



ZOOM RAYA-GAWAI PKB SAMARAHAN 2020

Pada tahun ini PKB Samarahan dan PERKIP Cawangan Kota Samarahan tetap menyambut Raya-Gawai bersama kakitangan walaupun dalam keadaan Norma Baharu dan mematuhi SOP yang telah ditetapkan kerajaan.

Teknologi yang semakin canggih menjadi penghubung kakitangan di semua fasiliti kesihatan Bahagian Samarahan yang berlainan. Aplikasi Zoom digunakan bagi penyampaian amanat dan juga ucapan kepada kakitangan yang telah diadakan pada 12 Jun 2020 berpusat di Bilik Mesyuarat, PKB Samarahan. Turut diadakan adalah bacaan Yasin dan doa selamat.

INFO KESIHATAN

PERKHIDMATAN FARMASI PANDU LALU KLINIK KESIHATAN KOTA SAMARAHAN

Lokasi: Tempat letak kenderaan Klinik Kesihatan Kota Samarahan

Pesakit yang telah diberikan kad "Drive-thru" boleh terus mengambil ubat di farmasi pandu lalu **TANPA** ke kaunter farmasi di dalam klinik.

WAKTU OPERASI:

ISNIN - KHAMIS
9:00 pagi - 12:30 tengahari
2:30 ptg - 4:00 petang

JUMAAT
9:00 pagi - 11:30 pagi
2:30 ptg - 4:00 petang

DARIPADA: PEJABAT KESIHATAN BAHAGIAN SAMARAHAN

PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN ATAU I FIT and EAT RIGHT (IFitEr) SESI 2/2019 PPKK SADONG JAYA

Program I Fit and Eat Right (IFitEr) adalah penjenamaan baru bagi intervensi pengurusan berat badan di Pusat Promosi Kesihatan Komuniti (PPKK) dan setting komuniti. Program IFitER merupakan satu inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk membantu masyarakat yang menghadapi masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Di samping itu, program ini menggalakkan penglibatan komuniti dalam intervensi pengurusan berat badan dan meneruskan amalan cara hidup sihat. Di Sadong Jaya, Sarawak, program ini diuruskan oleh jurulatih yang telah dilantik dan fasilitator yang terdiri daripada kakitangan Klinik Kesihatan Sadong Jaya.



Program IFitEr Sesi 2/2019 ini mula dijalankan pada 30 September 2019 hingga 13 Mac 2020 selama 6 bulan dengan kehadiran wajib selama 3 bulan bersama jurulatih. Selepas 3 bulan para peserta dikehendaki menjalani latihan bersendirian dan *Progress Review* dilaksanakan.

Seramai 64 orang telah mendaftar dalam program ini. 57 orang peserta kekal hingga ke akhir intervensi dan berjaya menurunkan berat badan manakala 7 orang peserta dropout atas sebab-sebab tertentu. Seorang (1) peserta berjaya menurunkan sekurang-kurangnya 10% berat badan daripada berat badan asal.

AMALKAN 3W & 3S DALAM KEHIDUPAN SEHARIAN KITA

PUTUSKAN RANTAIAN COVID-19

ELAK 3S/3C

Jika tidak dapat dielakkan, jaga jarak 1 meter

1. **Sesak** - Tempat yang sesak
2. **Sempit** - Tempat sempit dan tertutup
3. **Sembang dekat** - Bersembang dekat

AMALKAN 3W

1. **Wash (Cuci)** - Kerap cuci tangan dengan air dan sabun
2. **Wear (Pakai)** - Pakai pelitup muka
3. **Warn (Amaran)** - Jaga kesihatan, Amaran jika sakit dan beres, Lakukan amaran, Dukung orang, Dapatkan maklumat jika beres

MUAT TURUN MySEJAHTERA

Muat Turun MySejahtera Banyak Kelebihannya

- ✓ **PENCIMBAS KOD QR:** Kenal pasti status kesihatan sendiri
- ✓ **PENGESAN HOTSPOT:** Jejak kawasan Hotspot COVID-19
- ✓ **LOKASI FASILITI SARINGAN:** Lokasi fasiliti saringan yang terdekat
- ✓ **VIRTUAL HEALTH ADVISORY:** Dapatkan nasihat kesihatan secara atas talian
- ✓ **MAKLUMAT TAMBAHAN DAN TERKINI**
 - Merokok dan COVID-19
 - Nombor Hotline COVID-19
 - SOP Pembukaan Ekonomi
 - Situasi Semasa COVID-19

Paling Penting TERKINI dan SAHIH

AWAS!

