



Edisi Khas untuk
Pelanggan AIA

BUKU PANDUAN PENJAGAAN DI RUMAH untuk COVID-19 Ringan



ISI KANDUNGAN

1

Kategori COVID-19

2

Jenis-jenis ujian saringan COVID-19

3&4

Langkah-langkah setelah dijangkiti COVID-19 ringan

5-7

Pengasingan diri di rumah

8

Kemasukan ke hospital bagi kes COVID-19

9

Kuarantin di rumah

10

Tanda-tanda amaran untuk diambil perhatian

11

Happy Hypoxia (Hipoksia Senyap)

12-14

Kaedah asas pencegahan dan kawalan jangkitan

15&16

Panduan untuk meningkatkan penafasan

17&18

Panduan untuk penjaga

19&20

Pasca COVID-19

21

Sokongan penjagaan di rumah

22

Perubatan tradisional & komplimentari (TCM)
semasa COVID-19

23

Nombor berguna

24

Perlindungan & Manfaat COVID-19 daripada AIA

NOTA PENTING:

Sila rujuk kepada aplikasi MySejahtera pada telefon bimbit anda untuk:

- Melakukan pemeriksaan kendiri status kesihatan anda dan ahli keluarga anda
- Memantau penularan COVID-19 dalam negara
- Mendapatkan bantuan rawatan jika anda dijangkiti COVID-19
- Mencari lokasi klinik dan hospital paling hampir untuk saringan dan rawatan

KATEGORI COVID-19

Menurut Kementerian Kesihatan, ada lima kategori jangkitan COVID-19:

KATEGORI 1 (CAT 1)	Tiada gejala
KATEGORI 2 (CAT 2)	Ada gejala tanpa radang paru-paru. Gejala dalam kategori ini termasuk pada saluran pernafasan atas (URTI), (contohnya hidung tersumbat, sakit tekak, batuk atau demam), lesu, sakit badan, <i>anosmia</i> (hilang deria bau), <i>ageusia</i> (hilang deria rasal), gejala gastrousus (gastrointestinal), (contohnya muntah, cirit birit).
KATEGORI 3 (CAT 3)	Ada gejala dengan radang paru-paru. Tidak perlukan bantuan oksigen. Mungkin ada fenomena 'happy hypoxia'.
KATEGORI 4 (CAT 4)	Radang paru-paru, perlukan bantuan oksigen. Mungkin ada fenomena 'happy hypoxia'.
KATEGORI 5 (CAT 5)	Kegagalan fungsi pelbagai organ. Mungkin perlukan bantuan ventilator untuk kegagalan pernafasan, dialisis untuk kegagalan buah pinggang, dan lain-lain.

***FENOMENA "HIPOKSIA SENYAP":** Keadaan ini berlaku apabila individu mengalami masalah kekurangan oksigen dalam badan kurang daripada 94 peratus, tetapi belum mengalami simptom sukar bernafas.

CATATAN: Keparahan penyakit daripada CAT 1 kepada CAT 5 boleh berlaku, terutamanya dalam kalangan kumpulan berisiko tinggi. Pemantauan rapi diperlukan. Sila rujuk ke Tanda-tanda Amaran pada mukasurat 7.

JENIS-JENIS UJIAN SARINGAN COVID-19

Pada masa ini, ujian saringan COVID-19 merupakan suatu kewajipan meskipun anda tidak mengalami sebarang simptom.

Berikut merupakan perbandingan antara jenis-jenis ujian tersebut. Ini bertujuan untuk menjawabkan soalan-soalan lazim anda mengenai saringan COVID-19.

	UJIAN RT-PCR (Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction)	UJIAN RTK-ANTIGEN (Rapid Test Kit Antigen)	UJIAN ANTIBODI
Apakah tujuan ujian ini?	Untuk mengesan virus COVID-19 secara tepat	Untuk mengesan virus COVID-19 dengan pantas	Untuk mengesan paras antibodi setelah dijangkiti virus COVID-19
Apakah ketepatan ujian ini?	Kadar ketepatan yang tinggi – dikira ujian saringan COVID-19 yang paling tepat	Kadar ketepatan yang terbatas – ujian RT-PCR diperlukan untuk mengesahkan kes positif dan negatif	Adakalanya ujian kedua diperlukan untuk menjamin ketepatannya
Bagaimanakah sampel anda diambil?	Calitan tekak dan hidung	Calitan hidung	Pengambilan sampel darah vena
Berapa lamakah diperlukan untuk mendapatkan keputusan?	Seawalnya 24 jam selepas pengambilan sampel	Seawalnya 30 minit hingga sejam selepas pengambilan sampel	Antara 3 hingga 5 jam selepas pengambilan sampel
Apakah kekurangan ujian ini?	Tidak mampu membezakan jangkitan COVID-19 aktif dan lalu	Mungkin tidak dapat mengesan jangkitan COVID-19 pada fasa awal	Tidak mampu mengesan sebarang jangkitan COVID-19

Ujian saringan COVID-19 ditawarkan di fasiliti-fasiliti kesihatan Sunway Healthcare Group berikut. Untuk pengaturan temujanji atau pertanyaan lanjut, sila hubungi:

**Sunway Medical Centre
(Sunway City)**

WhatsApp +6019-359 6176

**Sunway Medical Centre
Velocity (KL)**

WhatsApp +6019-383 3587

Sunway Specialist Centre Damansara

WhatsApp +6012-262 3560

LANGKAH-LANGKAH SETELAH DIJANGKITI COVID-19 RINGAN

Sekiranya anda dijangkiti COVID-19 ringan, langkah-langkah berikut haruslah diambil untuk melindungi diri sendiri dan khususnya untuk membendung penularan virus COVID-19 dalam kalangan orang di sekeliling anda.



