



Apa perlu dilakukan jika anda diuji positif koronavirus (COVID-19)

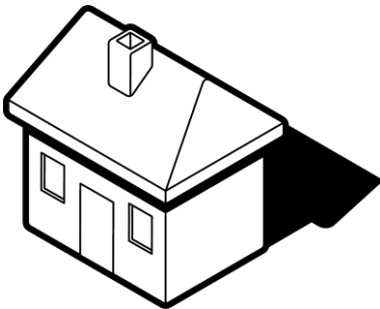
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Malay

Jika anda diuji positif koronavirus (COVID-19)

Anda mesti mengasingkan diri anda sehingga Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia memberitahu anda bahawa ia selamat. Adalah penting untuk anda mematuhi panduan ini – seperti yang dikehendaki oleh undang-undang.

Untuk maklumat lanjut, hubungi talian penting koronavirus di **1800 675 398** (24 jam, 7 hari seminggu).

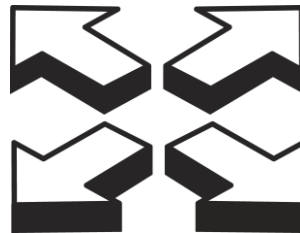
Jika anda menghubungi talian penting koronavirus, anda boleh mengakses jurubahasa dengan membuat pilihan kosong (0). Untuk panggilan lain, jika anda memerlukan jurubahasa, hubungi TIS National di **131 450** terlebih dahulu.



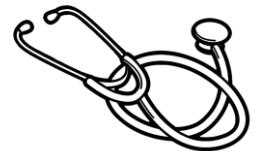
Duduk di rumah



Basuh tangan anda dan tutup mulut apabila batuk dan bersin



Asingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan



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

Mengapa saya perlu mengasingkan diri?

Anda telah diuji positif koronavirus dan mesti mengasingkan diri kerana terdapat kemungkinan besar ia 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). Pengasingan diri boleh membuatkan anda berasa tertekan tetapi dapat membantu menghentikan penyebaran koronavirus.

Pengasingan bermaksud anda tidak keluar dari rumah atau penginapan anda, kecuali untuk mendapatkan penjagaan kesihatan atau berada dalam kecemasan. 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 pengasingan. Duduk di rumah dan jaga keselamatan.

Jika terdapat sesiapa yang anda kenali mempunyai gejala, mereka hendaklah menjalani ujian dan duduk di rumah.

Di mana saya mengasingkan diri?

Anda hendaklah dengan segera pergi ke tempat di mana anda akan mengasingkan diri, tanpa berhenti di mana-mana. Ini selalunya rumah anda sendiri, tetapi Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia mungkin membenarkan anda membuat pengasingan diri di lokasi lain yang bersesuaian.

Anda mesti dengan segera pergi ke tempat di mana anda mengasingkan diri.

Siapa yang perlu saya beritahu?

Selepas anda dimaklumkan tentang keputusan positif anda, anda mesti memberitahu majikan anda dan boleh memaklumkan kontak rapat anda. 'Kontak rapat' adalah seseorang yang mungkin dijangkiti oleh anda, mungkin termasuk orang yang tinggal dengan anda, bekerja rapat dengan anda, atau berada di perjumpaan sosial yang anda hadiri.

Mereka yang tinggal dengan anda juga perlu diasingkan, kerana terdapat kemungkinan besar mereka juga mendapat coronavirus. Ini termasuk kanak-kanak.

Apa terjadi selepas diuji positif?

Pasukan kesihatan awam akan bercakap dengan anda tentang orang yang telah berhubungan dengan anda. Pasukan kesihatan awam akan menghubungi orang yang dianggap sebagai kontak rapat. Mereka akan mencatatkan di mana anda diasingkan dan siapa yang tinggal bersama anda.

Pasukan kesihatan awam akan menghubungi anda secara kerap. Anda boleh menghubungi mereka jika anda memerlukan bantuan tambahan atau mempunyai pertanyaan lain tentang penjagaan keselamatan dan kesihatan anda. Anda mesti terus mengasingkan diri sehingga pasukan memberi anda pelepasan.

Bagaimana untuk kekal selamat

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

- Asingkan diri anda dari orang lain di rumah anda 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).
- Pakai pelitup muka pembedahan dan sarung tangan pakai buang semasa mengendalikan barangan tercemar.
- 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 pengasingan. Duduk di rumah dan jaga keselamatan.

Pantau gejala anda

Jika gejala anda menjadi lebih teruk tetapi tidak serius, hubungi doktor anda. Jika ia adalah kecemasan perubatan (sebagai contoh, kesukaran bernafas) hubungi 000 dan minta bantuan ambulans. Beritahu pegawai ambulans bahawa anda dijangkiti koronavirus (COVID-19).

Jaga kesejahteraan anda

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

- Bercakap dengan isi rumah yang lain. Memahami maklumat tentang COVID-19 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 pengasingan 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.

Sokongan sedia ada

Bayaran satu kali sebanyak \$1,500 sedia ada untuk menyokong pekerja Victoria yang berkelayakan yang telah didiagnosis dengan koronavirus atau kontak rapat bagi kes yang telah disahkan. Untuk maklumat lawati [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>>.

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 penting 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 pesakit duduk di dalam satu bilik, jauh daripada orang lain.
- Pintu bilik pesakit hendaklah sentiasa tertutup dan tingkap mereka 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 pesakit daripada yang digunakan oleh orang lain di dalam rumah.

- Jika ada, pakai pelitup muka pembedahan (pelitup muka pakai buang) apabila memasuki bilik orang yang dikuarantin. Jika tidak ada, gunakan penutup muka lain seperti selendang atau skaf bandana.
- Bersihkan permukaan barangan rumah yang sering disentuh seperti atas meja, pintu, papan kekunci, pili dan pemegang) dengan kerap.
- Buang tisu dan pelitup muka ke dalam beg plastik yang ditutup.
- Pakai pelitup muka dan sarung tangan semasa mencuci pakaian dan basuh pada tetapan suhu tertinggi.
- Jangan benarkan pelawat datang.

Jika pesakit berasa lebih teruk, hubungi talian penting coronavirus 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 duduk di rumah.

Jalani ujian jika anda mempunyai gejala-gejala ini: demam, sejuk atau berpeluh, batuk atau sakit tekak, sesak nafas, hidung berhingus, hilang deria bau atau rasa.

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>](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>](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>