RABIES MEMBAWA MAUT

ELAKKAN DARIPADA GIGITAN ANJING

SEKIRANYA ANDA DIGIGIT...

1. **SEGERA** cuci luka bahagian terkena gigitan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir selama 15 minit; dan
2. **SEGERA** ke klinik/hospital berdekatan untuk rawatan lanjut.

TINDAKAN SEGERA BOLEH MENYELAMATKAN NYAWA ANDA!

Pesanan Daripada: JABATAN KESIHATAN NEGERI SARAWAK, Julai 2017/vol.2, Hotline: 082-443248

NORMA BAHARU TEMUJANJI PERKHIDMATAN KLINIK

- 01 Sila dapatkan slot temu janji melalui telefon atau emel.
- 02 Patuhi waktu temu janji.
- 03 Tiba 30 minit sebelum waktu temu janji.
- 04 Ketidakpatuhan pada temu janji boleh menyebabkan anda:
 - Tidak dirawat
 - Menunggu lama
 - Diberi temu janji yang baru
- 05 Bagi kes "walk-in" slot rawatan akan diberi jika ada kekosongan kecuali kes kecemasan.

#kitalindungkita #kitajagkita #amal3weak3c



Keluaran : Mac — Jun 2020

Jilid 2/2020

SIDANG REDAKSI 2020

Penasihat
Dr. Hjh Nur Fatimah Oh Abdullah

Ketua Editor
Puan Christy Ak Alexander

Perekabentuk/Konsep/Pengarang
PPKP Mohd Fairos Ibrahim

Ahli-Ahli
Dr. Robert Wong Kung Yee
Dr. Nor Hazemi B Hassan
Dr. Joshua Peterson Ak Peter Legi
Semua Ketua-Ketua Seksyen
Semua MOIC Klinik Kesihatan

Imej/Teknikal/Publisiti
Unit Promosi Kesihatan

MADAH KETUA EDITOR

Salam sejahtera

Penularan COVID-19 ini telah mengubah norma kehidupan masyarakat di seluruh dunia termasuk di Bahagian Samarahan. Pandemi COVID-19 ini boleh dielakkan dengan mengamalkan tahap kebersihan yang optimum setiap masa di mana sahaja. Penekanan amalan seperti kekerapan mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer*, mengamalkan penjarakan sosial dan menggunakan pelitup muka. Amalan ini akan membantu mengekang jangkitan COVID-19 ini daripada terus menular.

Begitu juga dengan norma baharu per-khidmatan di Klinik Kesihatan menyarankan semua pelanggan klinik hendaklah menetapkan temu janji untuk mendapatkan rawatan ke klinik.

Jom kita bersama-sama berganding bahu, berusaha dan bertugas bagi memutuskan rantaian COVID-19. "Kita Teguh Kita Menang"

Pejabat Kesihatan Bahagian Samarahan
pkbsamarahan
<https://pkbsamarahan.moh.gov.my/>

JOM KITA BERKENALAN DENGAN SEJENIS VIRUS YANG BERNAMA COVID - 19

Virus COVID-19 adalah strain baru Coronavirus yang sebelum ini tidak pernah dikenalpasti. COVID-19 ini berpotensi menyebabkan penyakit saluran pernafasan yang teruk dan kematian, terutamanya dalam kalangan orang tua dan orang yang mempunyai masalah kesihatan atau sistem imun yang rendah. Terdapat beberapa jenis coronavirus seperti severe *Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV) dan Middle East Respiratory syndrome-related coronavirus (MER-CoV).

Coronavirus terbaru yang ditemui pada pertengahan Disember 2019 di bandaraya Wuhan, Hubei, China ini adalah Coronavirus 2019 (COVID-19) dan telah diiktiraf sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Mac 2020. Sehingga 1 Julai 2020 lebih dari 10 juta kes COVID-19 telah dilaporkan di sekurang-kurangnya 180 negara dengan lebih 500,000 kematian. Berdasarkan maklumat terkini COVID-19 berjangkit dari individu ke individu melalui titisan pernafasan atau sentuhan.

