

3. Semasa pergi ke hospital atau tempat untuk pemeriksaan

• **Panggil melalui telefon dulu** dan selepas itu pergi ke hospital atau pusat kesihatan yang hanya sudah ada perjanjian.

- Pastikan memakai topeng.
- Jangan naik kereta api atau bas sebanyak yang mungkin.
- Jangan cepat memasuki bangunan hospital atau pusat kesihatan.

(Dari diluar, hubungi melalui telefon bimbit atau interkom dulu dan minta mereka kasih tahu anda apa yang harus anda lakukan.)

•Mematuhi arahan "Etika Batuk".

(Semasa batuk atau meremas, gunakan topeng, sapu tangan, tisu, atau lengan baju untuk tutupkan mulut dan hidung.)

•Cuci dan membersihkan dengan pembasmi kuman tangan dan jari.

4.Semasa di rumah

Sila tinggal di bilik anda seboleh yang mungkin.

Perhatikan perkara berikut dengan orang yang tinggal sama-sama di rumah.

•Berada di bilik masing masing-masing.

Apabila anda berada di bilik yang sama, tinggalkan.

(Contoh: Jarak 2 meter. Pasang partition dan langsir.



Sekiranya anda hanya mempunyai satu bilik untuk tidur, pusingkan kepala dan kaki anda ke arah yang bertentangan dengan jiran anda.)

- Hanya satu orang boleh munjaga anda.
- Jangan meminta kepada orang yang mempunyai bayi atau penyakit untuk menjaganya.
- Semua orang memakai topeng. Mematuhi arahan "Etika Batuk".
- Cuci dan membersihkan dengan pembasmi kuman tangan dan jari.
- Pengudaraan. (Ganti udara di dalam bilik sekurang-kurangnya dua kali sejam.)
- Membersihkan dengan pembasmi kuman kepada tempat yang digunakan atau disentuh oleh semua orang. (Contoh: tandas, tempat mandi, tombol pintu)
- Jangan kongsi satu tuala atau pinggan mangkuk bersama dengan orang lain. (Semasa mencuci, tidak apa kalau anda mencuci semua sekali.)
- Basuh pakaian, tuala dan cadar yang kotor. Pencuci memakai sarung tangan dan topeng.
- Jangan menyentuh sampah, tutup beg dengan ketat dan buang.

