

Garis panduan interim mengenai langkah-langkah pencegahan dan pengendalian jangkitan untuk fasiliti penjagaan warga emas semasa pandemik COVID-19 [1-6]

Nota: Garispanduan interim ini berdasarkan situasi semasa fasiliti penjagaan warga emas di Malaysia

BILAKAH JANGKITAN COVID-19 DISYAKI?

Demam **ATAU** jangkitan pernafasan akut (jangkitan pernafasan yang terjadi dengan tiba-tiba, dengan sekurang-kurangnya satu daripada berikut: sesak nafas, batuk atau sakit tekak)

DAN

Perjalanan ke kawasan yang terjejas atau hadir di perhimpunan ramai dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala

ATAU

Mempunyai kontak rapat dengan kes COVID-19 yang disahkan dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala

PENGHUNI YANG DISYAKI JANGKITAN COVID-19 PERLU DIISOLASIKAN DENGAN SERTA MERTA, DAN MAKLUMKAN PEJABAT KESIHATAN DAERAH TERDEKAT

TANDA-TANDA AMARAN BAGI JANGKITAN COVID-19

Individu yang menunjukkan **tanda-tanda amaran kecemasan** jangkitan COVID-19 perlu segera mendapatkan rawatan perubatan.

Tanda-tanda amaran kecemasan termasuklah*:

- Kesukaran bernafas atau sesak nafas
- Kesakitan atau tekanan berterusan di dada
- Kekeliruan yang baru atau ketidakupayaan untuk dikejutkan
- Bibir atau muka menjadi warna biru

* Senarai ini tidak termasuk semua tanda-tanda

Kawalan dan pencegahan jangkitan yang tidak berkesan boleh menyebabkan keadaan jangkitan yang lebih serius. Langkah-langkah proaktif diperlukan untuk melindungi kesihatan penghuni dan pekerja berdasarkan prinsip-prinsip berikut. Semua pekerja harus dilatih mengenai langkah kawalan jangkitan.

- **Hadkan lawatan yang tidak penting**
- **Kenalpasti penghuni yang berisiko untuk dijangkiti**
- **Kenalpasti dan asingkan pekerja yang dijangkiti**
- **Laksanakan langkah-langkah kawalan jangkitan yang sesuai**

BAGAIMANA UNTUK MENGELAKKAN JANGKITAN DARI PELAWAT?

Yang paling penting, hadkan lawatan dalam kalangan ahli keluarga dan kawan-kawan. Hanya lawatan kecemasan sahaja dibenarkan. Lawatan yang tidak penting adalah tidak digalakkan.

(I) Kerap Basuh Tangan

Semua pelawat perlu membasuh tangan.

Sabun dan air perlu digunakan jika tangan kelihatan kotor.

Tangan perlu dibasuh dengan sabun dan air untuk **sekurang-kurangnya 20 saat** atau menggunakan sanitiser tangan (dengan kepekatan 80% ethanol atau 75% alkohol isopropyl), meliputi semua permukaan tangan dengan digosok sehingga merasa kering.

Sarung tangan TIDAK menggantikan membasuh tangan. Tangan perlu dibasuh sebelum dan selepas menggunakan sarung tangan.

Basuh tangan **sebelum**:

- Menyentuh atau memakan makanan atau meletakkan apa-apa ke dalam mulut (menyuap makanan atau ubat)
- Menyediakan makanan
- Menyentuh mata, hidung atau mulut
- Menyentuh balutan luka
- Menyentuh atau memberikan penjagaan rutin kepada orang yang memerlukan bantuan
- Memakai sarung tangan
- Memakai penutup mulut dan hidung (*face mask*)

Basuh tangan **selepas**:

- Pergi ke bilik mandi dan tandas
- Bersin, batuk atau selepas membuang tisu
- Menyentuh balutan luka
- Mengendalikan pakaian atau linen kotor
- Memberi makan dan minum ubat
- Memberikan penjagaan rutin kepada orang yang memerlukan bantuan
- Menanggalkan sarung tangan
- Menanggalkan penutup mulut dan hidung

(II) Nasihat kepada Pelawat untuk Mengamalkan Adab Batuk yang Beretika

Pelawat harus menutup hidung dan mulut mereka dengan tisu ketika batuk dan bersin.

Adalah penting untuk membuang tisu yang digunakan ke dalam tong sampah, diikuti dengan membasuh tangan dengan sabun dan air atau sanitiser tangan.

Jika tiada tisu, batuk atau bersin ke siku yang dibengkokkan dan bukan ke tangan.

(III) Jika Pelawat TIDAK SIHAT

LARANG pelawat yang tidak sihat dari mengunjungi penghuni di fasiliti penjagaan warga emas. Ini termasuk individu yang mengalami demam, batuk, selsema, muntah atau ciriti birit.

(IV) Nasihat mengenai Pengendalian Linen oleh Pelawat

Contoh linen adalah tuala, beg, tuala, kasut, pakaian lelaki dan wanita, selimut dan yang seumpama dengannya.

Pelawat harus membasuh tangan dengan segera selepas mengendalikan linen.

Jangan kibas linen kotor untuk mengurangkan risiko penyebaran kuman melalui udara.

APA YANG BOLEH DILAKUKAN OLEH PEKERJA UNTUK MENCEGAH JANGKITAN?

(I) Kebersihan Tangan

Perkara yang paling penting adalah menjaga kebersihan tangan.

Sabun dan air harus digunakan jika tangan kelihatan kotor.

Pekerja dinasahati untuk kerap menggunakan krim tangan (sebelum pergi berehat atau tamat bertugas) untuk mencegah kulit merekah dan kering.

Tangan perlu dibasuh dengan sabun dan air untuk **sekurang-kurangnya 20 saat** atau menggunakan sanitiser tangan (dengan kepekatan 80% ethanol atau 75% alkohol isopropyl), meliputi semua permukaan tangan, dengan digosok sehingga merasa kering.

Sarung tangan TIDAK menggantikan membasuh tangan. Tangan perlu dibasuh sebelum dan selepas menggunakan sarung tangan.

Basuh tangan **sebelum**:

- Menyentuh atau memakan makanan atau meletakkan apa-apa ke dalam mulut (seperti ubat)
- Menyediakan makanan
- Menyentuh mata, hidung atau mulut
- Menyentuh balutan luka
- Menyentuh atau memberikan penjagaan rutin kepada orang yang memerlukan bantuan
- Memakai sarung tangan
- Memakai penutup mulut dan hidung (*face mask*)

Basuh tangan **selepas**:

- Pergi ke bilik mandi dan tandas
- Bersin, batuk atau selepas membuang tisu
- Menyentuh balutan luka
- Mengendalikan pakaian atau linen kotor
- Memberi makan dan minum ubat
- Memberikan penjagaan rutin kepada orang yang memerlukan bantuan
- Menanggalkan sarung tangan

(II) Pemeriksaan dan Sekatan

- **Hadkan lawatan yang tidak penting**
- Periksa latar belakang semua pelawat dan pekerja
- Lakukan saringan kesihatan (suhu badan dan gejala jangkitan pernafasan) bagi pelawat
- Lakukan saringan kesihatan (suhu badan dan gejala jangkitan pernafasan) bagi pekerja setiap hari

- Sebaik-baiknya pekerja dan pelawat harus menanggalkan barang kemas atau kurangkan pemakaian barang kemas
- Elakkan memakai gel atau akrilik kuku, atau kuku palsu

(III) Penjarakan Sosial

Penjarakan sosial adalah mengasingkan individu dari berada terlalu rapat dan mengelakkan perhimpunan ramai.

Sebaiknya, kekalkan jarak minimum **1 meter (3 kaki)** antara individu.

Jika boleh, praktikkan "**1 orang setiap 2 kerusi**".

(IV) Amalan Adab Batuk yang Beretika

Sediakan beg plastik atau tong sampah dekat dengan setiap penghuni supaya tisu yang digunakan boleh terus dibuang.

Tutup hidung dan mulut mereka dengan tisu ketika batuk dan bersin. Buang tisu yang digunakan ke dalam tong sampah, diikuti dengan membasuh tangan dengan sabun dan air atau sanitiser tangan.

Jika tiada tisu, batuk atau bersin ke siku yang dibengkokkan dan bukan ke tangan.

(V) Mengekalkan Peredaran Udara yang Baik

Buka pintu dan tingkap untuk meningkatkan peredaran udara di ruang atau bilik.

Pastikan ruang am yang dikongsi di kemudahan penjagaan warga emas mempunyai aliran udara yang baik.

(VI) Penutup Mulut dan Hidung Surgikal

Penutup mulut dan hidung surgikal digunakan untuk melindungi mulut dan hidung pekerja dari terdedah kepada kuman.

Jangan sentuh bahagian hadapan penutup mulut dan hidung dengan tangan apabila topeng sedang dipakai.

Jangan gunakan penutup mulut dan hidung dalam tempoh masa yang panjang, lebih-lebih lagi jika lembab atau kotor.

Jangan biarkan penutup mulut dan hidung tergantung di leher.

Buang selepas digunakan dan basuh tangan selepas dibuang.

Penghuni yang mempunyai gejala perlu memakai penutup mulut dan hidung surgikal.

(VII) Membersih dan Menyahkuman

Pembersihan merujuk kepada penyingkiran kuman dan kotoran pada permukaan. **Pembersihan tidak membunuh kuman, tetapi dengan membuang kuman, ia menurunkan kuantiti kuman dan risiko menyebarkan jangkitan.**

Penyahkuman (atau disinfeksi) merujuk kepada penggunaan bahan kimia untuk membunuh kuman pada permukaan. Proses ini tidak semestinya membersihkan permukaan kotor atau membuang kuman, **tetapi dengan membunuh kuman pada permukaan selepas pembersihan**, ia dapat menurunkan risiko penyebaran jangkitan.

