KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

GARIS PANDUAN
PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT COVID-19 DI PUSAT JAGAAN WARGA EMAS BERKEDIAMAN KERAJAAN, SWASTA DAN BADAN BUKAN KERAJAAN PASCA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

PENGENALAN

Warga emas adalah kumpulan berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi dan kematian akibat jangkitan COVID-19 kerana faktor umur dan juga penyakit kronik.

Penjagaan kesihatan warga emas di pusat jagaan adalah penting, kerana terdapat kesukaran mengamalkan penjarakan sosial yang selamat berikutan bilangan penghuni yang ramai.

PENARIKAN BALIK PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN: KRITERIA YANG DITETAPKAN PERTUBUHAN KESIHATAN SEDUNIA (WHO)

Kriteria khusus yang ditetapkan untuk kumpulan warga emas adalah meminimumkan risiko penularan wabak COVID-19 di tempat-tempat / fasiliti khas seperti fasiliti pusat-pusat jagaan berkediaman dan harian.

TUJUAN

1. Panduan kepada pengendali pusat jagaan warga emas:
   - ✓ Mencegah dan mengawal risiko jangkitan COVID-19.
   - ✓ Memastikan kesihatan penghuni kekal pada tahap optima.

2. Garis panduan ini hendaklah dibaca bersama-sama dengan akta-akta, surat pekeliling ikhtisas, surat siaran dan arahan serta peraturan berkaitan yang sedang berkuat kuasa.

KUMPULAN SASAR

Garis panduan ini boleh digunapakai kepada:

Pusat jagaan warga emas yang menyediakan kediaman dan penjagaan 24 jam kepada warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas sama ada dikendalikan oleh pihak kerajaan, swasta dan badan bukan kerajaan (NGO).

Dokumen ini adalah sebagai rujukan untuk pengusaha, kakitangan, penghuni dan pelawat pusat jagaan.

DISINFEKSI

Disinfeksi adalah proses membasmi kuman daripada permukaan yang berpotensi tercemar.

DEKONTAMINASI

Proses disinfeksi yang dilakukan pada semua peralatan yang boleh diguna semula bagi memastikan ianya bebas dari pencemaran mikro orgnisma dan mengelakkan jangkitan silang.

PEMBERSIHAN

Pembersihan adalah proses membuang segala kekotoran yang terdapat pada permukaan yang hendak dilakukan disinfeksi.

PREMIS

Pusat jagaan warga emas yang menyediakan kediaman dan penjagaan 24 jam kepada warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas samada dikendalikan oleh pihak kerajaan, swasta dan badan bukan kerajaan (NGO).

KONTAK RAPAT

Kontak dengan anggota kesihatan yang terdedah kepada risiko COVID-19.

Berkongsi ruang kerja / ruang belajar bersama pesakit COVID-19.

Berkongsi kenderaan bersama pesakit COVID-19.

Tinggal bersama COVID-19.

PUI *(Person Under Investigation)* /ORANG DIBAWAH SIASATAN

Jangkitan pernafasan akut (jangkitan pernafasan mengejut dengan sekurang-kurangnya satu gejala: sesak nafas, batuk atau sakit tekak) dengan atau tanpa demam

DAN

Berkunjung ke/tinggal luar negara dalam masa 14 hari sebelum *onset* penyakit

ATAU

Kontak rapat dengan kes COVID-19 dalam masa 14 hari sebelum *onset* penyakit

ATAU

Menghadiri perhimpunan/program yang berkaitan dengan kluster wabak COVID-19

PRINSIP ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN INFEKSI PENYAKIT COVID-19

Elakkan tempat sesak *(Crowded Places)*

Mengelakkan / mengurangkan aktiviti di tempat sesak.

Elakkan tempat tertutup *(Confined Spaces)*

Pengusaha, penghuni, kakitangan dan pelawat mengelakkan kawasan / tempat tertutup pada setiap masa.

Elakkan bercakap jarak dekat *(Closed Conversation)*

Elakkan bertutur dengan jarak dekat .

PRINSIP ASAS PENCEGAHAN DAN KAWALAN INFEKSI PENYAKIT COVID-19

Perlindungan Diri *(Personal Protection)*

Amalan cuci tangan yang kerap menggunakan sabun yang sesuai dan air selama 40 saat atau cecair pembasmi kuman *(hand sanitizer)* sekurang-kurangya 20 saat.

Kakitangan digalakkan memakai pelitup muka setiap masa untuk menghalang transmisi virus.

Sentiasa mengamalkan etika batuk dan bersin.

PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA

Memastikan kakitangan dan penghuni mengamalkan penjarakan sosial yang selamat sekurang-kurangya 1 meter semasa waktu makan, menonton televisyen, waktu beriadah dan sebagainya.

Meletakkan label penjarakan sosial seperti tanda jarak 1 meter di lantai seperti ruang tamu, ruang makan dan ruang tidur.

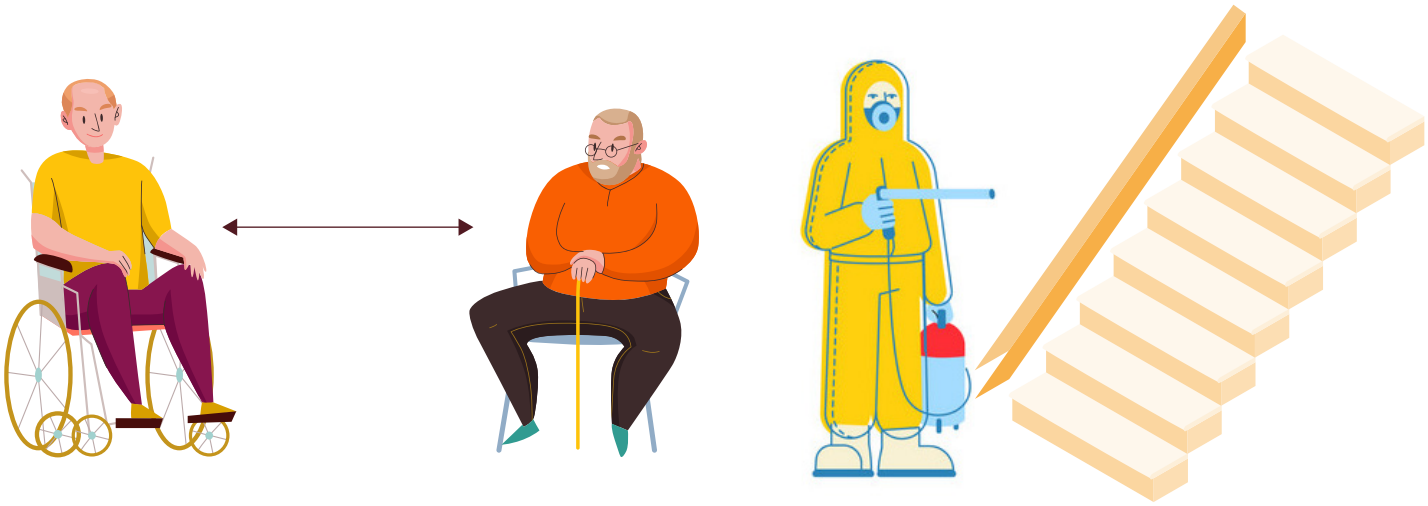
Menggalakkan penjarakan katil penghuni sekurang-kurangnya 1 meter.

Mencuci tangan kerap dengan sabun dan air atau *hand sanitizer* sebelum dan selepas menyentuh penghuni lain.

