

Kurung diri kembali di rumah jika tiada urusan penting di luar

Astro Awani

02 Oktober 2020

Prof Madya Dr Nurul Azmawati Mohamed, Prof Madya Dr Mohd Dzulkhairi Mohd Rani

PENINGKATAN jumlah pesakit COVID-19 pada hari amat membimbangkan. Dengan catatan berjumlah 260, iaitu yang kedua tertinggi sejak COVID-19 diisytiharkan pandemik, tibalah masanya untuk rantaian COVID-19 diputuskan semula. Penguatkuasaan Perintah Kawalan Pergerakan seperti fasa pertama lalu yang hanya membenarkan sektor-sektor utama beroperasi harus dilaksanakan dengan segera. Tambahan pula, dalam suasana pasca pilihanraya negeri Sabah yang diadakan ketika jumlah kes harian di negeri tersebut antara yang tertinggi, kawalan penyakit amat sukar dilakukan. Walaupun telah diumumkan individu yang baru pulang dari Sabah pada minggu lalu dikehendaki menjalani saringan COVID-19, individu-individu yang pulang sebelum itu tidak menjalani ujian ini dan berkemungkinan telah ada generasi kedua dan ketiga yang mendapat jangkitan.

Umum mengetahui bahawa kita sering dipuji di peringkat antarabangsa kerana kejayaan kita membendung penularan COVID-19 sehingga angka sifar atau satu digit sehari tidak lama dahulu. Namun, disebabkan oleh kegagalan sesetengah pihak mengawal diri daripada melakukan perkara-perkara yang boleh meningkatkan risiko jangkitan seperti tidak mengekalkan jarak fizikal yang selamat, tidak mengamalkan pemakaian pelitup muka apabila berada di tempat awam dan tidak membersihkan tangan menyebabkan bilangan kes naik mendadak.

Saban hari, Majlis Keselamatan Negara melaporkan jumlah individu yang ditahan kerana ingkar Perintah Kawalan Pergerakan adalah dalam lingkungan 100 orang. Ini menunjukkan masih ada yang melakukan pelanggaran undang-undang walaupun telah diingatkan berkali-kali oleh pihak berwajib tentang pentingnya mengikut garis panduan yang sedia ada termasuk daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

Pada musim pandemik ini, diingatkan agar kita semua sentiasa curiga terhadap individu lain. Tidak mustahil, kawan-kawan atau jiran-jiran kita sendiri telah

mendapat jangkitan walaupun mereka tidak menunjukkan tanda-tanda seperti demam, sakit tekak atau selsema. Elakkan berkumpul atau berbual kosong dengan rakan sekerja atau jiran-jiran. Cuci tangan dengan kerap dan sentiasa memakai pelitup muka apabila bertemu orang lain atau berada di tempat awam. Keluar rumah hanya untuk ke tempat kerja atau menjalankan urusan penting. Tidak perlu membawa ahli keluarga apabila keluar untuk membeli barangan keperluan. Golongan berisiko tinggi seperti penghidap penyakit kronik termasuk darah tinggi, sakit jantung dan kencing manis dinasihatkan untuk duduk di rumah dan mengelakkan diri daripada berjumpa orang lain.

Bagi membendung kadar jangkitan yang semakin tinggi, anda boleh melakukan amalan berkumur apabila sampai di rumah, dengan menggunakan cecair kumur antiseptik yang boleh di dapati di farmasi. Ujian-ujian makmal menunjukkan bahawa kebanyakan cecair kumur antiseptik mampu membunuh virus penyebab COVID-19. Pastikan anda berkumur dengan betul iaitu dengan mendongakkan kepala sedikit, dengan mengeluarkan bunyi 'aah' (atau seperti bunyi air menggelegak). Amalan berkumur ini juga dipraktikkan di klinik-klinik pergigian di seluruh Malaysia pada musim pandemik ini bagi mencegah jangkitan di kalangan pesakit yang berkemungkinan merebak kepada kakitangan yang menjalankan rawatan.

**© 2020 Astro Awani Network Sdn. Bhd.
(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/kurung-diri-kembali-di-rumah-jika-tiada-urusan-penting-di-luar-261812>