



PEMBUDAYAAN

NORMA BAHARU DALAM KOMUNITI

BAGI MENCEGAH PENULARAN COVID-19

KANDUNGAN

NORMA BAHARU DALAM KOMUNITI

PEMBUDAYAAN

BAGI MENCEGAH PENULARAN COVID-19

Kerangka Mencegah Penularan COVID-19	2
Konsep Pembudayaan Norma Baharu	3
Strategi Kerajaan Dalam Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP)	4
Komuniti Sebagai <i>Frontliner</i>	5
Anda kini adalah <i>Frontliner</i> ...	6
Strategi Norma Baharu 1. Kawalan Sempadan 2. Kawalan Pergerakan 3. Penjarakan Fizikal Elak 3S / 3C 4. Penjarakan Fizikal 1 Meter 4. Perlindungan Diri	7
Tindakan Keluarga	13
Tindakan Komuniti	14
Tindakan Institusi Pendidikan	15
Tindakan di Tempat Kerja	18
Tindakan di Masjid	20
Tindakan di Rumah Ibadat	21
Penjagaan Kumpulan Berisiko	22
Tindakan Pusat Penjagaan Warga Emas	24
Tanggungjawab Sosial Komuniti	25
Pesanan Kerajaan	26

» Kejayaan kita memerangi **COVID-19**
dalam fasa pemulihan ini adalah
bergantung kepada diri kita sendiri.
Ia bergantung kepada **kesedaran**
kita, sikap kita dan amalan kita. «

YAB TAN SRI DATO' HAJI MUHYIDDIN
BIN HAJI MOHD YASSIN
PERDANA MENTERI MALAYSIA



KERANGKA MENCEGAH PENULARAN COVID-19

MATLAMAT
MELINDUNGI RAKYAT MALAYSIA
DARIPADA JANGKITAN COVID-19

KEBERHASILAN
PEMBUDAYAAN NORMA BAHARU

SETTING UTAMA

KOMUNITI

INSTITUSI
PENDIDIKAN

TEMPAT IBADAT/
REKREASI/
PUSAT KOMERSIAL

TEMPAT
KERJA

FASILITI
KESIHATAN

PEMEGANG TARUH (STAKEHOLDERS)

KERAJAAN NEGERI

PEJABAT DAERAH

PEJABAT KESIHATAN

STRATEGI DISTRICT RISK REDUCTION PROGRAM (DRRP)

KAWALAN
SEMPADAN

KAWALAN
PERGERAKAN

PENJARAKAN
FIZIKAL

PERLINDUNGAN
DIRI

PENDEKATAN UTAMA (CAPP)

CEGAH DAN DIDIK

AMAL

PATUH

PANTAU

KONSEP PEMBUDAYAAN NORMA BAHARU

Pembudayaan norma baharu menggunakan pendekatan CAPP dengan mensasarkan individu, keluarga dan komuniti dalam mencegah penularan COVID-19.



Cegah COVID-19 dengan mendidik keluarga serta komuniti norma baharu kehidupan



Amalkan tingkah laku bagi mengelakkan diri, keluarga dan komuniti daripada jangkitan COVID-19



Patuhi SOP pengoperasian sektor-sektor utama negara dan lain-lain arahan kerajaan



Pantau status kesihatan diri dan keluarga, segera dapatkan rawatan jika bergejala. Lakukan saringan suhu badan dan gejala sebelum memasuki tempat kerja, institusi pendidikan, pusat jagaan seperti rumah orang tua



STRATEGI KERAJAAN DALAM PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN PEMULIHAN (PKPP)

