

# **GARISPANDUAN**

**PETUGAS SUKARELA DALAM PENDIDIKAN KESIHATAN  
KEPADA MASYARAKAT SEMASA WABAK COVID-19  
UNTUK KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

Disediakan oleh:



**Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia  
(PPPKAM)**

Encik Hasmin bin Mohamad

**29 Mac 2020**



## 1.0 PENGENALAN

Ini adalah garis panduan yang perlu dipatuhi oleh petugas sukarela yang bercadang untuk membantu Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam menghadapi wabak COVID-19.

Objektif utama garis panduan ini adalah untuk menyatakan kaedah-kaedah yang bersesuaian kepada petugas sukarelawan. Ini kerana, petugas sukarela terdiri daripada latar belakang yang pelbagai. Oleh itu garis panduan ini menyediakan kaedah-kaedah yang perlu dipatuhi dari masa ke semasa ketika membantu mengendalikan wabak COVID-19 ini.

## 2.0 WABAK COVID-19

Dunia telah menempuh pengalaman menghadapi wabak yang disebabkan oleh virus corona iaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) pada tahun 2003-2004 dan 2011. Kedua-dua wabak ini telah dikenal pasti berpunca daripada virus corona dalam *genus Betacoronavirus* yang berpunca dari haiwan. Pada tahun 2019, sekali lagi dunia menghadapi wabak yang disebabkan oleh virus yang sama malah jauh lebih teruk berbanding SARS dan MERS. Penyakit terbaru ini dikenali sebagai COVID-19.

COVID-19 memberi ancaman yang besar terhadap dunia sehingga melumpuhkan aktiviti ekonomi, sistem kesihatan dan meragut nyawa. Di Malaysia, hampir dua (2) peratus mereka yang dijangkiti memerlukan intervensi perubatan kecemasan manakala jumlah kematian juga meningkat. Kes yang dikenalpasti juga semakin meningkat sehingga pihak kerajaan terpaksa mengenakan Pergerakan Kawalan Perjalanan (PKP) bagi mengengkang jangkitan virus ini. Pihak KKM dan agensi lain turut merancang dan melaksanakan kaedah-kaedah amalan kesihatan bagi mengurangkan jangkitan seterusnya mencapai sifar kes.

Virus ini boleh merebak dengan mudah melalui beberapa cara. Cara pertama adalah melalui rembesan sistem pernafasan. Seseorang yang telah dijangkiti, apabila mereka batuk atau bersin, mereka akan mengeluarkan titisan cecair daripada hidung mahupun mulut. Titisan ini mengandungi virus dan boleh tersebar pada jarak lebih kurang satu meter. Cara kedua pula adalah melalui sentuhan. Permukaan yang telah dicemari oleh virus ini juga merupakan medium berlakunya penyebaran virus tersebut. Virus boleh hidup pada permukaan untuk satu tempoh sehingga ianya akan mati dengan sendirinya sekiranya ia tidak menjumpai perumah untuk membiak. Kontak rapat pesakit juga merupakan kaedah penularan virus ini.

## 3.0 STATISTIK WABAK COVID-19 DI MALAYSIA

Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan purata umur mereka yang dijangkiti virus ini adalah 50 tahun ke atas begitu juga dengan purata umur yang meninggal akibat virus ini. Kebanyakan yang dijangkiti adalah golongan warga emas yang mempunyai sejarah penyakit kronik, mempunyai kontak rapat dengan cluster yang telah dijangkiti dan juga sistem imuniti badan yang rendah. Ini telah mendedahkan mereka kepada risiko untuk dijangkiti.



“Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, warga emas dan mereka yang mempunyai latar belakang penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi, penyakit kardiovaskular dan sebagainya di samping mempunyai tahap imuniti yang rendah. Sehingga 29 Mac 2020, Malaysia telah mencatat kematian sebanyak 34 orang. Jika di lihat secara dasarnya, kebanyakan yang meninggal adalah golongan warga emas dan mereka yang mempunyai latar belakang penyakit kronik. Daripada jumlah tersebut, 55.6 peratus adalah warga emas yang berusia 60 tahun ke atas manakala 67.6 peratus adalah mereka yang menghidap penyakit kronik (1)”

Saranan KKM dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) adalah supaya setiap orang menjaga kebersihan diri dan memastikan penjarakkan sosial (*social distancing*) sebanyak lebih 1 meter antara individu, sebagai kaedah yang berkesan untuk mengengkang penularan wabak ini.

#### 4.0 PETUGAS SUKARELA PPPKAM

Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia (PPPKAM) merupakan organisasi bukan kerajaan (NGO) yang telah mendapat kelulusan Kementerian Kesihatan Malaysia untuk membantu KKM bagi mengekang wabak ini sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Semua sukarelawan hendaklah seorang yang:

- a) Tidak mempunyai sejarah penyakit kronik
- b) Tidak merokok
- c) Tidak berada di bawah pengaruh dadah
- d) Tidak mempunyai sejarah perjalanan ke luar negara semasa wabak
- e) Tidak mempunyai kontak rapat dengan pesakit COVID-19

#### 5.0 MAKLUMAT MENGENAI COVID-19 KEPADA GOLONGAN KHUSUS

Sukarelawan yang telah terpilih untuk berkhidmat haruslah mempunyai pengetahuan mengenai pendidikan kesihatan supaya dapat menyampaikan maklumat kepada masyarakat umum terutama golongan khusus seperti yang dinyatakan di bawah, iaitu:

- a) Pesakit kronik
- b) Warga emas
- c) Penjaga pesakit kronik dan warga emas

##### 5.1 Pesakit Kronik

Pesakit kronik diklasifikasi sebagai pesakit yang menghidap penyakit berbahaya berjangkamas panjang yang memerlukan intervensi perubatan secara teliti dan berkala. Antara penyakit kronik adalah (namun tidak terhad kepada):

- a. Penyakit kardiovaskular  
Darah tinggi, lemah jantung, jantung berlubang, injap jantung, pembengkakkan jantung



- b. Penyakit pernafasan  
Kanser paru-paru, *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD),  
radang paru-paru, *tuberculosis*
- c. Penyakit kegagalan buah pinggang  
*Acute Kidney Disease* (AKI), *Chronic Kidney Disease* (CKD), *End  
Stage Renal Failure* (ESRF) dan pesakit dialysis.
- d. Penyakit metabolik  
Kencing manis (*diabetes mellitus*) jenis 1 dan 2
- e. Penyakit *autoimmune*  
*Systemic Lupus*, HIV/AIDS, *arthritis*

## 5.2 Warga Emas

Warga emas ditakrifkan sebagai sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) mengikut ketetapan Persidangan Antarabangsa mengenai Warga Tua di Vienna pada tahun 1982.

## 5.3 Penjaga Pesakit Kronik dan Warga Emas

Takrif penjaga merujuk kepada sekumpulan orang samada individu atau berkumpulan yang memberi perkhidmatan penjagaan kepada pesakit kronik dan warga emas.

## 6.0 PENDIDIKAN MENGENAI COVID-19 KEPADA GOLONGAN KHUSUS

### 6.1 Pesakit Kronik

- a. Sentiasa mengambil ubat-ubatan yang dibekalkan dan jangan berhenti tanpa nasihat doktor yang merawat
- b. Menjaga kebersihan diri dan tidak menyentuh muka dengan tangan yang tidak bersih
- c. Mengamalkan pengasingan diri (*self-isolation*) semasa berada di dalam rumah dan menjaga jarak sosial ketika berada di luar rumah.
- d. Kerap basuh tangan dengan air dan sabun selama 20 saat, atau gunakan *hand sanitiser* yang mempunyai kandungan alkohol 60% - 90%. Jika tangan anda terdapat kotoran atau sisa-sisa makanan, pastikan membasuh tangan dengan air dan sabun.
- e. Jika bersin atau batuk, pastikan menggunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung. Kemudian buang tisu ke dalam tong sampah dan terus membasuh tangan dengan sabun.
- f. Pemakaian penutup muka (*mask*) adalah perlu apabila bersama dengan orang lain sepanjang tempoh wabak atau berterusan jika perlu.
- g. Elakkan berada di tempat orang ramai dan sentiasa berada di rumah jika tiada keperluan untuk keluar



## 6.2 Warga Emas

- a. Menjaga kebersihan diri dan tidak menyentuh muka dengan tangan yang tidak bersih
- b. Mengamalkan pengasingan diri (*self-isolation*) semasa berada di dalam rumah dan menjaga jarak sosial ketika berada di luar rumah.
- c. Basuh tangan dengan air dan sabun selama 20 saat atau gunakan *hand sanitiser* yang mempunyai kandungan alkohol 60% - 90%. Jika tangan anda terdapat kotoran atau sisa-sisa makanan, pastikan membasuh tangan dengan air dan sabun.
- d. Jika bersin atau batuk, pastikan menggunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung. Kemudian buang tisu itu ke dalam tong sampah dan terus membasuh tangan.
- e. Pemakaian penutup muka adalah perlu apabila bersama dengan orang lain sepanjang tempoh wabak atau berterusan jika perlu.
- f. Elakkan tempat orang ramai dan sentiasa berada di rumah jika tiada keperluan untuk keluar

## 6.3 PENJAGA PESAKIT KRONIK DAN WARGA EMAS

- a. Menjaga kebersihan diri dan tidak menyentuh muka dengan tangan yang tidak bersih
- b. Menjaga jarak sosial ketika berada di luar rumah.
- c. Basuh tangan dengan air dan sabun selama 20 saat atau gunakan *hand sanitiser* yang mempunyai kandungan alcohol 60% - 90%. Jika tangan anda terdapat kotoran atau sisa-sisa makanan, pastikan membasuh tangan dengan air dan sabun.
- d. Jika bersin atau batuk, pastikan menggunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung. Kemudian buang tisu ke dalam tong sampah dan terus membasuh tangan.
- e. Pemakaian penutup muka adalah perlu apabila berada dengan orang lain sepanjang tempoh wabak atau berterusan, terutamanya jika mengidap jangkitan saluran pernafasan.
- f. Elakkan tempat orang ramai dan sentiasa berada di rumah jika tiada keperluan untuk keluar
- g. Jika keluar, pastikan apabila pulang tidak terus berinteraksi dengan orang di dalam rumah. Tanggalkan pakaian dan masukkan ke dalam bakul untuk dicuci secepat mungkin. Mandi dan bersihkan badan terlebih dahulu di luar rumah.
- h. Pastikan membasuh tangan dengan betul setiap kali menyentuh permukaan yang diragui telah disentuh oleh pesakit atau pembawa COVID19

Rujukan:

<https://www.google.com/amp/s/kpkesihatan.com/2020/03/29/kenyataan-akhbar-kpk-29-mac-2020-situasi-semasa-jangkitan-penyakit-coronavirus-2019-covid-19-di-malaysia/amp/>