Bersih dan nyahkumankan semua permukaan yang kerap disentuh setiap hari (contohnya meja, kerusi, tombol pintu, suis lampu, alat kawalan jauh, pemegang, tandas, sink dan telefon).

Permukaan yang kotor perlu dibersihkan menggunakan sabun dan air sebelum dinyahkuman.

Untuk menyahkuman, gunakan:

Cecair peluntur (yang belum melepasi tarikh luput) yang dicairkan, atau
Cecair alkohol dengan kepekatan sekurang-kurangnya 70%

Sediakan cecair peluntur dengan mencampurkan:

**5 sudu besar (1/3 cawan) peluntur untuk 3.8 liter (kira-kira 4 liter) air, atau
4 sudu teh peluntur untuk 950 ml (kira-kira 1 liter) air**

(VIII) Bagaimana Mengendalikan Makanan?

Basuh tangan sebelum mengendalikan makanan dan sebelum memakai sarung tangan.

Elakkan menghidangkan makanan dalam bentuk *buffet* atau berkongsi dari pinggan atau dulang yang sama. Sebaliknya sediakan secara berasingan untuk setiap individu. Makanan juga perlu dihidang oleh pekerja-pekerja yang dikenalpasti dan alat penyajian hanya digunakan oleh seorang pekerja sahaja pada satu-satu masa.

Gunakan sarung tangan atau balut sebarang luka pada tangan dengan balutan kalis air sebelum mengendalikan makanan.

Untuk makanan yang dimasak dan mentah, gunakan papan pemotong dan perkakas dapur yang berbeza, atau basuh papan pemotong yang sama dengan sabun dan air terlebih dahulu.

Jangan sentuh makanan selepas menyentuh subang, bahagian badan (rambut, hidung, telinga, mata), luka, air liur, lendir, peluh, darah atau wang tanpa membasuh tangan terlebih dahulu.

Pakai sarung kepala dan ikat rambut yang panjang.

Jangan memakai barang kemas semasa penyediaan dan menghidang makanan.

Jangan bersin, tiup atau batuk ke atas makanan atau permukaan yang tidak dilindungi yang berkemungkinan akan bersentuh dengan makanan atau ubat.

(IX) Pengendalian Linen dan Pakaian Kotor

Jika boleh, pakai sarung tangan semasa mengendalikan linen dan pakaian kotor

Basuh tangan dengan segera selepas mengendalikan linen dan pakaian kotor.

Bawa bakul linen ke tepi katil dan letakkan linen terus ke dalam bakul.

Segera tanggalkan dan basuh pakaian atau linen yang terkena darah, najis, atau cecair badan.

Jangan kibas pakaian kotor untuk mengurangkan kemungkinan menyebarkan sebarang kuman melalui udara.

Sekiranya boleh, gunakan air panas pada suhu yang sesuai

Keringkan linen dan pakaian sepenuhnya sebelum disimpan.

Bersihkan dan nyahkuman bakul linen atau pakaian mengikut garis panduan di atas.

Rujukan

1. World Health Organization. Hand hygiene in outpatient and home-based care and long-term Care facilities [Internet]. 2012 [cited 2020 Mar 20];Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78060/1/9789241503372_eng.pdf?ua=1
2. Department of Health and Ageing Australia. Prevention and control of infection in aged care | NHMRC [Internet]. [cited 2020 Mar 20];Available from: <https://www.nhmrc.gov.au/about-us/publications/prevention-and-control-infection-aged-care>
3. Ministry of Health Malaysia. Guideline COVID-10 Management in Malaysia No.4/2020 (updated on 26 February 2020) [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 20];Available from: http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis_Panduan/Pengurusan_KESihatan_&_kawalan_pykit/2019-nCOV/Bil_4_2020/Pages_26022020.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19: Resources for Households | CDC [Internet]. [cited 2020 Mar 20];Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>
5. Centers for Disease Control and Prevention. COVID19 - Caring for someone at home | CDC [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 20];Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
6. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing 2019-nCoV from Spreading to Others | CDC [Internet]. [cited 2020 Mar 20];Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019->

[ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html](https://www.moh.gov.my/moh/resources/ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html)

Penulisan asal oleh: Dr Lee Yew Fong, MBBS, OHD, MHM

Diterjemah oleh: Dr Feisul Idzwan Mustapha, MBBS, MPH, FAMM

Dr Lee Yew Fong adalah calon Kedoktoran Biomedicine (Global Health Track) di Institute of Global Health, University of Geneva (UNIGE), Switzerland. Bidang kedoktoran beliau adalah di bawah penyeliaan Infection Control Programme and the World Health Organization Collaborating Center on Patient Safety, University of Geneva Hospitals (HUG) dan Faculty of Medicine, Geneva, Switzerland. Beliau juga adalah seorang doktor perubatan di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia. Pandangan beliau tidak mewakili UNIGE dan Kementerian Kesihatan Malaysia.