



Apa perlu dilakukan jika anda kontak rapat seseorang yang positif coronavirus (COVID-19)

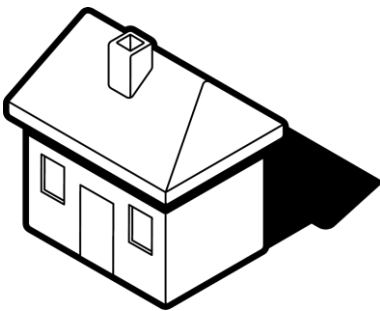
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Malay

Anda adalah kontak rapat seseorang yang positif coronavirus (COVID-19)

Anda mesti kuarantin diri anda di rumah anda atau di penginapan lain selama 14 hari selepas anda berhubung rapat dengan individu tersebut.

Sila baca dengan teliti. Untuk maklumat lanjut, hubungi talian utama coronavirus di **1800 675 398** (24 jam, 7 hari seminggu).

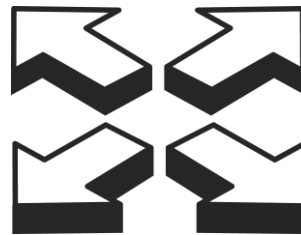
Jika anda menghubungi talian penting coronavirus, anda boleh mengakses jurubahasa dengan membuat pilihan kosong (0). Untuk panggilan lain, jika anda memerlukan jurubahasa, hubungi TIS National di **131 450** terlebih dahulu.



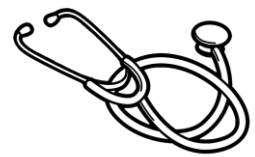
Duduk di rumah



Basuh tangan anda dan tutup mulut semasa batuk dan bersin



Asingkan diri dari keluarga dan rakan-rakan



Jika anda memerlukan bantuan perubatan, hubungi doktor anda atau talian utama

Siapakah kontak rapat?

Jika anda berhubung secara bersemuka selama lebih dari 15 minit atau menghabiskan lebih dari dua jam di tempat tertutup dengan seseorang yang telah diuji positif coronavirus semasa mereka berjangkit, anda adalah kontak rapat.

Kontak rapat boleh berlaku dalam pelbagai cara, seperti tinggal di rumah yang sama atau bekerja di tempat kerja yang sama. Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia (DHHS) akan memberitahu seseorang itu jika mereka adalah kontak rapat.

Mengapa saya perlu dikuarantin?

Kuarantin bermakna anda tidak boleh meninggalkan rumah atau penginapan anda atas apa-apa alasan, kecuali untuk mendapatkan rawatan perubatan atau dalam keadaan kecemasan. Mereka yang kontak

rapat mesti dikuarantin kerana terdapat kemungkinan besar coronavirus akan merebak kepada orang lain. Cara terbaik untuk melindungi keluarga dan komuniti anda adalah duduk di rumah dan menjauhkan diri daripada orang lain (penjarakan fizikal).

Anda tidak boleh meninggalkan rumah anda untuk bersenam. Anda mungkin akan dikenakan denda sehingga \$4,957 jika anda meninggalkan rumah semasa anda dikehendaki berada dalam kuarantin. Duduk di rumah dan jaga keselamatan.

Di mana saya dikuarantin?

Anda mesti segera pergi ke tempat di mana anda akan dikuarantin, tanpa berhenti di mana-mana. Tempat ini biasanya rumah anda sendiri, tetapi jika anda tidak dapat berbuat demikian di rumah, penginapan akan diatitkan untuk anda.

Siapa yang perlu saya beritahu?

Selepas anda diberitahu bahawa anda adalah kontak rapat, anda mesti maklumkan kepada majikan anda. Anda mesti beritahu orang yang tinggal dengan anda bahawa anda adalah kontak rapat.

Bagaimana saya kekal selamat?

Anda tidak meninggalkan rumah atau penginapan anda, kecuali untuk mendapatkan bantuan perubatan atau berada dalam keadaan kecemasan.

- Asingkan diri anda daripada orang lain dengan tinggal dalam bilik yang berasingan.
- Basuh tangan anda secara kerap dan tutup mulut anda apabila batuk dan bersin.
- Pakai pelitup muka pembedahan apabila anda berada di dalam bilik bersama-sama orang lain dan jaga penjarakan 1.5 meter.
- Gunakan bilik air yang berasingan, jika boleh.
- Elakkan dari berkongsi barangan rumah (termasuk pinggan, cawan dan kutleri).
- Bersihkan permukaan barangan rumah (atas meja, pintu, papan kekunci, pili dan pemegang) dan basuh pakaian kotor selalu.
- Jika ada, pakai sarung tangan pakai buang semasa mengendalikan barangan kotor dan sentiasa basuh tangan anda.
- Buang barang yang tercemar seperti sarung tangan dan pelitup muka dalam tong sampah yang berlapik.
- Jangan benarkan pelawat memasuki rumah anda atau tempat penginapan anda.
- Jika anda tinggal di rumah persendirian atau pangsapuri anda boleh pergi ke taman atau ke balkoni anda. Anda hendaklah memakai pelitup muka pembedahan semasa bergerak di sekitar tempat penginapan anda.

Minta rakan atau keluarga, yang tidak perlu dikuarantin, untuk mendapatkan makanan atau barang keperluan lain untuk anda.

Anda boleh didenda sehingga \$4,957 jika anda keluar dari rumah semasa anda dikehendaki berada dalam kuarantin. Duduk di rumah dan jaga keselamatan.

Pantau gejala anda

Semasa berada dalam kuarantin, anda hendaklah memerhatikan gejala bagi coronavirus:

- demam
- sejuk atau berpeluh
- batuk
- sakit tekak
- sesak nafas
- hidung berhingus
- hilang deria bau atau rasa.

Jika anda mempunyai sebarang gejala coronavirus anda hendaklah menjalani ujian dan segera kembali ke rumah selepas itu.

Adakah saya perlu menjalani ujian apabila saya menjadi kontak rapat?

Jika anda mempunyai gejala coronavirus, anda hendaklah mendapatkan nasihat dan menjalani ujian.

Hubungi doktor anda atau hubungi talian penting coronavirus di **1800 675 398** (24 jam, 7 hari seminggu).

Jika anda dalam keadaan sihat dan tidak mempunyai gejala, anda akan diminta untuk menjalani ujian pada hari ke-11 anda dikuarantin.

Anda mesti memakai penutup muka jika anda keluar dari rumah untuk menjalani ujian. Elakkan daripada menggunakan perkhidmatan pengangkutan awam, teksi atau perkhidmatan berkongsi kenderaan. Selepas anda diuji, anda mesti segera kembali ke tempat di mana anda dikuarantin.

Ujian coronavirus adalah percuma untuk semua orang. Ini termasuk mereka yang tidak mempunyai kad Medicare, seperti pelawat dari luar negara, pekerja migran dan pencari suaka.

Berapa lama saya perlu dikuarantin?

Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia akan memberitahu anda berapa lama anda perlu dikuarantin. Kuarantin biasanya selama 14 hari, kecuali jika anda mula mengalami gejala dan/atau diuji positif coronavirus.

Jika anda dalam keadaan sihat dan tidak mempunyai gejala, anda akan diminta untuk menjalani ujian pada hari ke-11 anda dikuarantin. Walaupun anda berasa sihat, semasa menunggu keputusan ujian anda, anda **masih perlu dikuarantin sehingga diberitahu bahawa anda selamat untuk keluar dari kuarantin**.

Jaga kesejahteraan anda

Berada dalam kuarantin mungkin sesuatu yang menyukarkan, terutamanya bagi kanak-kanak.

- Bercakap dengan isi rumah yang lain. Memahami maklumat tentang coronavirus akan mengurangkan keresahan.
- Aturkan dengan majikan anda untuk bekerja dari rumah, jika boleh.
- Sokong pembelajaran dari rumah bagi anak anda. Akses sumber dalam talian yang sedia ada.
- Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan melalui telefon, e-mel atau media sosial.
- Ingat bahawa kuarantin tidak akan berpanjangan.

Akses sumber dalam talian – termasuk nasihat tentang tidur, kesejahteraan dan senaman di rumah. Video boleh didapati di [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Jika anda tidak dapat bertahan, bercakap dengan doktor anda atau hubungi:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, telefon: **13 11 14**
Perkhidmatan sokongan krisis yang menyediakan sokongan pada bila-bila masa.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefon: **1300 22 4636**
Mereka menyediakan bantuan pakar untuk mereka yang berada dalam pengasingan.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefon: **1800 551800**
Perkhidmatan kaunseling yang percuma dan sulit untuk anak muda.

Pakej sokongan sedia ada

Bayaran satu kali sebanyak \$1,500 sedia ada untuk menyokong pekerja Victoria yang berkelayakan yang telah didiagnosis dengan coronavirus atau kontak rapat bagi kes yang telah disahkan. Lihat

[Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Jika anda memerlukan bantuan disebabkan oleh usia anda, ketidakupayaan atau keadaan kesihatan yang kronik, maka penyedia perkhidmatan, penjaga, ahli keluarga atau rakan boleh membantu. Anda hendaklah memberitahu mereka bahawa anda berada dalam kuarantin sebelum mereka datang berkunjung.

Pakej bantuan kecemasan merangkumi makanan dan barangan peribadi yang sedia ada jika anda tidak boleh mendapatkan bantuan dari rakan atau keluarga.

Untuk maklumat tentang sokongan dan pakej bantuan kecemasan atau bantuan mendapatkan keperluan dapur, lawati [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> atau hubungi talian utama Koronavirus di **1800 675 398**.

Maklumat untuk penjaga dan ahli isi rumah yang lain

Jika anda menjaga ahli keluarga yang sakit, terdapat beberapa perkara penting yang mesti anda lakukan untuk memastikan keselamatan semua orang di rumah anda:

- Pastikan orang yang dikuarantin duduk di dalam satu bilik, jauh daripada orang lain.
- Pintu hendaklah sentiasa tertutup dan tingkap mereka hendaklah sentiasa dibuka, jika boleh.
- Minimumkan bilangan penjaga.
- Sentiasa basuh tangan anda dengan sabun dan air atau gunakan sanitasi tangan sebelum dan selepas memasuki bilik.
- Asingkan pinggan mangkuk dan perkakas orang yang dikuarantin daripada yang digunakan oleh orang lain di dalam rumah.
- Jika ada, pakai pelitup muka pembedahan apabila memasuki bilik orang yang dikuarantin. Jika tidak ada, gunakan penutup muka lain seperti selendang atau skaf bandana.
- Pakai pelitup muka dan sarung tangan semasa mencuci pakaian dan basuh pada tetapan suhu tertinggi.
- Bersihkan permukaan barangan rumah (atas meja, pintu, papan kekunci, pili dan pemegang) dengan kerap.
- Buang tisu dan pelitup muka ke dalam beg plastik yang ditutup.
- Jangan benarkan pelawat datang.

Jika orang yang dikuarantin itu mula berasa tidak sihat, hubungi talian penting koronavirus di **1800 675 398** untuk mendapatkan nasihat. Jika anda perlu berjumpa doktor, hubungi terlebih dahulu supaya mereka boleh membuat persediaan.

Memantau gejala

Jika orang yang anda jaga menunjukkan gejala yang serius, seperti kesukaran bernafas, hubungi tiga kali kosong (000) dan minta bantuan ambulans.

Jika terdapat orang lain yang bergejala, mereka hendaklah menjalani ujian dan kembali ke rumah dengan segera.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>