



GARIS PANDUAN AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN BERSYARAT (PKPB) FASA 1

PERBADANAN STADIUM MALAYSIA (PSM)

VERSI 1- KEMASKINI PADA 7 MEI 2020

**GARIS PANDUAN AKTIVITI
SUKAN DAN REKREASI
SEMASA PERINTAH
KAWALAN PERGERAKAN
BERSYARAT (PKPB) FASA 1**
**PERBADANAN STADIUM
MALAYSIA (PSM)**

**PANDUAN UNTUK
KAKITANGAN PSM**



PERKARA	TANGGUNGJAWAB PSM
SARINGAN KESIHATAN KAKITANGAN & PEMATUHAN ARAHAN KKMM	Memastikan semua kakitangan melalui saringan kesihatan dengan pemeriksaan suhu badan setiap hari di pintu masuk setiap bahagian/ cawangan. Hanya kakitangan yang benar-benar sihat sahaja yang dibenarkan untuk hadir bertugas. Mana-mana kakitangan mempunyai gejala seperti demam melebihi 37.5 darjah celsius, selsema, batuk dan kesukaran bernafas adalah dinasihatkan untuk tidak bertugas dan mengasingkan kakitangan yang mempunyai gejala. Mana-mana kakitangan yang tidak hadir ke pejabat di atas faktor kesihatan, perlu memaklumkan kepada Ketua Bahagian atau cawangan bagi tujuan rekod. Sekiranya didapati kes positif covid 19 dikenalpasti pastikan melaksanakan perkara-perkara berikut : - Ketua Bahagian/ cawangan bertanggungjawab melaporkan pada SO PSM dan KKM sekiranya terdapat kes serta melaporkan di dalam Aplikasi My Sejahtera; HENTIKAN semua kerja dan operasi serta merta dan perlu kenalpasti seorang kakitangan PSM bagi membantu memastikan pesakit dibawa terus ke hospital yang berdekatan menggunakan ambulan. TIDAK DIBENARKAN membawa pesakit kemana-mana bilik dan menggunakan lain-lain kenderaan. - Semua kakitangan/ pengguna mempunyai hubungan secara langsung dan tidak langsung dengan pesakit perlu diperiksa kesihatan oleh KKM dan seterusnya mengikut SOP dari KKM termasuk sanitary kawasan dan kenalpasti rantai. Semua kakitangan perlu mematuhi segala saranan dari KKM seperti yang dinyatakan di LAMPIRAN A.

PERKARA	TANGGUNGJAWAB PSM
GARIS PANDUAN KEBERSIHAN/ KESELAMATAN KAKITANGAN	Membimbing kakitangan PSM dari segi kebersihan/keselamatan diri dan premis: - Semua Ketua Bahagian/ Cawangan perlu bertanggungjawab memastikan semua kakitangan di bawah seliaannya mematuhi semua garis panduan kebersihan / keselamatan yang telah ditetapkan oleh PSM. - Kakitangan tidak dibenarkan berkumpul, bersentuhan dan jarak antara kakitangan/ pengguna sekurang – kurangnya 1 meter. - Ketika berurusan dengan pelanggan, mewajibkan kakitangan menggunakan perkara berikut: - menggunakan <i>hand sanitizer</i> atau menyediakan kawasan mencuci tangan dengan sabun; dan - menggunakan penutup muka dan tidak dibenarkan berkongsi penutup muka serta perlu ditukar setiap hari. TIDAK perlu menggunakan <i>thumb print</i> dan hanya merekod kehadiran di dalam buku log kehadiran. - Pintu pejabat (waktu bekerja) sentiasa dibuka dan menggunakan <i>door stopper</i> bagi mengelakkan memegang tombol/ pemegang pintu. Kakitangan yang paling awal dan paling akhir datang ke pejabat perlu memakai sarung tangan untuk membuka dan mengunci pintu serta menggunakan <i>hand sanitizer</i>. - Sentiasa menjaga kebersihan dengan membersihkan peralatan pejabat seperti pemegang pintu, meja, kerusi, <i>drawer</i>, <i>workstation</i>, tingkap, rak fail, cermin, kabinet, pantri serta lain-lain dari masa ke semasa. TIDAK dibenarkan berkongsi komputer, alat tulis dan lain-lain peralatan peribadi dengan orang lain.

