

TRAVELOG MENYUSURI PANDEMIK 2019-nCoV

# CORONAVIRUS

*Hikmah Dalam  
Musibah*

'PAK PIN' BEKAS PESAKIT  
COVID-19 PERTAMA YANG  
BERKONGSI KISAH  
DI MEDSOS

ARIFFIN MAMAT



24/11/2025  
TDA  
Gift

TRAVELOG MENYUSURI PANDEMIK 2019-nCoV

# CORONAVIRUS

*Hikmah Dalam Musibah*

Istimewa untuk Yang  
Berhormat Tun Dr. Mahathir  
Mohamad, Pejuang Unggul  
Parti Pejuang Tanah Air  
Malaysia.

Tahniah Tun! .

Senoga Rahmat sentiasa  
bersama Tun keluarga.

PUSTAKA PERDANA



1014038

13.8.2020

ARIFFIN MAMAT

016-6670970 . (Pak Pin)





Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk, dan dengan apa cara sekalipun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada pihak Penerbit.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Ariffin Mamat, 1957-

TRAVELOG MENYUSURI PANDEMIK 2019 n-CoV : CORONAVIRUS :

Hikmah Dalam Musibah / ARIFFIN MAMAT

ISBN 978-967-18270-0-0

1. Ariffin Mamat, 1957- --Anecdotes.
2. COVID-19 (Disease)--Anecdotes.
3. Coronavirus infections--Anecdotes.

I. Judul.

808.882

*Penulis dan Penerbit*

ARIFFIN MAMAT

7260 Jalan Geliga, Taman Perwira 1,  
53100 Gombak, Kuala Lumpur

- Ariffinmamat.2020@gmail.com

*Pengurus Kreatif, Editor Penyelaras,  
Rundingan, Penyelenggaraan*

ROHALIZA ABDULLAH

- lisa.abdullah.111@gmail.com

*Pembaca Prof*

RAJA NUR SABEEHAH RAJA SUHAIMI

- rajanursabeehah@gmail.com

*Pereka Sampul*

SHAHRIIL IZWAN IDRIS

- after80@gmail.com

*Pencetak*

FRESH PRINT TRADING

- freshprint.my@gmail.com

Pihak penerbit berusaha sedaya upaya memastikan naskhah ini mengandungi maklumat yang tepat, pada tarikh ianya ditulis dan diterbitkan serta berautoriti dari segi subjek yang dipersembahkan. Penerbit dan penulis buku ini tidak boleh dianggap memberikan khidmat perundingan kesihatan ataupun khidmat professional yang lain kepada pembaca. Sekiranya nasihat atau bantuan diperlukan, sila dapatkan nasihat dan khidmat professional daripada pakar yang berkelayakan.

# KANDUNGAN

---

TITIPAN KASIH SAYANG .....	vii
SEKALUNG BUDI.....	ix
PROLOG.....	xii
DAFTAR SINGKATAN PERKATAAN.....	xiii
BAB 1.....	1
PERKONGSIAN PAK PIN DI MEDSOS .....	1
BAB 2.....	7
SEJARAH JANGKITAN COVID-19 PAK PIN .....	7
BAB 3.....	15
BEGITULAH TAKDIR ILAHI .....	15
BAB 4.....	23
APAKAH YANG TERJADI SELEPAS SAYA DISAHKAN MENGHIDAP COVID-19? .....	23
BAB 5.....	29
TINDAKAN SETERUSNYA .....	29
BAB 6.....	35
HOSPITAL SUNGAI BULOH (HSB).....	35
BAB 7.....	51
RUTIN HARIAN SEWAKTU DIISOLASI.....	51
BAB 8.....	63
CATATAN HATI DARI KAMAR ISOLASI.....	63
BAB 9.....	99
ALHAMDULILLAH SAYA SUDAH SEMBUH! .....	99

BAB 10.....	105
PESANAN UNTUK RAKYAT MALAYSIA.....	105
BAB 11.....	113
SEANDAINYA DIJANGKITI COVID-19.....	113
BAB 12.....	123
PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP).....	123
BAB 13.....	127
CADANGAN PERLAKSANAAN SOP BAGI KELUARGA .....	127
BAB 14.....	133
KONGSIAN DI MEDSOS SEWAKTU JALANI ISOLASI DI RUMAH .....	133
BAB 15.....	143
SOALAN RAKAN MAYA DI <i>FACEBOOK</i> .....	143
BAB 16.....	151
KONGSIAN PIHAK MEDIA MENGENAI 'PAK PIN BEKAS PESAKIT POSITIF COVID-19' .....	151
BAB 17.....	159
BAHANA PANDEMIK COVID-19 .....	159
BAB 18.....	163
SEJARAH PENULARAN PANDEMIK COVID-19 .....	163
TENTANG PENULIS.....	177
BUAH TANGAN GARAPAN 'PAK PIN' .....	179

# TITIPAN KASIH SAYANG

---

**“Setiap musibah yang melanda,  
saya redai dan ianya telah  
memberi kesedaran serta  
menyuburkan keinsafan dari  
sudut hati nan teristimewa.”**

Dengan nama Allah —Penentu takdir yang baik...

