

MELBOURNE DAN MITCHELL SHIRE DUDUK DI RUMAH

Sekatan duduk di rumah telah dikenakan kepada Melbourne dan Mitchell Shire pada masa kini.

Hanya terdapat 4 sebab untuk keluar rumah.

Membeli makanan dan bekalan yang anda perlu.

Penjagaan dan pengasuhan

Bersenam

Bekerja dan belajar jika anda tidak dapat melakukannya dari rumah



Jika anda mempunyai tanda-tanda jangkitan, jalani ujian

**AMALKAN TABIAT PENJARAKAN
DEMI KITA SEMUA**

Untuk semua sekatan semasa layari coronavirus.vic.gov.au/malay

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



Lindungi diri dan keluarga anda

Menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin



1

TUTUP mulut dan hidung dengan menggunakan tisu apabila batuk atau bersin.

2

Buang tisu yang telah digunakan ke dalam **TONG SAMPAH**.



3

Jika anda tidak mempunyai tisu, batuk atau bersin ke lengan atas baju atau siku, **BUKAN KEPADA TANGAN ANDA**.

4



BASUH tangan anda dengan sabun dan air mengalir. Keringkan tangan anda dengan tuala kertas sekali pakai atau pengering tangan.

Hindari dari kuman dankekalkan kesihatan.

Lindungi diri dan keluarga anda

Kerap mencuci tangan



1

Basahi tangan.



2

Sapukan sabun ke tangan anda.



3

Gosokkan sabun ke semua permukaan tangan sekurang-kurangnya 20 saat.



4

Bilas tangan anda di bawah air.

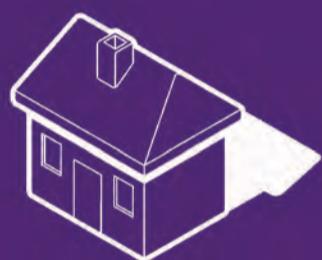


5

Keringkan tangan anda dengan tuala kertas sekali pakai atau pengering tangan.

Hindari dari kuman dankekalkan kesihatan.

TIGA CARA UNTUK MENJAGA KESELAMATAN



Jika anda
mempunyai tanda-
tanda jangkitan,
duduk di rumah



Sentiasa
basuh tangan
anda.



Amalkan jarak
sosial 1.5 meter
daripada orang lain
semasa di luar.

AMALKAN
TABIAT PENJARAKAN DEMI
KITA | SEMUA

Untuk mengetahui di mana tempat-tempat menjalani
ujian, layari coronavirus.vic.gov.au/malay

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



JALANI UJIAN JIKA ANDA MEMPUNYAI TANDA-TANDA JANGKITAN, BERIKUT



Demam



Hidung berair



Sakit tekak



Batuk



Menggigil
atau berpeluh



Sesak nafas



Kehilangan
deria bau
atau rasa

AMALKAN
TABIAT PENJARAKAN DEMI
KITA | SEMUA

Untuk mengetahui di mana tempat-tempat menjalani ujian, layari coronavirus.vic.gov.au/malay

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





Cara memakai pelitup muka

How to wear a face mask – Malay

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Terdapat dua jenis pelitup muka yang anda boleh gunakan: pelitup muka kain dan pelitup muka pembedahan. Pelitup muka kain dibuat daripada kain yang boleh dicuci dan boleh diguna semula.

Untuk maklumat lanjut, lawat [DHHS.vic – Penutupan muka - 11.59pm Rabu 22 Julai <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)



Memakai pelitup muka melindungi anda dan komuniti anda dengan menyediakan halangan fizikal tambahan terhadap koronavirus (COVID-19).

Jika anda tidak mempunyai pelitup muka, anda juga boleh menutup muka dengan menggunakan selendang atau skaf bandana.



Basuh tangan anda sebelum memakai pelitup muka.



Pastikan pelitup muka melitupi hidung dan mulut anda dan betul-betul muat di bawah dagu anda, melepas jambatan hidung dan terletak di kedua sisi wajah anda.



Jangan sentuh bahagian depan pelitup muka semasa ia sedang dipakai.

