



GARIS PANDUAN AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN PEMULIHAN (PKPP) FASA 3

PERBADANAN STADIUM MALAYSIA (PSM)

VERSI 2- KEMASKINI PADA 12 JUN 2020

**GARIS PANDUAN AKTIVITI
SUKAN DAN REKREASI
SEMASA PERINTAH
KAWALAN PERGERAKAN
PEMULIHAN (PKPP) FASA 3
PERBADANAN STADIUM
MALAYSIA (PSM)**

**PANDUAN KEPADA
PENGGUNA**



PERKARA

TANGGUNGJAWAB PENGGUNA

JENIS AKTIVITI & WAKTU OPERASI

Membenarkan program rekreasi dan acara sukan yang tidak melibatkan sentuhan terus (*non direct contact*) seperti berikut :

Secara individu yang dilakukan secara berlawanan atau bertentangan antara individu.

Secara berkumpulan yang dilakukan secara berkumpulan.

Kedua-dua aktiviti tersebut dilakukan dengan penjarakan sosial seperti berikut :

Aktiviti statik (*melibatkan pergerakan setempat*)

1 hingga 3 meter

Aktiviti dinamik (*melibatkan pergerakan bukan setempat yang memerlukan ruang yang lebih luas*).

3 hingga 5 meter

Aktiviti riadah dan rekreasi yang dibenarkan untuk fasa 3 bermula **15 Jun 2020** di Perbadanan Stadium Malaysia adalah :

Kuala Lumpur Sports City :

Waktu Operasi jam 6.30 pagi hingga 11.00 malam

a) *Jogging*.

Kompleks Sukan Bukit Kiara :

Waktu Operasi jam 8.00 pagi hingga 11.00 malam

a) Boling Padang.

Kompleks Sukan Jalan Duta :

Waktu Operasi jam 8.00 pagi hingga 11.00 malam

a) Tenis – perseorangan (gelanggang luar dan dalam)

Kompleks Sukan Setiawangsa :

Kawasan Luar/ Out door

a) *Jogging*

Waktu Operasi : 7.00 pagi hingga 11.00 pagi

4.00 petang hingga 7.00 malam

b) Zumba/ tabata/ aerobik

(Astaka) – terhad pada 50 orang

(Lobi)– terhad pada 20 orang

Dengan penjarakan sosial yang dibenarkan

Waktu Operasi : 8.00 pagi hingga 11.00 malam

Arena/ In-door

a) Badminton – perseorangan

Waktu Operasi : 8.00 pagi hingga 11.00 malam

PERKARA	TANGGUNGJAWAB PENGGUNA										
	<p>Kompleks Sukan Shah Alam: Waktu Operasi jam 8.00 pagi hingga 11.00 malam</p> <p><u>Kawasan Luar/ Out door</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) <i>Jogging</i>; b) Tenis – perseorangan; dan c) Zumba/ tabata/ aerobik – terhad pada 30 orang/ bergantung pada keluasan kawasan. <i>Dengan penjarakan sosial yang dibenarkan</i> <p><u>Arena/ In-door</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Badminton – perseorangan; b) Ping-pong – perseorangan; dan c) Zumba/ tabata/ aerobik – terhad pada 15 orang/ bergantung pada keluasan kawasan. <i>Dengan penjarakan sosial yang dibenarkan</i> <p>Pusat Kecemerlangan Akuatik Sarawak: Masih belum beroperasi</p> <p>Pengguna boleh mendapatkan maklumat terkini berhubung dengan kemudahan yang dibenarkan atau notis pembukaan dan penutupan venue melalui laman web rasmi PSM iaitu www.stadium.gov.my atau boleh hubungi setiap cawangan :</p> <table border="0"> <tr> <td>Kuala Lumpur Sports City</td> <td>03-8992 0888</td> </tr> <tr> <td>Kompleks Sukan Bukit Kiara</td> <td>03-2011 0831</td> </tr> <tr> <td>Kompleks Sukan Jalan Duta</td> <td>03-6206 1237</td> </tr> <tr> <td>Kompleks Sukan Setiawangsa</td> <td>03-4142 0082</td> </tr> <tr> <td>Kompleks Sukan Shah Alam</td> <td>03-5545 8554</td> </tr> </table>	Kuala Lumpur Sports City	03-8992 0888	Kompleks Sukan Bukit Kiara	03-2011 0831	Kompleks Sukan Jalan Duta	03-6206 1237	Kompleks Sukan Setiawangsa	03-4142 0082	Kompleks Sukan Shah Alam	03-5545 8554
Kuala Lumpur Sports City	03-8992 0888										
Kompleks Sukan Bukit Kiara	03-2011 0831										
Kompleks Sukan Jalan Duta	03-6206 1237										
Kompleks Sukan Setiawangsa	03-4142 0082										
Kompleks Sukan Shah Alam	03-5545 8554										
<p>GARIS PANDUAN KEBERSIHAN / KESELAMATAN PENGGUNA</p>	<p>Bagi memastikan segala protokol atau garis panduan bagi maksud pengekangan wabak covid 19 dipatuhi, selaras dengan ketetapan yang dikeluarkan oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Majlis Keselamatan Negara (MKN) maka pihak PSM telah menetapkan garis panduan seperti berikut :</p> <p><u>Pematuhan umum</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Hanya pengguna yang benar-benar sihat sahaja yang dibenarkan menggunakan kemudahan sukan dan rekreasi. Mana-mana pengguna yang mempunyai gejala seperti demam melebihi 37.5 darjah celsius, selsema, batuk dan kesukaran bernafas, asma adalah dinasihatkan tidak melibatkan diri dengan aktiviti ini dan pihak PSM berhak melarang pengguna tersebut menggunakan kemudahan stadium. Ibu mengandung juga tidak digalakkan. 										

PERKARA

TANGGUNGJAWAB PENGGUNA

- b) Pengguna tidak dibenarkan membawa haiwan masuk di kompleks.
- c) Pembayaran tempahan venue digalakkan dibuat secara atas talian atau QR code.
- d) Pengguna perlu beratur mengikut garisan yang telah disediakan di kaunter pemeriksaan kesihatan, kaunter tempahan venue/ kaunter tiket, kedai-kedai dan lokasi-lokasi lain yang ditetapkan oleh PSM.
- e) Pengguna tidak bersentuhan dan jarak antara pengguna mengikut penjarakan sosial yang dibenarkan sepanjang masa penggunaan. Sekiranya **GAGAL PATUH** pengguna tersebut tidak akan dibenarkan menggunakan kemudahan tersebut pada masa akan datang.
- f) Hanya pelanggan sahaja dibenarkan berada di kompleks. Manakala penonton dan lain-lain individu tidak dibenarkan.
- g) Kanak-kanak umur 12 tahun ke bawah perlu di ditemani oleh ibu/bapa atau orang dewasa.
- h) Pembelian makanan, minuman atau lain-lain kedai disetiap venue dibenarkan namun masih perlu mengekalkan penjarakan sosial.
- i) Pengguna digalakkan :
 - i. Sentiasa membawa dan menggunakan *hand sanitizer* sebelum menggunakan kemudahan termasuk membeli minuman dari *vending machine* dan sebagainya; dan
 - ii. Memperbanyakkan minum air semasa bersukan.
- j) Semua pengguna perlu mematuhi segala saranan dari KKM seperti yang dinyatakan di **LAMPIRAN A**.

PERKARA

TANGGUNGJAWAB PENGGUNA

Sebelum penggunaan

- a) Semua pengguna wajib diperiksa suhu badan dan membuat pendaftaran di kaunter saringan kesihatan termasuklah dengan memberi maklumat diri samaada scan QR code atau buku untuk direkodkan.

Semasa penggunaan

- a) Pengguna dikehendaki menggunakan pintu/ laluan masuk dan keluar yang dibenarkan sahaja.
- b) Kemudahan lain-lain bilik (tidak dibenarkan) kecuali tandas.

Selepas penggunaan

- a) Pengguna tidak dibenarkan terus berada di kompleks selepas penggunaan (melepak) dan perlu pulang dengan kadar segera.

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.

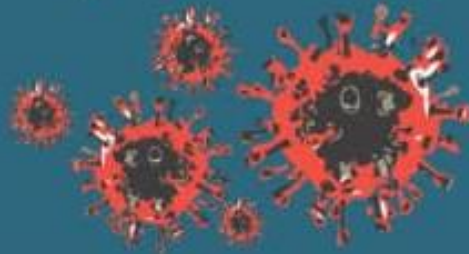
If you develop the above symptoms, seek medical attention immediately at the nearest clinic or hospital.

TINDAKAN PENCEGAHAN

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



Fever



Cough



Breathing difficulty



SCAN ME



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my

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.



TINDAKAN PENCEGAHAN

| 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 CPRC Kebangsaan/Negeri/Klinik Maya untuk tindakan lanjut.

Pencegahan:



20 saat

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



TINDAKAN PENCEGAHAN



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.



myhealthkkm



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



myhealthkkm



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।

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

৩



- ▶ নাক-মুখ ঢাকার মাছ 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 মাছ 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 জমায়েত, 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

LANGKAH-LANGKAH KESIAPSIAGAAN COVID 19



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 Preparednes 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

UKK@MOH

Sumber : CPRC Kebangsaan KKM