

## **JANGAN PANDANG REMEH LANGKAH MENCEGAH COVID-19**

Oleh: Nadzirah binti Mohamad Jalani, 1171204,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 13 Ogos 2020*

Norma baharu dalam langkah pencegahan COVID-19 semakin dipandang remeh oleh sesetengah anggota masyarakat pada masa ini.

Sikap sambil lewa ini berlaku setelah kes jangkitan baharu COVID-19 dilaporkan semakin berkurangan setiap hari.

Beberapa kelonggaran yang diberikan oleh pihak kerajaan dan pengurangan kes jangkitan yang tidak boleh dijadikan alasan untuk orang ramai mengambil mudah terhadap aspek mencegah penularan virus ini.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menggariskan beberapa langkah untuk mencegah penyebaran rantaian COVID-19.

Antaranya adalah dengan memakai pelitup muka di tempat awam dan tempat yang sesak serta mereka yang bergejala.

Amalan kerap mencuci tangan atau menggunakan cecair pembasmi kuman, gaya hidup sihat dan penjarakan sosial yang selamat sekurang-kurangnya satu meter perlu sentiasa diamalkan untuk memutuskan rantaian COVID-19.

Kepentingan mengamalkan langkah pencegahan adalah salah satu cara yang berkesan untuk memutuskan rantaian penyebaran COVID-19.

Langkah pencegahan telah dinyatakan pada peringkat awal Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dilaksanakan oleh kerajaan pada 18 Mac 2020.

Walaupun amalan pencegahan ini nampak remeh tetapi jika tidak diamalkan, ia boleh mengundang pelbagai kesan buruk yang menyebabkan penularan virus dengan lebih cepat.

Sikap bertanggungjawab ketika berada di luar rumah untuk melakukan rutin kehidupan seharian hendaklah dipupuk dalam diri supaya orang ramai sentiasa berwaspada dengan wabak ini.

Garis panduan yang dikuatkuasakan oleh kerajaan mesti sentiasa dipatuhi ketika berada di kawasan terbuka seperti di tempat awam yang sesak.

Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah menyatakan bahawa dua kelompok usia warga emas berisiko tinggi dan berdepan risiko kematian sekiranya dijangkiti wabak ini iaitu golongan berumur 55 hingga 59 tahun dan 60 hingga 64 tahun.

Ini menunjukkan golongan warga emas terutamanya mereka yang menghidap penyakit kronik mempunyai risiko lebih tinggi dijangkiti COVID-19.

Malangnya, segelintir anggota masyarakat yang tidak peka dengan perkara ini sehingga menyebabkan kemunculan kluster baharu yang membahayakan orang ramai terutamanya warga emas.

Walau bagaimanapun, rekod kes jangkitan global menunjukkan perkara yang sebaliknya. Golongan yang paling tinggi adalah dari kumpulan umur antara 20 hingga 24 tahun dan 56 hingga 59 tahun.

Jika difikirkan secara mendalam, langkah pencegahan ini sangat berkait rapat dengan nilai Islam yang diajar oleh Nabi Muhammad SAW.

Apabila berhadapan dengan situasi masalah penyakit berjangkit hendaklah seseorang itu melakukan langkah pencegahan.

Dalam sebuah hadis, baginda bersabda :

لَا يُورَدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحِّحٍ

Yang bermaksud: “*Yang sakit janganlah mendatangi yang sihat.*” (Hadis riwayat Imam Bukhari dan Imam Muslim).

Hadis ini menerangkan bahawa adalah menjadi tanggungjawab setiap individu dan masyarakat untuk melakukan langkah pencegahan dan mengelakkan diri daripada berada di tempat awam agar orang yang sakit tidak menjangkiti orang yang sihat.

Sedarlah bahawa kita hidup dalam zaman wabak penyakit yang belum ditemui penawarnya. Kita masih belum menang dalam perang melawan COVID-19. Amalkan langkah pencegahan COVID-19 demi kepentingan bersama.



Suasana mahasiswa di Lapangan Terbang KKIA

# Putuskan Rantai COVID-19

KEMENTERIAN KESEHATAN MALAYSIA

Jika tidak dapat dielakkan jaga jarak 1 meter

**ELAK 3S / 3C**

- 1 Sesak**  
(crowded places)  
**Tempat yang sesak**
- 2 Sempit**  
(Confined spaces)  
**Tempat sempit dan tertutup**
- 3 Sembang dekat**  
(close conversation)  
**Bersembang dekat-dekat**

**AMALKAN 3W**

**Wash (cuci)**  
Kerap cuci tangan dengan air dan sabun

**Wear (pakai)**  
Pakai pelitup muka

**Warn (amaran)**

- Jangan bersalaman atau bersentuhan
- Amalkan etika batuk dan bersin
- Lakukan disinfeksi
- Duduk rumah
- Dapatkan rawatan jika bergejala

#KitaTeguhKitaMenang

Infografik daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)