

Rancangan Tindakan Rumah Tangga untuk Wabak Covid19

- Kerap cuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau sanitizer yang berasaskan alkohol
- Tutup hidung dan mulut apabila batuk dan bersin dengan tisu atau siku yang tertekuk
- Menjaga dan memantau suhu badan dan gejala berjangkit
- Elakkan tempat yang sesak
- Jarakkan kedudukan (1 meter) dengan sesiapa yang mempunyai gejala demam atau selesema
- Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut
- Tinggal di rumah jika anda berasa tidak sihat. Sekiranya anda mengalami demam, batuk dan kesukaran bernafas, dapatkan rawatan perubatan dan hubungi mereka terlebih dahulu.
- Elakkan berkongsi barangan isi rumah peribadi
- Pakai topeng jika anda mempunyai simptom pernafasan seperti batuk atau hidung berair
- Bersih dan basmi kuman permukaan yang sering disentuh setiap hari.
- Pilih bilik di rumah anda yang boleh digunakan untuk mengasingkan ahli keluarga yang sakit dari mereka yang sihat. Jika boleh, gunakan bilik mandi berasingan untuk orang yang sakit.
- Dapatkan matlumat terkini dan ikut nasihat yang diberikan oleh Kementerian Kesihatan
- Covid19 Hotline yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, **03-88810200, 03-88810600, 03-88810700 (8am-5pm)**

Senarai Peralatan dan Barangan Keperluan Kecemasan Untuk Keluarga – Berdasarkan jika berlakunya kuarantin 14 hari di rumah

	Barang-barang	Bersedia
	Air Minuman (air minuman 3L seorang untuk sehari, menyediakan sekurang-kurangnya bekalan satu minggu)	
	Makanan (Sekurang-kurangnya bekalan makanan untuk satu minggu. Sediakan makanan yang tidak mudah rosak)	
	Multi-vitamin/ Vitamin C	
	Pembuka Tin (Jika mengandungi makanan dalam tin)	
	Gas Masak (Jika masak dengan dapur gas)	
	Lampu suluh dan bateri tambahan	

	Telefon Bimbit dan Powerbank	
	Radio dan bateri	
	Termometer dan bateri tambahan	
	Kotak Perubatan Kecemasan	
	Bekalan Perubatan Peribadi Setiap Ahli Keluarga	
	Topeng muka dan Sarung Tangan	
	Peralatan dan barang untuk Sanitasi (Sanitizer tangan, cecair peluntur dll.)	
	Alat Pembersihan (Sabun, berus gigi, ubat gigi dan lain-lain)	
	Tuala Wanita (jika diperlukan)	
	Kertas Tisu, Tisu Tandas, Beg Sampah dan Tali	
	Salinan Kad Pengenalan, Maklumat Nombor Telefon Kecemasan, Sejarah Perubatan	
	Pen/Pensil, Kertas/Buku (Peralatan Menulis)	
	Wang kertas	
	Mengisi minyak kenderaan	
	* Untuk keluarga yang mempunyai bayi atau anak kecil	
	Tepung Susu atau makanan bayi	
	Lampin Bayi	
	Ubat-ubatan bayi	
	* Untuk keluarga yang mempunyai orang tua atau orang yang memerlukan bantuan kesihatan	
	Makanan/ Diet Khas	
	Lampin Dewasa	
	Peralatan kebersihan yang khusus untuk dewasa	
	Ubat-ubatan dan peralatan sokongan kesihatan (bekalan oksigen dll.)	