PERKARA

TANGGUNGJAWAB PSM

- h) **TIDAK** dibenarkan menggunakan peralatan gunasama seperti peralatan dipantri dan perlu menggunakan pinggan, cawan, sudu dan garfu pakai buang.
- i) Membersihkan peti sejuk dan **TIDAK** menyimpan apa-apa makanan dan minuman di dalam peti sejuk.
- j) **TIDAK** menggunakan tangan secara terus dan perlu menggunakan pen, tisu dan sebagainya ketika menekan butang lif, menekan suis lampu/ kipas/ penghawa dingin dan sebagainya.
- k) Petugas kebersihan yang membuat kerja-kerja pembersihan perlu memastikan perkara tersebut dipatuhi:
 - i. memakai penutup muka, sarung tangan dan kasut getah;
 - ii. memastikan semua peralatan mencuci dibersihkan atau *sanitary* terlebih dahulu sebelum digunakan;
 - iii. membersihkan semua kawasan laluan pengguna setiap hari menggunakan sabun termasuk kaunter tiket, tandas, susur tangan.
 - iv. membuang sampah di tempat yang disediakan dan melupuskan sampah tersebut pada hari yang sama.
 - v. cuci tangan menggunakan sabun sebaik sahaja selesai tugas kerja-kerja pembersihan.
- l) Penerimaan surat menyurat dan *parcel* perlu diambil menggunakan sarung tangan dan bungkusan luar tersebut perlu disembur menggunakan *hand sanitizer*.

PERKARA

TANGGUNGJAWAB PSM

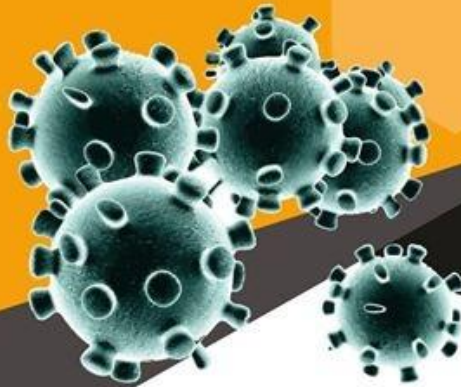
- m) **HENTIKAN** penggunaan eskalator dan digalakkan menggunakan tangga.
- n) Mesyuarat dibenarkan dilakukan di bilik yang besar dan perlu menjaga penjarakan sosial.
- o) Hanya 2 orang sahaja dibenarkan berada di tempat rehat dan sentiasa mengekalkan jarak 1 meter serta perlu dilakukan secara bergilir.
- p) Semua kakitangan yang telah selesai tugasnya perlulah meninggalkan pejabat mengikut waktu yang ditetapkan.
- q) Memastikan notis peringatan berkaitan covid 19 diletakkan di pintu masuk, ruang pejabat dan dihebahkan kepada semua kakitangan melalui e-mel, web site PSM untuk kakitangan atau mana-mana aplikasi mudah alih.

PERKARA	TANGGUNGJAWAB PSM
GARIS PANDUAN KEBERSIHAN/ KESELAMATAN FASILITI	Diantara perkara yang wajib dilaksanakan oleh kakitangan PSM : a) Menyediakan tempat khas dengan kemudahan kerusi, meja dan buku log untuk tempat merekod data dan membuat saringan suhu badan pengguna. b) Mengambil butiran pengguna dan membuat saringan suhu badan semasa masuk ke kompleks. c) Penggunaan <i>traffic cones</i> dan <i>floor tape marking</i> ditempat-tempat tumpuan awam seperti kaunter saringan kesihatan, kaunter tempahan venue/ kaunter tiket, kedai-kedai dan lain-lain bagi membolehkan pengguna berbaris dengan jarak 1 meter. b) Menyediakan notis-notis peringatan di pintu masuk, tempat rekreasi, kaunter tiket ,tandas, laluan utama dan lain-lain kawasan awam berkaitan bahayanya virus covid 19, keperluan penjarakan sosial dan lain-lain berkaitan. c) Membuat penetapan pintu/ laluan masuk dan keluar pengguna. d) Perlu menetapkan jadual tugas dan kakitangan PSM untuk memantau dan menasihati pengguna supaya mematuhi penjarakan sosial dan melaporkan ketidakpatuhan pengguna sekiranya pengguna masih berdegil. Pastikan pengguna tidak terus berada di stadium (melepak) selepas selesai menggunakan kemudahan. e) Kakitangan PSM perlu mengunci bilik-bilik dan kemudahan yang tidak digunakan. f) Kakitangan PSM sentiasa berada di premis untuk tujuan pembersihan sebelum dan selepas penggunaan.