Memastikan premis menjalankan pembersihan setiap hari termasuk mencuci, mengelap atau menyembur permukaan peralatan yang kerap disentuh seperti pemegang pintu, suis lampu, rail tangga, mesin fotostat, telefon, sinki, kepala paip, pemegang *flush* tandas dan peralatan lain seperti meja dan kerusi sekurang-kurangnya tiga kali sehari.

Menjalankan disinfeksi secara kerap dan berkala sekurang-kurangnya tiga kali sehari terutamanya permukaan yang sering disentuh seperti butang lif, rel pemegang tangan, tombol pintu, dan menggalakkan mendisinfeksi keseluruhan bangunan sekurang-kurangnya sebulan sekali.

Bagi tempat yang terdedah kepada kes positif COVID-19, dekontaminasi dilakukan segera dengan menggunakan cecair disinfektan / detergen yang disyorkan.



PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA

Menyediakan :

- Alat perubatan seperti termometer *infrared* tanpa kontak untuk saringan suhu badan.
- Alat pelindung diri yang mencukupi seperti pelitup muka sekurang-kurangnya *surgical mask 3ply*.
- Alatan untuk mencuci tangan yang secukupnya iaitu sabun yang bersesuaian dan air atau cecair pembasmi kuman *(hand sanitizer).*

Menyediakan bahan-bahan maklumat kesihatan dan latihan berkaitan perkara berikut:

1. Amalan penjarakan sosial yang selamat sekurang - kurangnya 1 meter.
2. Amalan kebersihan diri yang optimum kepada kakitangan dan penghuni seperti amalan cuci tangan yang betul iaitu sebelum dan selepas menyediakan makanan, sebelum dan selepas makan, selepas menggunakan tandas, dan setiap kali tangan kelihatan kotor.
3. Maklumat mengenai penyakit COVID-19 dan gejala penyakit. Pengusaha, kakitangan dan penghuni berupaya mengenalpasti penghuni yang berisiko.
4. Penggunaan dan pengurusan alat pelindung diri yang betul.

PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA

Pengusaha boleh mendapatkan bantuan bahan pendidikan kesihatan seperti infografik di laman web KKM dan latihan bersesuaian daripada Pejabat Kesihatan Daerah yang terdekat.

Memaklumkan Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) terdekat dengan segera jika terdapat penghuni dianggap ***PUI*** (orang di bawah siasatan).

Memastikan penghuni:

1. **Disaring gejala penyakit COVID-19 setiap hari.**
2. **Mendapat rawatan SEGERA jika tidak sihat walaupun bergejala ringan.**
3. **Mempunyai bekalan ubatan bagi penyakit - penyakit kronik mencukupi dan mematuhi temujanji rawatan.**

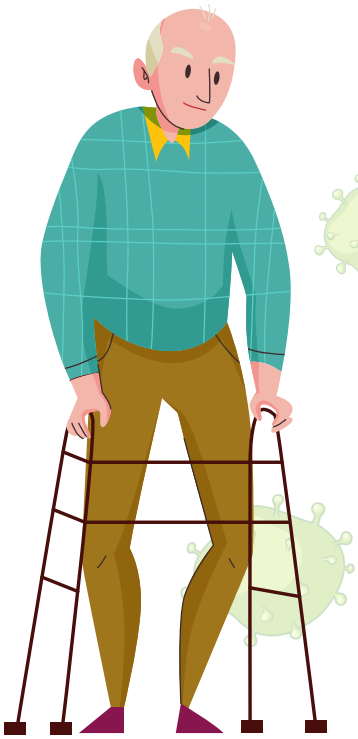
Sediakan bilik isolasi / kuarantin khas yang berasing dari penghuni lain. Sekiranya bangunan tiada bilik isolasi / kuarantin yang bersesuaian, satu ruang / tempat isolasi yang terletak sekurang-kurangnya dua (2) meter dari mana-mana penghuni lain perlu disediakan. Tempat isolasi dilabelkan. Peralatan khusus seperti termometer dan sebagainya ditempatkan di bilik / ruang / tempat isolasi isolasi tersebut. Peralatan tersebut **tidak boleh** dikongsi.

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN YANG PERLU DILAKSANAKAN SEMASA PENGOPERASIAN PUSAT JAGAAN

Penghuni

a) Elakkan aktiviti secara berkumpulan. Jika perlu, laksanakan aktiviti tersebut dalam kumpulan kecil. Bilangan peserta bergantung kepada keluasan lantai; dengan mengamalkan penjarakan sosial yang selamat sekurang-kurangnya 1 meter.

b) Kurangkan risiko pendedahan dan jangkitan silang *(cross infection)* di pusat jagaan dengan cara-cara berikut:



Hadkan giliran kerja kakitangan antara fasiliti / blok bagi mengurangkan interaksi antara penghuni dan kakitangan.

Hentikan aktiviti lawatan, perjalanan dan penyertaan dalam acara luaran untuk mengurangkan risiko pendedahan.

Kurangkan sebarang perhimpunan dan aktiviti sosial beramai-ramai di pusat jagaan (contohnya perhimpunan pagi, perhimpunan kakitangan dan penghuni pelanggan, jamuan hari raya, aktiviti melibatkan sukarelawan dan sebagainya).

Kurangkan aktiviti merentasi antara fasiliti, asrama atau blok.

c) Lakukan pemeriksaan kesihatan seperti:-

- ✓ Mengambil suhu badan sekurang-kurangnya satu kali sehari.
- ✓ Saringan gejala penyakit COVID-19.

d) Rekodkan bilangan penghuni yang sakit disebabkan gejala salur pernafasan seperti batuk, selsema, demam dan sesak nafas. Jika ramai yang sakit, perlu maklum segera kepada PKD terdekat.

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN YANG PERLU DILAKSANAKAN SEMASA PENGOPERASIAN PUSAT JAGAAN

Kakitangan

a) Lakukan pemeriksaan kesihatan berikut:

01 Mengambil suhu badan setiap kali sebelum memasuki pusat jagaan untuk bertugas.

02 Saringan gejala penyakit COVID-19.

b) Kehadiran kakitangan direkodkan. Pengusaha perlu mendapatkan maklumat lanjut kakitangan yang tidak hadir bekerja disebabkan gejala salur pernafasan seperti batuk, selsema, demam dan sesak nafas. Jika ramai kakitangan yang sakit perlu maklum segera kepada PKD terdekat.

c) Kakitangan tidak dibenarkan untuk bekerja sekiranya tidak sihat. Dapatkan rawatan segera di klinik atau hospital.

d) Bersihkan premis dengan kerap dan sediakan kemudahan dan alatan yang mencukupi untuk mencuci premis seperti cecair nyahkuman / detergen.

Pengusaha

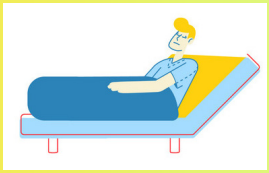
e) Pastikan premis mempunyai pengudaraan yang baik.

d) Semua penghuni dan kakitangan perlu memaklumkan serta-merta kepada pengusaha sekiranya mana-mana pelawat, ahli keluarga atau sebarang individu yang mempunyai hubungan rapat lain menjadi **PUI** atau disahkan COVID-19.

e) Letakkan papan tanda / poster di tempat strategik premis untuk mengingatkan kakitangan dan penghuni yang tidak sihat dan bergejala supaya memaklumkan keadaan mereka kepada pengusaha.

