

BUKU PANDUAN PENJAGAAN DI RUMAH LANJUTAN

Untuk COVID-19 Ringan
pada Kanak-kanak



KANDUNGAN

1~2

Jangkitan COVID-19 pada Kanak-kanak

3

Sindrom Keradangan Multisistem pada Kanak-kanak

4~7

Pengasingan Diri di Rumah untuk Kanak-kanak dengan COVID-19 Ringan

8

Pengasingan Diri di Rumah –
Home Assessment Tool

9

Tanda-tanda Amaran untuk Diperhatikan pada Kanak-kanak

10

Penjagaan Umum untuk Kanak-kanak dengan COVID-19

11

Membantu Anak Menjalani Ujian Swab



JANGKITAN COVID-19 PADA KANAK-KANAK

COVID-19 secara umumnya menyebabkan penyakit yang ringan dalam kalangan kanak-kanak berbanding dengan orang dewasa. Walaubagaimanapun, kanak-kanak yang menghidap COVID-19 boleh menyebarkan jangkitan kepada orang lain.

PANDUAN MEMBENDUNG JANGKITAN:

1

Kebanyakan kanak-kanak yang jatuh sakit menerusi jangkitan COVID-19 akan sembuh sendiri.



2

Cara-cara mengurangkan risiko anak anda dijangkiti COVID-19:



Kerap mencuci tangan



Elakkan kontak rapat dengan orang lain



Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut



Kekalkan jarak sekurang-kurangnya dua meter dari orang selain penghuni serumah

3

Kekal duduk di rumah sekerap mungkin.



4

Amalkan pemakaian pelitup muka (sebaik-baiknya dengan *face shield*) apabila berada di tempat awam.



JANGKITAN COVID-19 PADA KANAK-KANAK (SAMBUNGAN)

TANDA DAN SIMPTOM:



Anak anda mungkin menghidap COVID-19 jika mereka mengalami mana-mana atau semua yang berikut:

Menggigil

Sakit badan

Batuk atau bersin

Lesu

Cirit-birit dan muntah

Demam

Sukar untuk bernafas atau bernafas laju

Hidung berair atau tersumbat

Hilang deria rasa atau bau

Sakit tekak

Sebaik dijangkiti, kemunculan tanda dan simptom boleh mengambil masa sehingga 14 hari. Sesetengah kanak-kanak yang dijangkiti COVID-19 mempunyai simptom ringan atau tiada langsung.



SINDROM KERADANGAN MULTISISTEM PADA KANAK-KANAK

Terdapat satu komplikasi jarang berlaku yang dikaitkan dengan jangkitan COVID-19 dalam kalangan kanak-kanak beberapa minggu selepas dijangkiti.

Komplikasi tersebut dipanggil sindrom keradangan multisistem pada kanak-kanak (MIS-C). Ia disebabkan oleh keradangan dalam badan yang mengakibatkan demam berpanjangan.

SIMPTOM MIS-C TERMASUKLAH:

Demam	Sakit perut	Muntah atau cirit-birit	
			
Sakit leher	Ruam	Mata merah	Bibir merah, merekah
			
Berasa sangat penat	Tangan atau kaki membengkak	Kelenjar (nodus limfa) membengkak	
			

Kanak-kanak yang sakit teruk akibat MIS-C mungkin mengalami masalah pernafasan, rasa sakit atau tekanan pada dada, bibir atau muka menjadi kebiruan, keliru, atau sukar untuk terus berjaga.

Terdapat rawatan yang berkesan untuk keadaan ini setelah menerima penjagaan khas di hospital.

PENGASINGAN DIRI DI RUMAH UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19 RINGAN

Anak anda layak menjalani pemantauan di rumah sekiranya kriteria berikut dipenuhi:



PENGASINGAN DIRI DI RUMAH UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19 RINGAN (SAMBUNGAN)

CIRI-CIRI PENJAGA YANG SESUAI

Ibu bapa atau penjaga mestilah bersedia untuk menjaga anak yang akan menjalani pemantauan di rumah.



Individu berikut **TIDAK SEPATUTNYA (TIDAK BOLEH)** menjadi penjaga:

- Orang tua > 60 tahun
- Wanita hamil
- Individu dengan komorbiditi tertentu, iaitu penyakit respiratori kronik, diabetes mellitus jenis 2, masalah jantung, obesiti
- Orang yang ada masalah imun



Anda mesti mematuhi amalan kebersihan yang sewajarnya untuk mengelakkan jangkitan. Peranan anda merangkumi:

- Membantu anak mematuhi garis panduan penjagaan diri
- Memastikan anak makan pada masa yang ditetapkan, kekal terhidrat dan mendapat rehat secukupnya
- Membersihkan dan menyahkuman kawasan yang kerap digunakan atau disentuh oleh anak, cth tombol pintu, bilik air

Untuk kes kecemasan perubatan, hubungi hospital atau **Telemedicine Command Center (TCC) Sunway** yang beroperasi 24 jam di talian **+603-7491 9191** atau WhatsApp **+6019-388 3281**.

PENGASINGAN DIRI DI RUMAH UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19 RINGAN (SAMBUNGAN)

KEADAAN DAN PERSEKITARAN RUMAH YANG SESUAI

- 1 Mempunyai akses telefon dan boleh dihubungi setiap masa.
- 2 Mampu memenuhi keperluan untuk pengasingan di rumah (bilik berasingan, sebaik-baiknya mempunyai bilik air sendiri).
- 3 Sebuah bilik tidur di mana anak boleh menjalani proses penyembuhan tanpa berkongsi ruang dengan orang lain.
- 4 Bilik air berasingan untuk anak. Jika tiada, bilik air itu perlu dibersihkan dan dinyahkuman setiap kali selepas digunakan.
- 5 Penghuni serumah tidak mengalami masalah imun.
- 6 Mempunyai kenderaan peribadi untuk membawa anak dari rumah ke klinik/hospital.
- 7 Tidak boleh langsung menerima pengunjung.
- 8 Mempunyai akses kepada makanan dan keperluan asas lain.



PENGASINGAN DIRI DI RUMAH UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19 RINGAN (SAMBUNGAN)

KEPATUHAN TINGGI TERHADAP PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP)



Anak perlu mengekalkan jarak fizikal dengan penghuni serumah yang lain, menghadkan pergerakan di dalam rumah dan elak menerima pengunjung.



Mematuhi langkah pencegahan yang asas, cth kerap mencuci tangan, mengamalkan etika batuk.



Pakaian juga perlu dicuci berasingan. Cuci tangan dengan bersih selepas mengendalikan pakaian kotor. Jika boleh, cuci pakaian pada tetapan paling hangat, atau dengan air hangat.



Anak dan ibu bapa atau penjaga perlu memakai pelitup muka apabila berdekatan satu sama lain.



Menggunakan peralatan makan yang berbeza (garpu, sudu, pinggan dsb) dan barangan peribadi (tuala). Gunakan peralatan pakai buang, atau membenarkan anak yang lebih tua untuk membersihkan peralatan mereka sendiri, dan mengasingkannya.



Laporkan status kesihatan setiap hari melalui MySejahtera dan jawab panggilan telefon apabila dihubungi oleh anggota kesihatan.

CATATAN:

Rujuk **Buku Panduan Penjagaan Di Rumah utama (muka surat 3 & 4)** untuk maklumat lanjut mengenai panduan umum pengasingan diri di rumah.

PENGASINGAN DIRI DI RUMAH – HOME ASSESSMENT TOOL

'HOME ASSESSMENT TOOL' UNTUK PESAKIT COVID-19 KANAK-KANAK YANG MENJALANI KUARANTIN DI RUMAH

Tandakan (✓) sekiranya mempunyai simptom berikut.

SIMPTOM	HARI 1	HARI 2	HARI 3	HARI 4	HARI 5	HARI 6	HARI 7	HARI 8	HARI 9	HARI 10	NOTA
Demam											
Sakit tekak atau selesema											
Batuk											
Muntah atau cirit-birit											
Aktif apabila dipegang											
*Simptom melebihi 7 hari											
*Kelesuan											
*Tidak selera makan/minum											
*Mengadu sakit dada atau perut											
*Sejuk kaki dan tangan											
*Kurang urin daripada biasa (dalam tempoh 24 jam)											
*Perubahan status mental											
*Sawan											

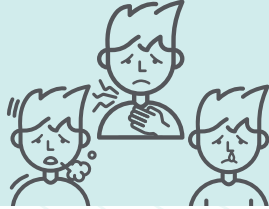
NOTA: *BENDERA MERAH –

Jika dialami oleh kanak-kanak positif COVID-19, kes hendaklah dirujuk kepada hospital untuk penilaian lanjut.

TANDA-TANDA AMARAN UNTUK DIPERHATIKAN PADA KANAK-KANAK

Perhatikan tanda-tanda yang menunjukkan perlunya dirujuk kepada pakar klinikal atau dihantar ke hospital.

Gejala URTI (sakit tekak, batuk, hidung berair) lebih dari 7 hari



Sesak nafas atau bertambahnya penarikan otot di antara rusuk



Hidung menjadi kembang apabila bernafas

Tidak aktif mengendalikan diri / lesu

Hilang selera makan

Sakit dada atau abdomen

Sejuk atau tapak tangan dan kaki berpeluh



Tanda-tanda dehidrasi



Tahap kesedaran berubah (keliru, sangat mengantuk, meragam)



Sawan



Demam yang berlarutan, demam berulang dan suhu $>38.5^{\circ}\text{C}$



Loya, muntah dan cirit-birit yang semakin teruk atau berlarutan



Batuk berdarah

Cyanosis (bibir atau jari menjadi ungu-kebiruan)

Segera dapatkan rawatan perubatan jika anak anda mengalami sebarang tanda di atas.

NOTA: Ini bukanlah senarai semua simptom yang mungkin terbit. Sila hubungi anggota kesihatan untuk mengetahui lain-lain simptom yang teruk atau yang membimbangkan anda.

PENJAGAAN UMUM UNTUK KANAK-KANAK DENGAN COVID-19

Kebanyakan kanak-kanak cukup sihat dan hanya mengalami simptom yang ringan. Jika anda perlukan penjagaan yang lebih rapi, hubungi hospital atau TCC Sunway untuk mendapatkan nasihat.

Bagaimanakah cara untuk berkomunikasi dengan anak mengenai COVID-19?

Lazimnya, kanak-kanak dan remaja sukar menangani dan memahami wabak penyakit seperti COVID-19. Cara tindak balas anak anda bergantung kepada umur, perangai, dan tahap perkembangan mereka.

Terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan dan tuturkan untuk membina daya tahan anak anda:

- 1 Yakinkan anak anda bahawa ramai doktor, jururawat, dan pakar sains di seluruh dunia sedang bekerja keras untuk menjaga keselamatan dan kesihatan kita.
- 2 Bertaku jujur, tetapi positif. Jelaskan kepada mereka bahawa kemungkinan untuk kanak-kanak jatuh sakit akibat COVID-19 adalah rendah. Bagaimanapun, masih penting untuk mereka memainkan peranan melindungi diri sendiri dan keluarga - terutama golongan yang berisiko tinggi.
- 3 Kanak-kanak adalah pemerhati dan cepat menangkap ekspresi dan emosi kita. Bantu mereka untuk memahami, meluahkan dan mengatur perasaan mereka sendiri mengenai wabak ini.
- 4 Terokai kandungan media yang sesuai untuk kanak-kanak dan tontonlah bersama-sama.
- 5 Tanya pada anak apa yang mereka tahu mengenai perkara yang sedang berlaku. Betulkan sebarang salah maklumat mengenai "kuman baharu ini".
- 6 Yakinkan anak bahawa mereka masih boleh terus berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan melalui cara yang kreatif, contoh panggilan video.
- 7 Cari aktiviti yang boleh dilakukan bersama keluarga untuk mengehadkan masa menatap skrin.

MEMBANTU ANAK MENJALANI UJIAN SWAB

Walaupun COVID-19 lebih menjejaskan orang dewasa berbanding dengan kanak-kanak, sesetengah kanak-kanak akan mula menunjukkan simptom, atau dijangkiti melalui kontak rapat.

Ujian disarankan untuk sesiapa sahaja yang mengalami simptom COVID-19.

Kebanyakan kanak-kanak boleh menerima proses swab dengan baik. Bagi mereka yang berasa agak cemas, terdapat beberapa panduan yang mungkin boleh membantu anak anda:

Terangkan kepada anak sebab ujian itu penting.

Tawarkan ganjaran atau layanan istimewa yang akan dia dapat selepas ujian.

Jelaskan dahulu kepada anak bagaimana ujian dijalankan.

Benarkan anak untuk duduk di pangkuan anda.

Minta anak untuk mengira (dalam hati) secara perlahan-lahan dari satu hingga lima. Yakinkan mereka bahawa ujian berkenaan akan selesai sebelum mereka habis mengira.

Galakkan anak untuk memegang tangan anda ketika ujian dijalankan.



Disumbangkan oleh:

Dr Cham Weng Tarng
(Pakar Paediatric & Rheumatology Paediatric)

Disemak oleh:

Dr Norzila Mohamed Zainudin
(Pakar Paediatric & Respiratory Paediatric)

Dihasilkan oleh:

Komunikasi Korporat, Sunway Healthcare Group

Rujukan

1. MOH Annex 2E 2. CDC 3. NHS

Semua maklumat merangkumi teks, grafik, imej, dan bahan-bahan yang terkandung dalam terbitan ini adalah dimiliki oleh Sunway Healthcare Group. Sebarang salinan atau penggunaan terbitan ini dalam apa-apa bentuk tanpa kebenaran Sunway Healthcare Group merupakan pelanggaran hak cipta.

Lawatilah media sosial kami!



SunwayHealthcareGroup