INFO BERKAITAN DENGAN COVID 19

HOW DOES THE VIRUS SPREAD?

Coronaviruses can spread via respiratory secretions:

**A**

Coughing and sneezing by an infected person.

B

Direct physical contact with an infected person.

C

Touching or coming in contact with surfaces or objects contaminated with the virus.

What are the symptoms of infection?



Most people confirmed to have coronavirus infection feel sick with the following symptoms:



Fever with body temperature 38°C and above.



Cough.



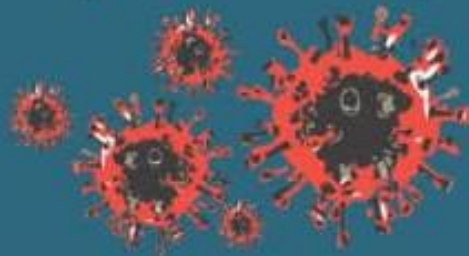
Difficulty in breathing.

If you develop the above symptoms, seek medical attention immediately at the nearest clinic or hospital.

NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV)

WHAT IS THE NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV)?

THE NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV) IS A NEW STRAIN OF THE CORONAVIRUS THAT HAS NEVER BEEN PREVIOUSLY IDENTIFIED. BASED ON CURRENT AVAILABLE INFORMATION, HUMAN-TO-HUMAN TRANSMISSION OF 2019-nCoV IS VIA RESPIRATORY DROPLETS OR DIRECT CONTACT.



SYMPTOMS



PREVENTIVE MEASURES

FOR TRAVELLERS,
ESPECIALLY TO CHINA AND
UPON RETURNING TO MALAYSIA

• Always practice good personal hygiene.



Wash hands frequently with water and soap or hand sanitizer.

• During travel:



Always bring along face mask and sanitizer for use when required;



Avoid crowded places and close contact with people showing symptoms;



Avoid visiting animal farms, markets selling live animals, slaughterhouses or touching any animal;



Avoid eating raw or undercooked meat.

IMMEDIATELY SEEK MEDICAL ATTENTION IF YOU HAVE SYMPTOMS OF RESPIRATORY TRACT INFECTIONS SUCH AS FEVER, COUGH OR DIFFICULTY BREATHING WITHIN 14 DAYS AFTER RETURNING FROM THE VISIT.



TINDAKAN PENCEGAHAN



NOVEL CORONAVIRUS (2019 - nCoV)

HOW IS CORONAVIRUS TRANSMITTED?

To date, the infection of 2019-nCoV infection remains unknown. The case was found to have symptoms of respiratory tract infections such as fever, cough and breathing difficulty.

There is a possibility of transmission from one person to another (human-to-human transmission), especially in close contacts.

However, investigations conducted by the World Health Organization (WHO) and the various parties involved, how the virus was transmitted to humans remains unclear.

HOW TO PREVENT CORONAVIRUS?



Wash your hands frequently with soap and water or hand sanitiser especially after sneezing or coughing.



Wear face masks when you have to interact/ deal with other people.



Practice good cough etiquette. Cover your mouth and nose with tissue or handkerchief when coughing and sneezing.



Get treatment immediately if you have fever, cough or breathing problems.

GET THE OFFICIAL INFORMATION THROUGH THE MINISTRY OF HEALTH'S OFFICIAL CHANNEL.
DO NOT SPREAD FALSE INFORMATION/ NEWS.



| BERSAMA TANGANI WABAK COVID-19

Kenali Gejala:



Demam



Batuk



Sesak nafas



Dapatkan bantuan perubatan sekiranya:

- ✓ Mengalami gejala di atas
- ✓ Berhubung rapat dengan pesakit positif
- ✓ Pernah pergi ke negara yang mengalami wabak



Hubungi CPKC Kebangsaan/Negeri/Klinik Maya untuk tindakan lanjut.

Pencegahan:



Kerap cuci tangan dengan sabun sekurang-kurangnya 20 saat setiap basuhan



Elak menyentuh mata, hidung & mulut dengan tangan yang tidak dicuci



Cuci tangan terutamanya selepas batuk/bersin, sebelum dan selepas ke tandas, sebelum makan atau menyediakan makanan.



Duduk di rumah sekiranya anda sakit



Tutup mulut dengan tisu ketika batuk/bersin, buang tisu tersebut ke dalam tong sampah



Jangan terlambat untuk mendapatkan rawatan!

Sumber: CDC





KURANGKAN RISIKO JANGKITAN NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV):



1.

Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.

2.

Kerap cuci tangan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).



3.

Pakai penutup mulut dan hidung (*mask*) apabila terpaksa berhubung / berurusan dengan orang lain.

4.

Pastikan anda menjaga kebersihan diri sepanjang masa.



TINDAKAN PENCEGAHAN

Novel Coronavirus (2019-nCoV)



MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA

3 Simple Ways to Prevent Transmitting Virus to Others

1



Cover your mouth and nose using tissue whenever you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after using it. Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer regularly.



2

Use face mask whenever being in public or close contact with people.

Always maintain good personal hygiene and cleanliness.

3



TINDAKAN PENCEGAHAN

健康警示卡

所有从中国入境的旅客和机组人员

回马 14 天内，请保留此卡片，并检测体温。

若出现发烧 ($>38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽或呼吸困难等症状，请即刻前往邻近诊所或医院就医。



• 发烧



• 咳嗽



• 呼吸困难

若出现以上症状：

1. 请遵循咳嗽礼仪。
2. 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手帕掩住口鼻，并将用过的纸巾丢进垃圾桶。
3. 咳嗽或打喷嚏后清洗双手。
4. 使用口罩。
5. 时刻保持个人卫生。

至医务人员

拥有此卡片者在过去的 14 天内曾到访中国或疫情感染的国家。

若检测之后发现病人出现发烧 ($>38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽及呼吸困难等症状，请即刻送往邻近医院。

健康警示卡

所有从中国入境的旅客和机组人员

回马 14 天内，请保留此卡片，并检测体温。

若出现发烧 ($>38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽或呼吸困难等症状，请即刻前往邻近诊所或医院就医。



• 发烧



• 咳嗽



• 呼吸困难

若出现以上症状：

1. 请遵循咳嗽礼仪。
2. 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手帕掩住口鼻，并将用过的纸巾丢进垃圾桶。
3. 咳嗽或打喷嚏后清洗双手。
4. 使用口罩。
5. 时刻保持个人卫生。

至医务人员

拥有此卡片者在过去的 14 天内曾到访中国或疫情感染的国家。

若检测之后发现病人出现发烧 ($>38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽及呼吸困难等症状，请即刻送往邻近医院。

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়

করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়

আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশির মাধ্যমে বা তাদের সংস্পর্শে আসলে।



করোনাভাইরাসের লক্ষণ

- ▶ জ্বর (৯৯ ডিগ্রির বেশি)
- ▶ শুকনো কাশি
- ▶ শ্বাসকষ্ট
- ▶ ক্লান্তি
- ▶ কারও কারও শরীর ব্যথা, সর্দি এবং সর্দিতে নাক বন্ধ হওয়া, গলা ব্যথা এবং ডায়রিয়া হতে পারে।

করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি রোধে করণীয়

১



ঘন ঘন দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড যাবৎ পরিষ্কার করুন। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন।

করোনা আক্রান্ত দেশ থেকে আসা অথবা সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ১৪ দিনের মধ্যে করোনার কোনো লক্ষণ দেখা দিলে



২



যেখানে সেখানে কফ ও খুঁত ফেলবেন না। হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখ স্পর্শ থেকে বিরত থাকুন।

৩

হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহির তাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন। ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনামুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও হাত পরিষ্কার করুন।



- ▶ নাক-মুখ ঢাকার মাস্ক ব্যবহার করুন।
- ▶ অন্যদের কাছ থেকে অন্তত তিন ফুট দূরে থাকুন।
- ▶ আইইডিসিআর-এর হটলাইনে ফোন করুন।



বিদেশফেরত বাংলাদেশিদের জন্য করণীয়

▶ বাড়িতে থাকুন

বিদেশ থেকে আসার পর করোনার কোনো লক্ষণ না থাকলেও ১৪ দিন ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

▶ নিজেকে আলাদা রাখুন

বাড়ির অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকুন। তা সম্ভব না হলে মাস্ক ব্যবহার করুন এবং অন্যদের কাছ থেকে অন্তত ৩ ফুট দূরে থাকুন। আলাদা বিছানা, বিছানার চাদর, বাসনপত্র, তোয়ালে এবং পোশাক ব্যবহার করুন।

▶ জনসমাগম এড়িয়ে চলুন

জনসমাগম (বাজার, সামাজিক অনুষ্ঠান, ধর্মীয় জমাবেলা, খেলাধুলা, সভা, সিনেমা হল, মেলা ইত্যাদি) এবং গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন।



SOCIAL DISTANCING AT WORKPLACE

- No handshake policy
- Promote cough and sneeze etiquette
- Enforce hand sanitization at the entrance
- Regular hand sanitization schedule reminders
- Defer large meetings and events
- Ill workers, stay at home
- Disinfect frequently touched surfaces regularly and between users
- Consider opening windows

- Work from home whenever possible and consider staggering staff if productivity from remote work can be compensated
- Limit food handling and sharing of food in the workplace
- Assess staff business travel risks
- Enhance hygiene and ailments screening among food handlers and their close contacts.

LET'S STOP SPREADING COVID-19

Publish by:
Ministry of Health Malaysia



PENJARAKAN SOSIAL



CEGAH **NOVEL CORONAVIRUS (2019-nCoV)**

**JARAKKAN DIRI ANDA
SEJAUH 1 METER**



SEKIRANYA ANDA
BERGEJALA ATAU
SEKIRANYA ANDA
NAMPAK ORANG
BERGEJALA.



Ini kerana, percikan partikel boleh tersebar sejauh satu (1) meter ketika batuk atau bersin.



CARA-CARA MENCUCI TANGAN



6 STEPS OF HANDWASH TECHNIQUE



1 Rub hands palm to palm



2 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



3 Palm to palm with fingers interlaced



4 Back of fingers to opposing palms with fingers interlocked



5 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



6 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



MINISTRY OF HEALTH
UKK@MOH



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Langkah-langkah kesiapsiagaan dan respon KKM bagi mengelak penularan Novel Coronavirus (2019-nCoV)

#2

6



Sampel yang diperolehi daripada pesakit akan dihantar untuk menjalani ujian pengesanan dan pengesahan 2019-nCoV di **Institut Penyelidikan Perubatan (IMR)** serta Makmal Kesihatan Awam Kebangsaan (MKAK), yang merupakan makmal sedia ada yang berkeupayaan untuk menjalankan ujian tersebut

7



Sekiranya terdapat kes disyaki 2019-nCoV yang dikesan daripada mana-mana fasiliti kesihatan, **kes akan dilaporkan/dinotifikasi dengan segera** kepada pihak Pejabat Kesihatan Daerah, Jabatan Kesihatan Negeri dan *Crisis Preparedness and Response Centre (CPRC)* Kebangsaan

8



Bersiap sedia dengan **Rapid Response Team (RRT)** dan **Rapid Assessment Team (RAT)** di peringkat daerah yang akan diaktifkan sekiranya terdapat pemakluman mengenai kes yang disyaki 2019-nCoV daripada hospital merawat—**bagi menjalankan aktiviti pengesanan kontak di lapangan**

9



Penggunaan **personal protective equipment (PPE)** bagi semua anggota kesihatan yang terlibat terus diberikan penekanan dan simpanan stok (*stockpile*) termasuklah ubat-ubatan bagi menghadapi kejadian wabak sentiasa dipastikan mencukupi untuk menampung keperluan di fasiliti kesihatan masing-masing

Sumber : CPRC Kebangsaan KKM

UKK@MNH