PENGURUSAN PENGHUNI YANG MEMPUNYAI GEJALA JANGKITAN SALUR PENAFASAN SEPERTI DEMAM, BATUK, SELSEMA, SAKIT TEKAK

Segera asingkan penghuni yang tidak sihat ke tempat isolasi.



Jika penghuni kebergantungan penuh *(dependent occupant)*, pengendalian penghuni tersebut dilakukan oleh kakitangan yang sama dan terhad kepada hanya satu atau dua orang.

Segera dapatkan rawatan untuk penghuni tersebut.

Sebaiknya khususkan seorang kakitangan untuk menjaga penghuni tersebut bagi mengurangkan interaksi antara kakitangan.

Kakitangan yang mengendali penghuni bergejala perlu memakai alat pelindung diri iaitu pelitup muka *(facemask)*, sarung tangan dan lain-lain alat pelindung diri yang bersesuaian.

Adalah menjadi tanggungjawab pengusaha untuk memastikan keperluan asas disediakan kepada penghuni terbabit.

PENGURUSAN PENGHUNI YANG POSITIF COVID-19 DI PUSAT JAGAAN

Jika penghuni disahkan positif COVID-19, pengusaha mesti memaklumkan segera kepada Pejabat Kesihatan yang terdekat.

Premis mesti dikuarantinkan dan dinyahkuman.

Pelawat tidak dibenarkan untuk melawat penghuni pada ketika ini.

Pejabat Kesihatan Daerah akan terlibat secara langsung dalam pengurusan penghuni yang positif di pusat jagaan. Pengusaha, kakitangan dan penghuni dinasihatkan bertenang dan menunggu arahan selanjutnya yang akan dikeluarkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah. Sila patuhi arahan yang dikeluarkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah.

PENGURUSAN KEMASUKAN PENGHUNI BAHARU

Sebaik-baiknya elakkan kemasukan penghuni baharu.

Sekiranya ada, semua permohonan kemasukan baharu hendaklah disaring COVID-19 terlebih dahulu sebelum diberi kebenaran masuk ke pusat jagaan. Ujian saringan mengunakan antigen COVID-19 sebaiknya dilaksanakan sebelum kemasukan dan keputusan adalah negatif.

Walau bagaimanapun, sekiranya penghuni baharu terpaksa dimasukkan segera ke pusat jagaan atas sebab-sebab munasabah, pengusaha dikehendaki mengisolasikan penghuni tersebut dan melakukan ujian saringan antigen COVID-19 semasa keberadaan penghuni di pusat jagaan.

Semua penghuni baharu wajib dikuarantin berasingan selama 14 hari.

PENGURUSAN KEMATIAN PENGHUNI BERGEJALA SALUR PERNAFASAN/KEMATIAN MENGEJUT *(SUDDEN DEATH)*

Perlu melaporkan dengan segera kepada pihak Polis Diraja Malaysia (PDRM).

Pastikan jenazah / mayat kekal di tempat isolasi sehingga PDRM tiba.

Rujuk Garis Panduan Pengurusan Kematian Disyaki COVID-19 Di Luar Hospital Semasa Pandemik Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

PENGURUSAN PELAWAT YANG MELAWAT PUSAT JAGAAN WARGA EMAS

Pelawat **tidak dibenarkan,** melainkan:

1. Ingin melawat penghuni yang nazak *(end of life)*.
2. Pelawat yang dipanggil oleh pihak pengurusan untuk membantu mengendalikan penghuni yang menunjukkan kesukaran tingkah laku seperti dementia.
3. Petugas-petugas luar seperti kontraktor syarikat membaikpulih *(maintenance)* fasiliti, kontraktor pembersihan kawasan, kontraktor pembekalan makanan.

Laksanakan saringan suhu, mengisi borang pengisytiharan perjalanan dan pengisytiharan kesihatan untuk pelawat di semua fasiliti.

Pelawat tidak dibenarkan **MASUK** jika ada:

Sebarang gejala penyakit jangkitan saluran pernafasan seperti demam, selsema, batuk, sakit tekak atau sesak nafas.

Sejarah perjalanan ke luar negara atau ada kaitan dengan kluster COVID-19 dalam tempoh 14 hari bermulanya gejala.

Kemungkinan kontak rapat dengan sesiapa yang positif COVID-19 dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala.

Kemungkinan kontak rapat dengan sesiapa yang telah diuji untuk COVID-19 melainkan keputusannya negatif.

PENGURUSAN PELAWAT YANG MELAWAT PUSAT JAGAAN WARGA EMAS

Rekod butiran perhubungan semua pelawat supaya memudahkan pengesanan kontak jika diperlukan.

Pelawat perlu membersih tangan dengan menggunakan air dan sabun atau cecair pembasmi kuman sebelum memasuki dan selepas meninggalkan pusat jagaan.

Pelawat mesti memakai pelitup muka sebelum memasuki pusat jagaan.

Menyediakan papan tanda / poster diletakkan di pintu masuk bertujuan mengingatkan pelawat yang mempunyai gejala penyakit, sejarah perjalanan ke luar negara, kontak dengan pesakit COVID-19 supaya memberitahu kakitangan pusat jagaan.

Dalam keadaan yang tidak diingini di mana pelawat didapati positif atau jika terdapat sejarah perjalanan atau risiko terdedah hanya diketahui selepas pelawat pulang, semua kakitangan dan penghuni yang ada kontak rapat atau telah bersentuhan dengan pelawat tersebut perlu terus diisolasi, dan premis tersebut hendaklah dinyahkuman. Pejabat Kesihatan Daerah terdekat perlu dimaklumkan dengan segera. Kakitangan yang mempunyai kontak rapat dengan penghuni berkenaan tidak boleh kembali bekerja sehingga saringan ujian COVID-19 mereka negatif dan menghabiskan 14 hari kuarantin. Penghuni tidak boleh dibenarkan pulang ke rumah untuk bercuti sehingga keputusan saringan ujian COVID-19 negatif dan menghabiskan tempoh kuarantin diri selama 14 hari.

PENGURUSAN PELAWAT YANG MELAWAT PUSAT JAGAAN WARGA EMAS

Pelawat yang terdiri dari NGO, sukarelawan, pihak swasta dan orang perseorangan yang menguruskan misi bantuan sosial kepada pusat jagaan:

- Perlu mengurangkan interaksi antara pengusaha, kakitangan dan penghuni dengan pelawat; contohnya tiada majlis penyerahan bantuan, majlis perasmian dan jamuan makan.
- Jika bantuan berbentuk fizikal, boleh diterima di pintu kemasukan.
- Kehadiran direkodkan.

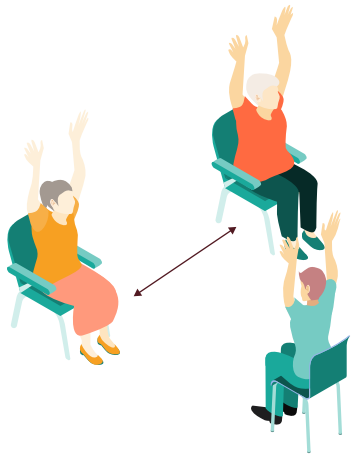
Petugas-petugas luar:

- Perlu mengurangkan interaksi antara pengusaha, kakitangan dan penghuni dengan petugas.
- Segerakan semua aktiviti / tugas.
  Meminimumkan tempoh keberadaaan petugas di pusat jagaan.
- Kehadiran direkodkan.