10 Jun - 31 Ogos 2020

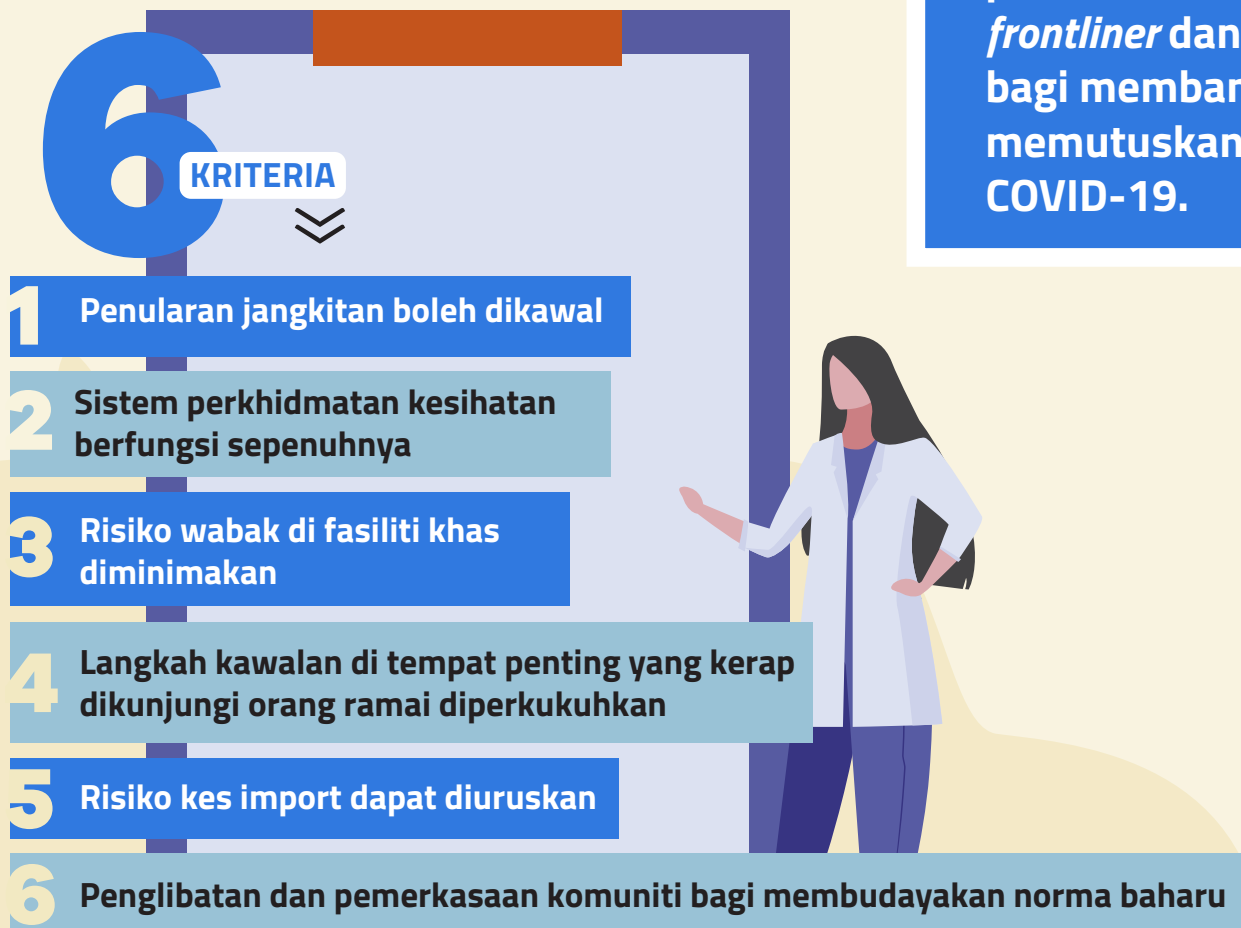
YAB Perdana Menteri dalam ucapan beliau pada 9 Jun 2020 mengenai tujuh (7) **strategi Kerajaan dalam PKPP** menegaskan kepentingan komuniti dipertingkatkan bagi memastikan pematuan kepada semua arahan Kerajaan dan SOP yang telah ditetapkan bagi memastikan rantai COVID-19 dapat diputuskan.



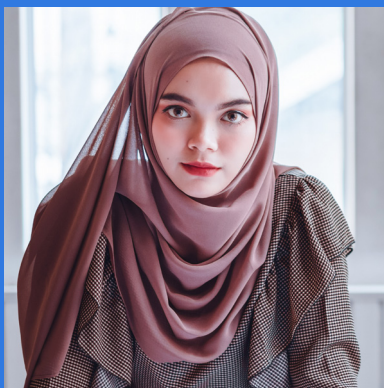
KOMUNITI SEBAGAI *FRONTLINER*

Dalam membendung pandemik COVID-19, kerajaan telah mengambil pelbagai usaha antaranya menguatkuasakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di mana pelbagai agensi kerajaan secara bersepadu telah bertindak sebagai *frontliner*. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menetapkan negara yang hendak menamatkan perintah kawalan pergerakan perlu memenuhi enam **(6) kriteria** TERMASUK perlu melibatkan dan memperkasakan komuniti agar sentiasa mengamalkan norma baharu.

Tiba masanya komuniti perlu bertindak sebagai *frontliner* dan agen utama bagi membantu kerajaan memutuskan rantai COVID-19.



ANDA KINI ADALAH *FRONTLINER...*



STRATEGI NORMA BAHARU

01

KAWALAN SEMPADAN

1. Saringan kesihatan di Pintu Masuk Antarabangsa
2. Saringan suhu dan gejala di pintu masuk premis

02

KAWALAN PERGERAKAN

1. Elakkan ke kawasan berisiko (terdapat kes/ kluster/ kawalan pergerakan)
2. Gunakan *Hotspot tracker* dalam MySejahtera untuk kenalpasti kawasan berisiko

03

PENJARAKAN FIZIKAL

- Sekurang-kurangnya 1 meter antara individu
- Elakkan 3S/ 3C

04

PERLINDUNGAN DIRI

- Jaga kebersihan diri
- Pakai pelitup muka
- 3W

1. KAWALAN SEMPADAN

KAWALAN SEMPADAN NEGARA

- Tidak membenarkan kemasukan dari luar negara semasa fasa PKP
- Saringan demam dan gejala jangkitan saluran pernafasan ke atas mereka yang masuk ke negara melalui Pintu Masuk Antarabangsa (PMA)
- Pengembara menjalani kuarantin



KAWALAN SEMPADAN PREMIS

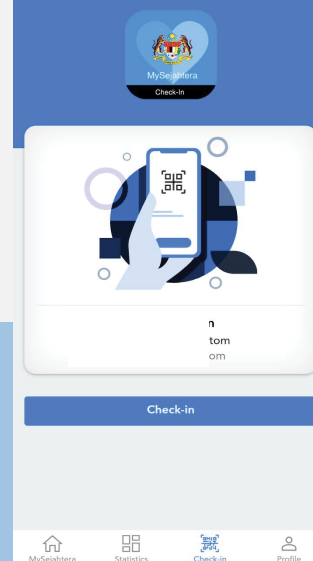


- Saringan suhu dan gejala jangkitan saluran pernafasan
- Memastikan yang sihat sahaja boleh masuk premis

