



# 8 LANGKAH PENTING:

## Apakah yang mesti anda lakukan apabila anda diberitahu bahawa anda adalah orang yang hubungan rapat dengan kes positif COVID-19?

Untuk Individu yang dikenakan Perintah Kuarantin, anda akan menerima Perintah Kuarantin elektronik (electronic Quarantine Order – eQO) melalui SMS.



**1**

Segera pulang ke rumah dan asingkan diri di bilik anda sendiri, lebih baik bilik dengan bilik mandi. Pastikan bilik sentiasa mempunyai pengalihan udara yang baik dengan membiarkan tingkap terbuka. Pastikan tidak ada hubungan fizikal dengan anggota isi rumah anda.

**2**

Anda perlu menjalani kuarantin di rumah anda. Namun, sekiranya rumah anda tidak sesuai, anda akan menjalani kuarantin di Kemudahan Kuarantin Pemerintah (Government Quarantine Facility – GQF).

**3**

QO adalah selama 10 hari dari tarikh pendedahan. Anda tidak dibenarkan keluar kecuali untuk pergi ke pusat yang ditetapkan untuk ujian swab Reaksi Rantai Polimerase (PCR) anda. Demi kesejahteraan anda, anda akan diberi arahan untuk menggunakan khidmat teleperubatan 24/7.



**4**

Anda dikehendaki menjalani ujian PCR pada permulaan dan akhir QO 10 hari. Ikuti arahan eQO anda untuk membuat janji temu ujian PCR anda secara dalam talian dan hadiri ujian di Pusat Pemeriksaan Daerah berhampiran rumah anda. Anda perlu pergi sendiri ke Pusat Pemeriksaan Daerah untuk menjalani ujian PCR anda. Doktor anda akan memberitahu anda mengenai hasil ujian anda dalam masa 24 hingga 48 jam. Sebagai alternatif, anda boleh mendapatkan hasil ujian anda melalui aplikasi HealthHub.

**5**

Di Pusat Pemeriksaan Daerah, anda akan mengambil kit Ujian Pantas Antigen (ART) percuma pada masa yang sama. Sepanjang tempoh QO, anda dikehendaki menjalani ujian sendiri ART setiap hari dan melaporkan hasil ART anda selewat-lewatnya pada pukul 12 tengah hari. Anda perlu memuat naik hasil ujian anda di <https://go.gov.sg/mohartresults>



**6**

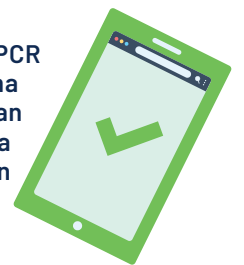
Sebelum berakhirnya kuarantin selama 10 hari, anda perlu membuat janji temu serupa dengan ujian PCR permulaan anda dan pergi sendiri ke Pusat Pemeriksaan Daerah sekali lagi untuk menjalani ujian PCR tamat kuarantin anda.

**7**

Sekiranya anda menerima Amaran Risiko Kesehatan atau Makluman Risiko Kesehatan pada masa yang sama dengan eQO, sila ambil perhatian bahawa kuarantin diutamakan.

**8**

Pada Hari ke-10, sekiranya ujian PCR anda negatif, anda akan menerima SMS pembatalan dan QO anda akan berakhir. Demi perlindungan anda sendiri, teruskan melakukan ujian sendiri ART setiap hari dari Hari ke-11 hingga ke-14.



Bagi individu yang dikenal pasti sebagai hubungan rapat oleh data TraceTogether, ada yang mungkin menerima Amaran Risiko Kesehatan atau Makluman Risiko Kesehatan bergantung pada tahap pendedahan risiko anda.

### Amaran Risiko Kesehatan (HRW)

- Untuk Individu di bawah HRW yang dikeluarkan, anda akan menerima pemberitahuan melalui SMS.
- Lakukan satu ujian PCR setelah menerima pemberitahuan dan asingkan diri sehingga anda menerima hasil ujian PCR negative.
- Lakukan satu lagi ujian PCR di akhir HRW.
- Lakukan ujian sendiri ART seperti yang disarankan dalam SMS anda.

### Makluman Risiko Kesehatan (HRA)

- Untuk Individu di bawah HRA yang dikeluarkan, anda akan menerima pemberitahuan melalui SMS.
- Anda sangat digalakkan supaya tampil untuk ujian PCR percuma.
- Kurangkan hubungan dengan orang lain, walaupun tidak ada sekatan pergerakan.
- Pantau kesihatan anda selama 10 hari berikutnya setelah menerima pemberitahuan.
- Lakukan ujian sendiri ART seperti yang disarankan dalam SMS anda, jika ada.