Gejala dan rawatan

Coronavirus (CoV) mempunyai spektrum gejala daripada selsema biasa kepada radang paru-paru (pneumonia) yang teruk. Gejala COVID-19 adalah demam, batuk dan sukar bernafas. Sehingga kini, tiada rawatan khusus atau ubat antivirus untuk jangkitan COVID-19. Rawatan diberikan hanya untuk mengurangkan gejala yang dialami pesakit.

Langkah pencegahan

Langkah-langkah pencegahan yang disyorkan adalah:

- ◆ Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi setiap masa seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun/bahan pencuci tangan atau hand sanitizer (WASH)
- ◆ Mengekalkan jarak dari orang lain sekurang-kurangnya 1 meter.
- ◆ Sentiasa memakai pelitup mulut dan hidung (face mask) terutama ketika berada di tempat awam (WEAR)
- ◆ Elakkan dari mengunjungi tempat tumpuan ramai, tempat yang sesak dan bergaul rapat dengan mana mana individu yang bergejala (WARN)
- ◆ Pemantauan dan pengasingan diri selama 14 hari untuk orang yang mengesyaki mereka dijangkiti termasuk mereka yang pulang dari luar negara.
- ◆ Segera mendapatkan rawatan perubatan sekiranya jatuh sakit (iaitu mengalami gejala jangkitan saluran pernafasan seperti demam, batuk mahupun kesukaran untuk bernafas) dalam tempoh 14 hari selepas pulang ke tanah air.

CEGAH PENULARAN PENYAKIT COVID - 19

CARA JANGKITAN

- Titisan aerosol daripada hidung atau mulut apabila bersin atau batuk yang dijangkiti COVID-19 boleh berlepas pada jarak dekat.
- Berinteraksi pada permukaan yang tercemar seperti mata, hidung atau mulut.

LANGKAH PENCEGAHAN

- Kerap cuci tangan guna sabun dan air sekurang-kurangnya 20 saat atau guna *hand sanitizer*.
- Amal etika bersin dan batuk yang betul. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah bertutup dan segera cuci tangan.
- Amal jarak sosial sekurang-kurangnya satu (1) meter dari orang lain.
- Elak bersalaman atau bersentuhan dengan orang lain. Letak tangan di dada sebagai tanda hormat.
- Sentiasa lakukan disinfeksi/nyahkuman permukaan yang kerap disentuh.

SEGERA dapatkan rawatan awal di klinik atau hospital jika anda mengalami sebarang gejala berkaitan saluran pernafasan.

AMALKAN KEBERSIHAN DIRI BAGI MENGHINDARI COVID-19

PUSAT SARINGAN COVID-19 DEWAN SUARAH KOTA SAMARAHAN

Bagi melancarkan perjalanan saringan COVID-19 Daerah Samarahan, satu Pusat Saringan telah dibuka di Dewan Suarah Kota Samarahan bagi menggantikan pusat saringan di Klinik Kesihatan Kota Samarahan. Pusat Saringan ini dibuat secara 2 bahagian iaitu *Drive-Through* (yang telah dibuat temujanji untuk swab sahaja) dan *Walk-In*.

Pusat Saringan ini mula beroperasi pada 6 April 2020 dan berakhir pada 30 Mei 2020 dari jam 8.00 pagi hingga jam 2.00 petang.



Seramai 92 kakitangan yang terlibat di Pusat Saringan ini terdiri dari kakitangan dibawah PKB Samarahan, UNIMAS, Angkatan Tentera Malaysia, ILKMM Kuching, ILKMM (Kesihatan Awam) Kuching dan RELA yang bertugas mengikut jadual yang telah ditetapkan.

Di bahagian *Walk-In* sebanyak 6637 orang telah disaring dan daripada jumlah itu, seramai 214 orang telah dihantar ke Pusat Kuarantin bagi menjalani kuarantin. Dalam tempoh ini juga sebanyak 7147 sampel telah diambil yang terdiri daripada 6341 sampel swab, 762 Rapid Test Kit (RTK) dan 44 sampel untuk *Surveillance*.