MENGEKALKAN KESIHATAN PENGHUNI DI TAHAP OPTIMA

Memastikan kesihatan penghuni di tahap optima dengan langkah-langkah berikut:

Penghuni melakukan aktiviti fizikal bersesuaian secara berjadual dengan mengamalkan penjarakan sosial yang selamat.



Penghuni mendapat makanan bernutrisi, sihat dan selamat.

Bagi penghuni yang mempunyai penyakit kronik, pastikan temujanji rawatan dipatuhi dan bekalan ubat penyakit kronik yang mencukupi.

Penghuni diberi sokongan sosial bagi kesejahteraan kesihatan mental.

PANDUAN PEMBERSIHAN TANGAN

Pembersihan tangan yang efektif adalah amalan yang paling berkesan dalam mengurangkan penyebaran mikro organisma.

01	Tanggalkan semua barangan perhiasan seperti jam tangan, cincin sebelum prosedur mencuci tangan
02	Basuh tangan dengan bahan pencuci tangan seperti sabun dan air atau *hand sanitizer* berasaskan alkohol / tanpa alkohol (mengikut kesesuaian) selepas sebarang hubungan dengan rembesan pernafasan.
03	Basahkan tangan di bawah air yang mengalir.
04	Menggunakan sabun atau cecair *antiseptic* secukupnya; meliputi semua permukaan tangan dan jari dengan cara menggosok.
05	Bilas di bawah air yang mengalir.
06	Keringkan tangan dengan teliti dengan menggunakan tisu / tuala.
07	Tutup paip dengan menggunakan tisu / tuala tadi (mengikut jenis paip).
08	Pastikan kuku jari pendek dan jangan gunakan kuku palsu.
09	Pembersihan tangan dengan menggunakan *hand sanitizer*. Gunakan *hand sanitizer* berasaskan alkohol dalam kuantiti yang mencukupi, celupkan hujung jari selama beberapa saat, ulangi langkah di tangan sebelah dan kemudian sapu pada kedua-dua telapak tangan, meliputi semua permukaan tangan dan jari, sehingga tangan kering.

PANDUAN PEMBERSIHAN TANGAN

10 Tujuh **(7) Langkah** Mencuci Tangan Yang Betul

1

BASUH tangan dengan menggunakan sabun dan air yang secukupnya

2

GOSOK tapak tangan

3

GOSOK setiap jari dan celah jari

4

GOSOK kuku di tapak tangan

5

GOSOK belakang tangan

6

BASUH tangan dengan air bersih secukupnya

7

KERINGKAN tangan dengan kain / tisu bersih

AMALAN ETIKA BATUK DAN BERSIN

Batuk / bersin boleh menjadi penyumbang kepada penyebaran organisma. Etika batuk / bersin perlu diamalkan bagi mencegah penyebaran organisma yang boleh menyebabkan transmisi penyakit.

PAKAI pelitup muka *(facemask)* jika anda bergejala.

BUANG tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.

TUTUP mulut dan hidung dengan siku atau tisu semasa batuk atau bersin.

CUCI tangan dengan air dan sabun atau mengunakan cecair pembasmi kuman *(hand sanitizer)* selepas batuk atau bersin.

PANDUAN PEMAKAIAN SURGICAL MASK 3-PLY

Untuk melindungi mulut dan hidung dari jangkitan mikro organisma bawaan udara.

Perlu dipakai oleh kakitangan yang berisiko (merawat penghuni yang sakit).

Perlu dipakai oleh penghuni yang mengalami tanda-tanda jangkitan saluran pernafasan.

Jika anda mempunyai gejala seperti selsema atau batuk, anda dinasihatkan untuk tinggal di rumah. Jika anda perlu keluar, pastikan anda memakai *surgical mask 3-ply.*

Elakkan tempat yang sesak. Pakai *surgical mask 3-ply* jika anda tidak dapat mengelak dari ke tempat sesak.

Basuh tangan sebelum memakai *surgical mask 3-ply* dan selepas membukanya.

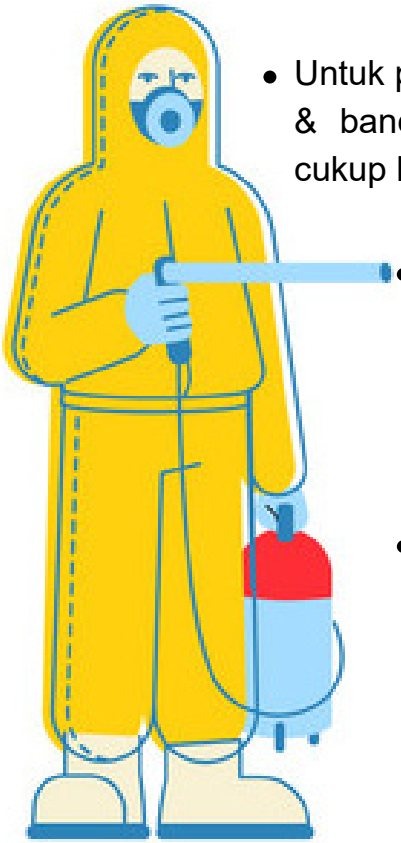
Apabila memakai *surgical mask 3-ply,* perkara berikut harus diperhatikan:

- *Surgical mask* perlu menutup hidung, mulut dan dagu sepenuhnya. Bukan pakai bawah hidung, bawah leher, atas kepala dan sebagainya.
- Bahagian yang berwarna mesti menghadap luar.
- Bahagian strip metalik mesti letak atas untuk tujuan memberi kekemasan yang lebih pada bahagian hidung. Pastikan strip di bahagian paling atas menutup bahagian hidung dan menarik bahagian bawah surgical mask sehingga menutup dagu. Ini juga bagi mengelakkan *surgical mask* terbuka ketika sedang menggunakannya.
- Ikat dan pakai dengan kemas.
- *Surgical mask* ini hanya sekali guna sahaja, tidak boleh diguna semula.
- Untuk menanggalkan *surgical mask,* pastikan bahagian dalam dilipat keluar sebelum buang. Selalunya jika di hospital, *surgical mask* yang sudah digunakan akan dibuang dalam tong kuning. Jika di rumah, seeloknya dalam tong yang bertutup atau balut dalam plastik sebelum buang.
- Pastikan cuci tangan sebelum dan selepas pakai atau buang *surgical mask.*
- Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut. Cuci tangan sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut.

TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI

Proses disinfeksi atau dekontaminasi dilakukan pada semua peralatan yang boleh diguna semula bagi memastikan ianya bebas dari pencemaran mikro organisma dan mengelakkan jangkitan silang.

- Basuh tangan dengan air dan sabun sebelum pembersihan dan disinfeksi dijalankan.
- Pakai PPE yang bersesuaian sebelum memulakan proses pembersihan dan disinfeksi.
- Bersihkan permukaan yang hendak disinfeksi terlebih dahulu.
- Buka tingkap untuk pengudaraan.
- Lap semua permukaan terutamanya permukaan yang sering disentuh seperti butang lif, rel pemegang tangan, tombol pintu, kerusi, meja, suis lampu, kipas, dan permukaan tandas duduk menggunakan bahan disinfeksi. Permukaan ini hendaklah dipastikan kering selepas disinfeksi.
- Jika permukaan kotor, ia harus dibersihkan dengan menggunakan detergen atau sabun dan air sebelum disinfeksi.
- Untuk proses disinfeksi, peluntur kegunaan rumah yang dilarutkan & bancuhan alkohol sekurang-kurangnya 70% alkohol adalah cukup berkesan.



