



BAGAIMANA SAYA BOLEH MENCEGAHNYA?

<p>KETAHUI GEJALA-GEJALANYA: DEMAM, BATUK, SAKIT OTOT DAN SESAK NAFAS.</p>	<p>BASUH TANGAN ANDA DENGAN KERAP MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR ATAU PENSANITASI BERASASKAN ALKOHOL.</p>	<p>APABILA ANDA BATUK ATAU BERSIN, TUTUP MULUT DAN HIDUNG MENGGUNAKAN TISU.</p>	<p>ATAU GUNAKAN BAHAGIAN DALAM LENGAN ANDA.</p>
<p>BUANG TISU DENGAN KADAR SEGERA KE DALAM TONG SAMPAH BERTUTUP DAN BASUH TANGAN ANDA DENGAN SABUN DAN AIR ATAU PENSANITASI BERASASKAN ALKOHOL.</p>	<p>KEKALKAN JARAK SEJAUH 1 METER ANTARA ANDA DAN MEREKA YANG MENUNJUKKAN GEJALA COVID-19.</p>	<p>HINDARI DARIPADA MENYENTUH MATA, HIDUNG, DAN MULUT MENGGUNAKAN TANGAN ANDA.</p>	<p>JUMPA PAKAR PERUBATAN SEKIRANYA ANDA MENUNJUKKAN GEJALA DAN MAKLUMKAN KEPADA MEREKA TENTANG GEJALA ANDA SEBELUM ANDA MENUJU KE KLINIK.</p>

BILA PERLU PAKAI TOPENG MUKA

<p>GUNAKAN TOPENG MUKA JIKA ANDA BATUK ATAU BERSIN.</p>	<p>JIKA ANDA SIHAT, ANDA HANYA PERLU PAKAI TOPENG MUKA SEKIRANYA ANDA MENJAGA SESEORANG YANG DISYAKI MENGHIDAPI COVID-19.</p>	<p>TOPENG MUKA BERGUNA APABILA DISERTAKAN DENGAN BASUHAN TANGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR DENGAN KERAP.</p>	<p>BUANG TOPENG MUKA DENGAN CARA YANG BETUL.</p>

BAGAIMANA UNTUK Mencari MAKLUMAT yang SAHIF



- Apabila virus atau penyakit baharu ditemui, maklumat yang kita tahu dan tidak tahu berubah dengan kadar yang cepat.
- Disebabkan maklumat yang sentiasa berubah, ada banyak maklumat yang dikongsi dalam pelbagai saluran dan membuatnya sukar untuk menentukan maklumat yang sahih atau tidak.
- Maklumat palsu boleh menyebabkan kita melakukan kaedah salah dalam melindungi diri dan orang yang kita sayangi dan menunjukkan betapa pentingnya untuk kita tahu cara betul mencari maklumat yang sahih.
- Pencarian jawapan atau semakan berita berdasarkan maklumat yang sahih bermula dengan tiga langkah ini:

- 1 Kenal pasti sumber maklumat tersebut.**

 - Adakah sumber maklumat itu mempunyai akses kepada bukti saintifik?
 - WHO (Pertubuhan Kesihatan Sedunia), Kementerian Kesihatan negara anda serta Persatuan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah mempunyai maklumat yang boleh dipercayai.

- 2 Bilakah maklumat ini dikongsikan?**

Kadangkala, maklumat lama masih lagi dikongsikan. Cari jangka masa maklumat itu dikongsikan atau bilakah ia dikongsikan buat kali pertama.

- 3 Teruskan menyemak maklumat dari WHO dan Kementerian Kesihatan agar anda tahu sekiranya maklumat berubah dan fakta baharu dikongsikan.**