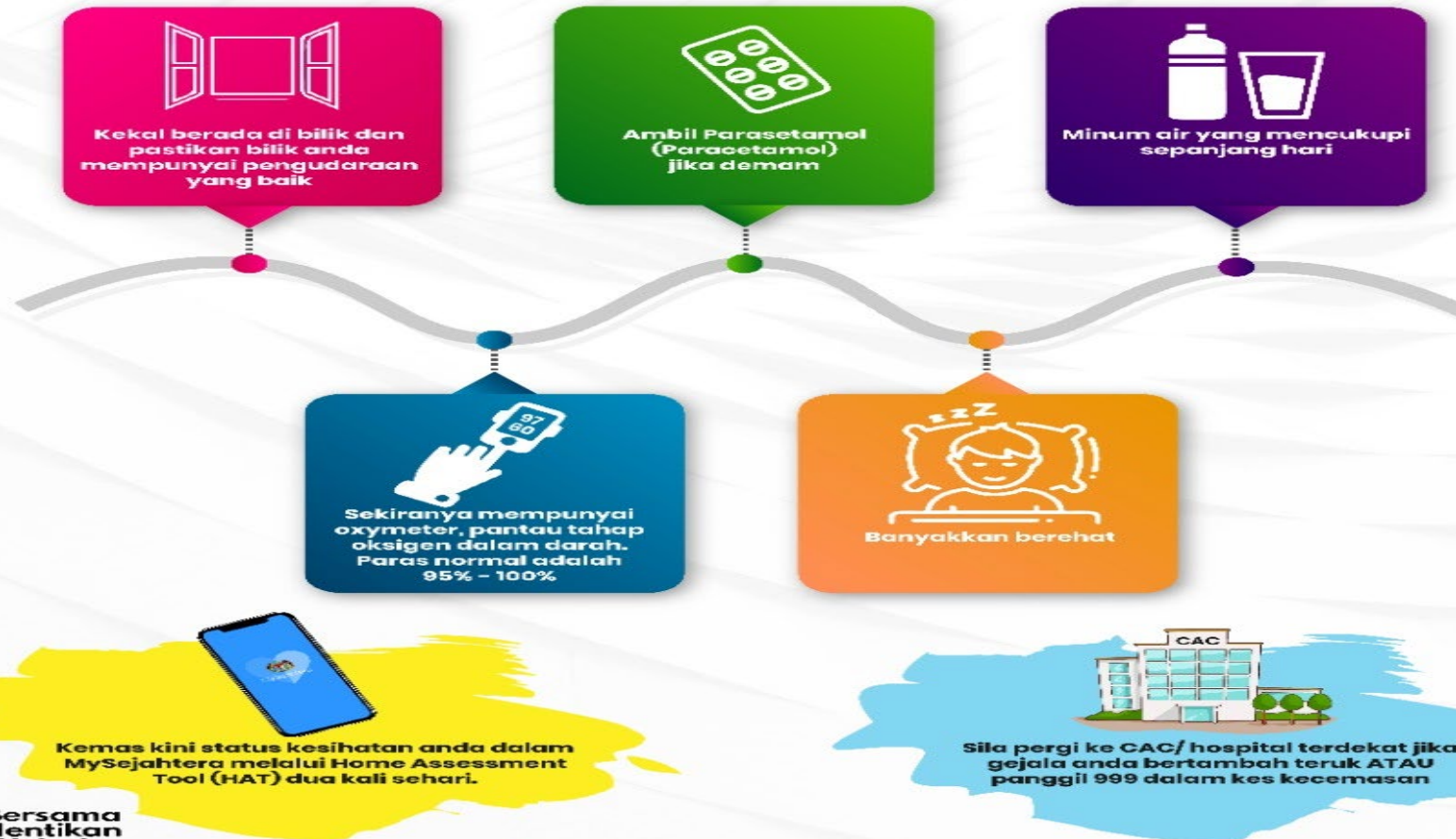


Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19

moh.gov.my

Dikemaskini: 21 April 2022

PENJAGAAN DIRI SEMASA MENJALANI ISOLASI UNTUK COVID-19



Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19 moh.gov.my

#ReopeningSafely

LANGKAH-LANGKAH MENGURANGKAN RISIKO JANGKITAN SEMASA MEMBAWA PESAKIT COVID-19 MENGGUNAKAN KENDERAAN SENDIRI



Pemandu dan pesakit harus memakai pelitup muka sepanjang perjalanan.



Buka tingkap kenderaan (sekurang-kurangnya sebahagian) untuk meningkatkan pengudaraan.



Pada akhir perjalanan, bersihkan* bahagian yang telah disentuh secara langsung oleh pesakit dan permukaan berdekatan tempat duduk pesakit.



Pesakit harus duduk di bahagian belakang kenderaan sejauh yang boleh dari pemandu.



Pastikan terdapat beg sampah untuk kegunaan pesakit. Beg sampah harus dimasukkan ke dalam beg sampah lain sebelum dilupuskan bersama sampah domestik.



Pemandu dinasihatkan mandi dan bersihkan diri apabila pulang
*Gunakan bahan disinfeksi yang sesuai untuk bahagian dalaman kenderaan



Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19

moh.gov.my

#ReopeningSafely

PEMBUDAYAAN NORMA BARU

- AMALKAN ETIKA BATUK DAN BERSIN YANG BETUL
- KERAP CUCI TANGAN DENGAN AIR DAN SABUN ATAU GUNA SANITIZER.
- BERADA DIRUMAH JIKA SAKIT
- SENTIASA DISENFEKSI PERMUKAAN YANG KERAP DISENTUH.
- TINGKATKAN ALIRAN UDARA DENGAN MEMBUKA TINGKAP.
- PASTIKAN JARAK 1 METER ANTARA PELAJAR LAIN.
- ELAKAN BERKONGSI MAKANAN.

KATEGORI AKTIVITI PDP YANG DIBENARKAN

- **SEMUA AKTIVITI PDP SECARA BERSEMUKA/BERKUMPULAN/BERKELOMPOK ADALAH DIBENARKAN**
- **MOD PDP SECARA HIBRID AKAN DILAKSANAKAN BAGI PELAJAR YANG BERADA DI KAMPUS.**

PELAKSANAAN AKTIVITI DALAM MAKMAL/BENGKEL/PERPUSTAKAAN

- **MELAKUKAN SARINGAN GEJALA KENDIRI**

- ✓ **SESIAPA DENGAN SUHU BADAN MELEBIHI 37.5°C DAN/ATAU MEMPUNYAI GEJALA BATUK, SELESEMA, SAKIT TEKAK ATAU SUSAH BERNAFAS TIDAK DIBENARKAN MASUK DAN MENGGUNAKAN FASILITI DALAM MAKMAL/BENGKEL.**

- **KEBERSIHAN TANGAN**

- ✓ **MENGGUNAKAN HAND SANITIZER JIKA TIADA SABUN DAN AIR UNTUK MENCUCI TANGAN.**
- ✓ **MEMASTIKAN TANGAN DIBERSIHKAN DENGAN KERAP.**

- **PEMBERSIHAN DAN NYAH KUMAN**

- ✓ **PEMBERSIHAN DAN NYAHKUMAN DILAKUKAN SETIAP KALI SEBELUM DAN SELEPAS MENGGUNAKAN MAKMAL TERUTAMA DI KAWASAN YANG KERAP DISENTUH DI MAKMAL/BENGKEL.**

- **PENJARAKAN FIZIKAL**

- ✓ **MENGELAKKAN SITUASI 3S (SESAK, SEMPIT DAN SEMBANG DEKAT).**

PENGURUSAN PELAJAR LUAR KAMPUS, DI KEDIAMAN DAN FASILITI KAMPUS

- **LALUAN KELUAR MASUK KAMPUS PMJ**

- ✓ **PELAJAR PERLU BERADA DI DALAM KAMPUS DAN DIBENARKAN KELUAR DENGAN KEBENARAN PENGURUSAN PMJ / HEP/ KETUA WADEN DAN PEMATUHAN SOP.**
- ✓ **PELAJAR DIKEHENDAKI MENGAKTIFKAN MYSJ TRACE ATAU MENULIS SECARA MANUAL NAMA DAN NO. TELEFON DI PINTU MASUK UTAMA (SEKIRANYA TIADA LIPUTAN INTERNET).**

- **PENGGUNAAN FASILITI**

- ✓ **PENGGUNAAN FASILITI GUNA SAMA DI ASRAMA DAN KAMPUS DIPANTAU OLEH PENGURUSAN ASRAMA BAGI MEMASTIKAN PENGUATKUASAAN SOP.**
- ✓ **MEMASTIKAN PROSES PEMBERSIHAN DAN NYAH KUMAN SECARA KERAP DILAKSANAKAN.**

- **PUSAT PENGASINGAN KHAS PELAJAR.**

- ✓ **PUSAT PENGASINGAN DAN KUARANTIN PELAJAR DI PARAS ATAS BLOK F3 UNTUK LELAKI DAN F2 UNTUK PEREMPUAN.**
- ✓ **PENGURUSAN KESIHATAN MENTAL SEPERTI TELE-KAUNSELING DAN PROGRAM PENGURUSAN STRES DAN EMOSI BOLEH MENGHUBUNGI PEGAWAI KAUNSELING PMJ .**
- ✓ **SEKIRANYA BERLAKU KECEMASAN PELAJAR BOLEH MENGHUBUNGI KETUA WADEN / QUICK RESPOND TEAM (QRT– EN ABD SALAM 19-378 3788)**

AKTIVITI SUKAN / REKREASI YANG DIBENARKAN

- **SEMUA AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI DI KAWASAN TERTUTUP DAN TERBUKA ADALAH DIBENARKAN.**

PROTOKOL AM INDIVIDU

- **DIGALAKAN MEMAKAI PELITUP MUKA SEBELUM DAN SELEPAS AKTIVITI DILAKUKAN.**
- **DILARANG BERKONGSI AIR MINUMAN, MAKANAN, PAKAIAN, TUALA MUKA DAN PERALATAN PERIBADI.**
- **PASTIKAN LANGKAH-LANGKAH KEBERSIHAN SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS MENJALANKAN AKTIVITI DIPATUHI.**
- **DILARANG MELUDAH SEMBARANGAN DAN MERATA-RATA.**
- **PASTIKAN KEBERSIHAN DIRI DAN MEMAKAI PAKAIAN YANG BERSESUAIAN SEPANJANG MELAKUKAN AKTIVITI.**
- **KONTAK RAPAT PESAKIT POSITIF, PERSON UNDER SURVEILLANCE (PUS) ATAU PERSON UNDER INVESTIGATION (PUI) DAN INDIVIDU YANG MEMPUNYAI GEJALA (SEPERTI SELSEMA, BATUK, SAKIT TEKAK, DEMAM, SAKIT KEPALA DAN SUHU BADAN MELEBIHI 37.5 DARJAH CELSIUS) ADALAH DILARANG UNTUK MENYERTAI/ MELAKUKAN AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI.**

AKTIVITI SOCIAL/ KEAGAMAAN

- **SOP SEKTOR SOSIAL (AKTIVITI MASJID DAN SURAU)**
 - ✓ **AKTIVITI BERSALAMAN DAN BERSENTUHAN DI ANTARA SATU SAMA LAIN DI BENARKAN;**
 - ✓ **JEMAAH DIGALAKKAN MEMBAWA SEJADAH SENDIRI;**
 - ✓ **JEMAAH DIPASTIKAN TERUS BERSURAI DALAM KEADAAN TENANG;**
 - ✓ **JEMAAH HENDAKLAH MENGAMBIL WUDHU' DI RUMAH, NAMUN DIBENARKAN MEMPERBAHARUINYA DI MASJID/SURAU.**

PELAN KECEMASAN KEBAKARAN

TINDAKAN PELAJAR SEMASA KEBAKARAN

- BERTINDAK SEGERA ! AKTIFKAN LOCENG KECEMASAN DAN JERIT API ! API ! API !
- CUBA MENYELAMATKAN MANGSA YANG CEDERA DAN ELAKKAN DIRI DARIPADA TERDEDAH KEPADA ASAP DAN WAP.
- UTAMAKAN KESELAMATAN DIRI ANDA.
- PADAM KEBAKARAN JIKA KEADAAN MENGIZINKAN DENGAN MENGGUNAKAN ALAT PEMADAM API YANG SESUAI.
- JIKA ANDA TIDAK TERLATIH DALAM MENENTANG KEBAKARAN, KELUAR SEGERA DAN TUTUP PINTU.

- HUBUNGI JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA, DAIL 999 DAN QUICK RESPOND TEAM (PMJ)/WADEN ASRAMA 0193783788 -EN ABD SALAM
- JIKA TERPERANGKAP DALAM ASAP, JANGAN BERLARI; CUBA MERANGKAK DI PALING RENDAH DENGAN MUKA MENGHALA KE BAWAH DAN KELUAR.
- JANGAN CUBA MASUK KE BANGUNAN SEMULA SETELAH MENINGGALKANNYA.

TINDAKAN YANG PERLU DILAKUKAN APABILA MENDENGAR LOCENG AMARAN

- HENTIKAN SEMUA KERJA SERTA-MERTA.
- PASTIKAN KESELAMATAN KAWASAN KERJA SEBELUM MENINGGALKAN TEMPAT. CONTOH : TUTUP LACI DAN CABINET, TUTUP SUIS PERKAKAS ELEKTRIK, TUTUP PINTU DAN LAIN-LAIN.
- SELAMATKAN DIRI ANDA MELALUI TANGGA/PINTU YANG BERHAMPIRAN ATAU YANG DITETAPKAN.
- MAKLUMKAN KEPADA PENGHUNI LAIN DAN BANTU PELAWAT-PELAWAT KELUAR DARI PREMIS.
- SEGERA KELUAR KE TEMPAT BERKUMPUL (CHECK POINT) DAN TUNGGU DI SITU HINGGA SELANJUTNYA.

PELAN TINDAKAN /LALUAN KECEMASAN (TEMPAT BERKUMPUL/ CHECK POINT)