- Peluntur kegunaan rumah yang dilarutkan boleh digunakan jika sesuai untuk permukaan. Ikut arahan pengilang untuk pengunaan dan pastikan pengudaraan yang baik. Semak untuk memastikan produk tidak lewat tarikh luput.
- Jangan campurkan peluntur kegunaan rumah dengan ammonia atau mana-mana pembersih lain. Peluntur kegunaan rumah yang belum tamat tempoh akan berkesan terhadap coronavirus apabila dicairkan dengan betul.

TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI

- Sediakan campuran peluntur dengan mencampurkan:

  5 sudu makan (1/3 cawan) peluntur setiap gelen air * atau
  4 senduk teh peluntur setiap satu quart air **

- Untuk permukaan berongga seperti lantai berkarpet, permaidani, dan langsir, hilangkan kotoran yang ketara jika ada dan bersihkan dengan bahan pembersih yang sesuai.

- Jika barang / alat tersebut boleh dicuci, basuh mengikut arahan pengilang menggunakan tetapan air yang paling hangat dan kemudian biarkan kering sepenuhnya.

*** 1 Gelen = 3.8 Liter**
**** 1 Quart = 0.95 Liter**

- Proses sanitasi pembasmian kuman hendaklah dijalankan sebelum operasi bermula mengikut garis panduan yang ditetapkan oleh KKM.

- Proses sanitasi dan pembersihan perlu dilaksanakan tiga (3) kali sehari terutamanya di kawasan umum *(common spaces)* seperti:

  a. Lobi
  b. Lif
  c. Kafeteria
  d. Bilik-bilik mesyuarat
  e. Surau
  f. Bas / Pengangkutan pekerja
  g. Pusat rekreasi tertutup
  h. Tandas; dan
  i. Tempat pembuangan sampah / tong sampah

Nota: kemudahan surau dan tempat ibadat dalam premis industri perlu dikawal dengan amalan dua orang pada satu masa.

Aspek keselamatan pengurusan bahan kimia perlu diambil kira dalam proses sanitasi melibatkan penggunaan bahan kimia.

TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI

- Pengusaha pusat jagaan hendaklah memastikan kenderaan pekerja telah menjalani proses sanitasi dan pembasmian kuman setiap kali sebelum digunakan.

- Pembersihan persekitaran:

  a. Pembersihan perlu dijalankan secara berjadual dan berkala

  b. Persekitaran perlu bebas daripada cecair badan, habuk dan kotoran lain

  c. Lap permukaan dinding ke paras ketinggian yang boleh dicapai oleh tangan, pembersihan lantai menggunakan mop dijalankan 2 kali sehari atau lebih kerap jika perlu.

  d. Sembur lantai karpet menggunakan larutan disinfeksi

  e. Pembersihan high dusting dilakukan sekurang-kurangnya 2 kali sebulan

  f. Kawasan yang disinfeksi tidak boleh digunakan sehingga hari berikutnya.

- Proses selepas pembersihan dan disinfeksi:

  a. Semua peralatan perlindungan diri pakai buang perlu dibuka dan dibuang ke dalam beg sampah serta diikat dengan rapi dan dibuang ke tong sampah yang bertutup.

  b. Peralatan yang boleh diguna semula semasa pembersihan dan disinfeksi perlu dicuci selepas prosedur.

  c. Mop perlu dibersih dan dikeringkan di bawah pancaran cahaya matahari setiap kali selepas penggunaan.

  d. Semua peralatan disimpan di stor atau tempat yang disediakan selepas penggunaan.

  e. Pastikan tangan dibasuh dengan sabun dan air selepas semua peralatan perlindungan diri dibuka.

  f. Sebarang gejala yang dialami oleh anggota yang melaksanakan aktiviti pembersihan dan disinfeksi hendaklah dilaporkan kepada pengusaha untuk tindakan selanjutnya.

TATACARA PEMBERSIHAN DAN DISINFEKSI

- Senarai bahan disinfeksi dan cara penyediaan

Bil	Kepekatan sodium hypochlorite sebelum dibancuh	Kepekatan bahan disinfeksi yang dikehendaki	Nisbah bahan peluntur : air paip *	Aplikasi
1	5%	0.1%	1:49	Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan
2	5%	0.5%	1:9	Untuk kegunaan di persekitaran luar bangunan
3	Ethanol 70%	Ethanol 70%	Tiada	Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan

* Nisbah bahan peluntur / air paip bagi mencapai kepekatan bahan disinfeksi yang dikehendaki berubah mengikut kepekatan sodium hypochlorite sebelum dibancuh. Pengguna diminta untuk membaca label kepekatan bahan peluntur yang digunakan.

- Pengurusan Linen Yang Tercemar
  - Linen yang telah dicemari oleh cecair badan dan sekresi yang berisiko mendatangkan jangkitan perlu diuruskan secara berikut:

a) Pakai alat pelindung diri (PPE) yang bersesuaian semasa mengendalikan linen.

b) Jangan mengibas linen yang telah digunakan, bagi mengelakkan penyebaran organisma berbahaya.

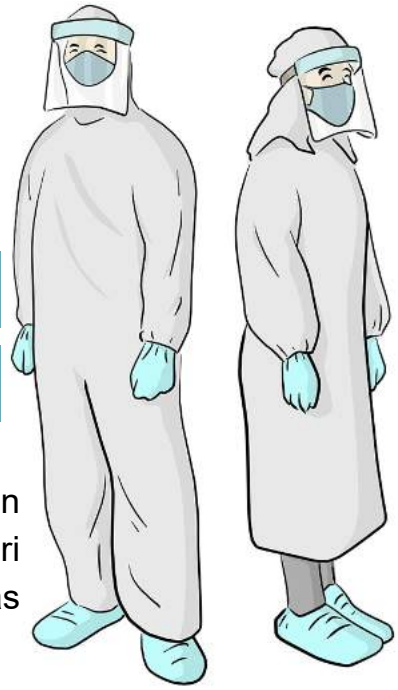
c) Linen yang telah tercemar diletakkan dalam plastik / bekas yang dilabelkan.

d) Digalakkan membasuh dengan mesin basuh dengan menggunakan detergen yang bersesuaian dan air suam 60-90C (140-194F). Selepas itu, dikeringkan dengan mesin pengering.

e) Jika tiada mesin basuh, linen direndam dahulu dalam air panas dan sabun. Selepas itu, linen tersebut hendaklah direndam dalam klorin (0.5%/500 ppm) sekurang-kurangnya 30 minit. Linen dikeringkan dengan dijemur bawah pancaran matahari.

f) Simpan linen yang bersih di tempat bertutup seperti almari / kabinet sekurang-kurangnya 10-15 cm dari lantai, 5 cm dari dinding dan siling.

PENGGUNAAN DAN PENGURUSAN ALAT PERLINDUNGAN DIRI (PPE) YANG BETUL



- Penggunaan PPE dapat menghalang anggota fizikal daripada terdedah kepada mikroorganisma. PPE dapat mengurangkan tetapi tidak menghapuskan risiko mendapat jangkitan. Ia memberi perlindungan dengan membantu mencegah mikroorganisma dari:
  - Mencemarkan tangan, mata, rambut, pakaian dan kasut.
  - Tersebar kepada penghuni dan kakitangan lain.

  Bekalan PPE hendaklah dipastikan mencukupi bagi penghuni dan kakitangan pusat jagaan. Kakitangan pusat jagaan harus menyedari bahawa penggunaan PPE tidak menggantikan langkah asas kawalan jangkitan iaitu penjagaan kebersihan tangan.

