

# 我有接觸到COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

# 我是COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

## Jika Saya Ada **Kontak Langsung** Dengan Kasus Orang Yang Positif Terjangkit Covid-19, Perihal Apa Yang Perlu Diperhatikan?

1. Jika anda dengan kasus orang yang positif terjangkit selama 3 hari sebelum timbul gejala sampai dengan kasus dibawa ke karantina ada kontak langsung, (misal: makan bersama, tinggal bersama atau bertatap muka selama 15 menit keatas, harap karantina diri di rumah dulu, sambil menunggu kabar dari petugas Depkes, kecuali ada kebutuhan berobat yang mendesak, harap jangan meninggalkan tempat tinggal.
2. Harap satu orang satu kamar di dalam rumah, sebaiknya menggunakan kamar mandi yang berbeda dengan anggota keluarga, dan jangan meninggalkan kamar.
3. Hindari kontak dengan orang yang tinggal serumah, terutama lansia, balita, atau anggota keluarga yang memiliki anti bodi yang lemah.
4. Harap memakai masker dan perhatikan kebersihan tangan (gunakan sabun dan air untuk mencuci tangan, atau menggunakan sanitizer).
5. Mengawasi diri sendiri apakah ada timbul gejala Covid-19, misal: demam, pilek, batuk, sakit tenggorokan, letih, ngeri otot, sakit kepala, diare, kelainan pada indra pencium dan perasa, sesak napas dll.
6. Jika timbul gejala dibawah ini, harap segera menghubungi 119, Depkes atau telepon 1922: asma, sesak napas, nyeri didada yang berkelanjutan, sesak pada dada, tidak sadarkan diri, kulit atau bibir atau kuku bulan membiru.
7. Harap mengikuti petunjuk berobat atau melakukan CPR SWAB, dan dilarang menumpang transportasi umum.
8. Mintalah anggota keluarga menyediakan makanan dan minuman, tidak boleh makan bersama atau memakai peralatan yang sama dengan anggota keluarga.
9. Harap menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan, untuk membersihkan permukaan pada barang yang sering disentuh.
10. Jika anda tidak ada kontak langsung, maka hanya perlu mendeteksi sendiri kesehatan selama 14 hari, bila timbul gejala yang mirip, harap memakai masker dan ke RS untuk mengecek, dan memberitahukan riwayat kontak anda.

## Saya Adalah Kasus Positif Terjangkit COVID-19, Perihal Apa Yang Harus Diperhatikan?

1. Mayoritas penderita COVID-19 memiliki gejala ringan, setelah beristirahat akan sembuh sendiri, demi menyediakan sumber daya medis untuk penderita yang lebih parah, hara panda berdiam diri di dalam rumah, jangan ke manapun, untuk menunggu pemberitahuan dari petugas Depkes.
2. Harap satu orang satu kamar di dalam rumah, sebaiknya menggunakan kamar mandi yang berbeda dengan anggota keluarga, dan jangan meninggalkan kamar.
3. Hindari kontak dengan orang yang tinggal serumah, terutama lansia, balita, atau anggota keluarga yang memiliki anti bodi yang lemah.
4. Harap memakai masker dan perhatikan kebersihan tangan (gunakan sabun dan air untuk mencuci tangan, atau menggunakan sanitizer).
5. Bila terdapat gejala demam, boleh menggunakan obat penurun panas untuk mengurangi gejala tidak nyaman, usahakan istirahat dengan berbaring dan banyak minum air.
6. Harus mengawasi perubahan gejala, bila timbul gejala di bawah ini, harap segera menghubungi 119, kantor Depkes atau telepon 1922: asma, sesak nafas, sakit pada dada berkelanjutan, sesak pada dada, tidak sadarkan diri, kulit, atau bibir, atau kuku bulan membiru.
7. Harap mengikuti petunjuk untuk berobat, dan dilarang menumpang transportasi umum.
8. Mintalah anggota keluarga menyediakan makanan dan minuman, tidak boleh makan bersama atau memakai peralatan yang sama dengan anggota keluarga.
9. Harap menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan, untuk membersihkan permukaan pada barang yang sering disentuh.
10. Hubungi orang yang kontak langsung dengan saya (pernah makan bersama, tinggal bersama, atau saat kontak langsung tidak memakai masker selama 15 menit saya mulai memiliki gejala sebelum 3 hari hingga saat isolasi), mintalah mereka melakukan karantina sendiri dan mendeteksi kesehatan.