Jalani pengasingan dan pemantauan kendiri di rumah selama sepuluh (10) hari.



Asingkan diri daripada ahli-ahli serumah dengan serta-merta.



Pastikan anda muat turun aplikasi MySejahtera dan telah daftarkan sebagai pengguna.



Home Surveillance Order

Under Section 15(1) Prevention and Control of Infectious Disease Act 1988 (Act 345)

Home Surveillance Order (HSO) akan dikeluarkan untuk anda melalui MySejahtera.



Perhatikan status kesihatan anda dan melaporkannya secara harian melalui Home Assessment Tool menerusi MySejahtera.



Jika tidak berbuat demikian, anda akan menerima peringatan dalam bentuk mesej atau panggilan telefon daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

LANGKAH-LANGKAH SETELAH DIJANGKITI COVID-19 RINGAN (SAMBUNGAN)

Dengan adanya panduan dan bimbingan yang efektif, kebanyakan pesakit COVID-19 ringan dapat mengalami proses penyembuhan yang lancar. Perkhidmatan berikut disediakan demi membantu anda capai pemulihian lengkap.

ENHANCED MONITORING COVID @ HOME PACKAGE

10+2* DAYS



EXCLUSIVELY FOR AIA MEDICAL CARD HOLDERS*

Pesakit COVID-19 ringan akan dipantau anggota perubatan kami serta diberi penjagaan yang berkualiti secara atas talian untuk melicinkan proses penyembuhan. Pakej ini merangkumi:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Pemeriksaan fizikal dilaksanakan oleh doktor 2 6x Konsultasi doktor menerusi video 3 12x Pemantauan harian atas talian oleh jururawat 4 Panduan khas mengenai penjagaan diri 5 Kemasukan ke hospital SHG diberi keutamaan | <ul style="list-style-type: none"> 6 Talian khas 24 jam 7 Surat pelepasan pengasingan di rumah 8 Aturan penghantaran ubat 9 Buku penjagaan rumah untuk COVID-19 ringan |
|---|--|

UNTUK MENDAFTAR ATAU PERTANYAAN LANJUT, SILA HUBUNGI:

⌚ +6019-288 2392 (ketika waktu kerja sahaja) ⌚ +6019-388 3281 (selepas waktu kerja)

TELEMEDICINE COMMAND CENTRE (TCC)

Hubungilah pasukan perubatan kami yang beroperasi 24 jam setiap hari untuk memperoleh panduan, cadangan serta nasihat ikhtisas mengenai proses pengasingan diri di rumah.

Talian COVID-19 untuk Pelanggan AIA ☎ +603-7491 1115 ☎ +6019-260 8419

PENGASINGAN DIRI DI RUMAH

Pesakit COVID-19 hanya boleh dipantau di rumah jika mereka

- Boleh mematuhi garis panduan pengasingan diri di rumah;
- Mempunyai akses telefon dan boleh dihubungi setiap masa;
- Tidak tinggal bersama penghuni rumah lain yang mengalami imunosupresi (imunotindasan);
- Mempunyai penjaga yang sesuai di rumah;
- Mempunyai kenderaan peribadi untuk pergi balik ke hospital sekiranya berlaku kecemasan; dan
- Tidak membenarkan pengunjung memasuki rumah mereka.

Panduan Pengasingan Diri Di Rumah untuk Kes COVID-19 yang Disahkan Kategori 1 dan Kategori 2 (Ringan)

01 BERADA DI RUMAH

Kekal berada di dalam rumah dan minta bantuan daripada ahli rumah, kawan, atau perkhidmatan penghantaran untuk mendapatkan keperluan.

02 ASINGKAN DIRI ANDA

Asingkan diri anda dalam bilik berbeza, lebih baik jika ada bilik air sendiri. Elakkan interaksi secara bersemuka dengan ahli rumah yang lain dan tidak boleh sama sekali menerima pelawat.

03 HADKAN PERGERAKAN

Hadkan pergerakan di dalam rumah dan elakkan berkongsi ruang seperti dapur, tandas, dan ruang tamu sedaya mungkin.

04 PAKAI PELITUP MUKA

Pakai pelitup muka 3-lapisan sepanjang masa apabila anda keluar dari bilik atau apabila sukar mengekalkan jarak fizikal.



PENGASINGAN DIRI DI RUMAH (SAMBUNGAN)

05 KITARAN TERTUTUP

Hadkan jumlah penjaga kepada satu orang sahaja, sebaiknya seseorang yang tidak mempunyai masalah kesihatan. Penjaga juga perlu mengelak daripada sebarang hubungan fizikal dengan anda. Sebaiknya letakkan makanan atau barang di luar pintu bilik.

06 JANGAN BERKONGSI

Gunakan peralatan makan, pinggan mangkuk, kelengkapan mandian, dan barang tempat tidur yang berasingan. Basuh semua peralatan atau pinggan mangkuk dengan air suam dan sabun. Keringkan ia di kawasan yang berasingan.

07 KEKALKAN KEBERSIHAN

Bersihkan dan nyahkuman permukaan yang kerap disentuh beberapa kali sehari.



08 MEMBUANG SAMPAH

Masukkan sampah dalam beg sampah yang diikat ketat dan buang ia dengan segera.

