

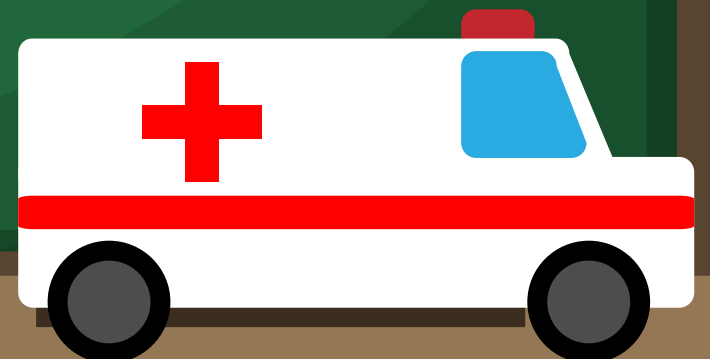
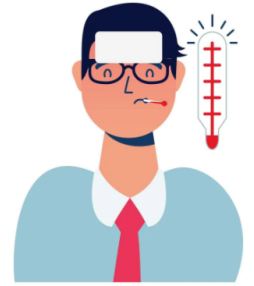
IF YOU ARE COVID-POSITIVE AND ON HOME QUARANTINE/AWAITING HOSPITAL ADMISSION



WATCH OUT FOR THESE WARNING SIGNS :



- Chest discomfort/chest pain
- Breathing difficulties
 - Pulse oximeter is dropping below $<95\%$
- Tiredness, giddiness, fainting, headache
- Persistent fever for >2 days
- Persistent vomiting and/or diarrhea
- Unable to eat or drink properly



IF YOU ARE COVID-POSITIVE AND ON HOME QUANRANTINE/AWAITING HOSPITALIZATION:



Always check your oxygen level, at least 4 to 6 hourly.

If oxygen level is $\geq 95\%$ and you do not have any warning signs



Stay hydrated

Rest yourself, do not exercise or do any hard work



Take medications as needed, such as Panadol.



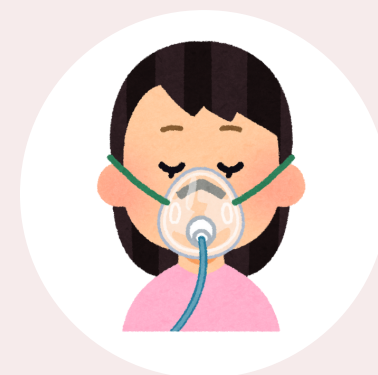
If oxygen level is $< 95\%$ CALL 999 IMMEDIATELY.

While waiting for help, you can



Lie on your stomach to improve oxygenation

Support yourself with oxygen, if available



Stay calm. Continue close monitoring of your oxygen level.

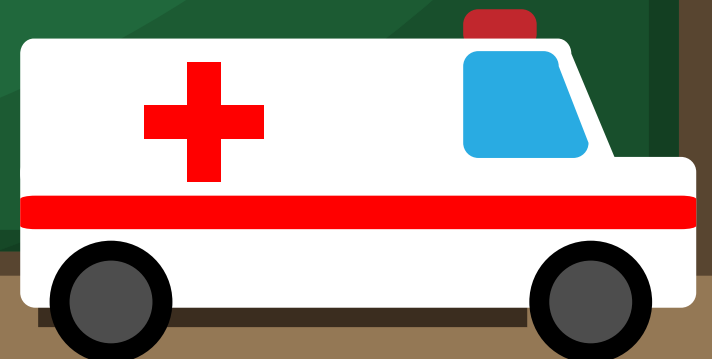
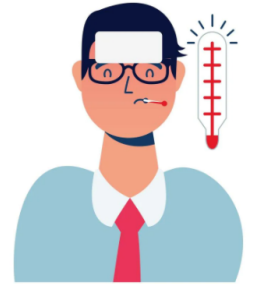
SEKIRANYA ANDA DISAH COVID POSITIF DAN DIARAHKAN UNTUK KUARANTIN DI RUMAH ATAU MENUNGGU MASUK KE HOSPITAL



BERWASPADA DENGAN GEJALA BERBAHAYA SEPERTI :



- Ketidakselesaan dada/sakit dada
- Sesak nafas
 - 'Pulse oximeter' menunjukkan paras oxygen $<95\%$
- Letih, pening, pengsan atau sakit kepala
- Demam yang berlanjutan >2 hari
- Muntah atau cirit-birit yang berlanjutan
- Kurang selera makan dan minum



SEKIRANYA ANDA DISAH COVID POSITIF DAN DIARAHKAN UNTUK KUARANTIN DI RUMAH ATAU MENUNGGU MASUK KE HOSPITAL



Sentisa memeriksa tahap oksigen anda, sekurang-kurangnya setiap 4 - 6 jam.

Sekiranya tahap oksigen anda $\geq 95\%$ dan anda tidak ada gejala berbahaya:



Minum air dengan kerap

Rehat degan secukupnya tanpa membuat kerja keras



Ambil ubat sekiranya perlu, seperti Panadol.

Sekiranya tahap oksigen anda $< 95\%$, sila hubungi 999 dengan segera.

Sementara menunggu bantuan, anda boleh



Baring meniarap untuk meningkatkan tahap oksigen

Gunakan penyedut oksigen mudah alih sekiranya ada



Jangan gelisah. Teruskan usaha untuk memeriksa tahap oksigen dengan lebih kerap.

确诊新冠病毒！

居家隔离或等待住院的我，该怎么做？



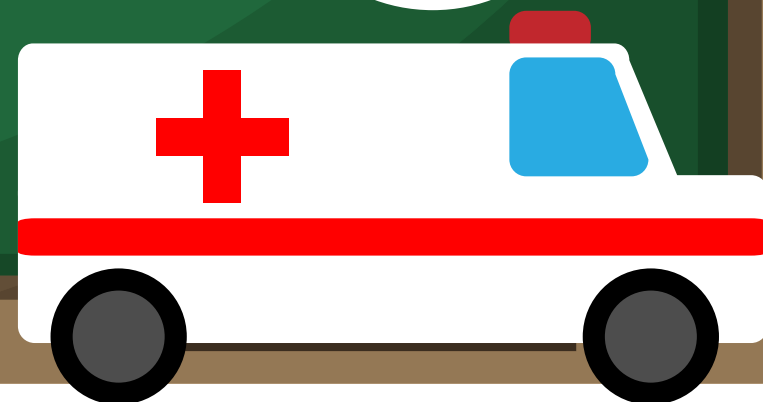
请不要忽视以下危险症状，并马上就医：



- 胸口不适或疼痛
- 呼吸困难
 - 血氧指数低于95%



- 疲惫、晕眩或头痛
- 持续高烧超过2天
- 持续呕吐或腹泻超过2次/天
- 无法进食或喝水



确诊新冠病毒！

居家隔离或等待住院的我，该怎么做？



请频密地监测您的血氧指数（至少每4至6个小时一次）。

如果血氧指数95%或以上，您也没有任何危险症状



确保饮水充足

充分休息，
不要过度劳累



适时服用药物，
比如退烧药
(Panadol)。

如果血氧指数低于95%，请
马上拨打999！

等待救护车的当下，您可以



保持趴睡姿势，
以提升血氧指数

使用便携氧气
瓶提供氧气



保持冷静。
密切监测自己的
血氧指数。