



Be Priceless Perangkat Pengurangan Risiko COVID-19
Untuk Memperkuat Kesejahteraan Mental dan Keamanan Masyarakat
Diperbarui pada tanggal 26 April 2022 untuk Hong Kong



Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Pahami wabah dan level risiko yang berbeda

1. Sadar akan perbedaan risiko yang Anda dan orang lain hadapi!

- Tumbuhkan kesadaran akan jenis risiko yang berbeda di sekitar Anda dan komunitas Anda!
- **RISIKO RENDAH TIDAK berarti TIDAK BERISIKO**
 - Virus dapat menyebar dengan mudah dari orang terinfeksi COVID-19 tanpa gejala atau bergejala ringan ke banyak orang lainnya!
- Beberapa orang menghadapi **RISIKO LEBIH TINGGI** karena kondisi kesehatan mereka. Jika mereka terinfeksi COVID-19, mereka mempunyai risiko untuk menjadi sakit parah!
 - Contoh: Orang dengan penyakit kronis, orang tua, ibu hamil, anak kecil, dsb.
- Beberapa orang mempunyai **RISIKO LEBIH TINGGI** karena mereka menghadapi tantangan yang lebih berat untuk menjadi baik dan aman.
 - Contoh: Orang dengan gangguan jiwa, disabilitas atau kebutuhan khusus; keluarga berpenghasilan rendah; pekerja migran atau kalangan minoritas lainnya, atau orang yang mengalami diskriminasi, pengecualian, pemindahan, kekerasan atau tuna wisma.
- Beberapa orang menghadapi **RISIKO LEBIH TINGGI** karena komitmen mulia mereka untuk menjaga dan melindungi yang lainnya.
 - Ini termasuk pekerja medis, petugas kebersihan dan pekerjaan lainnya yang melayani masyarakat meskipun risiko mereka terpapar virus lebih tinggi.

2. SEBARKAN KEADILAN bukan virus! Memberikan bantuan sesuai kebutuhan itu ADIL!

Orang yang mempunyai **RISIKO LEBIH TINGGI** harus mendapatkan **DUKUNGAN DAN PERLINDUNGAN LEBIH** supaya mereka bisa tetap baik dan aman!

Kita perlu melindungi mereka dengan menghentikan penyebaran infeksi dan menunjukkan kebaikan hati!

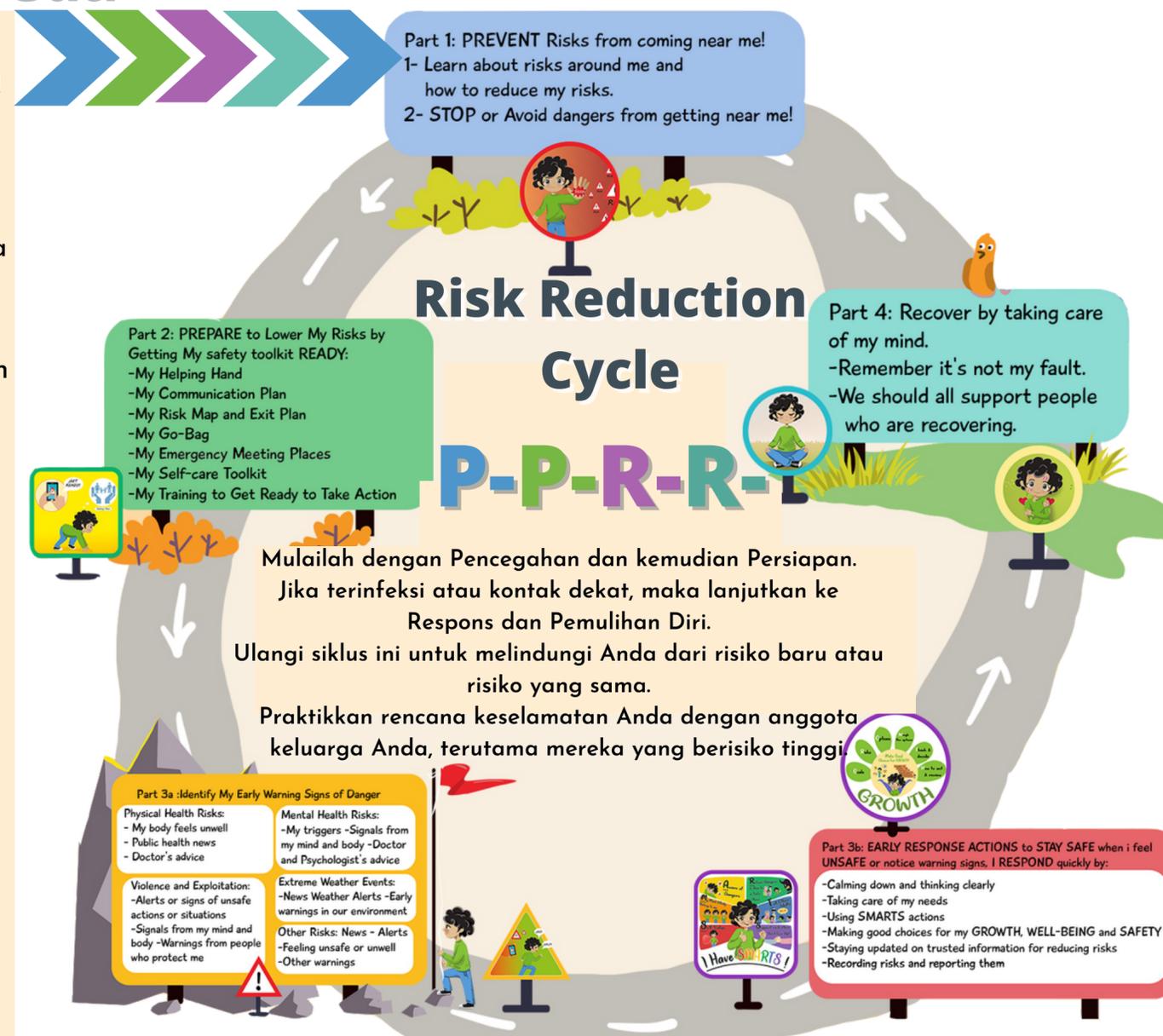
Ini adalah tanggung jawab **SETIAP ORANG** untuk mengurangi risiko untuk diri mereka sendiri dan masyarakat!

3. GUNAKAN KEKUATAN PENGURANGAN RISIKO ANDA SEKARANG!

Untuk mempelajari lebih lanjut atau mendaftar untuk pelatihan, kunjungi www.bepriceless.org



- Gunakan papan jungkit risiko (Risk Seesaw) kami untuk berdiskusi dengan orang yang Anda cintai untuk mengetahui bagaimana tindakan Anda dapat membantu mengurangi risiko yang Anda dan orang lain hadapi
- <https://www.bepriceless.org/risk-seesaw>



Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

PENCEGAHAN

Cegah infeksi dengan menghentikan 3 cara penyebaran virus.

1. STOP Tetesan menyebar (cairan yang keluar dari mulut dan hidung dalam jangkauan 2 meter):

- Kebersihan Pernafasan:
 - Pakai masker dengan benar untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari kuman
 - Tutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin. Dilarang meludah! Hindari berteriak!
 - Jarak fisik - jaga jarak setidaknya 1-2 meter dari yang lain; hindari keramaian; diam di rumah.
 - Tutup penutup toilet saat menyiram. Jaga agar saluran air tetap berfungsi. Isi pipa penampungan dengan air.

2. STOP Sentuhan menyebar (dari tangan atau benda lainnya yang menyentuh mata, hidung, dan mulut)

- Hindari kontak dekat dengan orang di luar rumah tangga Anda
- Kebersihan Tangan dan Pribadi:
 - Jaga kebersihan tangan Anda.
 - Ganti pakaian bersih (tetapi hindari menyentuh wajah Anda) dan mandi setelah keluar rumah.
 - Hindari menyentuh wajah Anda atau area sering disentuh.
- Kebersihan Lingkungan
 - Bersihkan rumah dan permukaan yang sering disentuh (misalnya telepon) dengan cairan pembersih dan air setiap hari atau lebih.

3) STOP penyebaran di Udara (menyebarkan melalui partikel-partikel kecil di udara hingga lebih dari 2 meter):

- Ventilasi: Pastikan ada aliran udara yang baik.
- Hindari tindakan yang meningkatkan penyebaran kuman, misalnya berteriak, bernyanyi, berolahraga dekat orang lain di dalam ruangan tertutup, apalagi selama lebih dari 15 menit.



Gunakan dan Bagikan Informasi Terpercaya! COVID-19 Thematic Platform: www.coronavirus.gov.hk/eng/ Centre of Health Protection guidelines: www.chp.gov.hk/en/features/102742.html Use of bleach: <https://www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat/>

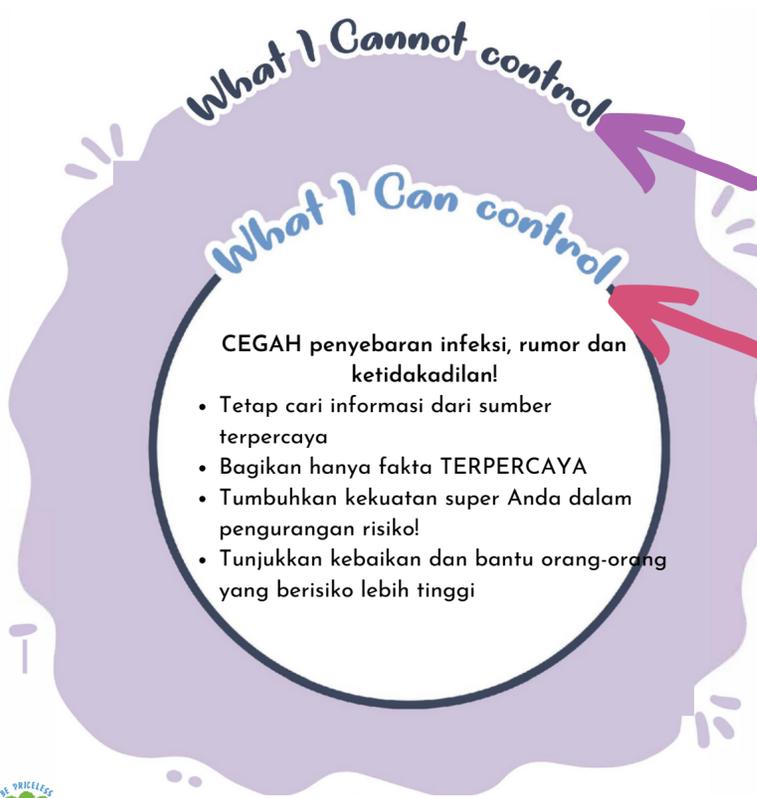


Tindakan Awal yang Bermanfaat: **Vaksinasi lengkap sesegera mungkin!!!** www.covidvaccine.gov.hk/en/



Apa yang Dapat Anda Lakukan **CEGAH infeksi dengan MEMPERKUAT KEKEBALAN tubuh Anda, sehingga Anda dapat melawan virus!**

- Tetap tenang. Ambil Jeda.
- Tumbuhkan pola pikir yang tangguh.
- Jaga pikiran dan tubuh. Perkuat rutinitas perawatan diri.
- Tetap bersosialisasi sementara tetap menjaga jarak fisik.
- Dapatkan vaksinasi lengkap! Vaksin menyelamatkan nyawa dengan MENCEGAH infeksi COVID-19
 - Ini mencegah penyebaran virus ke Anda, orang lain, dan penggunaan sistem perawatan kesehatan yang berlebihan.



Anda bisa memikirkan tentang lingkaran kendali Anda untuk membantu mengidentifikasi apa yang ada DI DALAM atau DI LUAR kendali Anda

- Lingkaran luar mewakili hal-hal yang tidak dapat Anda ubah LUAR - kita tidak dapat kendalikan:**
- Ada wabah COVID-19 di komunitas kami, atau
 - Sekolah ditutup atau dipindahkan menjadi online, atau
 - Beberapa orang bertindak tidak adil, misalnya mendiskriminasi atau menyakiti orang lain.
- Lingkaran dalam mewakili hal-hal yang mana Anda punya kekuatan dan BISA mengubahnya** Tips: Anda harus fokus di sini.
- DI DALAM lingkaran kendali Anda:**
- Tumbuhkan kecintaan Anda untuk pembelajaran, kreativitas, integritas, kepercayaan diri, ketangguhan;
 - Pelajari lebih lanjut tentang cara melindungi diri sendiri dan orang lain dari infeksi COVID-19, stres, kekerasan, atau risiko lainnya;
 - Pelihara hubungan yang membantu dan mendukung Anda;
 - Bekerja sama untuk menghentikan stigma dan diskriminasi. Misalnya perlakukan mereka yang terinfeksi atau berisiko lebih tinggi dengan kebaikan hati.

Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Tindakan saya ketika infeksi ada di komunitas saya:

Persiapan

Siapkan RENCANA KESELAMATAN yang memiliki langkah-langkah tindakan praktis untuk mengurangi risiko infeksi COVID-19 dan risiko lainnya (misalnya masalah kesehatan mental atau fisik lainnya):

- Perbarui dan praktikkan rencana keselamatan Anda (misalnya dari Kursus SEED).
- Buat rencana keselamatan dan praktikkan dengan orang yang Anda asuh (misalnya anggota keluarga di rumah Anda dan mereka yang tinggal sendiri).
- Pastikan untuk mengurus kebutuhan khusus yang diperlukan oleh orang-orang berkebutuhan khusus.

Bersiaplah untuk memperkuat kesejahteraan dan kekebalan Anda:

- Lakukan perawatan diri untuk kesehatan pikiran dan tubuh Anda.
- Bangun cara positif untuk melihat diri sendiri dan untuk tumbuh dengan tantangan. Ini memperkuat ketangguhan.
- Pastikan jika ada penyakit kronis atau kondisi kesehatan lainnya.
- Pantau suhu tubuh dan kondisi kesehatan. Waspadai tanda-tanda peringatan dini infeksi!
- Jika Anda mungkin terinfeksi atau telah melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi, lakukan tindakan "RESPONS" sesegera mungkin.
- Siapkan rumah Anda untuk bekerja, belajar, merawat diri, dan banyak lagi.
- Siapkan rencana perawatan kesehatan dengan dokter Anda, terutama untuk penyakit kronis (misalnya dengan mempersiapkan jumlah obat yang cukup untuk memungkinkan waktu yang lebih lama antara kunjungan klinik; buat rencana bagaimana mendapatkan bantuan jika kondisi memburuk.)

Bersiaplah untuk tetap terhubung secara sosial sementara tetap menjaga jarak fisik

- Perkuat sistem pendukung Anda. Tetap terhubung dengan orang-orang yang membawa hal positif dan mendukung Anda dengan penuh perhatian, secara virtual dan teratur.
- Pelihara hubungan dan aktivitas positif bahkan dalam situasi sulit.
- Dengarkan dan dukung satu sama lain - ini adalah bagian terpenting dari komunikasi.
- Kembangkan koneksi dengan orang yang Anda cintai: misalnya dengan panggilan video, bermain permainan menyenangkan saat terpisah secara fisik; tunjukkan cinta Anda dan bersenang-senanglah! Jadilah kreatif!
- Siapkan rencana komunikasi:

- Pasang internet dan perangkat komunikasi (ponsel pintar, tablet, laptop, dll.) dengan pengisi daya.
- Siapkan aplikasi panggilan video di ponsel/perangkat lain yang dapat digunakan anak, dan nomor darurat.
- Persiapkan dan praktikkan penggunaan panggilan video untuk anak-anak, orang tua, orang dengan disabilitas atau penyakit kronis.
- Simpan nomor kontak darurat di dalam ponsel dan rencana keselamatan mereka. Praktikkan cara menelepon jika diperlukan.

Persiapkan orang dewasa terpercaya Anda:

- Buat rencana untuk membawa satu sama lain dan anggota keluarga persediaan yang diperlukan (makanan, alat kebersihan, alat tes, obat-obatan, dll.) dan saling memeriksa jika diperlukan, jika Anda berada dalam karantina atau isolasi.
- Catat nomor kontak 5 orang dewasa terpercaya di rencana keselamatan dan ponsel Anda, sehingga dapat diakses oleh setiap anggota rumah tangga/keluarga di bawah asuhan Anda. Ini harus mencakup nama, nomor ponsel, nomor telepon rumah, email, dan alamat mereka.



Siapkan GO-bag Anda (selama 2 minggu karantina/isolasi) untuk setiap anggota rumah tangga.

- Simpan GO-bag di tempat yang dapat diakses oleh semua orang.
- Simpan di tempat yang kering dan aman, jauh dari kuman.
- Kemas dan perbarui barang sesuai kebutuhan untuk memenuhi setiap kebutuhan pribadi (misalnya bayi mungkin membutuhkan popok).

My GO-Bag

Dokumen penting dalam kantong kedap air (plastik)

- Rencana keselamatan
- Akte Lahir (salinan)
- Paspor dan dokumen identitas lainnya dengan foto (salinan)
- Informasi medis penting (alergi, penyakit, daftar obat, catatan vaksinasi)
- Dompet, termasuk HKID, uang tunai

Perlengkapan dasar Anda:

- Air minum dalam kemasan untuk minimal 3 hari
- Makanan kering dan makanan kaleng dengan cincin tarik
- Gelas, piring, dan peralatan makan yang dapat digunakan kembali
- Masker wajah (selama 2 minggu)
- Kotak P3K dan obat-obatan esensial
- Ponsel dengan pengisi daya (jika ada)
- Pakaian, termasuk pakaian dalam selama 3 hari
- Selimut hangat atau kantong tidur

- Satu set tambahan kunci rumah
- Kertas, spidol, pensil
- Sabun dan pembersih tangan (>70% alkohol)
- Tisu disinfektan untuk membersihkan permukaan
- Termometer

Barang-barang lain yang mungkin ingin Anda tambahkan di Go-bag Anda:

- Kacamata (bila perlu)
- Produk kebersihan menstruasi (jika diperlukan)
- Buku, permainan, dan aktivitas
- Senter dan baterai ekstra



Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Tindakan saya ketika infeksi ada di komunitas saya:

Persiapan

Praktikkan pengendalian infeksi yang ketat di rumah, tempat kerja, dan dalam situasi lain ketika Anda pergi keluar rumah (misalnya ketika Anda pergi ke pusat perawatan kesehatan atau untuk membeli bahan makanan):

- Terus lakukan semua tindakan "PENCEGAHAN",
- Siapkan perlengkapan alat pelindung diri atau "APD" (termasuk masker bedah, sanitizer, dll.) untuk seluruh anggota rumah tangga.
- Siapkan perlengkapan untuk kebersihan pribadi dan lingkungan (sabun, cairan pemutih, tisu, kantong sampah, tempat sampah dengan penutup, dll.)
- Letakkan persediaan yang cukup di tempat yang "bersih" (misalnya di dalam lemari yang dapat diakses oleh semua orang di ruang tamu atau di dekat pintu masuk rumah)

Siapkan ruang untuk isolasi atau karantina di rumah *

- Perhatikan apakah rumah Anda cocok untuk karantina atau isolasi rumah.
 - Jika cocok, maka cari area di rumah Anda yang dapat digunakan untuk memisahkan orang yang terinfeksi atau mungkin terinfeksi dari orang lain di rumah yang tidak terinfeksi.
 - Rumah tanpa kamar mandi terpisah, tanpa aliran udara yang baik, atau rumah susun yang terbagi TIDAK cocok untuk isolasi/karantina rumah
- Letakkan perbekalan yang cukup di ruang yang terpisah dari yang lain di "Area bersih", antara lain:
 - Perlengkapan, misalnya ~ 1-2 minggu kebutuhan sehari-hari (makanan, air, dll.) "APD", termometer (yang telah ditambah daya, jika diperlukan), produk kebersihan dan pembersih, dll.
 - Hindari *panic buying* produk esensial - ini mempersulit orang lain untuk mengaksesnya.
 - Barang lain yang mungkin Anda butuhkan, misalnya jurnal, perangkat komunikasi dengan fungsi panggilan video, pengisi daya, mainan, dll.
- Taruh GO-Bag dengan orang yang diisolasi atau dikarantina di rumah.