- PPE yang bersesuaian perlu digunakan oleh:
  - Kakitangan pusat jagaan yang memberikan penjagaan langsung kepada penghuni dan berisiko terdedah kepada darah, cecair dan sekresi badan penghuni
  - Pelawat / Petugas luar yang memasuki pusat jagaan
  - Penghuni yang bergejala

- Prinsip penggunaan PPE perlu dipatuhi, iaitu:
  - Kakitangan pusat jagaan perlu mengetahui risiko terdedah kepada darah, cecair dan sekresi badan pesakit.
  - PPE dipilih mengikut kesesuaian dengan risiko pendedahan.
  - PPE yang telah tercemar tidak boleh dibawa keluar dari kawasan penjagaan penghuni.
  - PPE yang telah tercemar dibuang ke dalam bekas sisa khas.
  - PPE tidak boleh dikongsi dengan orang lain.
  - Tukar PPE dan cuci tangan setiap kali mengendalikan penghuni.

PENGGUNAAN DAN PENGURUSAN ALAT PERLINDUNGAN DIRI (PPE) YANG BETUL

- Jenis-Jenis PPE Dan Penggunaan:

PPE	Penggunaan
Pelindung kepala (*cap*)	Untuk melindungi bahagian rambut dan kepala.
Sarung tangan (*gloves*)	Untuk melindungi tangan semasa pengurus penghuni. Perlu ditukar apabila mengurus penghuni yang lain
Alat pelindung pernafasan (mask) seperti '*Surgical mask/3 ply mask*'	Untuk melindungi saluran pernafasan dari jangkitan mikroorganisma bawaan udara mulut dan hidung Perlu dipakai oleh kakitangan/ pelawat/ petugas luar atau penghuni yang bergejala COVID-19
Alat pelindung mata (*goggles)*	Berfungsi melindungi mata.
Alat pelindung muka *(face shield)*	Berfungsi untuk melindungi muka, mulut, hidung dan mata
Gaun dan apron plastik	Gaun/apron yang bersih dan kalis air perlu dipakai untuk melindungi kulit dan pakaian. Apron pakai buang lebih sesuai digunakan.

* Bagi alat yang boleh diguna semula ia perlu dibersihkan dan dibasmi kuman sebelum disimpan.

- Pakai PPE yang bersesuai mask, apron dan glove.

BORANG PENGISYTIHARAN KESIHATAN

Butir-butir peribadi Tarikh:

1. Nama:
2. Umur:
3. Jantina:
4. No kad pengenalan:
5. Alamat :
6. Nombor Telefon (rumah dan telefon bimbit):
7. Risiko Kesihatan:

	RISIKO DALAM MASA 14 HARI (TANDAKAN √)	**Ya**	**Tidak**
1	Andakah anda baru balik dari luar negara dalam masa 14 hari Jika ya, nyatakan negara yang dilawati_____		
2	Adakah anda menyertai Ijtimak Tabligh di Sri Petaling atau mana-mana kluster perhimpunan COVID-19 seperti perhimpunan gereja di Sarawak dan sebagainya		
3	Adakah anda ada kontak rapat dengan individu yang disahkan positif COVID-19?		
	a. Adakah keluarga serumah anda disahkan positif COVID-19 ?		
	b. Berada bersama di dalam bilik tertutup yang mengunakan penghawa dingin lebih dari 2 jam		
	c. Bekerja /bersemuka dalam ruang tertutup yang sama, dalam jarak kurang dari 1 meter melebihi 15 minit		
	d. Menaiki kenderaan yang sama (melebihi 2 jam) dalam jarak 2 kerusi (2 meter) dari individu positif COVID-19		

8. Saringan Gejala Jangkitan Saluran Pernafasan
   Adakah anda mempunyai gejala seperti di bawah dalam masa 14 hari

Simptom/gejala	Ya	Tidak
Demam		
Batuk		
Sakit Tekak		
Selsema		
Sesak nafas		
Lain-lain		

9. Pemeriksaan suhu badan:_____

*Jika ada 'Ya' pada salah satu jawapan atau demam, pelawat/ kakitangan/ petugas/ penghuni baru tidak dibenarkan masuk ke pusat jagaan.

ELAK 3C

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang
PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19 DI TEMPAT KERJA
ELAK 3C
Jika tidak dapat dielakkan, kekal jarak 1 meter
1 Crowded Places (Tempat sesak)
Ruang perhimpunan (roll-call)
Kantin/kafe
2 Confined Spaces (Tempat tertutup)
Pantri
Surau
Ruang rehat
Loker/bilik persalinan
3 Close Conversation (Bercakap jarak dekat)
Mesyuarat
Urusan di kaunter
Ruang kerja
Kementerian Kesihatan Malaysia
MyHEALTH
MYHEALTHKKM
SCAN ME

AMALKAN 3W

COVID-19
#KitaTeguhKitaMenang
PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19
AMALKAN 3W
1 Wash (Cuci)
Kerap cuci tangan dengan air dan sabun
2 Wear (Pakai)
Pakai penutup mulut dan hidung jika bergejala
3 Warn (Amaran)
Elak bersalaman atau bersentuhan
Amalkan etika batuk dan bersin
Lakukan disinfeksi
Duduk rumah
Dapatkan rawatan jika bergejala
Kementerian Kesihatan Malaysia
MyHEALTH
MYHEALTHKKM
SCAN ME

TIP PEMAKAIAN PELITUP MUKA *(FACEMASK)*

KAEDAH MELUPUSKAN PELITUP MUKA *(FACE MASK)*

TATACARA PEMBERSIHAN DAN PANDUAN DISINFEKSI

TATACARA PEMBERSIHAN DAN PANDUAN DISINFEKSI

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

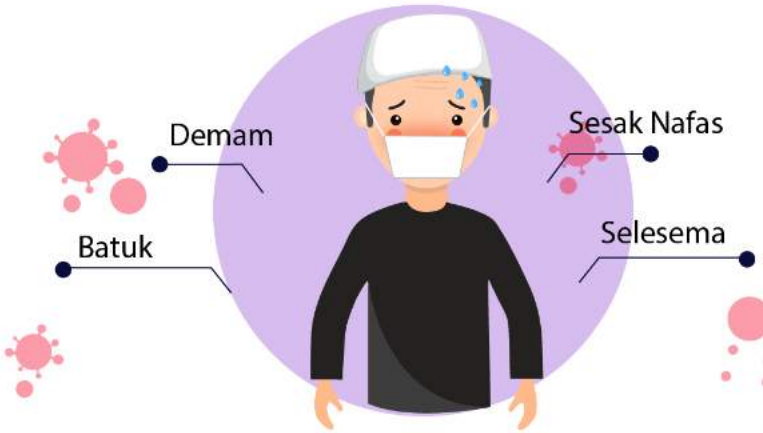
LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN JANGKITAN COVID-19 DI INSTITUSI JAGAAN WARGA EMAS

MESEJ KEPADA PENGHUNI INSTITUSI

Adakah anda mempunyai tanda-tanda ini:



- Dan pernah ke kawasan yang terjejas dengan jangkitan COVID-19 atau hadir di perhimpunan ramai dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala.

Atau

- Mempunyai kontak rapat dengan pesakit COVID-19 yang disahkan dalam tempoh 14 hari sebelum bermulanya gejala.