09 KEMASKINI MYSEJAHTERA

Lapor status kesihatan melalui aplikasi MySejahtera setiap hari dan jawab panggilan telefon apabila dihubungi oleh anggota penjagaan kesihatan.

10 MEMANTAU DIRI ANDA SENDIRI

Sentiasa mengemaskini keadaan kesihatan semasa anda dengan menandakan senarai semak pemantauan kendiri harian melalui Peralatan Penilaian Di Rumah (semak halaman 7).

PENGASINGAN DIRI DI RUMAH (SAMBUNGAN)

'Peralatan Penilaian Di Rumah' untuk Individu Dewasa yang Positif COVID-19

Sila tanda (✓) jika anda mengalami sebarang simptom di bawah.

SIMPTOM	HARI	NOTA								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Sakit tekak atau hidung berair										
Batuk										
*Demam										
*Sesak nafas (SOB)										
Hilang deria rasa										
Hilang deria bau										
Ciritt birit										
Loya dan/atau muntah										
Lesu										
Mialgia (sakit otot)										
Boleh melakukan aktiviti harian										
*Sakit dada										
*Tidak dapat menelan / makanan / minuman										
*Kelesuan bertambah teruk cth: Sukar bangun dari katil										
*Tidak boleh bergerak tanpa bantuan										
*Simptom seperti batuk, loya, muntah atau ciritt birit yang bertambah teruk atau berterusan										
*Tahap kesedaran semakin berkurang										
*Pengeluaran air kencing berkurang dalam tempoh 24 jam lalu										

NOTA:

i) ***BENDERA MERAH -**

Jika ada, ini menandakan CAT 2 SEDERHANA. Anda dinasihatkan untuk memaklumkan PKD terdekat bagi mendapatkan penilaian lanjut di CAC atau hospital terdekat.

ii) Anda tidak dikehendaki untuk mengisi borang ini jika status kesihatan pemantauan kendiri telah dilakukan melalui aplikasi MySejahtera.

KEMASUKAN KE HOSPITAL BAGI KES COVID-19

Lazimnya, kemasukan ke hospital bagi kes COVID-19 diaturkan secara terancang. Hal ini demikian kerana terdapat protokol kawalan infeksi di hospital yang berfungsi untuk membendung penularan virus COVID-19 dalam kalangan orang awam.

APA YANG PERLU ANDA JANGKAKAN JIKA PERLUNYA RAWATAN HOSPITAL:

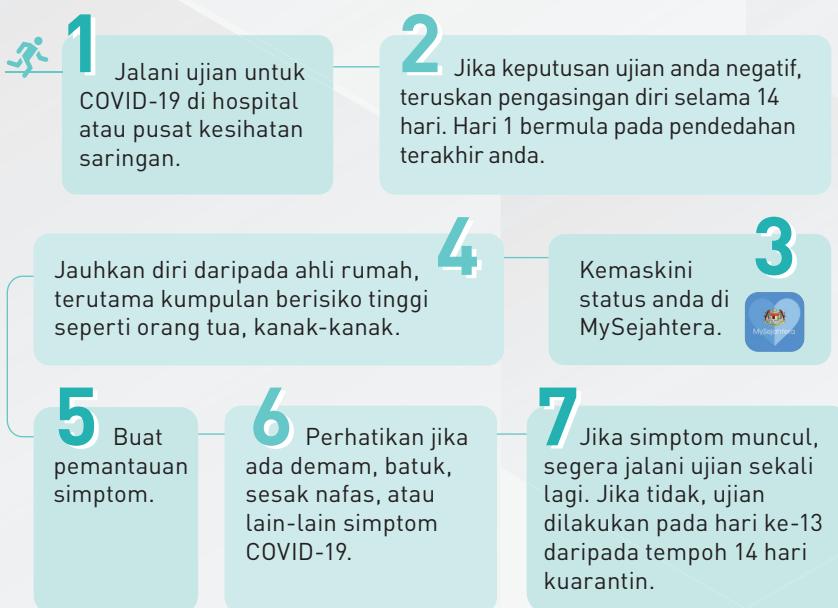
- 1.** Hentikan sebarang rawatan tradisional (sehingga diberitahu lebih lanjut oleh pakar TCM).
- 2.** Bawa ubat-ubatan dan supplemen anda ke hospital untuk semakan pegawai perubatan.
- 3.** Barang keperluan yang harus dibawa ke hospital bersama anda:
 - Pakaian yang secukupnya bagi tempoh sekurang-kurangnya seminggu. Gaun hospital and tuala bagi kegunaan harian di dalam wad akan disediakan oleh kebanyakan hospital.
 - Pakaian hangat seperti jaket dan stoking untuk bersiap untuk keadaan sejuk di dalam wad.
 - Barang peribadi seperti telefon bimbit, pengecas, dan lain-lain yang anda perlukan pada waktu ini.
 - Sediakan penutup telinga untuk menjangkakan bunyi bising yang disebabkan oleh negative pressure filter di dalam wad.
- 4.** Pengangkutan ke hospital boleh diaturkan seperti berikut:
 - Perkhidmatan ambulans dari rumah atau pusat kuarantin
 - Kenderaan sendiri
- 5.** Pelawat-pelawat adalah dilarang sama sekali di wad COVID-19

KUARANTIN DI RUMAH

Anda perlu dikuarantin jika anda kontak rapat dengan kes COVID-19 yang disahkan seperti keadaan berikut:

- Pendedahan berkaitan penjagaan kesihatan tanpa PPE yang sesuai (termasuk memberikan penjagaan langsung kepada pesakit COVID-19, bekerja bersama anggota kesihatan yang dijangkiti COVID-19, melawat pesakit, atau tinggal dalam persekitaran tertutup yang sama dengan pesakit COVID-19).
- Bekerjasama dalam jarak dekat, berkongsi bilik atau ruang yang sama dengan pesakit COVID-19.
- Berjalan bersama pesakit COVID-19 dalam sebarang bentuk perjalanan.
- Tinggal di rumah yang sama dengan pesakit COVID-19.