* Isolasi adalah untuk orang yang terinfeksi COVID-19 (terdeteksi positif, meskipun tidak ada gejala). Karantina adalah untuk seseorang yang dites negatif COVID-19 dan tidak memiliki gejala, tetapi baru-baru ini telah kontak dengan orang yang terinfeksi COVID-19).

Ruang kelas dan rumah kita sudah SIAP untuk melawan Wabah Pernapasan



Perawatan untuk kelompok rentan

- Praktikkan rencana keselamatan dengan semua anggota rumah tangga, lebih memperhatikan mereka yang rentan (misalnya pekerja rumah tangga, orang dengan kebutuhan khusus)
- Pastikan dukungan bagi mereka yang berisiko tinggi (misalnya ibu hamil, bayi, lanjut usia, orang yang hidup dengan penyakit kronis)
- STOP stigma dan diskriminasi.
- Pastikan anak-anak, orang tua dan orang dengan penyakit kronis mendapatkan semua vaksin lain tepat waktu, misalnya imunisasi flu dan imunisasi anak.
- Ambil tindakan untuk mengurangi semua risiko: infeksi, gangguan mental, kekerasan, dll.

Gunakan dan Bagikan Informasi Terpercaya!

<p>COVID-19 Thematic Platform www.coronavirus.gov.hk/eng/</p>	<p>COVID-19 General Health Advice https://www.coronavirus.gov.hk/en/g/health-advice.html</p>	<p>Centre of Health Protection https://www.chp.gov.hk/en/index.html</p>
<p>Health Authority www.ha.org.hk</p>	<p>COVID-19 Vaccine www.covidvaccine.gov.hk/en/</p>	<p>Rapid Antigen Test (RAT) www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.html</p>



Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Respons jika Kontak dekat dengan COVID-19

Respons

1) Karantina Ketat!

- Tetap di rumah kecuali pergi keluar untuk tes atau perawatan kesehatan!
- Hindari kontak dekat dengan orang di luar rumah tangga Anda
- Hindari melakukan karantina di dekat orang dengan penyakit kronis atau kerentanan lainnya
- Ikuti saran Karantina Wajib (jika berlaku untuk Anda)
- Jika rumah tidak cocok untuk karantina, silakan merujuk pada informasi lebih lanjut tentang karantina oleh CHP*:

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/faq_close_contacts_qc_eng.pdf

- Siapkan rumah untuk karantina.

Jika tinggal bersama orang lain, tetapkan di ruangan Anda sendiri

Jika tidak ada atau hanya 1 dosis vaksinasi COVID-19: karantina selama 14 hari

Jika 2 atau lebih dosis vaksinasi COVID-19: karantina selama 7 hari jika tes negatif, termasuk hari ke 6 dan 7 (Hari pertama adalah hari SETELAH kontak dekat dinyatakan positif)



2) Pencegahan infeksi yang ketat (anggap mungkin sudah terinfeksi)

- Hindari tetesan: Tetap pakai masker. Tutupi batuk dan bersin.
- Hindari kontak dengan kuman melalui sentuhan atau kotoran tubuh:

Kebersihan Pribadi - sering-seringlah mencuci tangan; hindari menyentuh wajah

Simpan tisu atau barang-barang lain yang berisi cairan tubuh di tempat sampah yang tertutup.

Hindari berbagi barang pribadi, makanan, atau ruang dengan orang yang tidak terinfeksi

Kebersihan lingkungan:

Bersihkan tempat dengan cairan tubuh, sentuhan tinggi atau area berisiko tinggi di rumah dengan larutan pemutih rumah tangga 1:49 dengan air sesuai pedoman.

Bersihkan bagian lain dari rumah setidaknya sekali sehari.

Jika Anda tidak dapat menghindari penggunaan ruang bersama (misalnya kamar mandi) dengan orang yang tidak terinfeksi, cobalah menjadi orang terakhir yang menggunakan ruang tersebut dan bersihkan setelah digunakan.

Ikuti saran kesehatan masyarakat resmi, misalnya di situs web skema StayHomeSafe.

3) Perhatikan gejala awal

- Periksa suhu tubuh dan gejalanya (lihat bagian "Terinfeksi") setidaknya dua kali sehari.
- Catat tanggal-waktu gejala muncul, suhu, obat-obatan yang diminum, dan hasil tes COVID-19.

Jika muncul gejala (misalnya demam, nyeri badan, pilek, sakit tenggorokan, batuk, sesak napas, diare, hilangnya indera penciuman, dll.), segera lakukan tes COVID-19.

4) Lakukan tes COVID-19 - ikuti waktu dan metode di halaman web StayHomeSafe,

misalnya Rapid Antigen Test (RAT) atau tes asam nukleat (di Puskesmas atau pusat tes masyarakat)

- Video demonstrasi: <https://youtu.be/yzFAUzTtmKk>
- Jika tes negatif, ulangi tes mengikuti panduan hingga akhir masa karantina
- Merek yang diakui untuk tes RAT: <https://www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.html>

Gunakan dan Bagikan Informasi Terpercaya!

