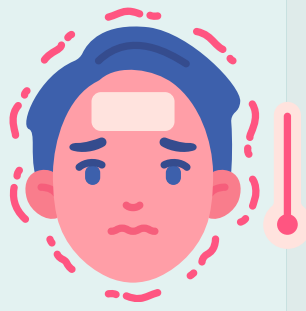
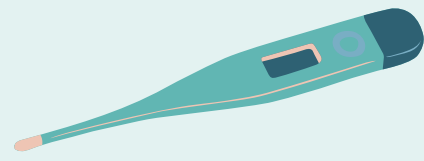


APA YANG PERLU DIPERHATIKAN SEKIRANYA ANAK ANDA DIJANGKITI COVID 19?

Sekiranya anak anda mengalami gejala berikut, sila hubungi CAC (Community Assessment Centre) atau pergi ke pusat kesihatan berhampiran anda dengan segera.

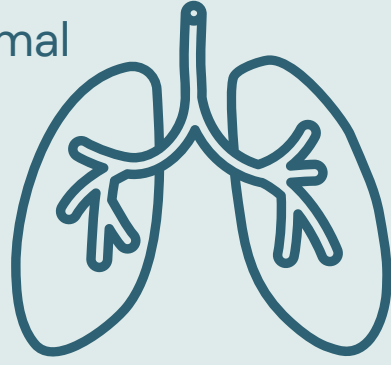
SUHU BADAN

- Sediakan satu alat thermometer di rumah.
- Periksa suhu anak anda setiap 4 jam. Suhu badan normal adalah 36.5–37.5c.
- Sekiranya suhu anak anda kurang daripada 36.5c, ini merupakan petanda amaran yang sangat penting, terutamanya untuk kanak-kanak 12 bulan dan ke bawah. Dapatkan rawatan dengan segera!
- Sekiranya suhu melebihi 37.5c, ini adalah petanda demam. Jangan panik. Demam merupakan satu tanda menunjukkan sistem pertahanan badan anak awak sedang berlawan dengan virus COVID. Ia adalah satu tindakbalas yang normal.
- Anda harus membawa anak anda berjumpa dengan doktor apabila:
 - Demam melebihi 3 hari
 - Suhu badan semakin tinggi
 - Sekiranya mengalami gejala lain seperti menggigil atau sawan



PERNAFASAN

- Dapatkan rawatan dengan segera sekiranya anak anda bernafas 'terlalu laju', 'sangat berbunyi' atau 'terlalu kuat'.
- Apa itu 'terlalu laju'? Kadar pernafasan yang normal bergantung pada umur:
 - <12 bulan: >60 pernafasan/minit
 - 2 – 12 bulan: >50 pernafasan/minit
 - 1 – 5 tahun: >40 pernafasan/minit
 - >5 tahun: >30 pernafasan/minit
- Hitung pernafasan anak anda selama satu minit:
 - Untuk kanak-kanak kecil, hitung pergerakan perut.
 - Untuk kanak-kanak yang lebih dewasa, kira pergerakan dada.
- Apa itu 'terlalu kuat'? Apabila pergerakan dada seakan-akan menarik ke dalam setiap kali bernafas.
- Apa itu 'sangat berbunyi'? Pernafasan yang normal adalah sunyi. Apa-apa bunyi yang didengar adalah tidak normal dan dikira terlalu berbunyi.



PARAS OKSIGEN DI DALAM DARAH (SPO2)

- Sediakan satu alat 'pulse oximeter' di rumah.
- Periksa paras oksigen anak anda setiap 2–4 jam.
- Bacaan 'pulse oximeter' akan kurang tepat sekiranya jari atau ibu jari kaki anak anda tidak muat dengan betul.
- Sekiranya bacaan kurang daripada 95%, ini bermaksud paras oksigen anak anda adalah rendah. Dapatkan rawatan dengan segera!



BATUK

- Virus Covid-19 menjangkiti kerongkong dan saluran pernafasan. Sakit batuk memang satu tanda yang dijangka.
- Dapatkan rawatan dengan segera sekiranya:
 - Batuk melebihi 3 hari
 - Batuk semakin kerap/teruk
 - Batuk semakin berpanjangan
 - Bunyi batuk bertukar daripada jenis kering kepada yang berkahak
 - Apabila anak anda mengadu sakit dada atau sesak nafas



WARNA & KUANTITI AIR KENCING

- Biasanya, kanak-kanak kencing setiap 4–6 jam. Kencing yang normal adalah tidak berwarna atau kuning muda.
- Perhatikan tanda-tanda berikut:
 - Warna air kencing (Lebih kuning daripada biasa? Semakin lama semakin kuat kuning?)
 - Kuantiti air kencing (Semakin lama semakin berkurangan? Lampin semakin menjadi kurang basah? Penukaran lampin semakin berkurangan?)
- Semua ini adalah tanda kekurangan air. Jangan tunggu! Dapatkan rawatan dengan segera!



KELIHATAN PENAT, LEMAH ATAU LESU

MUNTAH, LOYA, CIRIT-BIRIT & KURANG SELERA

- Anda harus risau sekiranya anak anda mengalami gejala muntah-muntah yang seperti berikut:
 - Lebih daripada 2 kali dalam tempoh 6 jam.
 - Muntah dalam tempoh 10 minit selepas makan/minum.
 - Kandungan muntah berwarna hijau atau mengandungi darah.
 - Tidak muntah tetapi kelihatan sangat loya.
- Dapatkan rawatan dengan segera sekiranya anak anda cirit-birit lebih daripada 3 kali sehari.
- Sekiranya anak anda tidak makan/minum seperti sedia kala.



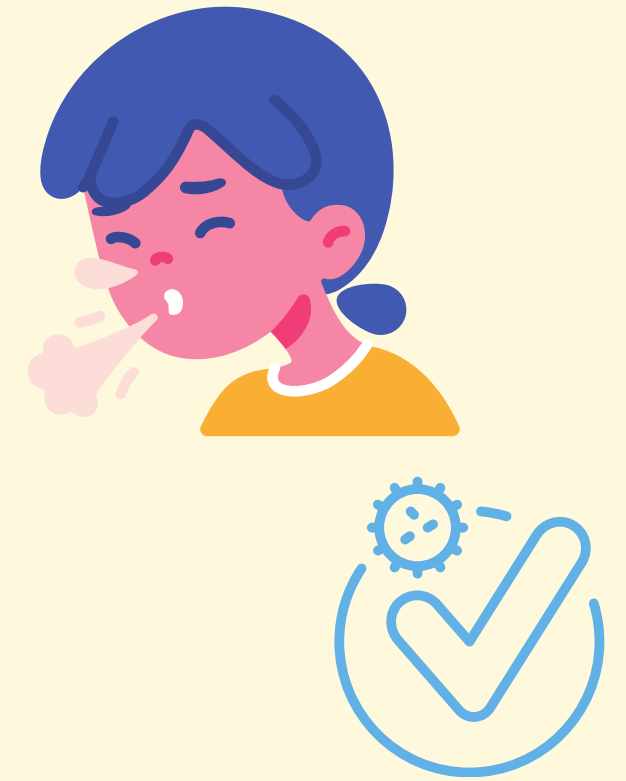
DAPATKAN RAWATAN SEGERA SEKIRANYA ANAK ANDA MENGALAMI GEJALA-GEJALA INI!

APA YANG ANDA PERLU LAKUKAN SEKIRANYA ANAK ANDA TELAH DIJANGKITI COVID-19?

Sekiranya anda sedang menjaga anak anda yang telah dijangkiti COVID-19 di rumah, sila baca maklumat berikut...

Apa yang mungkin akan terjadi sekiranya anak anda telah dijangkiti COVID-19?

- Kebanyakan kanak-kanak hanya mengalami gejala ringan. Walaubagaimanapun, terdapat segelintir kanak-kanak yang mengalami gejala yang teruk.
- Antara gejala-gejalanya:
 - Demam
 - Batuk
 - Sakit tekak, hidung tersumbat
 - Rasa kesejukan
 - Sakit badan
 - Pening kepala
 - Hilang deria rasa/bau
 - Loya, muntah, cirit-birit
 - Badan berasa lemah
- Kebanyakan gejala ini akan berkurangan selepas tiga hari. Sekiranya gejala yang dialami semakin teruk (rujuk kepada gejala-gejala bahaya COVID), sila dapatkan rawatan dengan segera.



Apa yang harus saya lakukan apabila anak saya demam?



- Jangan panik.
- Demam merupakan satu tanda menunjukkan sistem pertahanan badan anak awak sedang berlawanan dengan virus COVID. Ia adalah satu tindakbalas yang normal.
- Pastikan anak anda rehat dan minum air yang secukupnya.
- Anda boleh memberi ubat panadol kepada anak awak kalau dia kelihatan kurang selesa dengan suhu badan yang tinggi. Anak anda tidak perlu diberi ubat panadol sekiranya dia masih nampak selesa walaupun demam. Sila berhati-hati dengan penggunaan panadol sebab setiap ubat ada kesan sampingan ia sendiri.
- Rawatan demam dengan cara mengelap badan dengan tuala basah adalah tidak digalakkan sama sekali. Cara tersebut tidak berkesan dan mampu buat anak anda kesejukan dan menggigil.
- Ubat seperti aspirin, ibuprofen (e.g. Brufen/Nurofen) atau diclofenac (e.g. Voltaren) TIDAK digalakkan untuk kanak-kanak.

Apa yang harus saya lakukan sekiranya anak saya berasa loya, muntah atau cirit-birit?



- Bantu anak anda minum air secukupnya.
- Beri air dalam kuantiti kecil tetapi lebih kerap.
- Sekiranya anak anda sering muntah, cuba beri air dengan sudu atau picagari.
- Air yang sesuai diberi adalah seperti air garam ORS ('oral rehydration salt') atau air bubur*
 - *Air bubur boleh disediakan dengan mendidihkan 3 cawan air bagi setiap satu cawan beras selama 10-15 minit. Pastikan ia tidak terlalu panas semasa dihidang. Jika perlu, sedikit garam boleh dimasukkan ke dalam air bubur untuk perasa.
- Sekiranya anak anda masih muntah berterusan dan tidak kencing dalam 6 jam yang lepas, sila dapatkan rawatan dengan segera.

APA YANG ANDA PERLU LAKUKAN SEKIRANYA ANAK ANDA TELAH DIJANGKITI COVID-19?

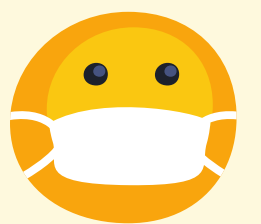
Sekiranya anda sedang menjaga anak anda yang telah dijangkiti COVID-19 di rumah, sila baca maklumat berikut...

Anak saya mengalami sawan? Apa yang harus saya lakukan?

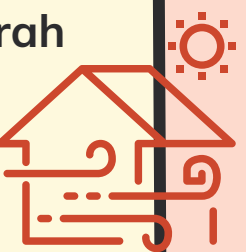
- Jangan panik!
- Pastikan anak anda berada di tempat yang selamat (contohnya sofa, katil atau lantai). Posisikan anak anda dalam kedudukan baring mengiring.
- Pastikan mulut dan hidung tidak tersumbat .
- **JANGAN MELETAKKAN APA-APA KE DALAM MULUT ANAK ANDA!** (walaupun ketika anak anda mengetap gigi).
- Longgarkan pakaian anak anda.
- Jika sawan dia masih berterusan dan melebihi 5 minit, sila dapatkan bantuan segera dan menghubungi 999.



Apa yang perlu saya lakukan untuk melindungi ahli keluarga yang lain?



- Lantik seorang ahli keluarga yang sihat untuk menjaga anak anda sepenuh masa. Elakkan pertukaran penjaga dengan kerap.
- Pastikan pengaliran udara rumah dan bilik anda dalam keadaan baik. Ini dapat dilakukan dengan membuka pintu dan tingkap, pasang kipas dan hentikan penggunaan penghawa dingin. Sekiranya kipas meja digunakan, halakan kipas tersebut ke arah tingkap atau pintu.
- Asingkan anak yang sakit dari ahli keluarga yang lain dalam bilik berasingan. Jangan berkongsi bilik air.
- Pastikan ahli keluarga yang lain menggunakan pelitup muka dan kerap mencuci tangan. Pastikan anak anda menggunakan pelitup muka setiap kali ada orang berhampiran dengan dia (termasuk anda).
- Jaga kebersihan rumah dan alat-alat yang kerap diguna (contohnya telefon bimbit, komputer, tombol pintu dan tandas).
- Anda boleh gunakan sabun pencuci atau cecair peluntur untuk tujuan pembersihan. Cecair peluntur boleh disediakan dengan campuran 1 bahagian peluntur dengan 9 bahagian air.
- Pastikan tandas dibersihkan dengan kerap. Tutup mangkuk tandas sebelum mencurahkan air untuk mengelakkan virus COVID daripada merebak.
- Jangan berkongsi peralatan rumah dengan ahli keluarga lain. Semua barang yang telah digunapakai seperti cadar dan tuala harus dibersihkan.



Berapa lama kami perlu menjalani isolasi diri di rumah?



- Virus COVID Delta merebak melalui udara dan sangat berjangkit. Apabila salah seorang ahli keluarga telah dijangkit, risiko untuk seluruh keluarga serumah dijangkit COVID adalah setinggi 80-100%.
- Selepas dijangkiti virus COVID Delta, individu yang belum divaksin boleh menjangkiti orang lain melalui pernafasan selama 21 hari.
- Kamu harus menjarakkan diri daripada ahli keluarga yang tidak tinggal serumah, kawan dan rakan sekerja sekurang-kurangnya 21 hari.
- Gunakan khidmat penghantaran ataupun dapatkan bantuan dari ahli keluarga lain untuk keperluan makanan dan minuman serta barang runcit.
- Amalkan penghantaran tanpa bersemuka dengan meninggalkan barang yang dibeli di luar rumah.
- Jangan keluar dari rumah anda atau sambut pelawat ke rumah semasa tempoh pengasingan anda.



APA YANG ANDA PERLU LAKUKAN SEKIRANYA ANAK ANDA TELAH DIJANGKITI COVID-19?

Sekiranya anda sedang menjaga anak anda yang telah dijangkiti COVID-19 di rumah, sila baca maklumat berikut...

Dos sirap paracetamol (Panadol) untuk kanak-kanak

Kandungan ubat sirap paracetamol (Panadol) di pasaran boleh diperolehi dalam dua kepekatan yang berbeza -120mg/5ml dan 250mg/5ml. Semak kepekatan kandungan ubat dengan teliti sebelum guna. Sila dapatkan nasihat doktor sebelum memberi sirap paracetamol kepada bayi berumur 3 bulan dan ke bawah.

Penting!

- Jangan memberi ubat panadol melebihi 4 dos dalam tempoh 24 jam. Pastikan dos seterusnya diberi selepas 4 jam dari dos yang sebelumnya. Patuhi label dan arahan yang tersedia.
- Rujuk kepada garis panduan dos paracetamol dan arahan doktor sebelum memberi paracetamol kepada bayi berumur 3 bulan dan ke bawah.

| Dos sirap Paracetamol (kepekatan 120mg/5ml) yang diperlukan mengikut umur dan berat badan kanak-kanak | | |
|---|---------------------|-----------------------------------|
| Umur & Berat Badan | Dos yang disarankan | Kekerapan |
| 3 - 6 bulan (3-6 kg) | 2.5 – 3.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 6 – 24 bulan (6 – 12kg) | 5 – 7.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 2 - 4 tahun (12-16kg) | 7.5ml – 10ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 4 - 6 tahun (16-20kg) | 10-12.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 6 - 8 tahun (20-25kg) | 12.5-15ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 8 - 10 tahun (25-30kg) | 15ml – 17.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| >10 tahun (>30kg) | 17.5ml – 20ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |

| Dos sirap Paracetamol (kepekatan 250mg/5ml) yang diperlukan mengikut umur dan berat badan kanak-kanak | | |
|---|---------------------|-----------------------------------|
| Umur & Berat Badan | Dos yang disarankan | Kekerapan |
| 3 - 6 bulan (3-6 kg) | 1 – 2ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 6 – 24 bulan (6-12kg) | 2m- 3.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 2 - 4 tahun (12-16kg) | 3.5 – 5 ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 4 - 6 tahun (16-20kg) | 5 - 6ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 6 - 8 tahun (20-25kg) | 6 – 7.5ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 8 - 10 tahun (25-30kg) | 7.5- 9ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| >10 tahun (>30kg) | 10ml | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |

Dos biji paracetamol (Panadol) untuk kanak-kanak

Kandungan sebiji paracetamol biasanya didapati dalam 500mg. Untuk dos yang lebih rendah, anda boleh membahagikan sebiji ubat paracetamol dan memberi dos yang diperlukan kepada anak anda.

| Dos biji paracetamol (untuk kanak-kanak 6 hingga 16 tahun) yang diperlukan mengikut umur dan berat badan kanak-kanak | | |
|--|---------------------|-----------------------------------|
| Umur & Berat Badan | Dos yang disarankan | Kekerapan |
| 6 - 8 tahun (20-25kg) | 250mg | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 8 - 10 tahun (25-30kg) | 375mg | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 10 - 12 tahun (30-40kg) | 500mg | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |
| 12 - 16 tahun (40-50kg) | 750mg | Paling banyak 4 kali dalam 24 jam |