

# KANAK-KANAK & COVID-19



# APA YANG PERLU DIPERHATIKAN

Sekiranya anda melihat tanda-tanda atau mendapati bacaan bacaan yang tidak normal seperti berikut, anda digalakkan untuk membawa anak anda ke Pusat Penilaian COVID-19 (CAC) yang terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan yang lebih lanjut atau anda juga boleh ke kemudahan kesihatan yang telah dikhususkan untuk merawat COVID-19.

## SUHU

- <36.5o adalah tanda amaran yang penting terutamanya untuk kanak-kanak berumur 12 bulan dan ke bawah.

- > 37.5o adalah tanda bagi demam

*\*Sekiranya demam berterusan lebih dari 3 hari, segera berjumpa dengan doktor.*

## PERNAFASAN

Kira berapa banyak nafas yang diambil oleh anak anda bagi setiap minit. Kadar pernafasan yang normal:

- <12 bulan : <60 nafas/min
- 2-12 bulan : <50 nafas/min
- 1-5 tahun : <40 nafas/min
- >5 tahun : <30 nafas/min

## CORAK BATUK

- Batuk lebih dari 3 hari dan menjadi semakin kerap.
- Bunyi batuk telah berubah dari batuk kering ke batuk dari dalam dada.
- Mengadu sakit dada atau sesak dada.

## TAHAP OKSIGEN DARAH

Simpan oksimeter nadi di rumah dan periksa tahap oksigen darah anak setiap hari.

<95% menunjukkan tahap oksigen anak anda rendah.

## MUNTAH, CIRIT-BIRIT, HILANG SELERA MAKAN

- Muntah dua kali dalam masa 6 jam
- Mengeluarkan najis berair lebih dari 3 kali sehari
- Kurang makan dan minum
- Kelihatan letih atau lemah



# SIMPTOM COVID-19

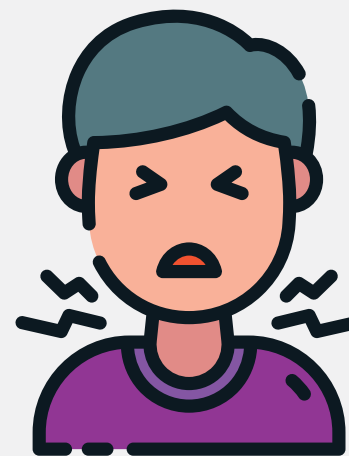
Sebilangan besar kanak-kanak akan mengalami simptom yang ringan. Walau bagaimanapun, sebilangan kanak-kanak juga boleh jatuh sakit. Berikut adalah simptom COVID-19



DEMAM & MENGGIGIL



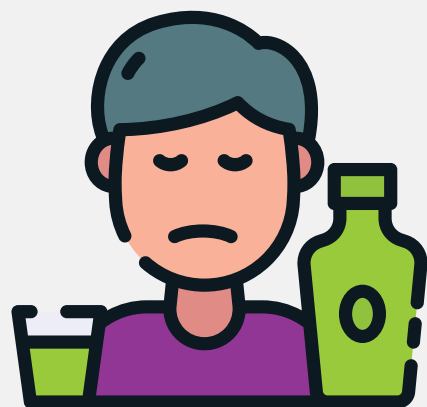
BATUK



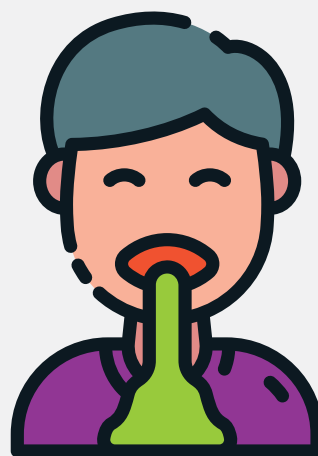
TEKAK TERSUMBAT  
ATAU SAKIT TEKAK



SAKIT KEPALA



KEHILANGAN DERIA  
RASA ATAU BAU



MUNTAH



CIRIT BIRIT



KELETIHAN

# CARA MENJAGA ANAK DENGAN COVID-19

**Apa yang harus anda lakukan sekiranya anak anda mengalami gejala ini? Ikuti garis panduan berikut:**

## **DEMAM**

Demam adalah tanda bahawa sistem pertahanan badan anak anda melawan COVID-19. Ini adalah tindak balas badan yang normal dan boleh dijangka.

- Pastikan anak anda minum banyak air dan berehat.
- Berikan Paracetamol (Panadol) untuk mengurangkan suhu badan.  
*\* Tidak lebih dari 4 kali dalam 24 jam.*
- Tuam adalah tidak digalakkan. Ia bukan sahaja tidak berkesan malah boleh mengakibatkan anak anda menggigil.
- Ubat antiradang seperti aspirin, ibuprofen (Brufen / Nurogen) atau diclofenac (Voltaren) adalah tidak digalakkan bagi anak yang masih kecil.

## **CIRIT-BIRIT ATAU MUNTAH**

- Berikan cecair dalam jumlah yang lebih kecil tetapi dengan lebih kerap.
- Berikan sama ada air garam rehidrasi atau air rebusan beras (tajin) /bubur.
- Sekiranya anak anda masih untuk enggan minum, muntah berterusan, atau tidak membuang air kecil dalam 6 jam yang terakhir, segera dapatkan khidmat perubatan.

## **KEKEJANGAN**

- Pastikan anak anda berbaring di tempat yang selamat - di katil, sofa ataupun lantai.
- Posisikan anak anda dalam kedudukan sisi (berbaring miring ke sisi).
- Pastikan mulut dan hidung anak anda tidak terhalang supaya boleh bernafas dengan mudah.
- Jangan memasukkan apa-apa objek ke dalam mulut, walaupun anak anda sedang mengetap giginya.
- Longgarkan pakaian anak anda
- Segera hubungi nombor kecemasan di talian 999 untuk mendapatkan bantuan

# TIPS UNTUK IBU BAPA

Sekiranya anda sedang menjaga anak anda dengan keberadaan pesakit COVID-19 di rumah, ikuti tips ini untuk melindungi diri anda dan ahli keluarga anda. Anda juga perlu mengikuti panduan ini ketika merawat pesakit tanpa gejala.



## **PENJAGA**

Lantik seorang ahli keluarga yang sihat untuk menjadi penjaga.



## **PENGASINGAN**

Mengasingkan pesakit COVID-19 dari adik-beradik dan orang dewasa yang lain. Sebaiknya di bilik yang mempunyai kemudahan bilik mandi.



## **PAKAI PELITUP MUKA**

Anda dan anak dinasihatkan memakai pelitup muka ketika berinteraksi secara bersemuka.



## **MENINGKATKAN KUALITI UDARA**

Pastikan pengudaraan rumah dalam keadaan baik dengan membuka tingkap. Hidupkan kipas siling dan matikan penyaman udara.



## **CUCI TANGAN ANDA**

Bersihkan dan basuh tangan anda dengan sabun dan air dengan kerap.

# TIPS UNTUK IBU BAPA



## **BASUH**

Kendalikan sebarang peralatan makan yang digunakan oleh anak anda menggunakan sarung tangan. Basuh dengan sabun dan air panas. Basuh tangan anda setelah menanggalkan sarung tangan.



## **BERSIHKAN**

Bersihkan dan lakukan pembasmian kuman pada permukaan yang telah disentuh di rumah, terutamanya di bilik mandi. Lap permukaan yang telah disentuh seperti tombol pintu, pili paip air dan peralatan yang lain setiap kali selepas digunakan.

- Gunakan cecair pembersih rumah yang biasa atau buat larutan pembasmi kuman anda sendiri (Campurkan nisbah 1 bahagian peluntur dengan 9 bahagian air)



## **JANGAN BERKONGSI BARANG PERIBADI**

Seperti pinggan, cawan, tuala, atau peralatan elektronik (seperti telefon bimbit) dengan anak.



## **BEREHAT**

Pastikan anak anda mendapat rehat yang secukupnya, memakan makanan yang sihat, dan minum air dengan secukupnya.



## **PANTAU**

Pantau juga gejala COVID-19 ke atas diri anda sendiri sambil anda menjaga anak anda.

# LOKASI

## Covid Assessment & Monitoring @ THKD (CAC)

LG, Block A

### Thomson Hospital Kota Damansara

11, Jalan Teknologi, PJU 5, Kota Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

 **+603-6148 7254**

 **+6018-2221 208 | +6018-2111 799**