SEGERA MAKLUMKAN PADA PENJAGA ANDA

PESANAN AM

- Kerap cuci tangan anda. Gunakan air dan sabun; atau dengan bahan pencuci tangan *(Hand Sanitizer)*.

- Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut. Cuci tangan sebelum dan selepas menyentuh mata, hidung dan mulut.

- Tutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu semasa batuk atau bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah. Cuci tangan selepas batuk atau bersin.

- Jauhkan diri anda dari tempat orang berkumpul.
- Jarakkan diri anda sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain.

Diterbitkan oleh: Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga | bpkk_kkm | Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga

SENARAI TALIAN BILIK GERAKAN DAERAH SETIAP NEGERI DI MALAYSIA

BIL	NEGERI	SENARAI BILIK GERAKAN	NO.TELEFON	EMAIL
1	Perlis	**CPRC Perlis**	**04-9760712**	cprcjkn.pls@moh.gov.my
		PKD Kangar	04-9766317	cprcjkn.pls@moh.gov.my
2	Kedah	**CPRC Kedah**	**04-7741174**	cprc_jknkedah@moh.gov.my
		PKD Kuala Muda	04-422 3149	wongwaitaik@moh.gov.my mastura_halim@moh.gov.my nur_hayati@moh.gov.my
		PKD Kubang Pasu	04-917 1355	mohdhasrul@moh.gov.my amadiah@gov.my.my
		PKD Kota Setar	04-734 8434	laiwahsing@moh.gov.my juliana.zakaria@moh.gov.my safiqilham@moh.gov.my
		PKD Kulim	04-494 9000	mdbakri@moh.gov.my muhammadridwan@moh.gov.my
		PKD Yan	011-65728755	ridzuandarus@moh.gov.my ardi@moh.gov.my
		PKD Pendang	04-759 1893	mshahidan@moh.gov.my roshafizi@moh.gov.my syarafuddin@moh.gov.my
		PKD Langkawi	04-961 1154	mohdizham@moh.gov.my sitinurasma@moh.gov.my ruslanrahman@moh.gov.my
		PKD Bandar Baharu	04-407 8592	yati.yusof@moh.gov.my ooiyongshen@moh.gov.my
		PKD Sik	04-469 0614	mzahid@moh.gov.my jamalulhayat@moh.gov.my sitirahmah.cm@moh.gov.my
		PKD Padang Terap	04-786 0243	zahidi@moh.gov.my akmal.hamzah@moh.gov.my ameerqusyairi@moh.gov.my
		PKD Baling	04-470 6164	ibrahim.ahassan@moh.gov.mynorsharifah@moh.gov.mynorimah@moh.gov.my

3	Perak	**CPRC Perak**	**05-2433962**	cprcprk@moh.gov.my
		PKD Batang Padang	05-4018450	cdctapah@gmail.com
		PKD Hilir Perak	05-6221011	prk.cpcrhilir@moh.gov.my
		PKD Hulu Perak	05-7914553	cdchuluperak@gmail.com
		PKD Kampar	05-4667011	prk.cprckampar@moh.gov.my
		PKD Kinta	05-5276355	cdckinta@gmail.com
		PKD Kerian	05-7162355 (25)	cdckerian@gmail.com
		PKD Kuala Kangsar	05-7774355	cprckk@moh.gov.my
		PKD LM Selama	05-8412057	unitcdclms@yahoo.com
		PKD Manjung	05-6913355	cdcmjg@yahoo.com
		PKD Perak Tengah	05-3713834	prk.cprcpt@moh.gov.my
		PKD Muallim	05-4520759	cdcmuallim@gmail.com
4	P.Pinang	**CPRC Pulau Pinang**	**04-2629902**	epid_penang@moh.gov.my
		PKD Timur Laut	04-2818900	cdcpktl@gmail.com
		PKD Barat Daya	04-8661194	cdcpkdbd@gmail.com
		PKD Seb. Perai Utara	04-5751833	ukpbspu@gmail.com
		PKD Seb. Perai Tengah	04-5397884	sptcdc@gmail.com
		PKD Seb. Perai Selatan	04-5943351	cdcsps2016@gmail.com
		PMA (Airport)	04-6461928	cdc.pkpia@gmail.com
		PMA (SeaPort)	04-2611264	pkpmapp.cdc@gmail.com
5	Selangor	**CPRC Selangor**	**03-51237366 03-51237367**	cprc_sel@moh.gov.my
		PKD Petaling	03-7803 0106 (CDC)	cdcpetaling@gmail.com

		PKD Hulu Langat	03-8736 7770 (CDC) 03-8736 7903 (VT)	cdc_kajang@yahoo.com
		PKD Klang	03-33221154 03-33239436 (CDC)	cdcklang@gmail.com
		PKD Gombak	03-6120 7601 03-6137 3001 (VT)	unitcdc_pkdgombak@yahoo.com
		PKD Kuala Langat	03-3187 2355 03-3187 2972	cdcpkdkl@gmail.com
		PKD Kuala Selangor	03-3289 3454 03-3289 2500(VT)	cdcksel@gmail.com
		PKD Sepang	03-8706 6001 03-8706 6158	cdcsepang@gmail.com
		PKD Hulu Selangor	03-6064 4105	cdchuluselangor@gmail.com
		PKD Sabak Bernam	03-3224 235503- 3224 3010	unitcdcsb@yahoo.com
		PKD KLIA	03-8776 8399	surveilanklia@gmail.com / cdcpkklia@gmail.com
		PKD Pelabuhan Klang	03-3168 6364 03-3165 4006	shippingpkpk@moh.gov.my
6	WPKL & Putrajaya	**CPRC WPKL & Putrajaya**	**03-26983757 03-22687301**	cprckl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Lembah Pantai	03-22687452	pklp@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Kepong	03-62570352	cprcpkk.kl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Putrajaya	03-88850400	cprc_pkpj@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Cheras	03-91320020	cprc_pkckl@moh.gov.my
		Pejabat Kesihatan Titiwangsa	03-26980282	cdc.pktitiwangsa@moh.gov.my
7	N. Sembilan	**CPRC Negeri Sembilan**	**06-7641326**	cprcjknns@moh.gov.my
		PKD Seremban	06 7634809	cprc_pkdsbnn9@moh.gov.my

		PKD Port Dickson	06-6463668	cprc_pkdpd@moh.gov.my
		PKD Jempol	06-4584226	cprc_pkdjempol@moh.gov.my
		PKD Tampin	06-4411643 06-4417290	cprcpkdtampin@gmail.com
		PKD Kuala Pilah	06 4811172	cprcpkdkp@moh.gov.my
		PKD Rembau	09-6814078	cprcrembau@gmail.com
		PKD Jelebu	06-6136977	cprc_pkdjelebu@yahoo.com
8	Melaka	**CPRC Melaka**	**06-2345999** **06-2883019**	cprcmelaka@moh.gov.my
		PKD Melaka Tengah	06-2840806	bgerakanpkdmt@gmail.com
		PKD Alor Gajah	06-5566391	bgerakanpkdag@moh.gov.my
		PKD Jasin	06- 5293908	pkdjas@moh.gov.my
		Hospital Melaka	06-2892999	hmbilikgerakan@gmail.com
		Hospital Jasin	06-5294262	bilikgerakanhj@gmail.com
		Hospital Alor Gajah	06-5591044	bghospalorgajah@gmail.com
9	Johor	**CPRC Johor**	**07-2382217**	cprcjknj@moh.gov.my
		PKD Johor Bahru	07 - 227 7225	pkdjb_cdc@yahoo.com
		PKD Muar	06-9530917	cdcmuar@gmail.com
		PKD Batu Pahat	07-4321406	cdcpkbp@yahoo.com
		PKD Kulai	07-6622303	cprckulai@gmail.com
		PKD Pontian	07-6868830 07-6879333	cdcpontian@gmail.com
		PKD Segamat	07-9313357	cdc_sgt@yahoo.com
		PKD Tangkak	019-3385982 (Dr. Rosila) 06-9788714	cdcpkledang@yahoo.com
		PKD Mersing	07-7995900 07-7991835	cdcmersing@gmail.com
		PKD Kota Tinggi	07-8826141	cdcpkdktcovid@gmail.com
		PKD Kluang	07-7765022	cdc_pkkluang@yahoo.com.my