APA YANG PERLU DILAKUKAN



SELEPAS KUARANTIN

- Teruskan pemerhatian simptom COVID-19.
- Sekiranya anda mengalami simptomnya, segera asingkan diri dan dapatkan ujian untuk COVID-19.

TANDA-TANDA AMARAN UNTUK DIAMBIL PERHATIAN

Pengetahuan luas mengenai tanda-tanda amaran amatlah bermanfaat sekiranya anda ataupun rakan serumah mengalami simptom teruk. Berikut merupakan gejala yang harus anda perhatikan serta cara mendapatkan pertolongan.



Sukar bernafas atau sesak nafas



Bibir atau jari kebiru-biruan
(Cyanosis)



Ketepuan oksigen <95%



Sakit dada, atau tekanan pada dada atau sesak dada berterusan



Keceluaran atau kesukaran untuk bangun



Kelesuan



Kerap muntah dan cirit birit



Air kencing sedikit



Tidak boleh mengambil makanan melalui mulut



Batuk berdarah

Jika pesakit mempunyai salah satu daripada gejala disebutkan di atas, dapatkan rawatan kecemasan segera.

NOTA: Senarai ini tidak merangkumi semua gejala yang mungkin. Sila hubungi penyedia perubatan anda untuk gejala-gejala lain yang lebih teruk atau berkait dengan anda.

HAPPY HYPOXIA (HIPOKSIA SENYAP)

Pandemik COVID-19 yang masih berleluasa ini menyimpan banyak misteri. Antara yang lebih membingungkan ialah kekerapan berlakunya happy hypoxia - atau dalam istilah perubatan yang tepat, hipoksia senyap.



APA

sebenarnya hipoksia (hypoxia)?

Hipoksia (hypoxia) adalah “pengurangan separa oksigen dalam darah.” Apabila paras oksigen dalam darah mula berkurang, seseorang itu boleh mengalami sesak nafas. Jika paras oksigen dalam darah terus menurun, organ akan berhenti berfungsi, dan keadaan ini boleh mengancam nyawa.

MENGAPA

ia dipanggil “happy” hypoxia?

“Happy hypoxia” - adalah istilah yang digunakan apabila seseorang itu tidak mempunyai simptom dan tidak sedar mereka sebenarnya kekurangan oksigen. Oleh itu, apabila tiba di hospital, keadaan kesihatan mereka jauh lebih buruk daripada yang dibayangkan.

SIAPA

yang berisiko tinggi?

Sesiapa sahaja yang dijangkiti COVID-19.

BILAKAH

masa yang sesuai mendapatkan rawatan perubatan?

Dapatkan rawatan perubatan jika paras oksigen dalam darah anda jatuh di bawah 94%.

BAGAIMANA

mengesan Happy Hypoxia?

Oximeter nadi (Pulse Oximeter) boleh digunakan di rumah untuk memantau paras oksigen secara berkala, yang menandakan keperluan bagi mendapatkan rawatan perubatan yang sewajarnya, dan paling penting, untuk mengesan kes happy hypoxia.



PANDUAN SEMASA PENGASINGAN DIRI ATAU KUARANTIN

SENARAI SEMAK:

- Tisu pakai buang, tisu antibakteria, dan pembasmi kuman
- Kit pertolongan cemas dengan termometer dan paracetamol (untuk mengurangkan demam)
- Ubat preskripsi dan bukan preskripsi yang mencukupi untuk dua minggu
- Sistem sokongan, contohnya kawan-kawan atau saudara mara untuk menghantar barang dapur atau bekalan keperluan harian
- Snek sihat

Jika anda mempunyai simptom, ambil ubat untuk mengurangkannya, seperti:



DEMAM

Ambil Paracetamol 1000mg setiap 6 jam, tidak melebihi 4 kali sehari



HIDUNG BERAIR

Ambil antihistamin apabila perlu, tetapi tidak boleh melebihi 3x/hari. Anda juga boleh mencuba semburan untuk hidung tersumbat.



SAKIT TEKAK

Berkumur dengan 15 ml Thymol atau Difflam sebanyak 3x/hari, dan anda boleh cuba mengambil lozeng (gula-gula batuk) atau berkumur dengan air garam.



BATUK

Ambil ubat batuk apabila perlu, tetapi tidak melebihi 3 kali sehari.

Teruskan pengambilan ubat-ubatan anda seperti dipreskripsikan. Mengambil suplemen tidak akan menyebabkan kontraindikasi.

Antibiotik tidak diperlukan untuk COVID-19 kerana ia bukan jangkitan bakteria.