PUSAT KUARANTIN COVID-19 DI INFRA, KOTA SAMARAHAN



Pusat kuarantin Institut Kemajuan Desa (INFRA) merupakan pusat kuarantin pertama yang dibuka di Bahagian Samarahan. Pusat Kuarantin ini mula dibuka pada 22 Mac 2020 dan berakhir pada 18 Jun 2020. Seramai 68 orang kakitangan yang terlibat dimana 38 orang daripadanya dari PKB Samarahan dan selebihnya adalah dari jabatan-jabatan lain yang

turut terlibat bertugas di Pusat Kuarantin ini. Antara jabatan yang terlibat ialah Pejabat Residen Bahagian Samarahan, JKM, PDRM, RELA, OMC dan INFRA sendiri.

Antara tugas yang dijalankan sepanjang pembukaan pusat kuarantin ini ialah mengkoordinasi pergerakan semua kenderaan keluar dan masuk di pusat kuarantin, menerima rujukan kemasukan PUI ke dalam pusat kuarantin dan menguruskan dokumen berkaitan (termasuk QO), menyahkuman kawasan pusat kuarantin termasuk bilik operasi, pos RELA dan pos PDRM dan berhubung dengan agensi lain dalam menguruskan hal-hal berkaitan.

Selain itu, pasukan perubatan yang bertugas juga memantau tahap kesihatan semua penghuni di dalam pusat kuarantin, mengedar makanan, pakaian dan barang-barang yang dihantar oleh ahli keluarga PUI ke bilik-bilik PUI dan memastikan keadaan blok dan bilik penghuni sentiasa dalam keadaan bersih dan sedia untuk menerima penghuni baru.

Sebanyak 2 blok telah digunakan bagi tujuan kuarantin iaitu Blok A dan B dengan jumlah bilik 65 buah. Sepanjang pusat kuarantin ini beroperasi seramai 369 orang telah dikuarantin sehingga ke hari terakhir pusat kuarantin ini beroperasi.



PUSAT KUARANTIN COVID-19 DI INTAN, KOTA SAMARAHAN



Pusat kuarantin yang kedua di Bahagian Samarahan adalah Pusat Kuarantin INTAN Kampus Wilayah Sarawak. Pusat ini mula beroperasi pada 25 Mac 2020 sehingga 22 Mei 2020. Seramai 74 orang petugas yang telah ditugaskan mengikut jadual yang telah ditetapkan di Pusat Saringan ini. Kesemua petugas terdiri daripada kakitangan dibawah PKB Samarahan, Angkatan Tentera Malaysia, PDRM, JKR, JKM, RELA dan kakitangan INTAN sendiri.

Antara tugas yang dijalankan di pusat kuarantin ini ialah kawalan infeksi, mengurus kemasukan dan discaj pesakit disyaki COVID-19, mengemaskini senarai PUI/PUS dan keputusan sampel makmal secara harian, melakukan saringan bagi simptom dan memastikan kesimpunan rekod,. Selain itu, tugas di pusat saringan ini juga merujuk ke hospital/ pakar sekiranya mempunyai simptom yang bertambah teruk, menyediakan makanan dan keperluan harian semasa tempoh kuarantin, mengeluarkan release order (RO) sekiranya keputusan negatif dan tamat tempoh kuarantin dan merujuk hospital sekiranya keputusan makmal positif.

Sebanyak 2 blok telah digunakan bagi tujuan kuarantin iaitu Blok Gading dan Blok Serapi. Sepanjang pusat kuarantin ini beroperasi seramai 242 orang telah dikuarantin sehingga ke hari terakhir pusat kuarantin ini beroperasi.



OPERASI ACTIVE CASE DETECTION (ACD) DI TAMAN DESA ILMU & TAMAN UNI, KOTA SAMARAHAN

Pada 28 April 2020 hingga 2 Mei 2020, Operasi Pengesanan Kes Aktif (ACD) telah dijalankan di Taman Desa Ilmu dan Taman Uni, Kota Samarahan. Tujuan ACD dijalankan adalah untuk meningkatkan pengesanan kes kontak rapat di kawasan. Kawasan ini menjadi tumpuan untuk ACD kerana taburan kes tinggi di Bahagian Samarahan.

Sebanyak 167 orang yang telah dibahagi kepada 53 pasukan terdiri anggota kesihatan dari Bahagian lain dan juga agensi-agensi lain juga terlibat dalam operasi ini. Turut dibuka di 2 lokasi ini ialah saringan COVID-19 berpusat.

Hasil dari operasi ini, sebanyak 3786 buah rumah telah dilawati dengan 15,583 orang telah disaring dan 832 sampel telah diambil manakala 541 orang diberi temujanji untuk sampel.