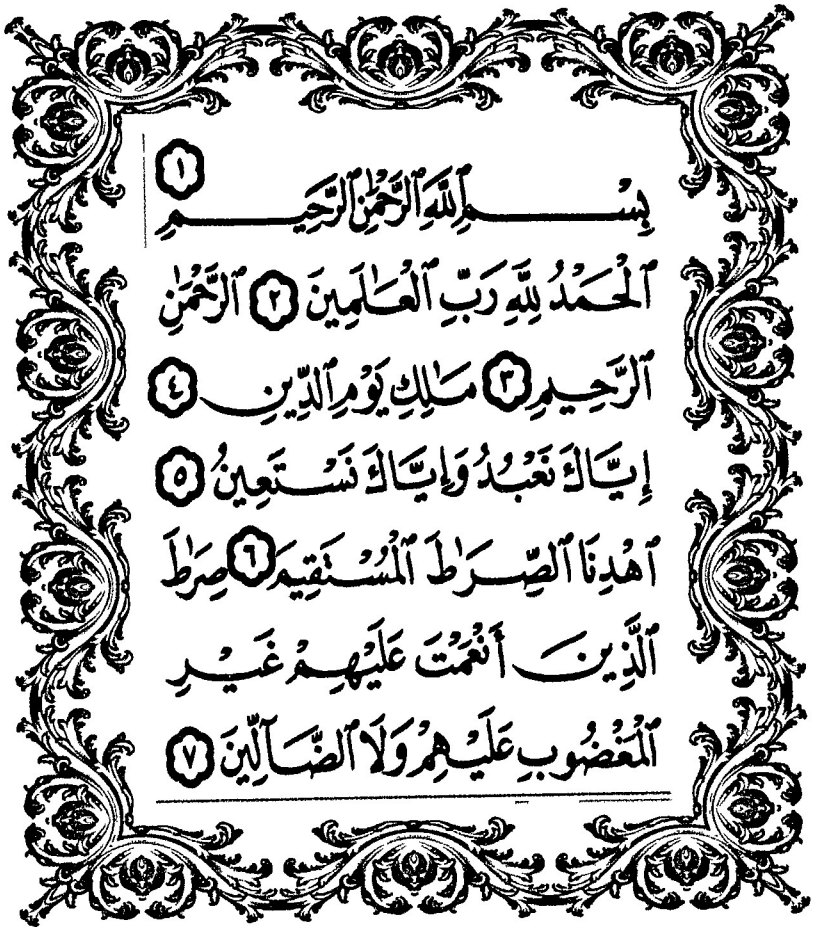
Naskah ini saya titipkan khusus buat insan terkasih yang sentiasa berada di sisi, setia menyulam sayang —semakin hari semakin mendalam. Dialah Aishah, isteri saya yang merupakan tunggak kekuatan jiwa saya.

Naskah ini juga ditujukan khusus buat semua kesayangan saya; anak menantu, dan cucu-cucu yang sering membuat saya tersenyum kegembiraan walau tidak sentiasa bersama.

Tidak dilupa, semua kekanda pengikat hati saya; Mek, Kak Nik dan Kak Cik. Merekalah yang sentiasa membuat saya sedar akan permulaan kehidupan saya, di sebuah kampung

terpencil tetapi mekar menghijau dengan kasih sayang yang dipupuk dalam keluarga bahagia Allahyarhamah Bonda dan Allahyarham Ayahanda kami.

Al-Fatihah buat kedua pemegang kunci syurga saya yang telah berpulang kepada-Nya.



# SEKALUNG BUDI

---

**“Pulau Pandan jauh ke tengah,  
Gunung Daik bercabang tiga  
Hancur badan dikandung tanah,  
budi nan baik dikenang jua”**

Saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih dan mendedikasikan naskah ini buat semua rakyat Malaysia, semua pembaca, semua *frontliners*, terutama mereka yang bertugas di Hospital Tawakal Kuala Lumpur (HTKL), Hospital Besar Kuala Lumpur (HKL), Pejabat Kesihatan Daerah Gombak (PKDG), Klinik Kesihatan Gombak Setia (KKGS) dan Hospital Sungai Buloh (HSB).

Tidak dilupakan buat semua warga kerja di Institut Koperasi Malaysia (IKM), terutama bahagian pengurusan yang terus memikul tugas dengan cemerlang sejak saya disahkan menghidap COVID-19, sehinggalah saya bebas daripada dikuarantin.

Begitu juga buat semua sahabat saya di seluruh Malaysia termasuk dari arena antarabangsa serta jiran-jiran saya di Taman Perwira Setia —yang ikhlas menitipkan doa, memberi kata-kata semangat, dan bertanya khabar.

Sesungguhnya saya mengasihi anda semua!

Ucapan penghargaan dan dedikasi ini juga saya tujukan kepada semua organisasi dan individu yang telah menghantar makanan, minuman dan pelbagai jenis hadiah ketika saya dirawat dan diisolasi di HSB.

Tidak lupa juga kepada semua stesen TV dan media-media sosial yang telah menghubungi saya sebaik sahaja saya dibenarkan pulang ke rumah. Saya hargai anda semua kerana telah membuat liputan dan menyiarkan kisah saya, sebagai salah satu usaha menyebarkan maklumat mengenai COVID-19 untuk manfaat semua.

Dan antara yang mengesankan di hati ialah, usaha insan berhati mulia yang sudi menyumbang, menjadi penginfaq dan penderma kerana menyokong usaha saya membantu mereka yang sedang dalam kesempitan.

Betapa saya sangat menghargai sumbangan dan perkongsian anda semua. Menjadi orang tengah dalam mengenalpasti pihak yang sedang menanggung kesulitan adalah tugas sukarela saya sebaik sahaja saya keluar dari hospital dan bermulanya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia.

Alhamdulillah, jasa baik anda semua telah mengembirakan hati insan yang sedang berada di dalam kesulitan. Asbab daripada sifat pemurah anda, sedikit sebanyak beban mereka telah berjaya diringankan.

~ x ~

Untuk pengetahuan semua, seramai 102 orang susah, fakir atau golongan asnaf telah dapat dibantu menggunakan dana yang telah anda salurkan di sepanjang tempoh PKP. Perinciannya ada saya catatkan di dalam naskhah ini.

Dan saya juga ingin mengambil kesempatan ini untuk menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Puan Rohaliza Abdullah (Szar Resources & Publication) selaku Pengurus Penerbitan dan Editor Penyelaras projek perbukuan ini.

Tidak dilupakan, penghargaan saya tujukan kepada Pembaca Pruf, Pereka Grafik, Pencetak serta semua yang terlibat dalam merealisasikan hasrat saya untuk membukukan cebisan kisah hidup saya ini.

Semoga perkongsian ini bermanfaat untuk semua.

Salam manis,

'Pak Pin'

Ariffin Mamat

# PROLOG

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ya Allah, aku mohon keampunan-Mu, kerahmatan-Mu, taufik dan hidayah-Mu. Ya Allah, Tuhan yang Maha Mengetahui, aku mohon kepada-Mu —izinkanlah aku mengisahkan pengalaman hidupku dan berkongsi pengajaran yang telah aku lalui sewaktu menghidap COVID-19. Ya Allah, aku bukanlah ingin berlaku riak atau sombong juga bukan sesekali mahu menunjukkan sikap angkuh.

Aku mohon izin-Mu semata-mata kerana aku ingin khabarkan tentang keagungan-Mu, kasih sayang-Mu, betapa Kau-lah Tuhan yang Maha Menyembuhkan, setelah Kau takdirkan sesuatu penyakit dan Kau-lah yang menyelamatkan kami daripada musibah.

Ya Allah, berikanlah aku ilham, untuk aku memulakan dan seterusnya menyudahkan penulisan serta menerbitkan buku ini untuk tatapan dan manfaat semua.

Amin, ya Rabbal al-Amin.

Hamba-Mu,  
Ariffin Mamat.

# DAFTAR SINGKATAN PERKATAAN

---

2019-nCoV	<i>2019 Novel Corona Virus</i>
Bicara BH	Bicara Berita Harian
COVID-19	<i>Corona Virus Disease 2019</i>
CVS	<i>Cardio Vascular Sentral</i>
HKL	Hospital Kuala Lumpur
HSB	Hospital Sungai Buloh
HTKL	Hospital Tawakal Kuala Lumpur
ICU	<i>Intensive Care Unit</i>
IJN	Institut Jantung Negara
IKM	Institut Koperasi Malaysia
KKGS	Klinik Kesihatan Gombak Setia
KKM	Kementerian Kesihatan Malaysia
medsos	Media Sosial
NGO	<i>Non-Governmental Organization</i>
PKDG	Pejabat Kesihatan Daerah Gombak
PKP	Perintah Kawalan Pergerakan
PKS	Perusahaan Kecil Sederhana
PUI	<i>Person Under Investigation</i>

# PERKONGSIAN PAK PIN DI MEDSOS

## 1.1 Berkongsi Kerana Prihatin

Saya merupakan bekas pesakit COVID-19 yang pertama, tampil berkongsi pengalaman kepada umum di medsos.

Saya telah disahkan positif menghidap COVID-19 pada 5 Mac 2020 dan telah dimasukkan ke wad isolasi selama 10 hari di Hospital Sungai Buloh (HSB). Kemudiannya pada 15 Mac 2020, saya telah disahkan sembuh dan dibenarkan pulang ke rumah. Seterusnya saya menjalani perintah kuarantin selama 14 hari di rumah sendiri.

Saya bersyukur kerana kisah di sepanjang saya menghidap COVID-19 telah menjadi tular di medsos. Semoga ianya dapat memberi kesedaran dan ketenangan kepada orang ramai terutamanya rakyat Malaysia yang terdiri daripada keluarga dan rakan-rakan saya serta anda semua.

Saya ingin berpesan kepada anda semua agar usahlah berasa takut atau menyimpan perasaan bimbang yang keterlaluan terhadap virus korona yang baharu ditemui atau turut dikenali sebagai '2019-nCoV' yang tersebar pantas sekarang ini.

Beberapa cara pencegahan boleh kita amalkan dan pengalaman pesakit yang telah sembuh juga boleh kita teladani untuk keselamatan diri dan ahli keluarga yang dikasihi.

Saya telah mendapat maklumat mengenai COVID-19 ini setelah membaca tentang sifatnya yang sangat senang berjangkit dan tersebar. Kemudian, secara kebetulan pula saya mendapat tahu bahawa salah seorang kontak yang saya temui di dalam satu majlis telah disahkan positif COVID-19.

Justeru, saya merasakan bahawa saya perlu bertindak segera dan secara sukarela akan pergi ke hospital bagi melakukan ujian saringan. Hal ini harus saya lakukan agar saya dapat membantu mengawal dan mengenalpasti lebih ramai lagi

individu yang mungkin telah mendapat sebaran virus korona terbaharu itu daripada puncanya —iaitu saya sendiri.

Waktu itu sesungguhnya saya terfikirkan mengenai nasib seluruh keluarga saya, dan juga beberapa orang warga kerja yang rapat dengan saya terutamanya pemandu saya, pembantu peribadi dan juga beberapa orang pegawai di pejabat yang telah bersama-sama dengan saya di satu majlis di pejabat, yakni sehari selepas saya ada kontak dengan kes yang positif itu.

Itulah hal-hal yang telah mendorong saya untuk mengambil langkah proaktif bagi membuat ujian saringan dan mendapatkan pengesahan sama ada saya turut membawa virus korona, ataupun tidak.

## **1.2 Pesakit Jantung ~ Berisiko Tinggi**

Sebelum ini saya telah mempunyai pengalaman ditahan dikamar sakit disebabkan penyakit jantung yang saya alami sewaktu berada di Jeddah, Arab Saudi.

Secara ringkas, segalanya bermula pada 1 Julai 2017. Itulah tarikh saya didiagnosis menghidap penyakit jantung. Datuk (Dr) Rosli Mohd Ali di Institut Jantung Negara (IJN) telah

memaklumkan bahawa lima arteri jantung saya telah mengalami penyumbatan di antara 30% hingga 50%.

Sejak itu saya telah dibekalkan dengan pelbagai jenis ubat yang berkaitan. Kemudiannya, saya terbang ke Arab Saudi atas tuntutan tugas berbekalkan ubat-ubatan tersebut dan pesanan doktor pakar yang telah merawat saya.

Pada 1 Oktober 2017; Sewaktu sedang membeli keperluan harian bersama isteri saya di Pasaraya Panda, Jeddah, saya telah mengalami serangan jantung buat pertama kali dan dikejarkan ke hospital terhampir, iaitu Saudi German Hospital untuk menerima rawatan kecemasan.

Pada tarikh itu jugalah dua sten telah dimasukkan ke dalam arteri saya yang menyempit. Saya kemudiannya telah dimasukkan ke kamar sakit untuk dipantau oleh pihak hospital selama tiga hari, dua malam.

Sejak saya dibenarkan pulang selepas menerima rawatan pemasangan sten tersebut, kesihatan diri saya masih belum pulih sepenuhnya.

Adalah sangat mencemaskan apabila setiap hari saya masih mengalami serangan jantung dan menyebabkan saya terpaksa berulang-alik ke hospital. Begitulah situasi diri saya di sepanjang bulan Oktober, 2017.

Meskipun doktor telah menukar jenis ubat yang dibekalkan kepada saya, namun serangan jantung tetap saya alami juga. Hal itu menyebabkan saya terpaksa meminta doktor memeriksa jantung saya sekali lagi.

Keputusan pemeriksaan jantung pada awal bulan November, 2017 telah mengesahkan bahawa ada sumbatan pada arteri kiri utama saya iaitu sebanyak 80%. Ini bermakna, operasi *by-pass* terpaksa dilakukan.

Saya telah membuat keputusan untuk pulang ke Malaysia bagi mendapatkan rawatan selanjutnya. Maka pada tanggal 4 Disember 2017, saya telah dimasukkan ke CVS, Kuala Lumpur bagi tujuan pemasangan sten ke dalam arteri utama kiri saya oleh Datuk Dr Rosli Mohd Ali.

Pengalaman menghuni kamar sakit di rantauan menyebabkan saya lebih bersedia ketika diberitahu bahawa saya bakal ditahan di hospital akibat serangan COVID-19. Walaupun saya berasa gentar saat diberitakan bahawa saya akan diisolasi, namun saya sedayanya cuba bertenang.

Itulah yang membuatkan saya boleh berfikir dan merancang tentang barangan dan keperluan peribadi yang perlu saya bawa saat mendaftar masuk ke wad kelak.

*Doa di bawah ini tidak putus-putus saya lafazkan saat mengalami serangan jantung. Amalkanlah doa ini pada bila-bila masa terutama waktu kita dalam keadaan gundah, bimbang mahupun ketakutan. Insyallah, kita akan menemui jalan keluar daripada permasalahan itu.*

**La Takhaf Wa La Tahzan**

**Innallahu Ma'ana**

[Janganlah takut dan janganlah  
berseidih hati. Sesungguhnya  
Allah ada bersamaku]

# SEJARAH JANGKITAN COVID-19 PAK PIN

## 2.1 Keraian Anjuran Kementerian

Saya sebenarnya telah menghadiri satu majlis anjuran kementerian pada 27 Februari 2020. Saya bertemu dan bersalam dengan ramai orang di dalam majlis tersebut. Dua hari kemudiannya, saya diberitahu bahawa salah seorang daripada individu yang saya bersalaman itu telah disahkan positif COVID-19.

Allahuakbar! Secara spontan, saya rasa marah kepada individu tersebut kerana telah hadir ke majlis itu walaupun dalam keadaan tidak sihat. Namun setelah bertenang, saya akur dan bertawakal kepada Allah. Begitulah permulaan sejarah jangkitan saya.

# CORONAVIRUS

## Hikmah Dalam Musibah

Travelog ini merupakan catatan dari secebis kisah dan pengalaman sebenar 'Pak Pin' yang telah positif dijangkiti COVID-19 pada 5 Mac 2020. Naskhah ini bermanfaat untuk memberi motivasi serta pengetahuan kepada pesakit mahupun individu yang sihat berkaitan penyakit akibat virus korona.

*'Pandemik COVID-19, juga dikenali sebagai pandemik koronavirus ialah wabak penyakit koronavirus 2019 yang berterusan secara global berpunca daripada koronavirus sindrom pernafasan akut teruk 2 (SARS-CoV-2). Wabak ini pada mulanya dikesan pada 17 November 2019 di bandaraya Wuhan, Hubei China dan telah diiktiraf sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Mac 2020.'*

"Ya Allah, semoga Kau dengari rintihan kami dan makbulkanlah. Semoga kami semua dilindungi dari penyakit merbahaya, semoga Kau ampuni dosa kami dan berilah kami kesihatan yang sempurna dan kebahagiaan berpanjangan membawa ke syurga. Syukur ya Allah atas ujian yang pastinya kami hanya dapat lalui dengan pertolongan-Mu..."

- Ariffin Mamat, 6 Mac 2020

HARGA : RM25.00

ISBN 978-967-18270-0-0



9 789671 827000