PANDUAN SEMASA PENGASINGAN DIRI ATAU KUARANTIN (SAMBUNGAN)

Cara untuk kekal sihat:

Pemakanan yang baik amat penting terutama apabila sistem imun mungkin perlu untuk melawan jangkitan. Antara panduan untuk kekal sihat melalui makanan ialah:

- Hadkan pengambilan garam, gula, dan lemak.
- Kekal terhidrat dengan minum air berbanding minuman manis.
- Elakkan terlalu banyak minum kopi atau teh pekat, dan terutamanya minuman ringan dan minuman tenaga berkafein. Ia boleh menyebabkan dehidrasi dan memberi impak negatif kepada corak tidur anda.
- Elakkan alkohol atau mengurangkan pengambilan alkohol. Alkohol menjelaskan keadaan mental anda, seterusnya menjadikan anda lebih mudah untuk jatuh atau mengalami kecederaan. Ia juga diketahui meningkatkan simptom kemurungan, keresahan, dan kebimbangan, yang akan berganda semasa pengasingan diri dan kuarantin.

Untuk kesihatan optimum, adalah penting anda kekal aktif. Di sini ada beberapa panduan dan contoh senaman di rumah yang tidak memerlukan peralatan khas serta boleh dilakukan dalam ruangan yang terhad:

Mengikuti kelas senaman dalam talian.

Manfaatkan lambakan kelas senaman dalam talian. Mulakan secara perlahan-lahan dan kenali had kemampuan anda.



Berjalan.

Jika anda berbual di telefon, berdirilah, atau berjalan-jalan di dalam rumah atau bilik semasa anda bercakap. Jangan duduk sahaja.



Berdiri.

Berdirilah apabila keadaan mengizinkan. Sasarkan untuk berdiri daripada keadaan duduk dan berbaring setiap 30 minit.



Relaks.

Pejamkan mata anda, rehatkan badan, dan tumpukan perhatian kepada pernafasan anda. Lakukan selama selama 5-10 minit, untuk melapangkan fikiran anda.



Aktiviti.

Jangan terlalu bergantung kepada televisyen dan teknologi. Sebaliknya, sibukkan diri dengan hobi, contohnya membuat kraf, melukis dan membaca.



PANDUAN SEMASA PENGASINGAN DIRI ATAU KUARANTIN (SAMBUNGAN)

Cara untuk kekal sihat (Sambungan):

COVID-19 tidak sekadar memberi kesan kepada kesihatan fizikal, pengasingan diri dan kuarantin di rumah juga boleh menjelaskan kesihatan mental kita. Di sini ada beberapa panduan yang boleh membantu anda:



Ubah “Saya terperangkap di sini” kepada “Akhirnya saya boleh berikan tumpuan kepada rumah saya dan diri sendiri”.

Inilah peluang anda untuk memperlakukan rentak hidup dan fokus kepada diri sendiri. Lihatlah pada tugas yang lama tertangguh, susun semula, atau lakukan sesuatu yang anda anda inginkan.



Elakkan ketaasuhan terhadap liputan COVID-19 yang tidak berkesudahan.

Jangan menyelidik berlebih-lebihan mengenai pandemik ini. Hanya akses laman web yang ada kredibiliti (moh.gov.my, jkjav twitter, who.int, cdc.gov) dalam tempoh yang terhad sahaja setiap hari.



Rumah bersepeh boleh menyebabkan minda berserabut.

Dengan ketidaktentuan yang berlaku di luar rumah anda, pastikan keadaan di dalam rumah sentiasa kemas dan bersih. Contohnya, cuba untuk tidak makan di katil atau bekerja di sofa seperti sebelum ini, makanlah atau bekerjalah di meja anda.



Berbual dengan keluarga dan rakan-rakan.

Memang bagus ada kawan untuk berbual, walaupun melalui panggilan video, terutama apabila anda berkung sendirian dalam rumah atau bilik. Ini akan mengurangkan rasa sunyi dan membantu membendung keresahan.

PANDUAN UNTUK MENINGKATKAN PERNAFASAN

Sama ada anda kini pesakit COVID-19 atau dalam proses pemulihan, senaman pernafasan ini akan meningkatkan kapasiti paru-paru dan mengembalikan fungsi diafragma. Siri senaman ini boleh dilakukan di rumah sebagai rutin harian untuk membantu pemulihan:



PERNAFASAN PERUT (POSISI MENIARAP)

Dalam posisi meniarap, lebih banyak ruang terhasil untuk paru-paru mengembang, oleh itu meningkatkan pengoksigenan.

LANGKAH 1. Mulakan dengan mencari permukaan rata yang selesa seperti katil atau sofa.

LANGKAH 2. Baring secara meniarap dengan kepala anda berehat di atas tangan.

LANGKAH 3. Bernafaslah dengan tenang, tarik dan hembuskan nafas selama 10 minit, fokuskan untuk menarik nafas yang lebih dalam daripada biasa.



PERNAFASAN DIAFRAGMA (PERNAFASAN PERUT)

Matlamat senaman ini adalah untuk memperlakukannya kadar pernafasan anda dan mengurangkan permintaan oksigen anda. Anda boleh melakukan senaman ini sama ada dalam posisi duduk atau berbaring.

LANGKAH 1. Rehatkan otot muka, rahang, dan bahu.

LANGKAH 2. Letakkan hujung lidah anda di belakang gigi atas hadapan.

LANGKAH 3. Luruskan belakang badan dan pejamkan mata anda.

LANGKAH 4. Letakkan sebelah tangan di dada dan sebelah lagi di atas perut, di bawah tulang rusuk anda.

LANGKAH 5. Tarik nafas panjang melalui hidung, rasai dada dan rusuk mengembang. Perut anda sepatutnya mengembang ke arah tangan anda.

PANDUAN UNTUK MENINGKATKAN PERNAFASAN (SAMBUNGAN)

PERNAFASAN DIAFRAGMA (PERNAFASAN PERUT) (SAMBUNGAN)

LANGKAH 6. Fokus untuk menegangkan otot perut kemudian biarkan ia mengendur apabila anda menghembuskan nafas.

