

居家隔离守则

COVID-19

病人需注意事项

**通风良好**

请将自己隔离在通风良好且带有连接浴室的单人房间中，并远离其他住户。

**打开窗户**

打开隔离室中的所有窗户以增加通风度。

**清洁和消毒**

使用家用漂白剂清洁和消毒高接触表面，例如床架，门把手和洗手间。

**距离**

如果家中没有隔离空间，请与住户保持至少 2 米的距离。尤其与老人，幼儿，孕妇以及患有多种疾病或慢性疾病的人保持距离。

**戴上口罩**

离开隔离室或与住户互动时，请戴上口罩。

**均衡饮食**

均衡饮食，包括营养和富含维生素的食物，例如蔬菜和水果（橙子，柠檬，猕猴桃和苹果）。

**保持水分**

每天喝 8 杯水以保持水分。

**充分休息**

每天应有 8 个小时的睡眠时间，以确保获得充分的休息。

**良好的自我卫生习惯**

保持良好的自我卫生习惯，每天至少淋浴 2 次并换洗干净的衣服。

**洗手**

经常用肥皂和流动水洗手至少 20 秒钟，或者用含酒精的搓手液洗手。

**遮住口鼻**

咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮住口鼻。

**有盖的垃圾箱**

务必将用过的纸巾和其他用过的个人物品放入有盖的垃圾箱中。

**交流联系**

定期通过视频通话与家人或朋友交流联系，避免感到沮丧，保持精神振奋。

**精神寄托**

确保自己有精神寄托，安排时间定期运动，阅读或完成任何未完成的工作。

**记录身体症状**

每天都要在 MySejahtera 手机应用程序中记录身体症状并记下体温。如果您有脉搏血氧仪，每天 2 次监测您的血氧饱和度。

**共享**

请勿共享个人物品或器皿。

**离开家**

在检疫隔离期间，请勿离开家除非是去医院进行测试或治疗，并持续与卫生当局保持联系。

**接待访客**

避免接待访客。

**公共交通工具**

请勿利用公共交通工具去医院。如果需要，请致电最近的卫生诊所，地区卫生局或医院以寻求交通帮助或安排。

照顾者需注意事项

- 接触病患者时必须戴口罩。
- 确保病患者遵守居家隔离守则。
- 协助病患者处理换洗的衣物和丢弃的垃圾废物。之后，立即用肥皂和清水洗手20秒钟。
- 不可以是超过60岁的成年人。
- 不可以是孕妇。
- 不可以是患有合并症的患者，例如慢性肾脏病，慢性呼吸道疾病，糖尿病失控和严重心脏病。
- 不可以是免疫力低的人（包括接受实体器官移植的人）。
- 不可以是患有其他疾病的高风险人群。

危险症状

注意以下 COVID-19 危险症状:

- 呼吸困难
- 唇或脸部发青
- 胸部不适或疼痛
- 咳血
- 虚弱和发麻
- 意识下降，精神错乱，极度疲倦
- 氧饱和度 < 95%
- 持续呕吐和/或腹泻
- 食欲不振
- 尿量减少

如有症状恶化，请通知 **COVID-19 Assessment Centre**。
或紧急事件，请拨打 **999**。

地区卫生局 (Pejabat Kesihatan Daerah) 联络号码
请游览 <http://covid-19.moh.gov.my/hotline>