CHECK-IN MENGGUNAKAN APLIKASI MySejahtera

- Pintu masuk antarabangsa
- Pintu masuk premis

Check-in



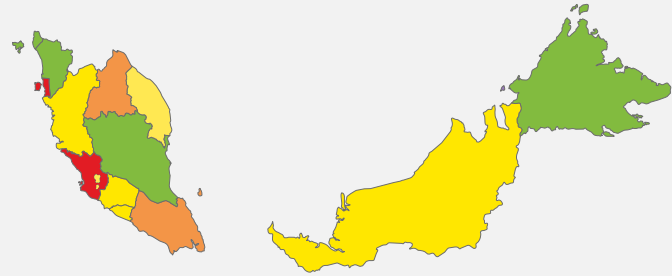
2. KAWALAN PERGERAKAN

SEMASA PKP

- Larangan pergerakan, perhimpunan, aktiviti luar rumah
- Penutupan operasi di pejabat, sekolah dan industri kecuali perkhidmatan perlu (*essential services*)



SEMASA PKPP



- Jangan pergi ke kawasan berisiko jangkitan iaitu ada kes atau kluster COVID-19

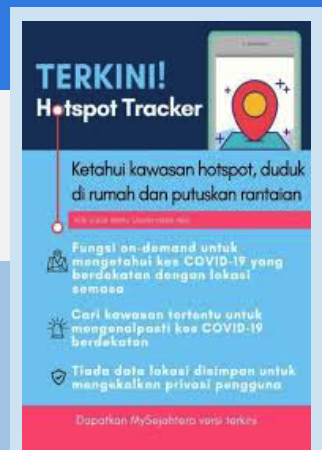
PATUHI ARAHAN KUARANTIN



- Mereka yang diberi surat perintah pengawasan dan pemerhatian
- Contoh: kontak kepada kes positif

GUNAKAN APLIKASI MySejahtera UNTUK SEMAK KAWASAN BERISIKO JANGKITAN

- Hotspot tracker



3. PENJARAKAN FIZIKAL

ELAK 3S / 3C

TEMPAT YANG SESAK
CROWDED PLACES



TEMPAT YANG SEMPIT DAN TERTUTUP
CONFINED SPACES



SEMBANG DEKAT
CLOSE CONVERSATION



PENJARAKAN FIZIKAL

1 METER

- COVID-19 disebarkan melalui titisan pernafasan apabila bercakap, bersin atau batuk

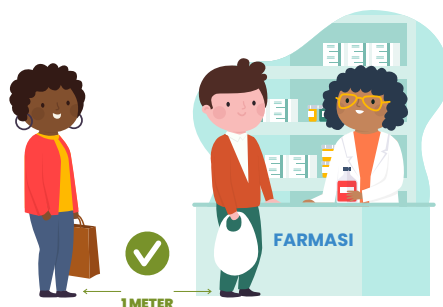
- Jarakkan diri sekurang-kurangnya 1 meter antara satu sama lain.



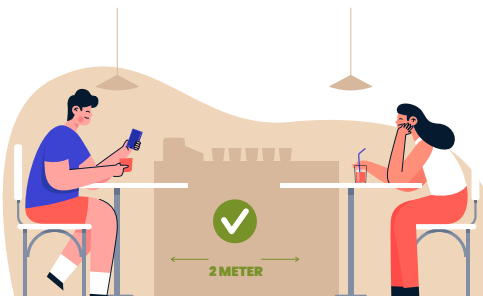
Membeli barang keperluan di pasar raya



Menggunakan kemudahan perkhidmatan awam



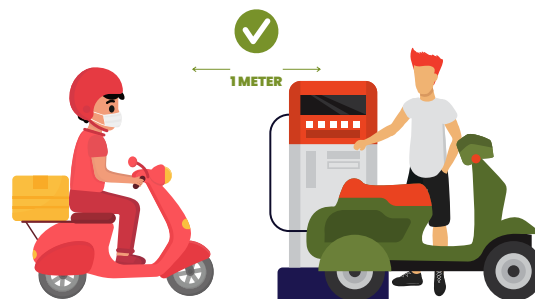
Membeli ubat di farmasi



Jarak 2 meter antara meja/gerai



Membuat urusan di ATM / bank



Membuat urusan di stesen minyak

4. PERLINDUNGAN DIRI

AMALKAN 3W

WASH



- Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau guna *hand sanitizer*



WEAR

- Pakai pelitup muka apabila perlu pergi ke tempat yang sesak dan penjarakan fizikal tidak dapat dilakukan

WARN



- Jangan bersalaman atau bersentuhan



- Amalkan etika batuk dan bersin yang betul



- Lakukan disinfeksi



- Dapatkan rawatan jika bergejala

TINDAKAN KELUARGA KEKAL BEBAS COVID-19



Muat turun, daftar dan gunakan aplikasi MySejahtera untuk diri dan keluarga anda



Hadkan pelawat/ pengunjung



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul



Kerap cuci tangan dengan air dan sabun



Sentiasa lakukan disinfeksi di rumah



Amalkan pembelian dan pembayaran dalam talian



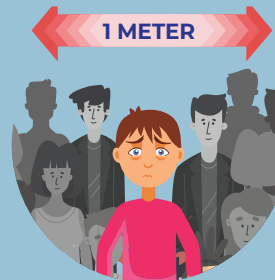
Pantau status kesihatan diri dan keluarga (gejala COVID-19)



Penjagaan khusus kepada warga emas dan berpenyakit kronik



Dapatkan rawatan segera jika bergejala



Duduk di rumah jika tiada urusan penting di luar. Sekiranya perlu keluar, pakai pelitup muka dan jarakkan diri 1 meter daripada orang lain.

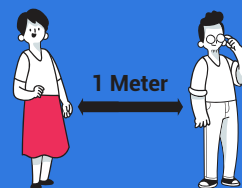
TINDAKAN KOMUNITI KEKAL BEBAS COVID-19



Gerakkan jawatankuasa penduduk sedia ada sebagai penggerak aktiviti pencegahan di komuniti



Had dan rekod pergerakan keluar masuk pelawat dan penduduk setempat



Pastikan jarak fizikal dan amalkan kebersihan tangan



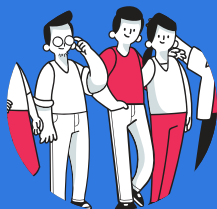
Hebahan kepatuhan SOP



Hebahan pendidikan kesihatan tentang langkah-langkah pencegahan COVID-19



Promosikan MySejahtera kepada komuniti supaya dimuat turun, daftar dan digunakan untuk diri dan keluarga



Laporkan kepada ketua komuniti / polis sekiranya terdapat aktiviti berkumpul



Lapor sebarang kes disyaki COVID-19 kepada pihak berkuasa



Motivasi kepada komuniti supaya kawasan kekal hijau (tiada kes)

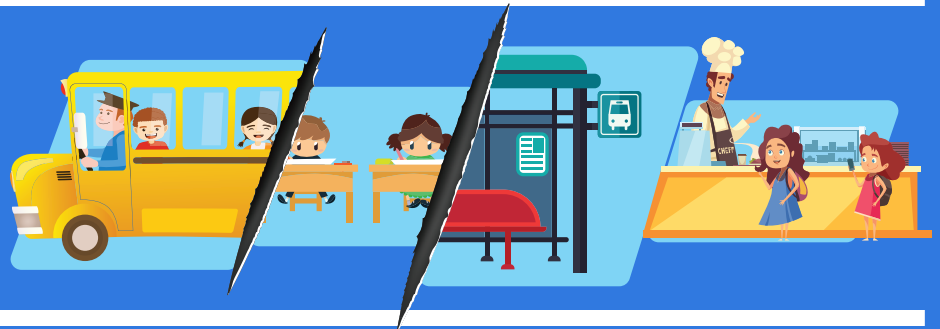
TINDAKAN INSTITUSI PENDIDIKAN

TANGGUNGJAWAB IBU BAPA

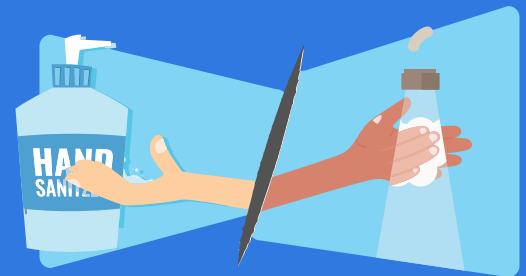
Mendidik anak
amalan batuk dan
bersin yang betul



Menasihati anak
mengamalkan
penjarakan fizikal



Mengajar anak langkah
mencuci tangan
dengan betul



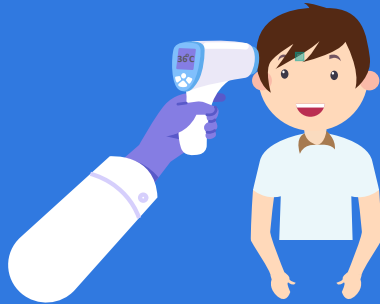
Memastikan anak
tidak ke sekolah
jika bersejela dan
rujuk ke klinik untuk
rawatan



TINDAKAN INSTITUSI PENDIDIKAN

TANGGUNGJAWAB WARGA SEKOLAH

Saringan kesihatan di
pintu masuk
(*gate keeping*)



Tiada aktiviti yang
melibatkan perhimpunan



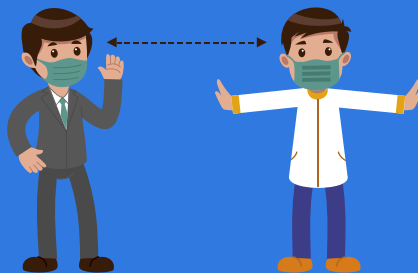
Kerap mencuci tangan
dengan air dan sabun /
hand sanitizer



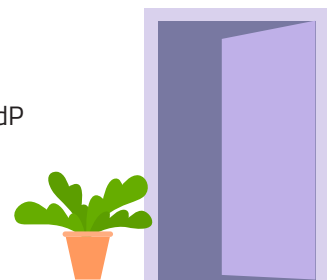
Lakukan pembersihan
pada permukaan yang
kerap disentuh

Pematuhan penjarakan
fizikal seperti di :

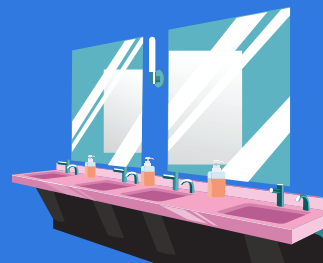
- bilik PdP
- bilik mesyuarat
- dewan makan asrama
- pondok menunggu



Buka tingkap dan pintu bilik PdP
bagi pengudaraan yang baik



Amalan etika batuk
dan bersin yang betul



Tandas sekolah sentiasa
bersih dan sabun disediakan

TINDAKAN INSTITUSI PENDIDIKAN

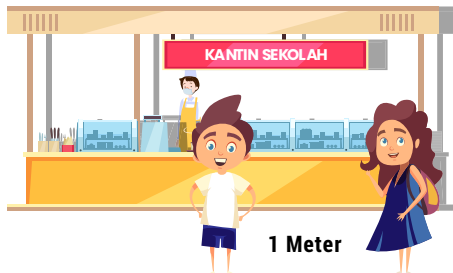
TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA KANTIN

Pengendali makanan
hendaklah dalam
keadaan bersih



Memastikan pengendali
makanan memakai
pelitup muka

Memastikan
pematuhan
penjarakan fizikal
di kaunter



Menyediakan sabun /
hand sanitizer



Melakukan saringan kesihatan
kepada pengendali makanan

Mereka yang bergejala tidak
dibenarkan datang dan segera
mendapatkan rawatan

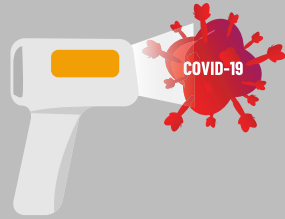
Menjual makanan
berbungkus
di dalam bekas yang
bertutup



TINDAKAN DI TEMPAT KERJA

TANGGUNGJAWAB MAJIKAN

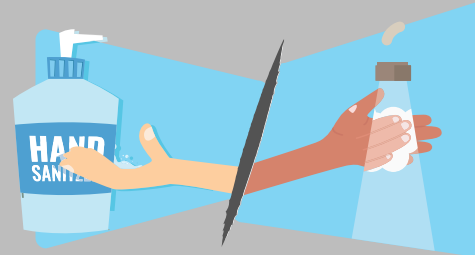
Saringan kesihatan
di pintu masuk
(*gate keeping*)



Check-in
menggunakan
MySejahtera



Lakukan
pembersihan
pada permukaan
yang kerap
disentuh

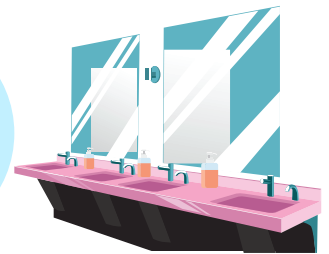


Sediakan
kemudahan
cuci tangan
atau *hand*
sanitizer

Sediakan
bilik isolasi



Tandas
sentiasa
bersih
dan sabun
disediakan



Nasihatkan pekerja untuk
mengamalkan cara pencegahan:

- Pakai pelitup muka.
- Cuci tangan dengan kerap.
- Amalkan etika batuk dan bersin yang betul.



Pastikan pekerja
mendapat rawatan
segera sekiranya
bergejala

TINDAKAN DI TEMPAT KERJA

TANGGUNGJAWAB PEKERJA

PENJARAKAN FIZIKAL DI TEMPAT KERJA

Amalkan etika batuk dan bersin yang betul

Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau guna *hand sanitizer*

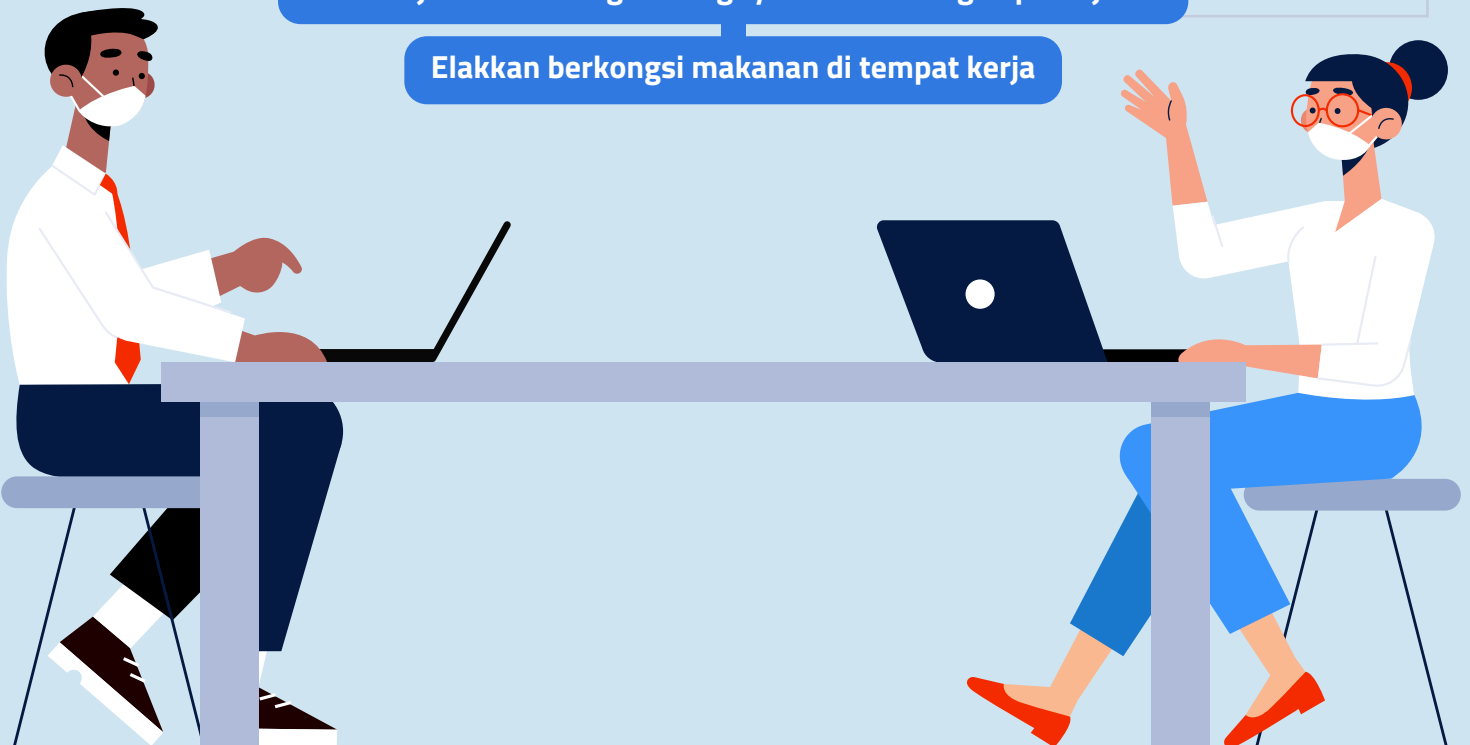
Berada di rumah jika sakit

Sentiasa disinfeksi permukaan yang kerap disentuh

Tingkatkan aliran udara dengan membuka tingkap

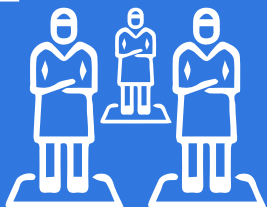
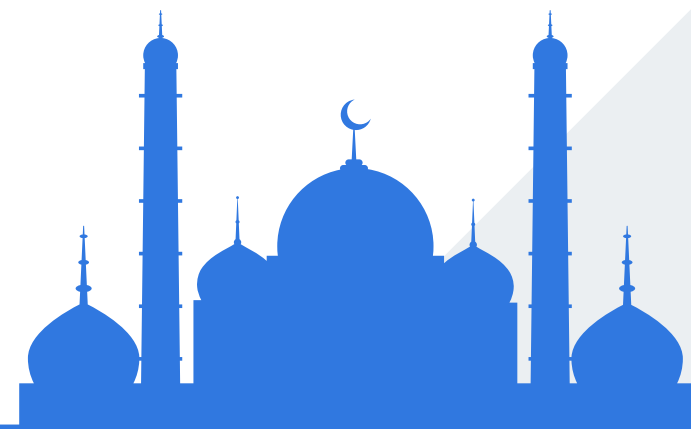
Pastikan jarak sekurang-kurangnya 1 meter dengan pekerja lain

Elakkan berkongsi makanan di tempat kerja



TINDAKAN DI MASJID

TANGGUNGJAWAB PENGURUSAN MASJID



Kapasiti ditambah secara berperingkat dari semasa ke semasa



Pembukaan dimulakan bagi warganegara terlebih dahulu



Muslimah dibenar untuk ke masjid dan surau dengan syarat bersama mahram



Warga emas yang sihat dibenarkan hadir



Kanak-kanak berumur 12 tahun ke bawah, jemaah bergejala atau menghidap penyakit kronik tidak dibenarkan hadir



Ruang tertentu dibuka untuk mereka yang singgah solat, seperti musafir, pemandu dan rider e-hailing



Kuliah Subuh dan kuliah Maghrib boleh dijalankan dengan mematuhi syarat



Jamuan makan selepas kuliah tidak dibenarkan



Akad nikah boleh dijalankan di masjid tetapi hendaklah mengikut SOP yang ditetapkan

NOTA : Pengurusan rumah ibadat islam perlu merujuk kepada SOP yang dikeluarkan oleh Jabatan Agama Islam Negeri masing-masing dari semasa ke semasa

TINDAKAN DI RUMAH IBADAT

TANGGUNGJAWAB PENGURUSAN



Penganut yang menghidap penyakit kronik, warga emas dan kanak-kanak tidak dibenarkan hadir



Menyediakan kaunter di pintu masuk bagi memeriksa suhu badan, merekod kehadiran dan menggunakan *hand sanitizer*



Penganut diwajibkan membawa kad pengenalan diri dan memakai pelitup muka



Hadkan bilangan penganut dalam rumah ibadat pada satu-satu masa



Laksanakan penjarakan fizikal di dalam dan di luar rumah ibadat

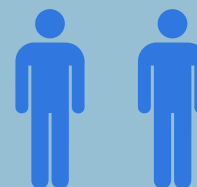
Tiada upacara keramaian, perarakan dan sebarang perhimpunan. Pastikan penganut terus bersurai selepas upacara keagamaan.



Sebarang aktiviti berjadual seperti kelas keagamaan dan kebudayaan perlu mematuhi SOP yang ditetapkan.



Penggunaan tandas dihadkan mengikut jumlah bilik tandas yang ada pada satu-satu masa.



TANGGUNGJAWAB PENGANUT

Tidak berkongsi peralatan dan bahan sembahyang.

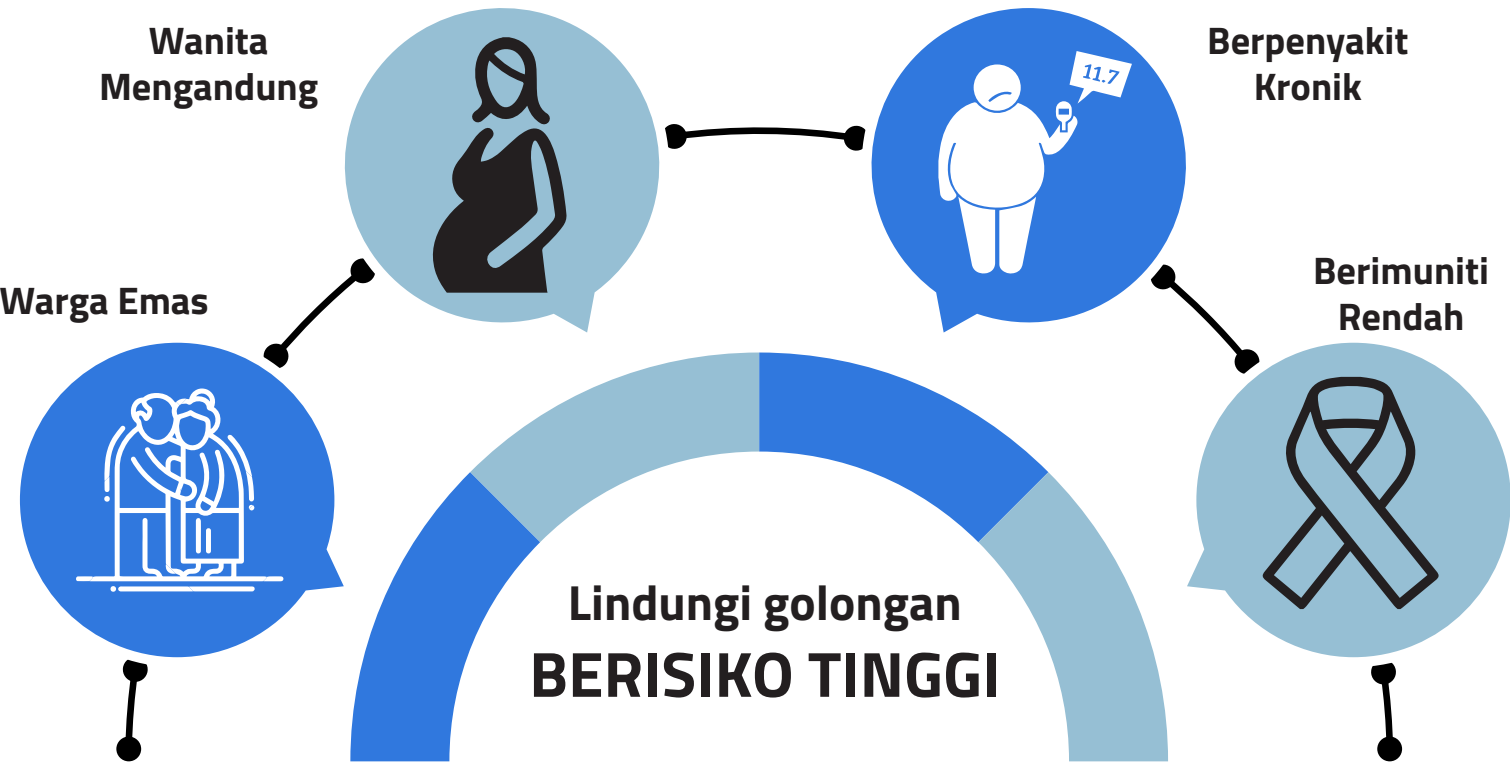


Tidak bersalaman dan bersentuhan.



Tidak menyediakan jamuan makanan.

PENJAGAAN KUMPULAN BERISIKO



PENJAGAAN KUMPULAN BERISIKO TANGGUNGJAWAB KELUARGA

Mereka Mudah Untuk Mendapat Jangkitan Dan Komplikasi Yang Lebih Serius

ANAK ATAU PENJAGA YANG TINGGAL BERSAMA PASTIKAN:



Barang keperluan harian mencukupi



Bekalan ubatan mencukupi dan patuhi temujanji rawatan



Mendapat rawatan segera jika sakit



Memberi sokongan psikologi

Kerap cuci tangan dengan air dan sabun



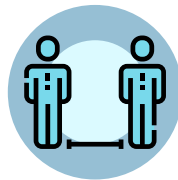
Guna tisu apabila batuk dan bersin



Pakai pelitup muka jika bergejala



Jarak fizikal sekurang-kurangnya 1 meter



ANAK ATAU PENJAGA YANG TINGGAL BERJAUHAN PASTIKAN:



Barang keperluan harian mencukupi



Bekalan ubatan mencukupi dan patuhi temujanji rawatan



Kekal berhubung walaupun berjauhan

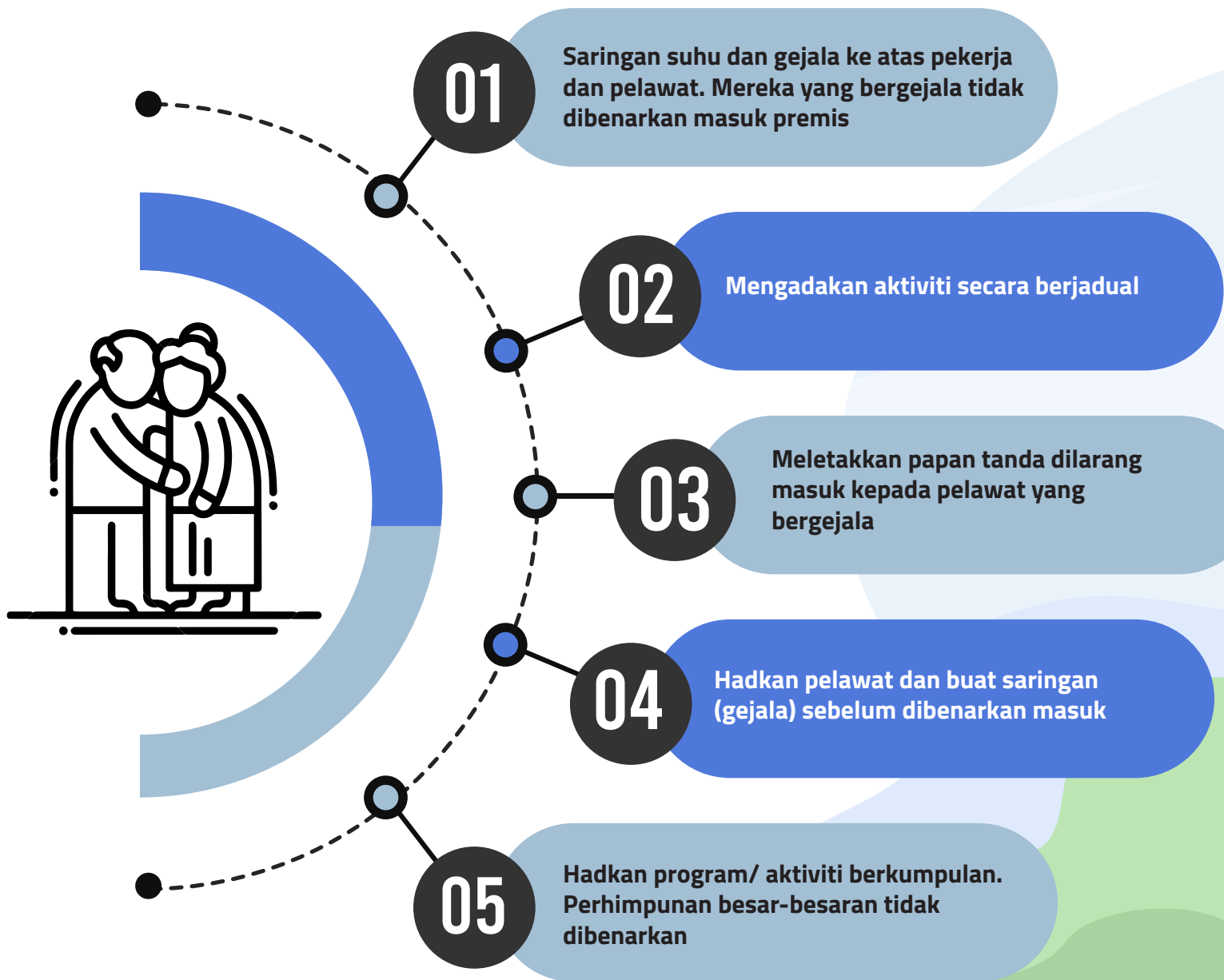


Memberi sokongan psikologi



Mendapat rawatan segera jika sakit

TINDAKAN **PUSAT PENJAGAAN** **WARGA EMAS**



TANGGUNGJAWAB SOSIAL KOMUNITI

- Komuniti sebagai mata dan telinga Kerajaan
- Laporkan sebarang ketidakpatuhan SOP kepada
 - i) Pejabat Kesihatan Daerah, atau
 - ii) Polis Diraja Malaysia
- Contoh :
 - Orang yang diletakkan di bawah perintah pengawasan dan pemerhatian di rumah KELUAR dari tempat pengawasan (kuarantin)
 - Tidak memakai pelitup muka di tempat-tempat yang diwajibkan memakainya



PESANAN KERAJAAN

TANGGUNGJAWAB KITA SEMUA MEMASTIKAN NEGARA BEBAS COVID-19

Mainkan peranan anda sebagai *frontliner*:

- Jaga diri, keluarga, komuniti, kawasan anda dan negara
- Sentiasa amalkan norma baharu
- Patuhi SOP dan arahan Kerajaan

Duduk rumah.
Hanya keluar jika ada
urusan penting.
Jangan leka dan alpa.
Kita belum menang.



IMBAS KOD QR

Untuk maklumat lanjut,

MKN



(SOP)

KKM



(COVID-19)

Infosihat



(BAHAN PENDIDIKAN
COVID-19)

Untuk memuat turun,



MySejahtera



GooglePlay



Appstore



Apps Gallery



**Terima kasih di atas
keprihatinan anda terhadap
kesihatan dan keselamatan
diri, keluarga dan komuniti**



Diterbitkan oleh:
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA