

Mengakses Perkhidmatan Kesihatan Semasa Amaran Tahap 2,3 & 4

Cara-cara untuk melindungi diri dan orang lain semasa AMARAN TAHAP 2

1. **Berprihatin dan jagalah keselamatan. 'Tahap 2 adalah harian biasa yang lebih selamat untuk kami'.**
2. Teruskan membasuh tangan anda selama **20** saat, bersin dan batuk ke siku anda
3. Membasmi permukaan yang sering digunakan di rumah dan di tempat kerja
4. Duduk di rumah jika anda sakit
5. Dapatkan ujian COVID-19 sekiranya anda mempunyai mana-mana satu yang berikut:
 - ✓ Batuk
 - ✓ Sakit tekak
 - ✓ Hidung berair
 - ✓ Demam
 - ✓ Kehilangan bau dan rasa
 - ✓ Sesak nafas. (Ini mungkin tanda pneumonia dan anda harus mendapatkan rawatan perubatan dengan segera).

Pergi ke Pusat Pengujian Komuniti (CBAC) COVID-19:

Auckland DHB, lihat [sini](#)

Counties Manukau Health, lihat [sini](#)

Waitematā DHB, lihat [sini](#)

6. Jarakkan **2** meter dari orang lain, jika boleh
7. Kumpulan (bubble) anda kini boleh **diperluaskan**, dengan prihatin dan selamat
8. Hanya **100** orang maksimum untuk semua perjumpaan di dalam dan di luar rumah
9. Buat **catatan** pergerakan harian anda - ini akan membantu pengesanan kenalan.

PENJAGAAN KESIHATAN



1 DOKTOR KELUARGA / FARMASI

Untuk masalah kesihatan mendesak yang kurang serius

- Hubungi atau berjumpa dengan doktor keluarga anda (GP)
- Dapatkan nasihat dan rawatan untuk penyakit ringan biasa dari ahli farmasi komuniti anda
- Sebaik sahaja anda hamil, daftar dengan bidan

2 KLINIK KEMALANGAN & PERUBATAN

Untuk masalah kesihatan mendesak yang kurang serius apabila anda tidak dapat berjumpa dengan doktor keluarga anda atau klinik selepas waktu

- Hubungi doktor keluarga anda untuk mencari Klinik Kemalangan & Perubatan terdekat (Klinik Rawatan Segera)

3 JABATAN KECEMASAN HOSPITAL

Jika anda sangat tidak sihat dan memerlukan rawatan kecemasan

- Pergi ke Jabatan Kecemasan hospital atau hubungi 111

Memerlukan nasihat kesihatan percuma secara telefon 24 jam dari jururawat berdaftar terlatih? Telefon [0800 611 116](tel:0800611116)



Untuk mencari doktor keluarga, farmasi atau Klinik Kemalangan & Perubatan terdekat (Klinik Rawatan Segera) atau bidan, lawati www.healthpoint.co.nz.



Untuk maklumat COVID-19, lawati www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities.



www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

Penjagaan Kesihatan – apa yang perlu dilakukan semasa AMARAN TAHAP 3?

1. Sihat?

- **Tinggal** di rumah anda setiap kali anda tidak berada di tempat kerja, sekolah, membeli barangan runcit atau bersenam.
- **Ikuti** arahan AMARAN TAHAP 3.
- **Hubungi** Doktor Keluarga anda (GP) untuk:
 - ✓ Dapatkan imunisasi terkini untuk anak anda.
 - ✓ Aturkan imunisasi influenza dengan selamat (ahli farmasi komuniti anda boleh juga melakukan ini untuk anda).
Lihat pautan di [sini](#) untuk Poster Imunisasi Influenza dalam pelbagai bahasa.
<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

2. Tidak sihat? Adakah anda memerlukan ujian atau penjagaan?

Tanda-tanda COVID-19 serupa dengan banyak penyakit lain (seperti influenza) dan anda tidak semestinya mempunyai COVID-19.

Tanda-tanda boleh merangkumi:

- ✓ Batuk
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Hidung berair
- ✓ Kehilangan bau
- ✓ Demam
- ✓ Sesak nafas. (Ini mungkin tanda pneumonia dan anda harus mendapatkan rawatan perubatan dengan segera).

Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda ini?

- ✓ **Hubungi** Doktor Keluarga (GP) tempatan anda atau penyedia kesihatan, ATAU
- ✓ **Hubungi** Talian Kesihatan, **0800 358 5453** untuk mendapatkan nasihat kesihatan (**pilih #1** untuk penterjemah) ATAU
- ✓ **Pergi** ke Pusat Penilaian Berasaskan Komuniti (CBAC) COVID-19:
 - Auckland DHB**, lihat [sini](#)
<http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>
 - Counties Manukau Health**, lihat [sini](#)
<https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/> Tatal ke bawah halaman.
 - Waitematā DHB**, lihat [sini](#) <https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/> Tatal ke bawah halaman.

Sekiranya anda perlu mendapatkan rawatan lain, **hubungi** perkhidmatan kesihatan anda terlebih dahulu.

- **Doktor Keluarga (GP)** ada dibuka.
 - ✓ Hubungi mereka jika anda tidak sihat atau mempunyai sebarang masalah kesihatan.
- **Penjagaan terancang** di hospital
 - ✓ Langkah-langkah penting dikuatkuasakan untuk memastikan keselamatan anda di hospital kami. Sebilangan besar temujanji akan terus dilakukan melalui telefon dan video. Pesakit yang mempunyai janji temu di hospital harus hadir kecuali jika kami menghubungi anda untuk menyatakan sebaliknya.

- ✓ Lawati laman web DHB anda atau Facebook untuk informasi:

Auckland DHB, lihat [sini](#)

<https://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/novel-coronavirus-covid-19/>

Counties Manukau Health, lihat [sini](#)

<https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-to-move-to-telephone-consults/>

Waitematā DHB, lihat [sini](#)

<https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard>

3. Adakah ini kecemasan?

- **Hubungi 111**, ATAU
- **PERGI** ke Jabatan Kecemasan hospital (ED) terdekat. ED terbuka.

Penjagaan Kesihatan – apa yang perlu dilakukan semasa AMARAN TAHAP 4?

1. Sihat?

- **Tinggal** di rumah
- **Ikuti** arahan AMARAN TAHAP 4

2. Rasa tidak sihat? Adakah anda memerlukan ujian atau penjagaan?

Tanda-tanda COVID-19 serupa dengan banyak penyakit lain (seperti influenza) dan anda tidak semestinya mempunyai COVID-19.

Tanda-tanda boleh merangkumi:

- ✓ Batuk
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Hidung berair
- ✓ Kehilangan bau
- ✓ Demam
- ✓ Sesak nafas. (Ini mungkin tanda pneumonia dan anda harus mendapatkan rawatan perubatan dengan segera).

Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda ini?

- ✓ **Hubungi** Doktor Keluarga (GP) tempatan anda atau penyedia kesihatan, ATAU
- ✓ **Hubungi** Talian Kesihatan, **0800 358 5453** untuk mendapatkan nasihat kesihatan.

Berdasarkan simptom-simptom anda, perjalanan atau pendedahan baru-baru ini kepada orang lain yang mempunyai simptom COVID, doktor keluarga (GP), Talian Kesihatan atau penyedia kesihatan anda akan menasihatkan anda untuk **meninggalkan** rumah dan melakukan pengujian dengan selamat.

- Sekiranya anda perlu mendapatkan rawatan lain, **hubungi** perkhidmatan kesihatan anda terlebih dahulu. GP dibuka untuk perniagaan.
- Sekiranya anda perlu mendapatkan imunisasi influenza, **hubungi** doktor anda atau ahli farmasi berdekatan terlebih dahulu untuk mengaturnya dengan selamat. Lihat pautan di [sini](#) untuk Poster Imunisasi Influenza.
<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

3. Adakah ini kecemasan?

- **Hubungi 111**, ATAU
- **PERGI** ke Jabatan Kecemasan hospital (ED) terdekat. ED terbuka.

TALIAN KESIHATAN

Adakah anda atau keluarga anda tidak sihat?

Adakah anda memerlukan penterjemah semasa menghubungi talian kesihatan atau telefon talian khas COVID-19?



LAMAN WEB BERBANTU

Untuk maklumat kesihatan & kebajikan yang diterjemahkan, lawati:

- Auckland Regional Public Health Service (untuk komuniti): <https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- Unite Against COVID-19: <https://covid19.govt.nz>
- Belong Aotearoa: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- Immigration New Zealand, Migrant and refugee information: <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>