

# COVID-19: Lindungi Diri & Orang Tersayang



COVID-19 kini dalam peralihan ke fasa endemik di Malaysia. Namun, ia masih merupakan ancaman kepada kesihatan kita kerana varian baru boleh muncul dan mencetuskan penyebaran wabak setempat. Mari lindungi diri dan orang tersayang dengan langkah-langkah berikut.

## 6 Langkah Penting untuk Menghalang COVID-19



- 1. Penjarakan fizikal.**  
Jarakkan diri daripada orang lain, terutamanya di tempat awam/sesak.



- 4. Adab ketika bergejala.** Tutup mulut dan hidung anda dengan tisu atau lengan apabila batuk dan bersin.



- 2. Pakai pelitup muka.**  
Terutamanya di tempat sesak dan kurang pengaliran udara.



- 5. Dapatkan vaksin.**  
Dan lengkapkan dengan dos penggalak terkini.



- 3. Kebersihan tangan.**  
Cuci tangan dengan kerap menggunakan pencuci tangan berasaskan alkohol, atau sabun dan air.



- 6. Asingkan diri.**  
Jika anda atau anak anda didapati positif COVID-19, sila asingkan diri sehingga sembuh.

# Pastikan Perlindungan Sepanjang Masa

## Di pusat jagaan/tadika/sekolah

- Pastikan ada langkah pencegahan COVID-19 yang sepatutnya di sekolah.
- Benarkan anak anda tinggal di rumah jika dia sakit.
- Berikan anak anda pelitup muka baru dan bersih setiap hari. Jangan lupa sediakan pelitup muka lebih!
- Berikan anak anda pencuci tangan berasaskan alkohol agar dia boleh mencuci tangannya dengan kerap.

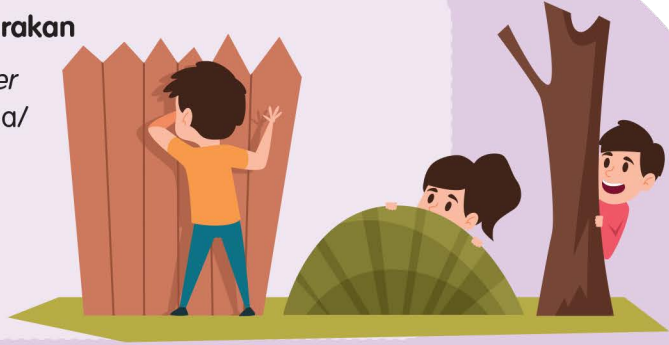


## Di tempat awam (cth. pasar, acara, pengangkutan awam)

- Jauhi **3C**: ruang yang tertutup (**C**losed), sesak (**C**rowded) atau melibatkan kontak rapat (**C**lose contact).
- Jika anda membawa anak anda bersama, pastikan dia memakai pelitup muka.
- Jangan benarkan orang lain mencium atau memeluk anak anda.

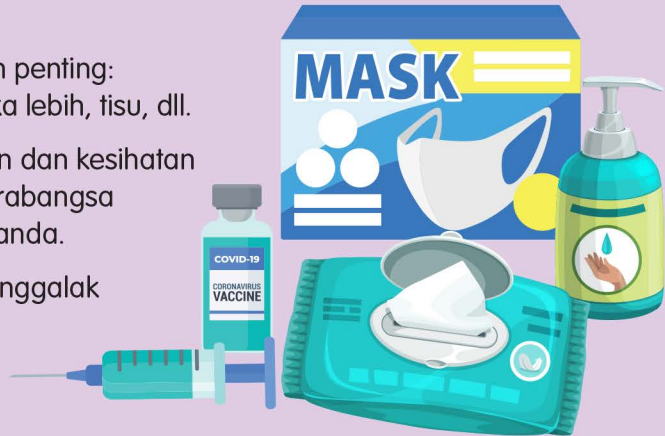
### Ketika bermain/bermalam dengan rakan

- Buat rancangan *playdate/sleepover* untuk anak anda dengan keluarga/kenalan yang dipercayai.
- Pastikan semua orang sihat terlebih dahulu.
- Pilih untuk bermain di luar.



### Semasa melancong

- Jangan lupa bawa barangan penting: pencuci tangan, pelitup muka lebih, tisu, dll.
- Patuhi panduan pelancongan dan kesihatan tempatan, negara dan antarabangsa bergantung pada destinasi anda.
- Dapatkan vaksin dan dos penggalak sebelum pergi.



# Peluang Terbaik Bagi Melindungi Si Kecil

- Vaksinasi COVID-19 disarankan bagi semua kanak-kanak berumur 5-18 tahun di Malaysia.
- Kanak-kanak berumur 6 bulan ke 5 tahun yang menghidap sakit kronik atau sistem imun yang lemah juga disarankan untuk divaksin.
- Dos penggalak COVID-19 kini boleh didapatkan di klinik dan hospital kerajaan dan swasta.
- Rujuk doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksinasi COVID-19 bagi kanak-kanak.