Jika anda menyentuh pelitup muka, basuh atau sanitasikan tangan anda dengan serta-merta. Jangan biarkan perlitup muka tergantung di leher anda.

Untuk menanggalkan pelitup muka, basuh atau sanitasikan tangan anda terlebih dahulu.



Tarik gelung telinga atau lepaskan ikatan tali dengan berhati-hati. Bagi pelitup muka dengan dua ikatan, lepaskan ikatan tali bawah dahulu dan kemudian ikatan tali atas.

Jika pelitup muka anda mempunyai penapis, keluaran penapis dan buang. Lipat pelitup muka dan letakkan terus ke dalam mesin basuh atau ke dalam bekas buang atau beg boleh basuh untuk dicuci. Pelitup muka pembedahan kegunaan tunggal hendaklah dibuang dengan penuh tanggungjawab.



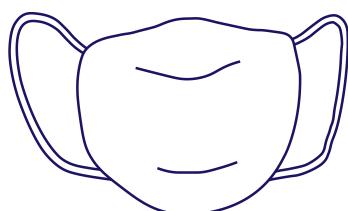
Basuh atau sanitasikan tangan anda selepas menanggalkan pelitup muka.

Cuci penutup muka kain setiap hari menggunakan air panas (60°C) dengan sabun atau pencuci pakaian.

Jangan berkongsi pelitup muka dengan orang lain.

Apa yang anda perlu lakukan secara berterusan

- Basuh tangan anda secara kerap
- Kekalkan jarak 1.5 metre dari orang lain
- Buat saringan, walaupun anda mengalami gejala yang ringan
- Duduk di rumah jika anda berasa tidak sihat



To receive this document in another format [email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>](mailto:Public.Health.branch<public.health@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, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus\(COVID-19\)>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus(COVID-19)<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus(COVID-19)>)



Bagaimana untuk mengakses sokongan jika anda berasa tidak selamat, tertekan atau cemas semasa coronavirus (COVID-19)

Sekiranya anda mengesyaki anda mungkin dijangkiti dengan coronavirus (COVID-19), sila hubungi talian hotline coronavirus di **1800 675 398** (24 jam).

Jika anda memerlukan jurubahasa, hubungi **TIS National** di **131 450** dan minta disambungkan ke mana-mana perkhidmatan yang disenaraikan di sini.

Seandainya dalam keadaan kecemasan hubungi **000**.

Pakej bantuan kecemasan

Pakej bantuan kecemasan disediakan untuk orang yang mudah terdedah ketika berada dalam pengasingan diri (isolasi) yang wajib disebabkan oleh coronavirus (COVID-19). Ia mengandungi makanan asas dan barang keperluan peribadi/penjagaan peribadi bagi orang yang mempunyai sedikit atau tiada makanan, dan tiada rangkaian keluarga dan rakan untuk menyokong mereka. Anda tidak perlu menjadi pemastautin Australia untuk memohon bantuan.

Hubungi talian hotline coronavirus di **1800 675 398**.

Sediakan pelan keselamatan jika anda berasa tidak selamat di rumah anda

Keganasan atau serangan seksual di rumah adalah tidak boleh diterima sama sekali. Perkhidmatan bagi isu keganasan keluarga dan serangan seksual turut disediakan untuk menyokong anda semasa pandemik coronavirus (COVID-19) ini.

Apabila anda rasa selamat untuk berbuat sedemikian, hubungi atau melalui seseorang kenalan anda untuk menghubungi **safe steps 1800 015 188** (24 jam sehari, 7 hari seminggu) atau melalui e-mel:safesteps@safesteps.org.au.

Hubungi perkhidmatan sokongan untuk merancang pelan keselamatan.

Sediakan beg kecemasan, dengan dokumen-dokumen penting, seperti pasport dan pakaian, sekiranya anda perlu meninggalkan dengan tergesa-gesa. Anda mungkin perlu meninggalkannya di tempat rakan.

Anda dibenarkan keluar dari rumah anda untuk mendapatkan bantuan. Anda tidak akan didenda atau menghadapi sebarang kesulitan dengan pihak berkuasa. Jika anda ditahan oleh polis, sila memberitahu mereka bahawa anda berasa tidak selamat di rumah.

Anda harus mengekalkan perhubungan dengan orang yang anda percayai dengan berkongsi kepada mereka mengenai kerisauan dan kebimbangan anda. Tentukan satu 'perkataan selamat' atau isyarat untuk digunakan dengan rakan karib atau keluarga. Apabila anda menggunakan perkataan ini, mereka akan tahu anda memerlukan pertolongan dan boleh menghubungi polis atau perkhidmatan kecemasan.

Peningkatan tahap tekanan dan keresahan

Perasaan cemas dan kebimbangan adalah tindak balas normal pada masa ini. Ini adalah penting untuk menjaga kesihatan mental diri dengan mengekalkan rutin yang baik, termasuk diet yang sihat, bersenam dan tidur yang mencukupi.

Beyond Blue menawarkan nasihat praktikal dan sumber-sumber melalui beyondblue.org.au serta bantuan kaunseling jangka pendek dan rujukan melalui telefon dan webchat di **1300 22 4636**

Lifeline menawarkan sumber dan nasihat, serta sokongan krisis dan pencegahan bunuh diri. Telefon **131114**

Untuk menerima penerbitan ini dalam format yang boleh diakses, e-mel [Emergency Management Communications](mailto:EmergencyManagement Communications) <em.comms@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, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at [About Coronavirus \(COVID-19\) < https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19)

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Malay



Pengujian Coronavirus (COVID-19)

Jika anda ada pertanyaan tentang coronavirus (COVID-19), hubungi talian hotline coronavirus 24 jam, 1800 675 398.

Untuk mengetahui lokasi ujian coronavirus, hubungi talian hotline coronavirus 24 jam, 1800 675 398, atau layari <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19>.

Jika anda perlukan bantuan jurubahasa, hubungi 131 450 terlebih dahulu, kemudian minta disambungkan ke hotline coronavirus atau minta mereka melihat laman web itu untuk anda.

Lebih banyak sumber terjemahan boleh didapati di <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>.

Ujian coronavirus disediakan percuma untuk semua orang di Victoria, termasuk pelajar antarabangsa, peminta suaka dan pelawat dari luar negara

Ujian coronavirus disediakan percuma untuk semua orang. Ini termasuk mereka yang tiada kad Medicare, misalnya pelawat dari luar negara, pelajar antarabangsa, pekerja migran dan peminta suaka.

Jika anda mengalami gejala penyakit ini, dapatkan ujian percuma di salah satu lokasi berikut:

- *Acute Respiratory Assessment Clinic* di sebuah hospital Victoria
- *Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic*
- Klinik pandu lalu di pusat membeli-belah
- Klinik kunjungan langsung daerah

Siapakah yang patut menjalani ujian coronavirus?

Anda patut menjalani ujian coronavirus jika mengalami tanda dan gejala berikut:

- Demam
- Menggigil
- Batuk
- Sakit tekak
- Sukar bernafas
- Selsema
- Hilang deria bau

Walaupun gejala anda ringan, anda patut menjalani ujian.

Apakah yang berlaku semasa ujian?

Apabila pergi untuk menjalani ujian, anda akan diminta memberikan dokumen pengenalan dan butir-butir hubungan. Jika anda tidak mempunyai kad Medicare, sila bawa dokumen pengenalan diri, seperti lesen memandu, pasport, kad konsesi pengangkutan atau kad pengenalan pelajar. Klinik ujian tidak perlu mengetahui status visa anda.

Ujian coronavirus dilakukan oleh jururawat, doktor atau profesional kesihatan yang lain. Mereka akan mengambil *swab* di bahagian belakang tekak dan hidung anda. Ujian ini mengambil masa lebih kurang seminit.

Mestikah saya mengasingkan diri setelah ujian coronavirus?

Jika ada gejala anda akan diberitahu oleh doktor atau pegawai kesihatan supaya mengasingkan diri sehingga mendapat keputusan ujian. Ertinya, anda mesti pulang rumah segera setelah ujian dan duduk di rumah sehingga mengetahui keputusan ujian anda.

Doktor atau klinik di tempat ujian anda akan menghubungi anda untuk memaklumkan sama ada keputusan anda positif atau negatif bagi coronavirus.

Berapa lama diperlukan untuk mendapat keputusan?

Biasanya 1-3 hari diperlukan untuk mendapat keputusan selepas ujian. Jika ramai yang menjalani ujian, kemungkinan mengambil masa sebanyak 5 hari sebelum keputusan ujian anda dikeluarkan.

Jika ada pertanyaan tentang keputusan anda, hubungi klinik atau hospital tempat anda menjalani ujian.

Jika ujian dilakukan di klinik pandu lalu di pusat membeli-belah dan anda telah menunggu lebih daripada 5 hari untuk mendapat keputusan ujian anda, sila hubungi talian hotline coronavirus 24 jam, 1800 675 398.

Pasukan kami akan membantu anda mendapatkan keputusan. Jangan hubungi klinik pandu lalu di pusat membeli-belah tersebut – mereka tidak dapat membantu anda mendapatkan keputusan ujian.

Anda akan diberitahu keputusan ujian anda, walaupun keputusan negatif. Jika keputusan ujian anda positif, seorang pegawai *Department of Health and Human Services* akan menghubungi anda untuk mendapatkan maklumat lanjut dan memaklumkan apa yang harus dilakukan.

Untuk mendapatkan penerbitan ini dalam format yang mudah diakses, kirim e-mel ke Emergency Management Communications<em.comms@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 May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [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)



Cara membuat pelitup muka kain

Design and preparation of cloth mask - Malay

Untuk membuat pelitup muka kain ini anda memerlukan:

Komponen	Kuantiti dan dimensi	Jenis bahan	Contoh bahan
Lapisan luar	1 keping, 25 cm x 25 cm	Kain kalis air (poliester/polipropilena)	<ul style="list-style-type: none">PakaianBeg membeli-belah kitar semula 'hijau'Pakaian aktif (cepat kering)
Lapisan tengah	1 keping, 25 cm x 25 cm	Kain campuran (kapas campuran poliester/polipropilena)	<ul style="list-style-type: none">Lapisan berulang bagi:pakaian atauBeg membeli-belah kitar semula 'hijau'
Lapisan dalam	1 keping, 25 cm x 25 cm	Kain menyerap air (kapas)	<ul style="list-style-type: none">Pakaian
Gelung telinga	2 helai, 20 cm setiap satu	Elastik atau tali atau tali kain	<ul style="list-style-type: none">Kemeja-TTali kasut

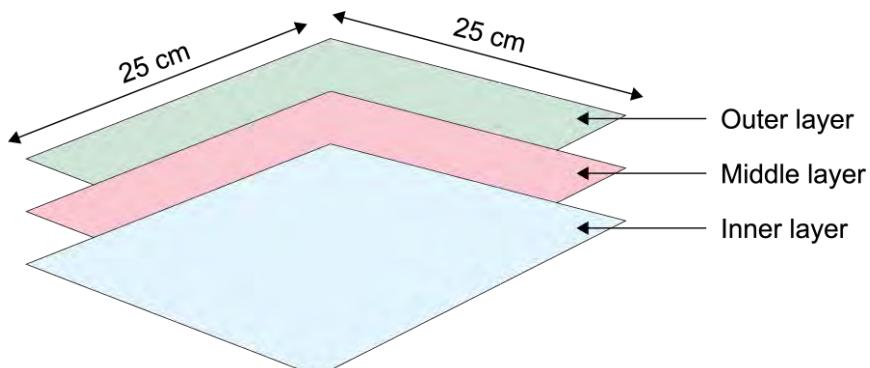
PENTING: Pastikan semua bahan dalam keadaan baik dan tidak terlalu nipis atau terdapat lubang pada bahan tersebut.

Periksa tag label item untuk memastikan jenis bahan. Dimensi bahan adalah anggaran dan diukur untuk orang dewasa biasa.

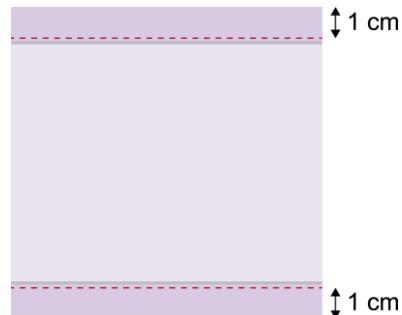
Langkah-langkah

- A. Gunting tiga keping kain bersaiz 25 cm x 25 cm persegi setiap satu.

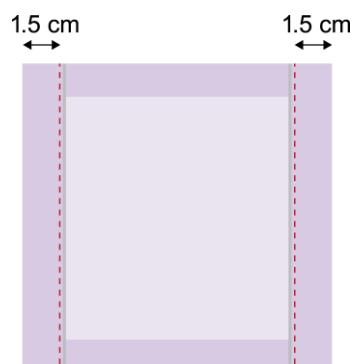
Ini akan dijahit menjadi lapisan luar, lapisan tengah dan lapisan dalam.



-
- B. Lipat kain dalam 1 cm di bahagian atas dan bawah, dan jahit (lihat garis putus merah).**

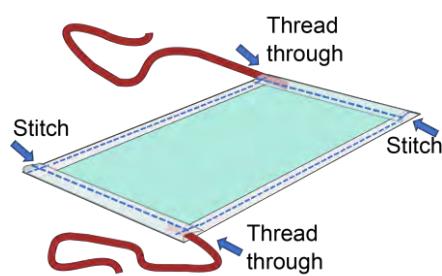


-
- C. Lipat kain dalam 1.5 cm di bahagian tepi dan jahit (lihat garis putus merah).**

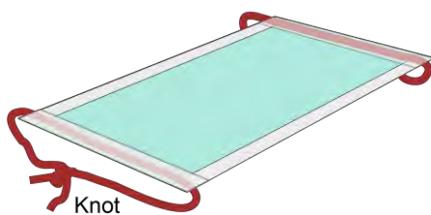


-
- D. Masukkan elastik, tali atau tali kain dengan panjang 20 cm menerusi kelim yang lebih luas pada setiap sisi.**

Gunakan pin keselamatan atau jarum besar untuk melepas kelim.

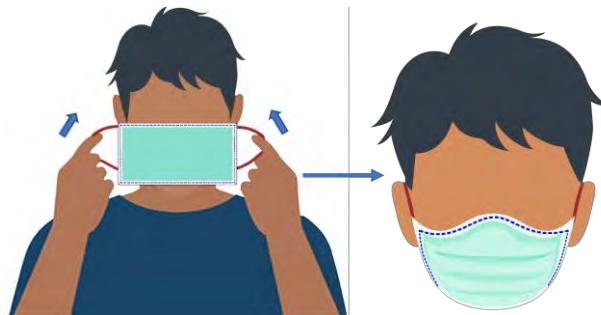


-
- E. Simpulkan kedua-dua hujung tali dengan ketat atau jahit untuk sambungkan hujung tali.**

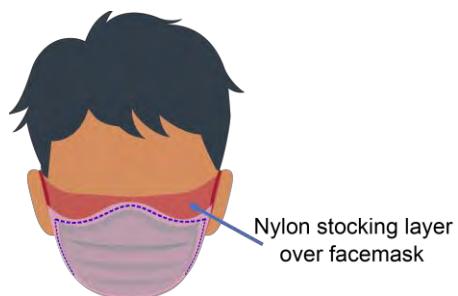


F. Pakai pelitup muka dengan berhati-hati supaya pelitup muka muat dengan muka anda.

Semasa memakai, jangan sentuh bahagian lapisan luar.



G. Jika anda mahukan pelitup muka anda lebih melekap, anda boleh memakai stoking nilon di atas pelitup muka dan ikat di bahagian belakang kepala.



To find out more information about corona virus 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 [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)
<public.health@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, 11 July 2020.