LANGKAH 7. Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan-lahan dan ulangi senaman ini 9 hingga 10 kali.



PERNAFASAN MEMUNCUNGKAN BIBIR

Kaedah pernafasan ini membolehkan lebih banyak oksigen masuk ke dalam paru-paru anda berbanding pernafasan biasa. Ia membuka saluran udara anda lebih lama dengan mengurangkan jumlah pernafasan yang anda lakukan dalam seminit:

LANGKAH 1. Dalam posisi duduk, rehatkan otot leher dan bahu.

LANGKAH 2. Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung selama 3-4 saat, dengan mulut tertutup (lubang hidung akan menjadi hangat dan melembapkan udara sebelum ia sampai ke paru-paru - keadaan ini tidak dapat dicapai jika bernafas melalui mulut).

LANGKAH 3. Muncungkan mulut seolah-olah anda mahu bersiul, kemudian perlahan-lahan lepaskan nafas melalui mulut anda.

LANGKAH 4. Cubalah untuk menghembuskan nafas dalam tempoh yang lebih panjang berbanding ketika menarik nafas.

LANGKAH 5. Ulang kaedah ini beberapa kali.

PERINGATAN PENTING:

Sentiasa dapatkan nasihat doktor untuk memastikan anda tidak keterlaluan melampaui had kemampuan fizikal anda.

PANDUAN UNTUK PENJAGA

Menjaga pesakit COVID-19 di rumah

Jika anda menjaga seseorang yang dijangkiti COVID-19 di rumah atau dalam persekitaran yang tiada kelengkapan penjagaan kesihatan, ikuti nasihat di bawah untuk melindungi diri anda dan orang lain.

Maklumat ini perlu juga perlu dipatuhi apabila menjaga orang yang tidak mempunyai simptom.

NOTA: Individu dewasa yang lebih tua dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan serius (tanpa mengira umur) adalah lebih berisiko untuk mengalami penyakit yang lebih teruk akibat COVID-19. Golongan yang berisiko tinggi mengalami penyakit yang teruk ini perlu menghubungi doktor mereka secepat mungkin sebaik gejala muncul.

-  Jika pesakit boleh berdikari, elakkan sebarang hubungan fizikal dengan pesakit.
-  Bantu pesakit menyediakan makanan, membeli barang dapur, mendapatkan ubat-ubatan, dan lain-lain keperluan. Jika dapat, lebih baik barang ini dihantar menggunakan khidmat penghantaran.
-  Jika pesakit sudah tua atau tidak boleh berdikari, sentiasa pastikan anda benar-benar mematuhi SOP apabila mengendalikan mereka.
-  Pastikan anda dan pesakit memakai pelitup muka 3-lapisan. Jangan sentuh lapisan luar pelitup muka atau pelindung muka anda dan buang pelitup muka dengan segera selepas mengendalikan pesakit.
-  Kerap mencuci tangan dengan air suam dan sabun atau cecair pembasmi kuman.
-  Lakukan proses nyahkuman pada permukaan.
-  Basuh peralatan dengan air suam dan sabun. Keringkan ia berasingan.
-  Perhatikan tanda-tanda amaran (rujuk halaman 7).
-  Jagakan haiwan peliharaan mereka, dan hadkan kontak antara orang yang sakit dengan haiwan peliharaan mereka, sebaik mungkin.

Hubungi doktor jika individu berkenaan semakin tidak sihat. Untuk kes kecemasan perubatan, hubungi **Telemedicine Command Centre Sunway 24-jam Talian COVID-19 untuk Pelanggan AIA** ☎ +603-7491 1115 ☎ +6019-260 8419

PANDUAN UNTUK PENJAGA (SAMBUNGAN)

Menjaga diri sendiri

Penjaga perlu mengamalkan penjagaan diri sendiri untuk mengelakkan keletihan melampau.

- Agihkan beberapa tanggungjawab penjagaan supaya anda ada masa untuk diri sendiri.
- Kekalkan rutin harian anda seperti pengambilan makanan yang sihat, tidur secukupnya, dan bersenam.
- Sentiasa berhubung dengan lingkungan sosial anda, sama ada saudara mara, kawan-kawan atau rakan sekerja. Ini boleh dilakukan secara selamat melalui panggilan telefon atau aplikasi media sosial.

Melindungi diri sendiri

- Pelitup muka disarankan untuk individu yang menghidap COVID-19 di rumah dan bagi melindungi orang yang menjaga mereka.
- Jika anda berisiko mendapat penyakit yang lebih buruk, anda tidak sepatutnya menjaga individu COVID-19 (jika boleh).
- Sentiasa pantau kesihatan anda dan perhatikan kemunculan simptom COVID-19 semasa menjaga pesakit.



PASCA COVID-19

Apakah sindrom pasca COVID-19?

Sesetengah orang terus mengalami simptom selepas mereka sembah daripada COVID-19.

Bila ia berlaku?

Tanda-tanda dan simptomnya boleh bermula dari 4 minggu dan berlanjut sehingga mele过asi 12 minggu.

Mengapa ia berlaku?

COVID jangka panjang mungkin disebabkan tindak balas imun yang berulang-ulang atau hiperaktif dengan keradangan dan disfungsi organ.

SIMPTOM PASCA COVID-19

Psikologi /

Psikiatri

- Simptom kerisauan
- Simptom kemurungan

Telinga / Hidung / Tekak

- Pening
- Sakit telinga
- Hilang deria rasa / bau
- Sakit tekak
- Tinnitus

Gastrousus

- Sakit perut
- Aneroksi dan kurang selera makan (orang tua)
- Cirit-birit
- Loya

Muskuloskeletal

- Sakit sendi
- Sakit otot

Neurologi

- Tidak boleh berfikir dengan jelas
- Meracau (orang tua)
- Pening
- Letih
- Sakit kepala
- Sukar menumpukan perhatian
- Masalah daya ingatan
- Kebas
- Rasa mencucuk-cucuk
- Sukar tidur

Pernafasan

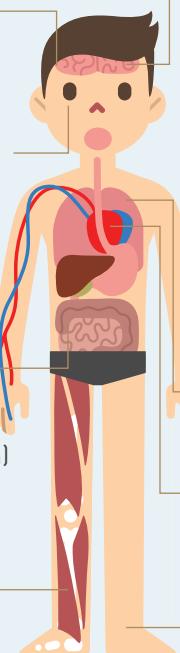
- Sesak nafas
- Batuk

Kardiovaskular

- Sakit dada
- Dada terasa ketat
- Berdebar-debar

Dermatologi

- Ruam kulit



PASCA COVID-19 (SAMBUNGAN)

Bagaimana simptom COVID-19 yang berpanjangan ini dirawat?

Secara umumnya, rawatan membabitkan simptom yang anda alami. Biasanya ia bermaksud menggabungkan beberapa jenis rawatan berbeza.

Tertakluk kepada keadaan anda, anda mungkin memerlukan:

- Ubat-ubatan untuk melegakan simptom seperti batuk dan rasa sakit
- Rehabilitasi kardiak - Ini termasuklah meningkatkan kesihatan jantung anda melalui beberapa perkara seperti senaman, perubahan diet, dan berhenti merokok.
- Rehabilitasi pulmonari - Ini merangkumi senaman pernafasan untuk membantu menguatkan paru-paru anda.
- Terapi fizikal dan tatacara kerja - Ia membabitkan belajar senaman, pergerakan, dan cara melakukan tugas harian.
- Rawatan untuk kerisauan dan kemurungan - Ini boleh membabitkan perubatan dan/atau kaunseling.



Bila anda perlu mendapatkan rawatan?

- Sakit dada yang secara tiba-tiba atau teruk, yang mungkin disertai sesak nafas, loya, muntah, berpeluh dan tidak sedarkan diri.
- Sesak nafas secara tiba-tiba atau menjadi semakin teruk

Selepas dibenarkan balik ke rumah, anda akan diberikan temujanji dengan doktor anda. Semasa temujanji susulan ini, amat penting untuk anda memaklumkan doktor sekiranya anda mengalami sebarang simptom.

HUBUNGI SUNWAY TELEMEDICINE COMMAND CENTRE

Sekiranya tanda-tanda dan simptom tersebut berlarutan ataupun munculnya simptom baru.



Talian COVID-19 untuk Pelanggan AIA

- 📞 +603-7491 1115
- 💬 +6019-260 8419
- ✉️ sunmedtcc@sunway.com.my

SOKONGAN PENJAGAAN DI RUMAH

Peranti perubatan kegunaan di rumah untuk membantu anda memantau paras oksigen dalam darah

- Oximeter Nadi (Pulse Oximeter) mengukur kepekatan oksigen dalam darah anda.
- Pemekat Oksigen Perubatan (Medical Oxygen Concentrator) menghantar oksigen yang ditulenan dan bergred perubatan untuk terapi jangka panjang.

Jualan dan sewaan peranti di atas disediakan oleh Sunway Home Healthcare.



Pemulihan Pasca-COVID, dalam keselesaan di rumah

Pakej Penjagaan Di Rumah Pasca-COVID-19 membantu menyediakan pendekatan pemulihan di rumah yang betul oleh sepasukan anggota penjagaan kesihatan profesional. Perkhidmatan termasuklah:

- Penilaian penjagaan / ujian darah
- Fisioterapi di rumah



Ujian COVID-19

- Ujian RT-PCR:
Keputusan dalam masa 24-48 jam
- Ujian antigen:
Keputusan segera

**Ujian di rumah dan korporat disediakan*



PERTANYAAN/TEMPAHAN:

+6019-216 6477 / +6019-275 3698
(On-call hours: 9:00am to 9:00pm)

www.sunwayhomehealthcare.com.my

PERUBATAN TRADISIONAL & KOMPLIMENTARI (TCM) SEMASA COVID-19

TCM menawarkan pelbagai pilihan pencegahan dan terapeutik untuk menguatkan daya ketahanan fizikal dan mental, yang turut bermanfaat dalam menghadapi pandemik COVID-19 yang sedang melanda sekarang.

Sunway TCM Centre menyediakan pelan rawatan yang diperibadikan dan disesuaikan untuk setiap pesakit. Ini termasuklah:

- Tele-konsultasi percuma untuk pesakit yang disahkan menghidap COVID-19.
- Suplemen herba yang berdasarkan bukti, sebagai rawatan tambahan yang berkesan untuk mengurangkan tanda dan gejala COVID-19 serta membantu pemulihian.

UNTUK PERTANYAAN ATAU TEMUJANJI:

📞 +6011-5953 7993 📞 +603-5886 1818

www.sunwaytcm.com

NOMBOR BERGUNA

Simpan nombor berikut sebagai rujukan pantas samaada untuk tujuan kecemasan atau keperluan perubatan lain.

	Talian Am	Ambulan	Bantuan Kecemasan	Konsultasi atas Talian	Penghantaran Perubatan
Pusat Perubatan Sunway	+603-7491 9191	+6019-305 8805	+603-5566 8888	✓	✓
Pusat Perubatan Sunway Velocity	+603-9772 9191	+6010-266 7386	+603-9772 9111	✓	✓
Pusat Pakar Sunway Damansara	+6012-262 3560			✓	✓
Penjagaan Kesihatan Sunway Home Healthcare	+6019-216 6477			✓	✓
Pusat TCM Sunway	+603-5886 1818/1811			✓	✓

24 Jam Telemedicine Command Centre (TCC)

Bercakaplah dengan doktor atau jururawat tanpa meninggalkan rumah anda.

Orang ramai kini boleh menghubungi pasukan perubatan kami melalui perkhidmatan 24 jam Telemedicine Command Centre (TCC) yang diurus oleh sepasukan pegawai perubatan dan jururawat berpengalaman serta berkelayakan menjawab sebarang pertanyaan daripada pesakit.

Apa yang boleh dilakukan oleh TCC?

- Mencari pakar yang boleh memberi perkhidmatan terbaik untuk anda
- Mencari jenis perkhidmatan yang memenuhi keperluan anda
- Mendapatkan ambulan untuk anda
- Memberi nasihat apabila anda keliru
- Mendapatkan temu janji dengan cepat tanpa masalah

Perkhidmatan TCC boleh diakses melalui **Talian COVID-19 untuk Pelanggan AIA +603-7491 1115 (Panggilan) / +6019-260 8419 (WhatsApp sahaja) atau sunmedtcc@sunway.com.my (email).**

PERLINDUNGAN & MANFAAT COVID-19 DARIPADA AIA

AIA & AIA PUBLIC TAKAFUL		
PERLINDUNGAN BAGI RAWATAN COVID-19 DI HOSPITAL SWASTA	<p>Caj munasabah dan biasa untuk kemasukan hospital akibat COVID-19, tertakluk kepada terma dan syarat yang dinyatakan di dalam polisi / sijil perubatan individu masing-masing.</p> <ul style="list-style-type: none"> Untuk pelan perubatan tanpa tunai [cashless]: Kemudahan Surat Jaminan tersedia untuk kemasukan antara 13 September - 31 Disember 2021. Untuk pelan perubatan tanpa tunai [non-cashless]: Pembayaran balik untuk tuntutan, tertakluk kepada penilaian AIA terhadap dokumen dan laporan sokongan untuk menentukan sama ada tuntutan tersebut termasuk dalam klausa 'perlu dari segi perubatan', dan terma dan syarat lain seperti yang dinyatakan di dalam polisi / sijil. 	
PENGECUALIAN	Sila rujuk kepada dokumen polisi / sijil untuk senarai terma dan syarat yang lengkap.	
PERLINDUNGAN TAMBAHAN BAGI PELANGGAN YANG LAYAK	PERLINDUNGAN KOMPLIKASI VAKSIN COVID-19 PERCUMA	PERLINDUNGAN DIAGNOSIS COVID-19 PERCUMA / PERLINDUNGAN DIAGNOSIS COVID-19 PERCUMA YANG DIPERTINGKATKAN
MANFAAT TAMBAHAN	Pendapatan hospital harian sebanyak RM100 sehari, sehingga maksimum 14 hari untuk kemasukan hospital akibat komplikasi / kesan sampingan vaksin COVID-19.	Elaun sekaligus sehingga RM3,000 apabila disahkan positif COVID-19.
MANFAAT KEMATIAN	Perlindungan sekaligus sehingga RM20,000 untuk kematian akibat komplikasi / kesan sampingan vaksin COVID-19.	Perlindungan sekaligus sehingga RM30,000 untuk setiap hayat untuk kematian akibat COVID-19.
PENGESAHAN	Perlindungan sah sehingga 31 Disember 2021 atau apabila had tuntutan keseluruhan RM3 juta dicapai, yang mana lebih awal.	Perlindungan sah sehingga 31 Disember 2021 atau apabila had tuntutan keseluruhan RM3 juta dicapai, yang mana lebih awal.

PERTANYAAN AM

AIA Bhd
1300-88-1899

AIA Public Takaful Bhd
1300-88-8922

AIA General Berhad
1300-88-1899

Pertanyaan Produk: Kemukakan Pertanyaan
www.aia.com.my/en/tools/hospital-directory-list-enquiry-form.html

Lawatilah media sosial kami!



SunwayHealthcareGroup

Disumbang oleh:

Dr Nur Elayni (Pakar Kecemasan)
Dr Rosmadi Ismail (Pakar Penafasan)
Dr Cheah Xian-Nian (Ketua Pentadbiran Pengarahan Perubatan)

Disemak oleh:

Dr Tan Lian Huat (Pakar Penyakit Berjangkit)
Dr Seow Vei Ken (Pakar Kecemasan)

Dihasilkan oleh:

Unit Komunikasi Korporat,
Kumpulan Perubatan Sunway

Lawatilah media sosial kami!



SunwayHealthcareGroup

Semua maklumat merangkumi teks, grafik, imej, dan bahan-bahan yang terkandung dalam terbitan ini adalah dimiliki oleh Sunway Healthcare Group. Sebarang salinan atau penggunaan terbitan ini dalam apa-apa bentuk tanpa kebenaran Sunway Healthcare Group merupakan pelanggaran hak cipta.