10	Pahang	CPRC Pahang	011-40803247 09-5707985	cprc_pahang@moh.gov.my
		PKD Kuantan	09-5659213	kuantancdc@gmail.com
		PKD Temerloh	09-2964344	cdctemerloh@gmail.com
		PKD Rompin	09-4141852	cdcrompin@gmail.com
		PKD Cameron Highlands	05-4915849	unitcdcpkdch@gmail.com
		PKD Pekan	09-4223653	cdcpekan@gmail.com
		PKD Bentong	09-2232169	cdcbentong@gmail.com
		PKD Raub	09-3550876	ppkpcdc01@yahoo.com
		PKD Kuala Lipis	09-3101070	cdclipis@gmail.com
		PKD Jerantut	09-2661905	cdc_pkdjerantut@yahoo.com
		PKD Maran	09-4771267	cdcmaran@gmail.com
		PKD Bera	09-2558260	cdcbera@yahoo.com.my
11	Terengganu	**CPRC Terengganu**	**09-6229775** **09-6353752**	bgerakan.trg@moh.gov.my
		PKD Kemaman	09-8595146	cdckemaman@gmail.com
		PKD Dungun	09-8453162	bgerakan.pkddgn@moh.gov.my
		PKD Marang	09-6185582	bgerakan.pkdmrg@moh.gov.my
		PKD Kuala Terengganu	09-6300051	bgerakan_pkdkt@moh.gov.my
		PKD Kuala Nerus	09-6699305	bgerakan.knerus@moh.go
		PKD Hulu Terengganu	09-6814078	zalina_s@moh.gov.my
		PKD Setiu	09-6092394/5	cdcpkds@moh.gov.my
		PKD Besut	09-6950490	cprcpkdb@moh.gov.my
12	Kelantan	**CPRC Kelantan**	**09-7472089**	cprc_kel@moh.gov.my
		PKD Kota Bharu	09-7717501 09-7414824	cprc_kb@moh.gov.my
		PKD Bachok	09-7781481	cprc_bc@moh.gov.my
		PKD Pasir Mas	09-7912609	cprc_pm@moh.gov.my

		PKD Tumpat	09-7255030	cprc_tp@moh.gov.my
		PKD Pasir Puteh	09-7865412	cprc_pp@moh.gov.my
		PKD Tanah Merah	09-9554781	cprc_tm@moh.gov.my
		PKD Gua Musang	09-9122495	cprc_gm@moh.gov.my
		PKD Kuala Krai	09-9606412	cprc_kk@moh.gov.my
		PKD Machang	09-9753653	cprc_mc@moh.gov.my
		PKD Jeli	09-9448488	cprc_jl@moh.gov.my
13	Sarawak	**CPRC Sarawak**	**082-443248**	cprc_sarawak@moh.gov.my
		PKB Kuching	08-2244586	cdckuching@gmail.com
		PKD Lundu	08-2734025	opsroom_lundu@moh.gov.my
		PKD Bau	08-2763116	cdcbau01@gmail.com
		PKB Samarahan	08-2672101	cdcsamarahan@yahoo.com
		PKD Simunjan	08-2803614	opsroomsimunjan@gmail.com
		PKB Serian	08-2872331	cdcpkbserian@gmail.com
		PKB Sri Aman	08-3320230	opsroom_sriaman@moh.gov.my
		PKD Lubok Antu	08-3584061	dholubokantu@gmail.com
		PKB Betong	08-3472360	opsroombetong@gmail.com
		PKD Saratok	08-3436143	cdc_pkdsaratok@yahoo.com.my
		PKB Sarikei	08-4652815	opsroommsarikei@yahoo.com
		PKD Pakan/ Julau	08-4734606	cdcjlu@gmail.com
		PKD Meradong	08-4693494	opsroommeradong@gmail.com
		PKB Sibu	08-4345862	dhosibu.opsroom@yahoo.com
		PKD Kanowit	08-4752333	cdckanowit@yahoo.com
		PKB Mukah	08-4873302	opsrooms_mkh09@yahoo.com
		PKD Daro	08-4823744	cdcdaro@gmail.com
		PKD Matu	08-4832466	matupkd@gmail.com
		PKD Dalat	08-4863618	pkdalat@gmail.com
		PKD Tanjung Manis	08-4815612	opsroompkdtgmanis@gmail.com

		PKB Kapit	08-4796264	cdcdho7_kt@yahoo.com
		PKD Song	08-4777533	opsroomdho7_song@yahoo.com
		PKD Belaga	08-6461363	opsroomdho7_blg@yahoo.com
		PKB Bintulu	08-6315235	opsroom_bintulu@moh.gov.my
		PKB Miri	08-5410722	opsroom_miri@moh.gov.my opsroomdho4@gmail.com
		PKD Marudi	08-5755511	cdcmarudi@gmail.com
		PKB Limbang	08-5211726	opsroom_limbang@moh.gov.my
		PKD Lawas	08-5285970	
14	Sabah	**CPRC Sabah**	**088-219455** **088-512531** **088-512533**	sbhcprc@moh.gov.my
		PKK Kota Kinabalu	088-726352	cdcpkkkk@yahoo.com.my
		PKK Tuaran	088-792330	kpbtuaran@yahoo.com
		PKK Kudat	088-623251	cdckudat901@gmail.com
		PKK Beluran	089-511122	cdc.beluran14@yahoo.com.my
		PKK Kinabatangan	089-562628	cdc_pkkkbn@hotmail.com
		PKK Sandakan	089-660126	cdcsdk.surveillance@gmail.com
		PKK Lahad Datu	089-882178	cdc_lahaddatu@yahoo.com
		PKK Tawau	089-775733	tawaucprc@gmail.com
		PKK Keningau	087-336494	cdckeningau@gmail.com
		PKK Beaufort	087-212096	cdc_beaufort@yahoo.com.my
		PKK Penampang	088-722857	cdcpenampang@gmail.com
		PKD Kota Belud	088-976388	pkdkotabelud@gmail.com
		PKD Kota Marudu	088-661884	cdcpkdkotamarudu@gmail.com
		PKD Pitas	088-612193	cdcpkdpitas18@gmail.com
		PKD Ranau	088-875361	ukpb_ranau@yahoo.com
		PKD Tongod	087-748877	pss_tongod@ymail.com
		PKD Kunak	089-851733	cdcpkdkunak@gmail.com
		PKD Semporna	089-781068	cdcsemporna@yahoo.com
		PKD Nabawan	087-366286	cprc.pkdnabawan@gmail.com
		PKD Sipitang	087-821066	cprcspg@moh.gov.my
		PKD Tenom	087-737003	cdcpkdtenom@yahoo.com

Terbitan:

Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia