

Penyakit Koronavirus 2019 (COVID-19)

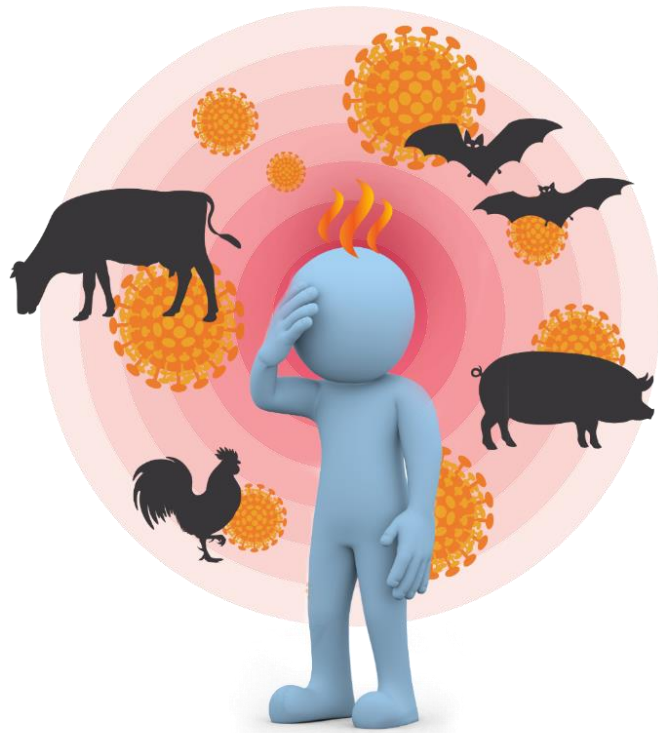
Perkara anda perlu tahu

Versi 3.0

Penafian: Penyampaian ini digunakan untuk tujuan pendidikan sahaja. Ia bukan pengganti nasihat perubatan profesional. Jika anda mempunyai soalan atau kebimbangan tentang topik yang dijelaskan di sini, sila berunding dengan perubatan profesional anda.



Sindrom pernafasan koronavirus akut teruk 2 (SARS-CoV-2) menyebabkan COVID-19



- SARS-CoV-2 adalah virus baru.
- Kes pertama telah dikenalpasti pada orang yang mempunyai **radang paru-paru** di Wuhan, China pada bulan Disember 2019.
- Ia mungkin bermula daripada haiwan tetapi kini telah merebak di antara manusia.
- Sebab virus ini masih baru, kami hanya dapat belajar sepanjang masa, jadi apa yang kami tahu sekarang mungkin ada perubahan.

Pelancong-pelancong telah membawa virus ini ke negara lain

- Kini, banyak negara telah mengesan virus daripada pelancong-pelancong.
- Sesetengah orang yang bersentuhan dengan pelancong-pelancong tersebut telah dijangkiti oleh mereka.
- Ada kemungkinan lokasi lain akan ada kes-kes COVID-19.
- Walaupun banyak lagi kita belum tahu tentang virus baru ini, kita masih mampu mencegah penyakit tersebut dan menghentikan wabaknya.



Bagaimana ia tersebar?



- Kebanyakan orang dijangkiti oleh orang lain.
- Ia mungkin tersebar dengan cara yang sama seperti selsema dan selesema - melalui titisan yang dihasilkan ketika kita bercakap, batuk dan bersin.
- Manusia boleh dijangkiti apabila titisan ini masuk ke dalam hidung, mata atau mulut.
- Menyentuh objek yang tercemar akan meletakkan titisan tersebut di atas tangan anda. Titisan tersebut boleh masuk ke dalam hidung / mata / mulut anda jika anda menyentuh muka.

Cara penyebaran lain

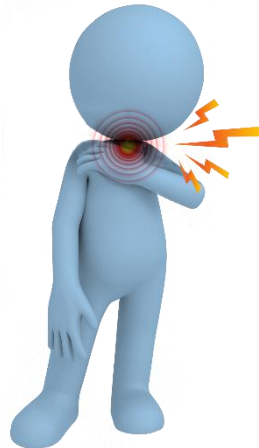
- Pada asalnya virus tersebut mungkin merebak daripada "takungan" binatang, kepada orang di pasar binatang hidup Wuhan. Koronavirus yang lain telah diketahui tersebar daripada binatang-binatang.
 - Sindrom Pernafasan Koronavirus Timur Tengah (MERS-CoV) daripada unta-unta.
 - Sindrom Pernafasan Akut Teruk (SARS) daripada musang-musang. Virus tersebut tidak beredar pada masa ini.
- Beberapa koronavirus lain telah tersebar melalui najis, dan COVID-19 mungkin juga tersebar dengan cara ini.



Gejalanya bermula seperti penyakit-penyakit lain



Demam



Sakit tekak



Batuk



Sesak nafas



Sakit otot



Cirit-birit

Gejala-gejala bermula lebih kurang satu hari selepas pendedahan, tetapi boleh selama 14 hari.

Sesetengah orang tidak mempunyai gejala, **kebanyakan** mempunyai penyakit ringan. Ia boleh menjadi teruk dan kadang-kadang membawa maut.

Diagnosis dan rawatan



Sebab gejala-gejala serupa dengan penyakit-penyakit lain, ujian diperlukan untuk membuat diagnosis (pengelap tekak, ujian darah).

Tiada rawatan yang khusus.

Gejala-gejala ringan boleh dirawat dengan ubat untuk menurunkan demam, atau melegakan kesakitan.

Bagi gejala-gejala yang lebih teruk, rawatan di hospital diperlukan.



Untuk mencegah COVID-19

Mengekalkan kebersihan diri yang baik

- Cuci tangan anda dengan sabun dan air secara kerap.
- Gunakan sanitiser tangan beralkohol apabila sabun dan air tidak disediakan.
- Elakkan menyetuh muka anda (mata, hidung dan mulut).



Elakkan pendedahan

- **Jauhkan diri daripada orang yang sakit-** Jangan biarkan mereka batuk dan bersin pada anda.
- Jangan berkongsi makanan, minuman dan barang-barang peribadi.
- Elakkan aktiviti-aktiviti yang mungkin mendedahkan anda kepada orang ramai.



Langkah-langkah pencegahan lain

- Jangan melawat pasar basah atau ladang.
- Elakkan sentuhan langsung dengan binatang-binatang (hidup atau mati) dan persekitaran mereka. Jangan sentuh permukaan yang mungkin tercemar dengan titisan.
- Elakkan sentuhan dengan binatang liar - kucing, anjing, burung dan kelawar.
- Pastikan setiap makanan yang berasal daripada produk binatang (daging, telur) telah dimasak sepenuhnya sebelum makan.
- Vaksin selesema dapat membantu mengurangkan risiko selesema bermusim dan mungkin akan ada kekeliruan dengan gejala-gejala COVID-19.



**Tiada bukti bahawa
haiwan kesayangan**

Pemeriksaan dan penjejukan kenalan

Adalah penting untuk menghentikan penyebaran virus tersebut

- "Pemeriksaan" mungkin boleh dijalankan di pintu masuk untuk mengesan orang sakit. Anda mungkin akan ditanya tempat anda pernah pergi, dan suhu anda akan diambil.
- Pihak berkuasa kesihatan mungkin akan melakukan "pengesanan kenalan" - untuk mengenal pasti orang yang pernah bersetuhan dengan seseorang yang dijangkiti COVID-19.
- "Kenalan" ini mungkin akan diminta
 - untuk tinggal di rumah selama 14 hari supaya mereka tidak menjangkiti orang lain.
 - untuk memantau kesihatan mereka selama 14 hari sekiranya mereka mengalami gejala.
- Patuhi nasihat pihak berkuasa kesihatan.

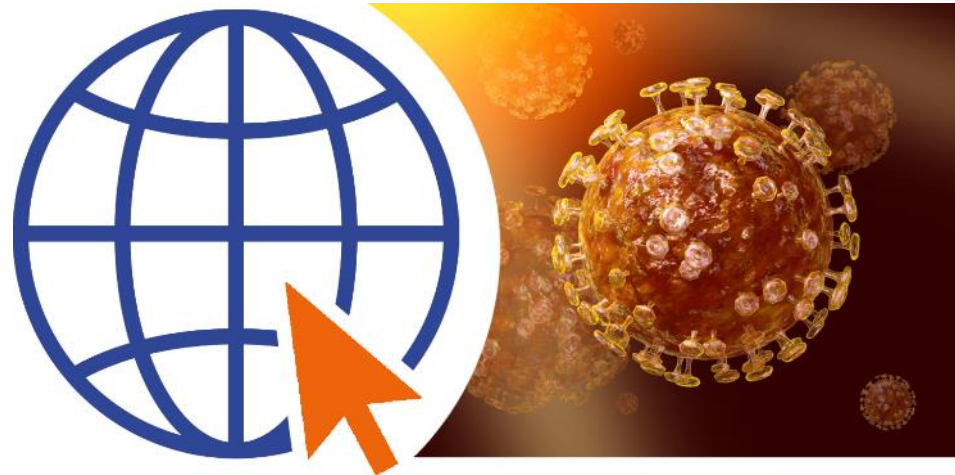


Apa yang perlu dilakukan jika anda terjatuh sakit



- **Jangan pergi melancong**
- Tutup batuk dan bersin anda - gunakan tisu atau topeng jika ada - dan cuci tangan anda dengan sabun dan air.
- **Dapatkan rawatan perubatan-** benarkan doktor mengetahui tempat anda pernah pergi, dan sama ada anda bersentuhan dengan seseorang yang sakit.
- Jika anda tidak perlu pergi ke hospital - tinggal di rumah sebanyak mungkin. Jangan bekerja. Kurangkan bersetuhan dengan orang lain sehingga anda telah pulih.

Maklumat lanjut mengenai COVID-19



Sentiasa mengemas kini dengan berita dan maklumat dari <https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>



**TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS**

H₂H

Catalysts for Change



Ada pertanyaan

Penafian: Penyampaian ini telah digunakan untuk tujuan pendidikan sahaja. Ia bukan pengganti nasihat perubatan profesional. Jika anda mempunyai soalan atau kebimbangan tentang topik yang dijelaskan di sini, sila berunding dengan perubatan profesional anda.