"StayHomeSafe" Scheme: www.coronavirus.gov.hk/eng/home-quarantine.html



Compulsory testing

<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/compulsory-testing.html#compulsory-testing>



Tindakan Awal yang Bermanfaat:

- "StayHomeSafe" app: www.coronavirus.gov.hk/eng/stay-home-safe.html
- "StayHomeSafe" Scheme Hotline (24 hr): **1833 019**
- COVID-19 Close Contacts Helpline : **1836 119**

Center of Health Protection
COVID-19 RAT video:
<https://youtu.be/yzFAUzTtmKk>



Recognised bran for RAT-test:
www.coronavirus.gov.hk/rat/eng/rat.html



Apa yang Dapat Anda Lakukan



Jaga baik-baik pikiran, tubuh, dan kesejahteraan sosial Anda

- Rutin melakukan perawatan diri, termasuk waktu untuk mengambil jeda, istirahat.
- Jaga nutrisi dan hidrasi yang baik.
- Cobalah untuk tetap tenang.
- Beri perhatian pada perasaan dan kebutuhan sendiri. Praktikkan cara-cara bermanfaat untuk merawat mereka.
- Cobalah untuk melakukan banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk tetap positif dan sehat!
- Ambil liburan mental secara teratur, jauh dari perangkat digital dan media sosial.
- Tetap terhubung dengan orang-orang yang mendukung Anda (misalnya dengan panggilan video atau telepon).
- Ketahuilah bahwa Anda tidak sendirian.
- Ingat bahwa Anda dikarantina untuk melindungi orang lain! Anda melakukannya dengan baik!
- Karantina akan berlalu, kemungkinan setelah 2 minggu atau lebih jika Anda tetap tidak terinfeksi.

Lakukan tes COVID-19

Jika Anda tetap terdeteksi positif COVID-19, cari tahu waktu dan ketentuan untuk mengakhiri masa karantina Anda di situs berikut https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_early_flowchart.pdf



5) Jika Rapid Antigen Test (RAT) Anda positif:

- Laporkan! <https://www.chp.gov.hk/ratp/>
- Ikuti langkah-langkah di bagian "Saya Terinfeksi" (halaman berikutnya).



6) Harap tetap merujuk pada informasi terbaru dari pihak berwenang untuk cara-cara baru mendapatkan bantuan.



Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Jika saya terinfeksi COVID-19

1) Dapatkan panduan dan layanan terbaru dari sumber terpercaya.



Health Advice for Persons Tested Positive / Prelimarily Positive for COVID-19 and Pending Admission to a Hospital or Isolation Facility
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/healthadvice_testpos_ENG.pdf



Guide for COVID-19 infected person waiting for isolation
www.coronavirus.gov.hk/eng/pending-admission.html

2) Tingkatkan Pencegahan Infeksi:

- Isolasi Ketat. Tetap berada di ruang isolasi dengan pintu tertutup kecuali untuk perawatan kesehatan dan tes.
 - Pastikan aliran udara yang baik, misalnya dengan membuka jendela.
 - Tutupi batuk dan bersin. Hindari berteriak, meludah atau tindakan yang meningkatkan penyebaran kuman.
 - Setiap orang harus mempraktikkan kebersihan pernapasan - pakai masker bedah yang sesuai ukuran bahkan sewaktu berada di dalam ruang isolasi!
 - Simpan tisu atau barang lain yang berisi cairan tubuh di tempat sampah yang tertutup.
 - Setiap orang harus mencuci tangan dengan benar dan sering, terutama setelah menyentuh barang-barang yang terkontaminasi (misalnya tisu dan pakaian bekas, setelah menutupi batuk atau bersin, setelah menyentuh wajah atau masker, setelah dari toilet)
 - Mengatur kebersihan pribadi, pembersihan lingkungan dan praktik pencegahan infeksi lainnya.
 - Hindari berbagi barang pribadi, makanan, atau ruang dengan orang yang tidak terinfeksi.
 - Hindari kontak dekat dengan orang lain yang tidak terinfeksi (Tes COVID-19 negatif, terutama kelompok berisiko tinggi)
 - Jangan naik angkutan umum!!! JANGAN panggil ambulans jika tidak perlu!!!
Gunakan mobil pribadi Anda atau taksi khusus COVID-19 untuk pergi ke pusat perawatan kesehatan, rumah sakit, pusat isolasi atau pusat tes.
- Untuk memesan taksi khusus COVID-19 (Pukul 08:00 hingga 22:00 setiap hari) di:
www.designatedtaxihk.com atau hubungi 3693 4770
- Jika Anda telah menyiapkan rencana keselamatan, GO-bag, dan persediaan untuk isolasi lebih awal, Anda mungkin sudah siap untuk tinggal di rumah selama periode isolasi! Anda melakukannya dengan baik!
 - Jika perlu, atur dengan layanan pengiriman atau teman/keluarga untuk membantu mengirimkan kebutuhan Anda di luar pintu Anda tanpa kontak langsung. Beri tahu mereka bahwa Anda telah terinfeksi!
 - Jika Anda memerlukan bantuan lebih lanjut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, hubungi 1833 019.



3) Laporkan Infeksi!

- Jika terdeteksi positif dengan Rapid Antigen Test: www.chp.gov.hk/ratp/
- Jika terdeteksi positif dengan tes lain: www.chp.gov.hk/cdpi/
- Ikuti saran dari pihak berwenang tentang langkah selanjutnya setelah melaporkan.

Jika Rapid Antigen Test Positif:



Jika Tes yang lain Positif:



Respons

4) KELOMPOK RISIKO TINGGI dengan FAKTOR RISIKO penyakit serius: Jika orang yang terinfeksi memiliki faktor kesehatan sebelumnya yang berisiko menjadi infeksi serius (penyakit kronis, penekanan kekebalan tubuh, berusia 70 tahun atau lebih, anak di bawah 5 tahun*, hamil 28 minggu atau lebih, dll.):

- Pantau, catat suhu dan kondisi kesehatan dengan cermat.
 - Perbanyak istirahat, jaga hidrasi dan nutrisi.
 - Tetap menjaga kondisi medis Anda seperti biasanya (misalnya hamil, penyakit kronis, dll.)
 - Hubungi dan tanya dokter atau perawat Anda untuk mendapat nasihat tentang pengobatan dan isi ulang obat untuk kondisi kesehatan yang sudah ada sebelumnya.
- *Izin diperlukan bagi pengasuh untuk tinggal dengan kontak dekat di pusat karantina. Jika disetujui, pengasuh harus tinggal di pusat karantina sampai akhir masa karantina dan mengikuti instruksi dari staf terkait di pusat karantina.

Cari perawatan kesehatan dini:

A) Telepon terlebih dahulu untuk membuat janji temu dengan klinik khusus COVID-19. Untuk perawatan kesehatan dan obat-obatan, misalnya untuk perawatan oral COVID-19 dan untuk menghilangkan gejala. Jika kuota konsultasi medis sudah penuh, klinik dapat mengatur cara lain bagi orang terinfeksi yang membutuhkan obat-obatan.
 Daftar klinik yang ditunjuk dan Telepon reservasi: <https://bit.ly/3lw0yb5>



B) Tim keperawatan Otoritas Kesehatan akan mencari dan menghubungi pasien BERISIKO TINGGI dari daftar infeksi yang terkonfirmasi (wali dari pasien juga mungkin akan dihubungi). Layanan yang diberikan: cek kesehatan, memberikan informasi dan dukungan yang relevan, dan memberikan saran.



C) Hubungi nomor telepon berikut untuk pertanyaan medis: 1836115. Rujukan ke Telemedicine dapat diberikan jika diperlukan.

Informasi lebih lanjut: www.info.gov.hk/gia/general/202203/09/P2022030800381.htm?fontSize=1

- Jika gejala infeksi memburuk, atau ada tanda-tanda peringatan infeksi yang serius, atau kondisi kesehatan sebelumnya memburuk → Pergi ke layanan darurat atau hubungi 999.

Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Jika saya terinfeksi COVID-19

Isolasi rumah

Untuk 1) orang yang tidak sedang sakit berat dan bukan dari faktor berisiko + rumah cocok; atau Untuk 2) orang yang sedang menunggu untuk ditempatkan di pusat isolasi/rumah sakit

- Tetapkan kamar dan kamar mandi khusus untuk digunakan oleh orang yang terinfeksi, yang terpisah dari orang lain yang tidak terinfeksi dan berada di rumah yang sama.
- Tetap di kamar dengan hanya orang yang terinfeksi, dengan pintu tertutup, jendela terbuka.
- Hindari kontak tatap muka dengan anggota rumah tangga lain yang dinyatakan negatif.
- Jika Anda membutuhkan persediaan selama isolasi rumah, minta pengiriman ditaruh di luar pintu tertutup.
- Tidak ada tatap muka atau kontak dekat. Gunakan sistem pembayaran tanpa sentuhan dan metode komunikasi lainnya.
- Dedikasikan satu ruangan dengan kamar mandinya sendiri untuk menjadi ruang isolasi bagi orang yang terinfeksi.
- Hindari menggunakan ruang bersama. Makan secara terpisah di ruang isolasi.

Jika tidak dapat dihindari bahwa orang yang terinfeksi dan tidak terinfeksi harus berbagi kamar mandi, maka:

- Orang yang terinfeksi harus menjadi yang terakhir menggunakan dan kemudian membersihkan ruang tersebut dengan baik.
- Pastikan pintu tertutup, jendela terbuka, *exhaust fan* (kipas angin dinding) menyala, tutup penutup toilet saat menyiram, pastikan saluran air berfungsi baik, dengan mengisi air dalam pipa penampungan secara berkala.

Setiap cairan tubuh atau permukaan yang terkontaminasi (misalnya toilet) harus dibersihkan dengan larutan pemutih rumah tangga 1:49 yang telah diencerkan sesuai anjuran. Permukaan dan tempat lain di ruang isolasi harus dibersihkan dengan larutan pemutih rumah tangga 1:99 yang telah diencerkan. Kain lap yang digunakan untuk ruang isolasi harus dibuang dan tidak digunakan di bagian rumah lainnya. Letakkan sampah yang digunakan oleh orang yang terinfeksi (misalnya tisu) di tempat sampah yang tertutup dan pastikan tidak bersentuhan dengan orang yang tidak terinfeksi.

Simpan pakaian, kain tempat tidur, dan barang-barang lainnya (misalnya peralatan makan, obat-obatan) yang digunakan oleh orang yang terinfeksi dalam kantong plastik besar, terpisah dari mereka yang terinfeksi. Bersihkan ini secara baik.

Jika rumah tidak cocok untuk isolasi, atur untuk pergi ke pusat isolasi komunitas lebih awal:

Email: fsd_cif@hkfsd.gov.hk

Nomor WhatsApp: 5233 1833

Akun WeChat: [fsd_cif](#)

Kirimkan nama, usia, jenis kelamin, nomor HKID, telepon, alamat tempat tinggal, metode pengujian, dan tanggal hasil tes positif.

- Daftar fasilitas isolasi komunitas dan nomor pemesanan: www.coronavirus.gov.hk/pdf/Community_Isolation_Facilities.pdf



Respons



BE PRICELESS

© Be Priceless 2022. Hak cipta dilindungi.

Informasi lebih lanjut di www.bepreless.org

Email: seed@bepreless.org

Nomor telepon/Whatsapp: (852) 93734453

Jika bergejala ringan atau tidak bergejala

- JANGAN menelepon 999 atau pergi ke rumah sakit darurat (jika bukan merupakan kelompok berisiko tinggi)!
- Tetap tenang.
- Jaga tubuh dan pikiran. Istirahat yang cukup, jaga hidrasi dan nutrisi.
- Anda mungkin akan memiliki beberapa gejala ringan, misalnya demam, nyeri tubuh, pilek, sakit tenggorokan, batuk, dll. Ketahuilah bahwa infeksi dapat terlihat dan terasa berbeda bagi orang yang berbeda.
- Pantau kondisi kesehatan dan catat dengan tanggal, waktu dan rincian pengobatan yang digunakan. Informasi kesehatan utama untuk dipantau meliputi:

- Suhu (setidaknya 2 kali setiap hari)
- Keadaan mental (seberapa terjaga dan sadar?)
- Nyeri dada atau detak jantung yang cepat (misalnya jantung berdebar kencang)
- Pernapasan (misalnya apakah terasa lebih sulit untuk bernapas? Apakah napas menjadi lebih cepat?)
- Tekanan darah rendah jika Anda memiliki perangkat monitor.
- Asupan makanan dan air
- Produksi urin dan buang air besar (terutama untuk bayi, anak kecil, orang tua)
- Ada muntah atau diare? Ada ruam pada kulit atau lidah?

- Waspada gejala yang serius! (lihat halaman berikutnya)

PERAWATAN MEDIS untuk infeksi COVID-19 bagi mereka yang TIDAK sakit parah:

Jika Anda tidak termasuk dalam kelompok berisiko tinggi dan kondisi Anda tetap ringan, Anda dapat beristirahat di rumah atau di pusat isolasi dan biarkan tubuh Anda melawan infeksi. Anda mungkin tidak memerlukan perawatan lain.

Jika Anda membutuhkan perawatan medis:

- Telepon untuk memesan kunjungan Klinik Komunitas untuk pasien Covid-19: <https://bit.ly/3lw0yb5>
- Jangan pergi tanpa membuat janji terlebih dahulu.
- Bawa catatan kesehatan dan suhu serta obat-obatan Anda (dalam wadah aslinya).
- Praktikkan protokol pengendalian infeksi yang ketat - Jaga jarak minimal 2 meter dari orang lain. Hindari kontak dekat atau berbagi barang dengan orang lain. Kenakan masker sesuai ukuran dengan rapat. Praktikkan kebiasaan mencuci tangan dan kebersihan pernapasan dengan benar.
- Gunakan mobil sendiri atau kendaraan khusus yang ditetapkan oleh pihak yang berwenang! Jangan naik angkutan umum.



Obat-obatan - Sebelum minum obat apa pun, Anda harus memastikan bahwa obat tersebut digunakan untuk:

ORANG YANG TEPAT:

Obat ini adalah dari resep petugas kesehatan khusus untuk orang ini, dan Orang yang meminum obat tidak memiliki alergi terhadap obat jenis ini.

OBAT YANG TEPAT :

Ini berubah seiring perubahan kesehatan seseorang. Misalnya untuk ibu hamil atau menyusui, beberapa obat mungkin tidak lagi aman untuk bayi!

Obat-obatan yang mengobati gejala (obat penurun demam, obat batuk) umumnya tidak meningkatkan pemulihan dari infeksi COVID-19. Ini hanya meredakan beberapa gejala, oleh karena itu tidak apa-apa untuk tidak terburu-buru minum obat ini.

Obat-obatan tidak boleh kadaluarsa (periksa tanggal kadaluarsa pada kotak).

Obat-obatan yang dapat meningkatkan pemulihan infeksi COVID-19 (misalnya mengurangi kemungkinan penyakit serius) disediakan di klinik, rumah sakit, atau tempat khusus COVID-19 yang ditunjuk oleh pihak berwenang.

DOSIS YANG TEPAT - harus mengikuti saran dokter, perawat atau apoteker

Dosis yang tepat berbeda untuk bayi, anak-anak dari berbagai usia, orang tua dan orang dengan kondisi kesehatan yang berbeda. Sebagai contoh, dosis parasetamol untuk remaja dapat dengan mudah menjadi overdosis untuk anak kecil, bayi atau seseorang dengan fungsi hati yang abnormal!

WAKTU YANG TEPAT - obat-obatan harus diminum pada waktu yang tepat, dan interval yang tepat antara dosis.

CARA YANG BENAR - setiap obat harus diminum dengan cara yang dianjurkan atau sesuai resep dokter.

Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Jika saya terinfeksi COVID-19

Respons

Untuk infeksi serius COVID-19

SEGERA PERGI ke Rumah Sakit Darurat atau hubungi 999!!!

Apa TANDA PERINGATAN infeksi serius?

Beberapa tanda peringatan termasuk: sulit bernapas atau napas cepat, tampak pucat luar biasa, bibir biru (oksigen rendah), nyeri dada, detak jantung cepat, tekanan darah rendah, disorientasi, kejang, tidak sadar, demam tinggi, produksi urin yang lebih sedikit dari biasanya.

Untuk bayi: menangis tanpa henti, kurang responsif (misalnya terlalu mengantuk), atau tidak mau minum juga bisa menjadi tanda penyakit serius.

Ada juga gejala peringatan lainnya. Silakan telepon untuk mencari bantuan jika ragu.

Beberapa orang berisiko tinggi yang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menjadi sakit parah (misalnya orang tua, ibu hamil, bayi kecil dan anak-anak, orang dengan penyakit kronis atau penekanan kekebalan, dll.) --> memerlukan bantuan segera sebelum gejala serius ini terjadi!!!

Untuk informasi lebih lanjut, cari bantuan dari profesional medis atau hubungi saluran bantuan: 1836 115



Jika Anda tinggal di pusat isolasi komunitas, silakan buka 'Bagian Respons' P. 6-7, dan sesuaikan dengan kebutuhan Anda.

Menanggapi infeksi sejak dini

Infographic with multiple panels providing advice on early infection response, including: 'Segera dapatkan penanganan kesehatan dini', 'Waspada gejala serius', 'Rawatlah pikiranmu', 'Pakai masker', 'Batuk atau bersin', 'Hindari kontak fisik yang terlalu dekat', 'Jangan berbagi benda pribadi', 'Rutin membersihkan ruang bersama', and 'Buka jendela dan jaga aliran udara yang baik'.

Recommendations on Caring for Children and Adolescents with COVID-19 at Home

QR code and URL: https://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HKPS%20Press%20Release%20Statement%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home%20English.pdf

Information Pack on Caring Children with COVID-19 [NEW!]

QR code and URL: https://www.ha.org.hk/ha/ho/cc/Info_pack_paed_covidpatients_en.pdf

Breastfeeding Advice during Quarantine

QR code and URL: https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/FAQ_Breastfeeding_Quarantine_ENG.pdf

Untuk pengasuh tidak terinfeksi yang harus merawat orang terinfeksi COVID-19 yang tidak bisa merawat diri sendiri (misalnya anak kecil), selain mengikuti tindakan di atas, juga:

- [] Praktikkan kebiasaan mencuci tangan, kebersihan pernapasan dan lingkungan dengan benar.
- [] Setiap orang harus memakai masker sesuai ukuran dengan benar.
- [] Jaga jarak setidaknya 2m dan hindari kontak dekat sebisanya.
- [] Cuci tangan Anda dengan benar setelah kontak dekat atau menyentuh barang-barang yang mungkin membawa kuman. Kenakan celemek dan sarung tangan plastik sekali pakai selama kontak dekat atau bersih-bersih, lalu buang setelah meninggalkan area yang terkontaminasi.
- [] Hindari menyentuh wajah atau cairan tubuh.
- [] Jika pengasuh untuk anak-anak atau orang yang tidak bisa merawat diri sendiri harus berada di ruangan yang sama, tetap berusaha untuk:
 - [] Minimalisir kontak dekat sebisanya mungkin
 - [] Maksimalkan ventilasi udara (biarkan jendela tetap terbuka)
 - [] Berada dan tidur terpisah dengan jarak maksimal dari mulut/hidung orang yang terinfeksi dan atau barang-barang yang terkontaminasi.

What should I do while waiting for admission to hospital or isolation facility. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. 2 March, 2022. Retrieved 11 March 2022, from https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_admission_isolation_ENG.pdf

Main flowchart titled 'I'm tested positive. What should I do while waiting for admission to hospital or isolation facility?'. It includes steps like 'Persons with positive result in Rapid Antigen Test or nucleic acid test', 'Stay at home', 'Seek help from friends/relatives', and 'Warning Symptoms'.

Penafian: Konten ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pandemi COVID-19 di Hong Kong, diperbarui pada 26 April 2022. Harap terus merujuk pada berita terbaru, layanan kesehatan, atau informasi dari sumber terpercaya.

Waktu Perawatan Diri

Pemulihan Diri

Apa yang Anda lakukan untuk perawatan diri?

- Ada berbagai kegiatan yang dapat Anda lakukan sebagai bagian dari rencana perawatan diri Anda.
- Anda bebas memilih rangkaian kegiatan yang Anda sukai untuk dimasukkan dalam rencana perawatan diri Anda.

Mari luangkan waktu untuk menjaga pikiran dan tubuh kita.



Ikuti informasi terbaru

Gunakan sumber terpercaya

Handphone nomor

Rutinias perawatan diri

Tetap terhubung

Gunakan cara bermanfaat untuk merespons stres:

Gunakan rencana keselamatanmu - bagian tentang stres mental

1) Jaga pikiran dan tubuh, termasuk kuatkan rutinitas perawatan diri

- Selalu ikuti pedoman umum (sesuai dengan status kesehatan Anda).
- Jangan pernah menyalahkan seseorang yang terinfeksi atau terluka! Infeksi disebarkan oleh kuman, bukan manusia!
- Ingat bahwa Anda TIDAK sendirian. Ada banyak orang yang mendukungmu.
- Bersyukur, terutama untuk apa yang Anda miliki sekarang, juga untuk petugas kesehatan dan petugas kebersihan pemberani yang tetap bekerja menjaga agar komunitas Anda tetap aman.
- Luangkan waktu untuk pulih kembali. Pemulihan membutuhkan waktu.
- Dapatkan bantuan profesional jika Anda membutuhkannya, untuk perawatan mental, fisik atau sosial.
- Bangun dukungan dari orang-orang yang membantu dan melindungi Anda.
- Bergabunglah dengan kursus BE Priceless SEED atau kunjungi situs web kami untuk mengetahui lebih banyak tentang materi dan pelatihan tentang kesejahteraan dan keselamatan.

2) Gunakan kekuatan super dalam diri Anda - pendekatan berbasis kekuatan

- Hargai kekuatan dan sumber daya yang Anda miliki.
- Beri perhatian pada kekuatan Anda dan apa yang bekerja dengan baik.

3) Bangun pola pikir, tindakan, interaksi yang berlimpah dan berfokus pada kekuatan

- Memperkuat pertumbuhan, kesejahteraan dan keselamatan.
- Ciptakan hubungan dan komunikasi yang kuat, berkembang, tangguh, dan sehat.
- Bangun menuju apa yang Anda butuhkan dan impikan!

- Departemen Kesejahteraan Sosial (24jam): **2343 2255**
- Otoritas Kesehatan - Layanan Kesehatan Mental (24jam): **2466 7350**
- Palang Merah Hong Kong:
 - "Shall We Talk" Layanan Dukungan Psikologis: **5164 5040**
 - Buat janji melalui WhatsApp
 - https://www.redcross.org.hk/en/covid_pss.html

Setelah Pemulihan

- Ulang kembali dan perkuat praktik siklus pengurangan risiko Anda.
- CEGAH dan BERSIAP untuk risiko selanjutnya, seperti infeksi ulang atau infeksi baru, risiko kesehatan, mental, atau kesehatan sosial lainnya.
- Dapatkan vaksinasi 3-6 bulan setelah infeksi - ikuti saran ahli kesehatan masyarakat: <https://www.covidvaccine.gov.hk/en/faq>
- Bagikan informasi terpercaya dengan orang lain. Dorong orang lain untuk mengambil tindakan untuk menghentikan penyebaran infeksi, ketidakadilan, rumor, kekerasan, atau risiko lain di komunitas Anda.



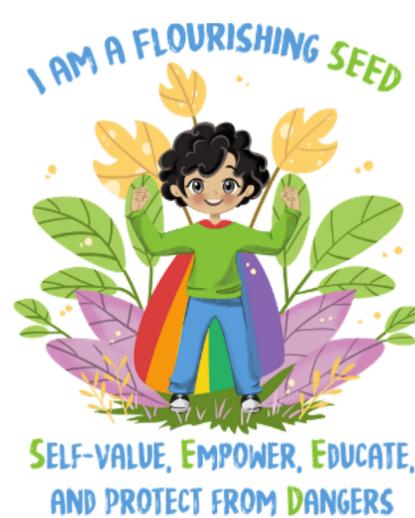
Selalu ingat bahwa Anda berharga dan tidak terbatas!!!
Anda memiliki Kekuatan Super dalam Ketangguhan, Pengurangan Risiko, dan Keadilan!

Kita semua memiliki peran penting dalam mendukung keselamatan kita sendiri dan komunitas kita. Mari saling mendukung dan tunjukkan kebaikan kepada satu sama lain.



Be Priceless
www.bepriceless.org





Perangkat sumber ini disediakan oleh Be Priceless.

Be Priceless adalah organisasi pendidikan non profit yang bertujuan untuk memperkuat pertumbuhan, kesejahteraan mental, dan keamanan setiap orang. Kami menyediakan kursus dan pelatihan SEED secara gratis karena kami ingin memastikan bahwa anak-anak dan keluarga dari semua latar belakang dapat turut mengambil bagian.

Be Priceless mulai mengembangkan program pendidikan SEED sejak 2015, bekerja sama dengan lebih dari 130 anggota masyarakat, termasuk banyak anak-anak dan pengasuh seperti Anda; serta para ahli dari berbagai bidang, seperti dokter, perawat, ahli kesehatan masyarakat, guru, konselor, dan lainnya.

Oleh karena itu, perangkat atau materi yang dibagikan dalam kursus SEED tidak ternilai harganya. Kami berharap Anda dapat terus bertumbuh bersama kami setelah melihat perangkat sumber ini.

Ingin tahu lebih lanjut?

Email: seed@bepriceless.org

Website: www.bepriceless.org



© Be Priceless 2022. Hak cipta dilindungi.

Penafian:

Produk ini hanya untuk tujuan pendidikan dan tidak untuk menggantikan saran dari para ahli kesehatan atau otoritas setempat. Selalu cari saran dan informasi terbaru dari sumber setempat yang terpercaya. Ingat, pengetahuan hanya dapat melindungi Anda jika Anda mengubahnya menjadi tindakan yang bermanfaat. Dengan ini, Be Priceless melepas segala pertanggungjawaban terhadap pihak mana pun atas semua kerugian, baik langsung dan tidak langsung, maupun kerugian lain yang timbul dari penggunaan produk ini. Apabila terdapat terjemahan bahasa yang tidak konsisten pada bacaan ini, versi bahasa Inggris yang akan berlaku.