

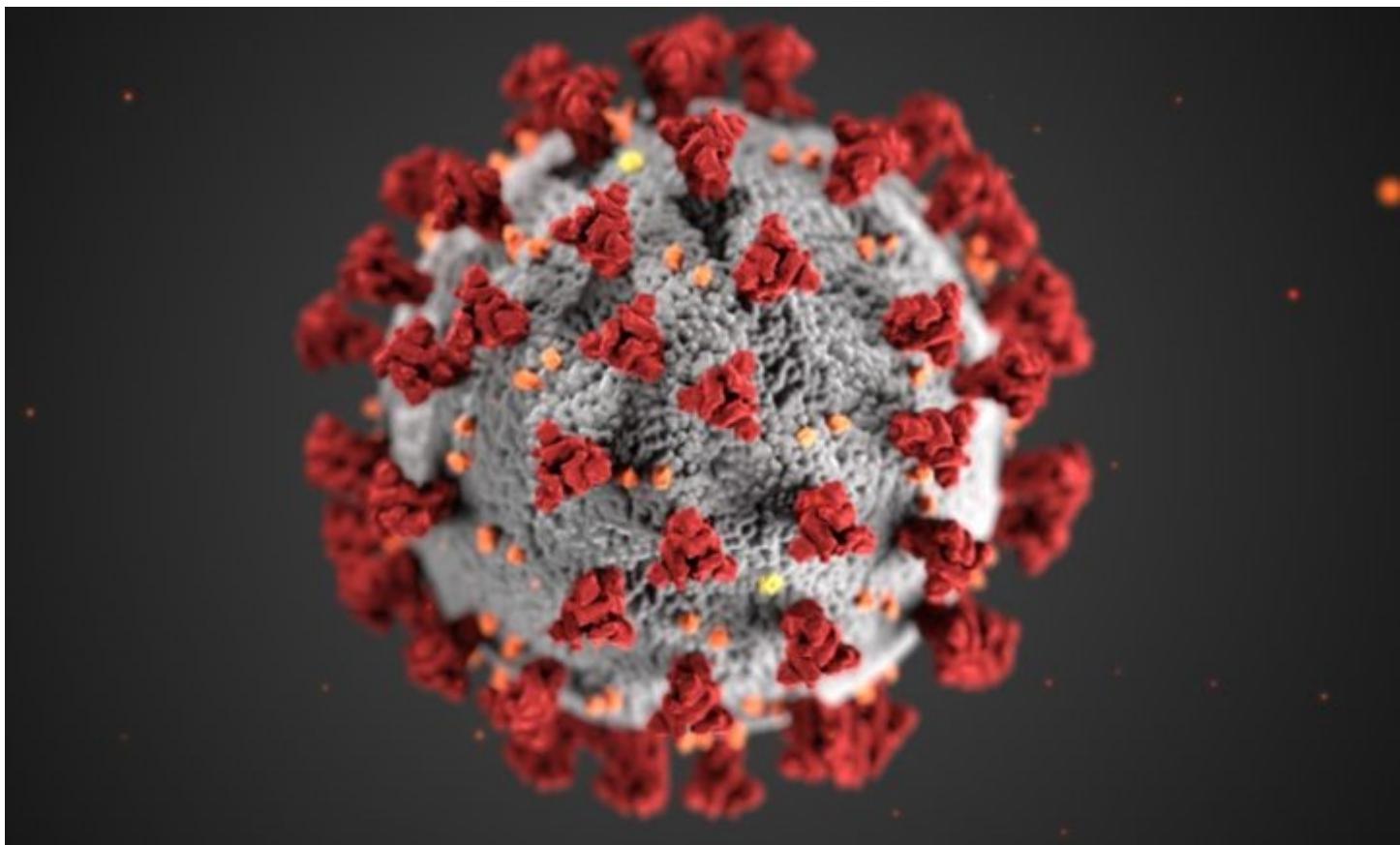


Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

Bagaimana Saya Boleh Melindungi Diri Saya dan Orang Lain?



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

dihadirkan oleh



Smithsonian
Science Education Center

dengan kerjasama

iap SCIENCE
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership

Notis Hak Cipta
 © 2020 Institusi Smithsonian
 Hak Cipta Terpelihara. Edisi Pertama 2020.

Notis Hak Cipta

Tiada bahagian modul ini, atau karya terbitan modul ini, boleh digunakan atau diterbitkan semula untuk sebarang tujuan kecuali penggunaan wajar tanpa memerlukan kebenaran secara bertulis daripada Pusat Pendidikan Sains Smithsonian.

Pusat Pendidikan Sains Smithsonian amat menghargai usaha semua individu yang disenaraikan di bawah dan di ruang penghargaan dalam menghasilkan COVID-19! Bagaimana Saya Boleh Melindungi Diri Saya dan Orang Lain?. Masing-masing telah menyumbangkan kemahiran mereka untuk memastikan projek ini berkualiti tinggi.

Staf Perkembangan Modul Pusat Pendidikan Sains Smithsonian	
Pengarah Eksekutif -Dr. Carol O'Donnell	
Pengarah Bahagian Kurikulum dan Komunikasi -Dr. Brian Mandell	Pengarah Bahagian Perkhidmatan Profesional - Dr. Amy D'Amico
Pengurus Media Digital -Ashley Deese	Pengurus Program Pembangunan Kepimpinan dan Hubungan Antarabangsa -Katherine Blanchard
Penyunting Urusan -Patti Marohn	Pembangun Kurikulum Sains -Andre Radloff
Pembantu Program -Alexa Mogck	Pembangun Kurikulum Sains -Logan Schmidt
Pakar Projek Kurikulum -Hannah Osborn	Penerbit Digital -Ryan Seymour
Para Penasihat Kanan Projek	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

Sumbangan Pusat Pendidikan Sains Smithsonian: Staf Sokongan Modul, Penyemak Teknikal dan Penyemak Terjemahan ada terdapat di ruang penghargaan.

Reka bentuk kulit depan oleh Ashley Deese, SSEC; Reka letak halaman oleh Ryan Seymour, SSEC dan Ashley Deese, SSEC

Kredit Gambar

Kulit Depan -CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS
 Gambar 1.1-Katherine Blanchard, SSEC
 Gambar 1.2-Katherine Blanchard, SSEC

Gambar 4.1-Logan Schmidt, SSEC
 Gambar 5.1-Katherine Blanchard, SSEC
 Gambar 7.1-Erin Lisette



Para ibu bapa, penjaga dan pendidik yang dikasihi,

Ketika kita menghadapi COVID-19 sebagai sebuah komuniti global, mungkin sukar bagi kita sebagai orang dewasa untuk menerangkan tentang apa yang kita rasakan dan ia boleh menjadi lebih mencabar untuk membincangkan tentang perasaan ini dengan golongan muda. Apabila golongan muda di bawah jagaan anda membaca panduan ini bersama anda, beberapa soalan yang sukar mungkin akan timbul. Apakah itu COVID-19? Apakah yang sedang berlaku di dunia sekarang dan bagaimanakah perasaan orang ramai tentangnya? Bagaimanakah dengan menjaga jarak kita, mencuci tangan kita, dan menutup hidung dan mulut kita dapat membantu melindungi kita? Apakah kesan COVID-19 terhadap keluarga dan masyarakat? Bagaimanakah dengan mengikuti perkembangan terkini mengenai COVID-19 boleh membawa kepada sesuatu perubahan? Apakah tindakan yang boleh saya lakukan sekarang untuk melindungi diri saya dan orang lain? Anda tidak perlu mempunyai “jawapan” kepada mana-mana soalan ini. Perkara paling penting yang boleh anda lakukan bagi golongan muda ini adalah jujur terhadap mereka dan memastikan mereka selamat.

Bahan ini adalah berdasarkan sains. Salah satu cara terbaik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dunia yang sedang berubah adalah dengan melengkapkan diri anda dengan ilmu pengetahuan dan menggunakan pengetahuan itu untuk melakukan perubahan di dunia ini. Golongan muda juga patut melakukan perkara yang sama. Apabila belia di seluruh dunia melakukan aktiviti-aktiviti yang terdapat dalam panduan ini, mereka akan lebih faham tentang ilmu sains yang merupakan asas kepada COVID-19. Mereka akan dapat berkongsi pengetahuan dengan komuniti mereka, menjelaskan cara-cara untuk bertindak dalam waktu yang mencabar ini dan mengenal pasti sumber terbaik untuk mendapatkan maklumat tambahan mengenai topik ini.

Bagaimanapun, pengetahuan baru ini juga boleh menakutkan dan membebankan golongan muda. Mereka mungkin memerlukan sokongan dan bimbingan daripada anda untuk lebih faham tentang pengetahuan baru mereka. Tanyakan kepada golongan muda di sekeliling anda tentang perasaan mereka dan apa pendapat mereka tentang perkara yang mereka telah pelajari. Jawab semua soalan yang mereka tanyakan, walaupun mereka bertanyakan soalan-soalan yang sama berulang-ulang kali.

Kesemua tugas telah dihasilkan untuk diselesaikan secara bekerjasama dengan golongan muda di bawah jagaan anda. Setiap tugas dicetuskan oleh satu soalan tentang COVID-19 yang mungkin akan ditanyakan kepada anda oleh golongan muda tersebut. Setiap tugas telah dirangka secara khas untuk membantu golongan muda (dan anda) untuk: (1) **Mengenal pasti** jawapan-jawapan kepada soalan yang berkaitan dengan persekitaran anda sendiri; (2) **Memahami** ilmu sains yang menjadi latar belakang kepada soalan itu; dan kemudian (3) memberi bimbingan untuk membantu anda dan golongan muda di bawah jagaan anda untuk **Bertindak** dengan menggunakan pengetahuan saintifik baru tersebut.

Apakah yang boleh dilakukan oleh golongan muda untuk menggunakan pengetahuan baru mereka bagi melindungi diri mereka sendiri dan orang lain? Tugasan 1 boleh membantu anda dan setiap anak muda di bawah jagaan anda untuk memahami diri mereka sendiri supaya mereka lebih bersedia untuk memahami orang lain. Ini penting kerana apabila anda melakukan Tugasan 2—4, anda akan berinteraksi secara langsung dengan mereka yang diisolaskan bersama anda, atau secara maya dengan rakan atau keluarga anda. Kesemua interaksi ini akan membantu memberikan pemahaman asas untuk Tugas 5—7 tentang cara melindungi diri anda dan orang lain daripada COVID-19.

Sebagai ibu bapa, penjaga atau pendidik, anda mungkin akan memutuskan untuk tidak menyelesaikan soalan, aktiviti atau keseluruhan tugasannya tertentu kerana ia mungkin bertentangan dengan garis panduan pihak berkuasa tempatan atau mungkin membimbangkan anda. Tidak mengapa! Sila tentukan sendiri jenis interaksi yang boleh dilakukan supaya kesihatan dan keselamatan anda serta golongan muda di bawah jagaan anda sentiasa diutamakan.

Di Institusi Smithsonian, kami bukanlah barisan penyelamat pertama, tetapi kami adalah pakar dalam membantu golongan muda untuk memahami sains dan kesannya terhadap dunia di sekeliling mereka. Kami juga sangat percaya tentang betapa pentingnya menggunakan Matlamat Pembangunan Lestari Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (United Nations Sustainable Development Goals - SDGs) sebagai rangka kerja untuk fokus pada tindakan-tindakan lestari yang ditentukan dan dilaksanakan oleh para belia. Sebagai sebahagian daripada Projek Sains Smithsonian untuk Matlamat Global, COVID-19! Bagaimana Saya Boleh Melindungi Diri Saya dan Orang Lain? menyentuh tentang Matlamat 3 SDG (Kesihatan yang Baik dan Kesejahteraan Diri), Matlamat 4 (Pendidikan Berkualiti), Matlamat 6 (Kebersihan Air dan Sanitasi) dan Matlamat 11 (Bandar Lestari). Kami juga mengakui kelebihan bekerjasama rapat dengan orang lain, walaupun secara jarak jauh. Kami amat berterima kasih kepada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Pakatan Antara Akademi (IAP), Universiti Johns Hopkins dan rakan-rakan sekerja kami di Smithsonian untuk segala pandangan dan bantuan teknikal mereka dalam memastikan ketepatan sains yang dipaparkan. Kami berterima kasih kepada Yayasan Gordon dan Betty Moore atas sokongan mereka sepanjang penghasilan modul ini. Kami juga berterima kasih kepada WHO dan IAP kerana menyediakan terjemahan dan penyemakan teks untuk memastikan golongan muda dan anda — sebagai ibu bapa, penjaga dan pendidik mereka di seluruh pelosok dunia — dapat berinteraksi dengan isi kandungan modul ini.

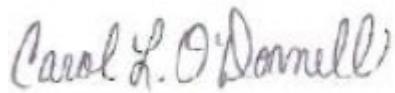
“Pusat Pendidikan Sains Smithsonian menjadikan ilmu sains itu menarik dan mudah didekati oleh kanak-kanak dan belia di seluruh dunia dan menggalakkan mereka untuk menerokai tentang cara dan sebab berlakunya perkara-perkara di sekeliling mereka. Projek Sains Smithsonian untuk Matlamat Global menggunakan kaedah inovatif di mana kanak-kanak dan belia belajar dengan mengerjakan sesuatu dan menemukan jawapannya sendiri. Memahami hubungan antara manusia dan alam sekitar akan membantu kita hidup dalam harmoni dan juga bersedia menghadapi pandemik pada masa hadapan. Oleh kerana terdapat banyak mitos dan tanggapan yang salah di luar sana, adalah penting bagi kanak-kanak dan belia untuk memahami sifat pandemik ini dan apa yang boleh dilakukan bagi mengelakkan pandemik ini daripada berulang pada masa hadapan.” -Dr. Soumya Swaminathan, Ketua Saintis, Pertubuhan Kesihatan Sedunia

“Adalah sangat penting bagi kanak-kanak — walau di mana sahaja mereka berada di dunia ini — untuk meningkatkan pemahaman saintifik dan pemikiran rasional mereka. Hanya dengan mampu membuat keputusan yang rasional berdasarkan sains dan bukti yang terbaik akan membolehkan kita membetulkan tingkah laku kita bagi memastikan diri kita dan keluarga kita selamat daripada jangkitan seperti COVID-19.” -Profesor Volker ter Meulen, Presiden InterAcademy Partnership

COVID-19, seperti mana-mana pandemik yang lain, adalah menakutkan. Ia telah menghuru-harakan kehidupan kita. Tetapi ia juga telah merapatkan kita sebagai sebuah komuniti global. Kita mungkin tinggal di negara yang berlainan, tetapi kita semua sedang berada dalam perjuangan yang sama. Dan ilmu pengetahuan sains - berserta tindakan - boleh membantu kita memenangi peperangan ini bersama-sama.

Kekal selamat. Kekal sihat. Sentiasa ikuti perkembangan terkini.

Salam hormat,

A handwritten signature in black ink that reads "Carol L. O'Donnell". The signature is fluid and cursive, with "Carol" and "L." on the first line and "O'Donnell" on the second line.

Dr. Carol O'Donnell, Pengarah
Pusat Pendidikan Sains Smithsonian

COVID-19! Ringkasan Kandungan

Tugasan 1: Apakah yang sedang berlaku di dunia sekarang?	Ms 1
Tugasan 2: Bagaimanakah menjaga jarak dari orang lain dapat membantu?	Ms 7
Tugasan 3: Bagaimanakah menutup hidung dan mulut dapat membantu melindungi kita?	Ms 12
Tugasan 4: Bagaimanakah mencuci tangan dapat membantu melindungi kita?	Ms 15
Tugasan 5: Apakah kesan COVID-19 terhadap keluarga dan masyarakat?	Ms 20
Tugasan 6: Bagaimanakah mengikuti perkembangan terkini tentang masalah ini dapat membantu?	Ms 25
Tugasan 7: Apakah tindakan yang boleh saya ambil sekarang?	Ms 30
Rujukan	Ms 34
Penghargaan	Ms 35

Tugasan 1: Apakah yang sedang berlaku di dunia sekarang?

Mengenal pasti: Bagaimanakah kehidupan berubah semasa COVID-19? (15-30 minit)

Anda mungkin menyedari bahawa ada banyak perkara telah berubah berbanding beberapa bulan yang lalu. Orang dewasa di sekeliling anda mungkin kelihatan tertekan atau gelisah. Anda mungkin merasakan hal yang sama, terutamanya jika anda ada menonton berita, menghabiskan masa di media sosial atau berbual dengan rakan-rakan anda.

Projek COVID-19! Bagaimana Saya Boleh Melindungi Diri Saya dan Orang Lain? ini akan membantu anda dan komuniti anda untuk mendalami ilmu pengetahuan tentang virus yang menyebabkan COVID-19 ini dan virus-virus lain yang seumpamanya. Ia akan membantu anda untuk mengetahui bagaimana virus ini memberi kesan atau menjelaskan kehidupan anda pada masa sekarang atau pada masa akan datang. Ia akan membantu anda untuk mengenal pasti tindakan yang boleh anda ambil untuk memastikan keselamatan diri anda dan komuniti anda.

Dalam projek ini, anda akan membincangkan bagaimana perasaan orang ramai tentang virus tersebut. Anda akan melakukan kajian yang lebih mendalam tentang virus ini. Anda akan mempelajari dengan lebih lanjut tentang langkah-langkah kesihatan awam, iaitu perkara-perkara yang sedang berlaku di kawasan tempat tinggal anda atau yang mungkin akan dilaksanakan tidak lama lagi untuk mengekang COVID-19 daripada menular. Anda akan mengambil tindakan untuk membantu menjaga kesihatan komuniti anda.

1. Mulakan dengan sebuah perbualan. Anda boleh bercakap dengan ibu bapa, penjaga atau mana-mana orang dewasa yang anda percayai. Bercakap dengan adik-beradik, rakan atau seseorang yang boleh anda hubungi melalui telefon juga adalah bagus! Anda boleh menggunakan langkah-langkah berikut sebagai panduan untuk perbualan anda.
2. Jika boleh, duduk berhadapan dengan pasangan berbual anda. Ambil masa 30 saat untuk berfikir tentang soalan ini: Bagaimanakah kehidupan berubah baru-baru ini dan apakah perasaan saya tentangnya?
3. Tentukan siapakah yang akan bercakap dan siapakah yang akan menjadi pendengar. Untuk 2 minit seterusnya, orang yang dipilih untuk bercakap boleh menjawab soalan tersebut dengan bebas. Tugas seorang lagi ialah untuk mendengar dengan tekun, tanpa berkata apa-apa. Setelah 2 minit itu tamat, masing-masing akan bertukar peranan.
4. Ulangi kaedah perbualan yang sama untuk tiga soalan berikut:
 - a. Adakah saya faham mengapa ini berlaku?
 - b. Apakah yang saya risaukan tentang COVID-19?
 - c. Apakah yang membuatkan saya teruja?
5. Sebaik sahaja perbualan selesai, ucapkan terima kasih kepada pasangan berbual anda. Bincangkan tentang apa sahaja perkara yang anda mungkin ingin tahu dengan lebih lanjut daripada perbualan tadi. Kaedah perbualan ini digelar Dyad. Ia adalah satu cara untuk bercakap tentang topik yang mencabar supaya semua pihak merasa didengari dan dihormati.¹

 **Keselamatan Emosi:** Adakah perbualan tadi menakutkan? Adakah ia menyediakan? Adakah ia membantu? Anda akan melihat nota seperti ini apabila perasaan-perasaan sebegitu mungkin muncul. Ini

adalah masa yang sesuai untuk berkongsi perasaan anda dengan orang dewasa yang anda percayai atau rakan anda.

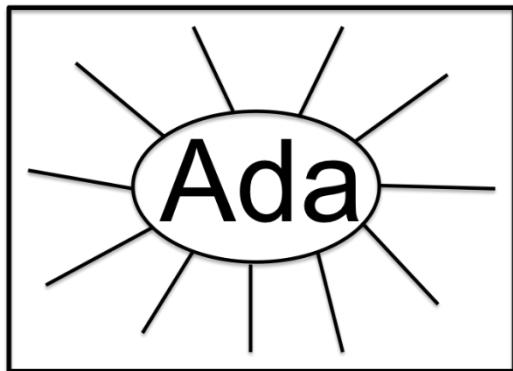
6. Sepanjang projek ini berlangsung, anda akan diminta untuk mengumpulkan pendapat, perasaan dan hasil kajian anda. Bagaimana anda memutuskan untuk merekodkannya adalah terpulang kepada anda. Anda hanya perlu memastikan yang maklumat tersebut disimpan dengan selamat. Untuk tidak menimbulkan kekeliruan, kita akan menggelarnya sebagai “jurnal” sepanjang projek ini. Terdapat beberapa sebab yang berbeza kenapa ini dilakukan²:
 - a. Ada banyak perkara yang sedang berlaku di dunia ini! Salah satu cara terbaik untuk memahami apa yang sedang anda rasakan ialah dengan mencatatkannya.
 - b. Para saintis sentiasa menyimpan rekod! Sepanjang tempoh penyelidikan mereka, para saintis mengumpulkan data kajian mereka supaya kesemuanya berada di satu tempat.
 - c. Anda sedang melalui suatu detik bersejarah! Anda mungkin tidak merasakannya sekarang, tetapi dunia sedang mengalami suatu peristiwa bersejarah yang amat penting. Sejarah dipelihara di peringkat global dan negeri. Tetapi anda juga adalah sebahagian daripadanya. Suatu hari nanti generasi masa hadapan akan ingin tahu bagaimana rasanya berada di tempat kita sekarang.
 7. Luangkan sedikit masa untuk merekodkan bagaimana perasaan anda tentang COVID-19 di dalam jurnal anda. Apakah pengalaman anda setakat ini? Apakah yang anda telah pelajari daripada perbualan Dyad anda?
-

Memahami: Bagaimana saya menggambarkan tentang diri saya? (30 minit)

1. Sudah tiba masanya untuk mencipta peta identiti anda! Peta identiti adalah suatu bahan grafik yang boleh membantu orang ramai memahami perkara-perkara yang membentuk mereka sebagai seorang individu. Anda boleh melakukannya bersama orang lain ataupun secara bersendirian. Anda boleh melukiskan peta identiti anda di dalam jurnal anda.
2. Mulakan dengan menulis nama anda di bahagian tengah.
3. Bulatkan nama anda.
4. Jawab soalan ini, “Siapa saya?” atau “Apakah yang menggambarkan saya?”. Anda boleh menggunakan senarai kategori berikut untuk membantu anda, tetapi jangan hadkan jawapan anda kepada perkara-perkara yang terdapat dalam senarai ini sahaja.

Umur	Sekolah/Kelas	Bangsa atau Etnik
Jantina	Warganegara	Agama
Latar belakang keluarga/asal usul	Minat, hobi atau perkara yang anda suka lakukan untuk berseronok	Ciri-ciri fizikal (tinggi, rambut hitam, mata biru, memakai cermin mata)
Ciri-ciri personaliti (lantang bersuara, lucu, sedih, baik hati)	Peranan dalam keluarga (kakak, anak lelaki, sepupu)	Apa-apa sahaja lagi yang boleh anda fikirkan!

5. Jika anda mahu, anda boleh menggunakan objek di dalam rumah anda untuk membuat peta anda. Untuk mengabadikan peta anda, anda boleh mengambil gambar atau merakamkannya dalam kenangan.
6. Seorang kanak-kanak perempuan bernama Ada telah mencipta dua versi peta identiti dirinya untuk anda lihat:



Gambar 1.1 Ini adalah contoh peta identiti.



Gambar 1.2 Ada membuat peta identiti yang mengandungi objek-objek dari dalam rumahnya. Mereka ada ditunjukkan di sini.

Dia akan menambah perkara-perkara berikut pada petanya di hujung setiap garisan:

- a. Seorang kakak
- b. Sukakan gajah
- c. Ingin melawat bandar besar
- d. Gemar makanan manis
- e. Suka mendengar muzik
- f. Sedang belajar menjahit
- g. Sahabat baik bernama Nina
- h. Darjah 6 (sekolah rendah)
- i. Menghabiskan banyak masa menikmati alam semula jadi
- j. Warna kegemaran adalah oren dan hijau

7. Peta identiti fizikal Ada mengandungi benda-benda berikut (bersama dengan bendera dari negaranya):
 - a. Sekeping jigsaw puzzle kerana adik lelakinya sangat suka mainkan tersebut
 - b. Patung gajah, yang merupakan haiwan kegemarannya
 - c. Poskad dari sebuah bandar besar kerana dia ingin melancong ke sana
 - d. Buah kerana dia gemarkan makanan manis
 - e. Fon kepala kerana dia suka mendengar muzik
 - f. Jarum dan benang kerana dia sedang belajar menjahit
 - g. Gelang daripada sahabat baiknya Nina
 - h. Kad terup “7” kerana dia sedang berada dalam Darjah 7
 - i. Daun kerana dia menghabiskan banyak masa menikmati alam semula jadi
 - j. Pensel oren dan hijau kerana itu adalah warna-warna kegemarannya

8. Apakah yang telah anda tambahkan pada peta identiti anda? Masukkan mereka ke dalam jurnal anda, atau rakamkannya dalam kenangan. Jika anda melakukan aktiviti ini bersama orang lain, anda boleh membincangkan tentang peta identiti anda berdua bersama-sama. Berikut adalah beberapa soalan yang boleh anda gunakan sebagai panduan:
 - a. Bagaimanakah agaknya perubahan peta identiti anda dari semasa ke semasa?
 - b. Berapa banyakkah kuasa yang anda ada ke atas perkara-perkara yang terdapat pada peta identiti anda?
 - c. Bagaimanakah perkara-perkara pada peta identiti anda boleh mempengaruhi keputusan yang anda buat dalam hidup?
9. Sekarang fikirkan bagaimana perkara-perkara pada peta identiti anda mempengaruhi kehidupan anda.
10. Ailihkan semula perhatian anda kepada COVID-19. Sudah tiba masanya untuk membuat peta tentang apa yang anda ketahui dan apa yang anda ingin pelajari mengenai COVID-19.
11. Cari ruang baru di dalam jurnal anda dan tulis “COVID-19” di bahagian tengah. Bulatkan perkataan tersebut.
12. Tuliskan perkara yang anda tahu atau yang anda rasa anda tahu tentang COVID-19. Berikut adalah beberapa perkara yang boleh anda gunakan sebagai panduan:

Apakah ia?	Bolehkah anda melihat, merasa atau menyentuhnya?
Bagaimanakah ia menjangkiti orang ramai? Adakah terdapat golongan tertentu yang lebih cenderung untuk dijangkiti?	Adakah terdapat perkara-perkara yang boleh anda lakukan untuk melindungi diri anda daripada dijangkiti?
Apakah kesannya terhadap komuniti anda?	Apakah kesannya terhadap dunia?

13. Anda tidak perlu mempunyai semua jawapan sekarang. Sekiranya anda ada sebarang soalan mengenai COVID-19, catatkannya. Sepanjang projek ini, anda mungkin akan menemui jawapan untuk beberapa soalan tersebut. Anda mungkin akan mempunyai lebih banyak soalan untuk ditambah pada peta anda. Anda boleh merujuk kembali kepada soalan-soalan ini di akhir setiap tugas.
-

Bertindak: Apakah perkara-perkara yang boleh kita lakukan untuk berasa selamat? (30-45 minit)

1. COVID-19 menakutkan semua orang. Tetapi ada beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk membantu anda berasa selamat:
 - a. Adakah terdapat perkara-perkara yang anda lakukan di rumah anda yang membuatkan anda berasa lebih selamat? Senaraikan perkara-perkara tersebut di dalam jurnal anda.
 - b. Maklumkan kepada mereka yang berada di rumah anda bahawa anda akan terus melakukan perkara-perkara tersebut.

 **Keselamatan Fizikal:** Adakan perbincangan dengan orang dewasa untuk memastikan perkara-perkara tersebut mematuhi garis panduan keselamatan tempatan.

2. Strategi lain yang boleh anda amalkan setiap kali anda merasa gelisah, gugup atau takut ialah dengan bernafas sebegini. Cuba lakukan ini:
 - a. Jika ia selesa untuk anda, mulakan dengan menutup mata anda.
 - b. Tumpukan perhatian kepada apa yang anda dengar dan apa yang anda hidu di sekeliling anda.
 - c. Letakkan kedua-dua tangan di atas perut anda, betul-betul di bawah pusat.
 - d. Tarik nafas melalui hidung anda. Isikan perut anda dengan udara sehingga anda boleh rasakan ia menolak kedua-dua tangan anda.
 - e. Hembus nafas keluar melalui mulut anda, dan tolak keluar semua udara yang terdapat di dalam perut anda.
 - f. Ulang sebanyak empat kali lagi atau sebanyak mana yang anda perlukan untuk berasa lebih tenang dan selamat.³ Ingatlah bahawa walau apa pun yang sedang berlaku, anda tidak keseorangan. Para saintis, penyelidik dan petugas kesihatan di seluruh dunia sedang berusaha mencari penyelesaian kepada COVID-19. Mereka sedang bekerja untuk memastikan semua orang selamat. Anda akan melihat petikan kata sebahagian daripada mereka sepanjang projek ini. Sebelum anda pergi ke tugasannya seterusnya, berikut adalah beberapa fakta asas mengenai COVID-19 sebagai panduan permulaan.
3. Apakah itu COVID-19?
 - a. COVID-19 adalah suatu penyakit. Ia disebabkan oleh virus yang dipanggil SARS-CoV-2. Para saintis berpendapat bahawa jangkitan virus ini bermula dari haiwan kepada manusia. Para saintis kini tahu bahawa ia boleh menular dari manusia kepada manusia.⁴ Para saintis sedang cuba untuk mengetahui dengan lebih lanjut sama ada virus ini boleh tersebar semula dari manusia kepada haiwan.
 - b. Virus SARS-CoV-2 adalah sebahagian daripada keluarga virus yang digelar “koronavirus.” Gambar pada kulit depan modul ini adalah merupakan koronavirus. Mereka digelar begitu kerana struktur runcing yang timbul keluar daripada virus ini kelihatan seperti mahkota atau “korona” apabila para saintis melihat mereka di bawah mikroskop.⁵
 - c. COVID-19 adalah sukar untuk dijejaki atau dikesan kerana ia mengambil masa antara 1 hingga 14 hari untuk seseorang itu mula merasa sakit, atau “menunjukkan gejala.”
 - d. Gejala adalah apa yang dialami oleh seseorang apabila mereka sakit. Gejala-gejala COVID-19 mungkin termasuk: demam, batuk kering, keletihan, sakit badan, dan sesak nafas atau kesukaran untuk bernafas. Sesetengah orang mungkin juga boleh kehilangan deria bau atau deria rasa mereka. Hidung tersumbat atau sakit tekak jarang berlaku di kalangan mereka.
 - e. Sesetengah orang yang dijangkiti COVID-19 boleh jatuh sakit teruk dan mengalami kesukaran untuk bernafas. Warga emas dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan yang lain adalah lebih cenderung untuk jatuh sakit teruk, walaupun ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja.
 - f. Sesetengah orang yang mempunyai virus ini dalam badan mereka tidak akan menunjukkan sebarang gejala ataupun kelihatan sakit. Tetapi mereka masih boleh menyebarkan penyakit ini kepada orang lain. Keadaan ini digelar sebagai “asimptomatik.”⁶
 - g. Virus ini menjelaskan kesihatan penduduk di seluruh dunia. Ia juga mengubah bagaimana orang ramai berinteraksi antara satu sama lain, bagaimana mereka menjalankan perniagaan, kesan perbuatan mereka terhadap Bumi, dan tanggapan mereka tentang apa yang betul dan salah. Anda boleh mempelajari lebih lanjut tentang pandangan-pandangan dari sudut sosial, ekonomi, budaya, alam sekitar dan etika sepanjang projek ini. Maklumat boleh didapati daripada para pakar dan aktiviti-aktiviti yang terdapat dalam projek ini.

4. Penyakit ini sedang berevolusi. Untuk maklumat yang paling terkini, sila lihat di bahagian sumber rujukan tambahan di bawah.
5. Satu perkara yang boleh anda lakukan untuk berasa lebih selamat daripada COVID-19 adalah mempelajari tentangnya dengan lebih lanjut. Semakin anda memahaminya, ia akan menjadi semakin kurang menakutkan. Semakin anda memahaminya, anda boleh melindungi diri anda dengan lebih baik.

“Selalunya terdapat dua pandemik. Pandemik pertama dan yang paling ketara adalah penyebaran patogen - virus, bakteria dan lain-lain, di seluruh dunia. Pandemik kedua menyebabkan kerosakan yang sama teruk tetapi ia jarang disedari atau dinamakan. Ianya adalah ketakutan. Kadang-kadang ketakutan hanya akan mambazirkan masa dan sumber-sumber yang ada apabila orang ramai cuba bertindak melakukan sesuatu. Perhatikan dan lihat sama ada reaksi orang ramai di sekeliling anda dan diri anda sendiri adalah berdasarkan ketakutan ataupun kenyataan. Anda hendaklah sentiasa menangani ketakutan itu terlebih dahulu jika anda mahu orang lain menurut nasihat dan bertindak berdasarkan fakta.” -Anne McDonough, MD, MPH, Pegawai Kecemasan Kesihatan Awam, Perkhidmatan Kesihatan Pekerjaan Smithsonian, Amerika Syarikat (USA)

6. Dalam bahagian projek ini yang seterusnya, anda akan mempelajari tentang COVID-19 dari pelbagai sudut. Dalam sesetengah contoh, anda akan belajar secara langsung daripada para saintis dan penyelidik yang sedang bekerja di seluruh dunia. Anda akan melihat petikan kata daripada mereka sepanjang projek ini. Anda akan menemui jawapan kepada banyak soalan yang anda ada fikirkan sebelum ini dan mudah-mudahan anda akan berasa lebih selamat!
-

Sumber Rujukan Tambahan:

Sesi Soal Jawab Pertubuhan Kesihatan Sedunia mengenai koronavirus (COVID-19): Gambaran keseluruhan tentang COVID-19, gejala-gejalanya, dan bagaimana untuk melindungi diri anda.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Kemunculan virus pernafasan, termasuk COVID-19: kaedah-kaedah untuk pengesanan, pencegahan, tindak balas dan kawalan: Video gambaran keseluruhan mengenai COVID-19 dan koronavirus yang lain.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

Tugasan 2: Bagaimakah menjaga jarak dari orang lain dapat membantu?

Mengenal pasti: Adakah anda menyedari bahawa orang ramai menjaga jarak mereka dari orang lain? (15-30 minit).

1. Fikirkan tentang soalan-soalan berikut. Catatkan pendapat anda sendiri di dalam jurnal anda.
 - a. Pernahkah anda mendengar mereka di rumah anda atau di komuniti anda berbual tentang menambahkan jarak antara satu sama lain supaya lebih jauh daripada sebelum ini? Mengapakah ini berlaku pada pendapat anda?
 - b. Adakah terdapat arahan penjarakan diri secara fizikal daripada pemimpin atau pihak berkuasa tempatan di kawasan tempat tinggal anda? Bagaimakah perasaan anda tentangnya?
 - c. Sekiranya tiada arahan untuk duduk di rumah di kawasan tempat tinggal anda, jawab soalan ini. Bagaimakah perasaan anda jika pihak kerajaan mengarahkan anda untuk duduk di rumah dan tidak keluar selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan?
2. Temubual setiap orang di rumah anda dengan menggunakan soalan-soalan berikut. Tuliskan catatan anda di dalam jurnal anda.
 - a. Adakah anda menjaga jarak anda dari orang lain sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?
 - b. Adakah anda pernah bersentuhan dengan sesiapa yang sakit baru-baru ini? Jika ya, bila dan di mana?
 - c. Adakah anda rasa semua orang di dalam rumah kita patut menjaga jarak mereka dari orang yang berada di luar rumah kita? Mengapa atau mengapa tidak?

↑ **Panduan Pembelajaran:** Apabila anda melakukan kaji selidik anda, tanyakan soalan yang sama kepada semua orang. Catatkan jawapan-jawapan yang diperolehi dengan cara yang sama pada setiap masa. Kumpulkan semua jawapan anda setempat supaya anda boleh mencari persamaan antara mereka nanti!

- ✓ **Keselamatan Emosi:** Kadang-kadang orang lain tidak suka bercakap tentang tabiat peribadi mereka. Tidak mengapa! Anda boleh melangkau sebarang soalan. Atau hanya tanyakan soalan terakhir iaitu tentang apa yang mereka rasa kita patut lakukan?
-

Memahami: Mengapakah jarak itu begitu penting? (45 minit)

1. Fikirkan tentang pandangan dari sudut sosial mengenai masalah tersebut dalam komuniti anda sambil anda membaca petikan kata daripada seorang pakar yang berikut.

“COVID tersebar melalui titisan pernafasan. Titisan ini, termasuk yang terdapat pada tangan kita, bergerak dari satu manusia ke manusia yang lain. Bayangkan suasana hari-hari biasa di komuniti anda. Anda menyapa ramai orang dengan berjabat tangan, memeluk dan mencium mereka. Anda membeli barang-barang di kedai dengan menggunakan wang yang telah berpindah dari satu tangan ke tangan yang lain. Anda sentiasa berinteraksi secara rapat dengan manusia dan benda. Ini semua memudahkan penyebaran COVID. Menghadkan semua interaksi dan sentuhan tersebut adalah perkara yang akan mengurangkan jangkitan dalam sebuah komuniti.” -Cassie Morgan, Penyelaras Kelestarian Kuunika, Cooper Smith, Malawi

2. Untuk memahami mengapa jarak itu begitu penting, anda perlu memahami tiga perkara lain tentang COVID-19: **titisan pernafasan, menjadi asimptomatik, dan kontak?** Cuba aktiviti berikut:
 - a. Hembuskan nafas panjang secara perlahan ke dalam sebuah cawan yang kering atau pada sebuah cermin. Perhatikan dan sentuh bahagian dalam cawan atau cermin tersebut.
 - b. Adakah ia terasa basah? Ini merupakan satu contoh titisan pernafasan.
3. Baca perenggan seterusnya untuk mengetahui dengan lebih lanjut:

Titisan pernafasan adalah titisan cecair yang sangat kecil dan terhasil dari paru-paru, hidung dan mulut. Apabila seseorang batuk, bersin atau bercakap, titisan ini boleh muncul keluar dari dalam badan. Titisan ini bergerak keluar dari dalam badan melalui air liur dan lendir. Titisan pernafasan biasanya mengandungi air. Semua orang, bukan setakat mereka yang sakit sahaja, menghasilkan titisan pernafasan.

Titisan pernafasan boleh wujud dalam pelbagai saiz. Bersin dan batuk boleh menghasilkan titisan yang lebih besar. Titisan ini boleh menyebarkan COVID-19 jika seseorang itu telah dijangkiti virus. Apabila mereka yang sihat terkena titisan pernafasan seseorang yang mempunyai COVID-19, virus itu boleh disebarluaskan kepada mereka. Sesetengah orang yang mempunyai virus tersebut dalam badan mereka tidak akan menunjukkan sebarang gejala atau kelihatan sakit. Tetapi mereka masih boleh menyebarkan penyakit ini kepada orang lain.⁶ Kehadiran ini digelar sebagai “**asimptomatik**.⁶”

Menjadi asimptomatik bermakna anda masih boleh menyebarkan virus kepada orang lain dengan cara yang sama seperti orang yang sakit. Ini berlaku melalui penyebaran dan kontak dengan titisan pernafasan.

Terdapat pelbagai jenis **kontak** yang boleh menyebarkan titisan pernafasan tersebut antara manusia.

- a. **Berhubung secara langsung** - Sesiapa yang berada rapat (dalam jarak 2 meter) dengan seseorang yang mempunyai gejala pernafasan (batuk). Risikonya ialah mulut, hidung atau mata anda adalah terdedah terus kepada titisan pernafasan dari orang sakit tersebut. Dalam keadaan ini, kemungkinan besar anda akan menyedut masuk virus tersebut semasa bernafas apabila orang sakit itu batuk, bersin atau bercakap.
- b. **Berhubung secara tidak langsung** - Titisan pernafasan yang mengandungi virus dari batuk, bersin atau bercakap boleh jatuh ke atas objek seperti tangan anda, meja, tombol pintu atau susur tangan. Virus COVID-19 tersebut boleh kekal berada di situ untuk beberapa ketika. Kadang-kadang untuk beberapa jam dan boleh mencecah beberapa hari. Orang lain mungkin akan menyentuh pula objek tersebut dengan tangan mereka. Jika orang itu menyentuh muka, mulut, hidung atau mata mereka, virus itu akan masuk ke dalam tubuh mereka.

Memahami bagaimana titisan pernafasan bergerak merupakan satu bahagian penting mengenai penyebaran COVID-19. Anda perlu ingat bahawa virus COVID-19 boleh tersebar dari seorang manusia ke manusia yang lain melalui titisan ini.

- ① **Keselamatan Fizikal:** Keselamatan adalah sentiasa penting ketika mempelajari penyakit seperti COVID-19. Dalam hal ini, adalah lebih baik untuk menggunakan model sebagai bahan kajian daripada melakukan ujian yang sebenar. Seperti yang anda telah pelajari sebelum ini, titisan pernafasan biasanya mengandungi air. Jadi, anda bukannya akan mengkaji titisan pernafasan sebenar dari batuk dan bersin, tetapi sebaliknya anda akan mempelajari tentang mereka dengan menggunakan air sebagai model.
4. Sekarang anda akan membuat sebuah model titisan pernafasan. Model air ini akan membantu anda melihat sejauh manakah titisan air dapat bergerak. Pemerhatian ini boleh membantu anda berfikir tentang berapa jauh anda perlu menjarakkan diri dari orang lain apabila mereka batuk, bersin dan bercakap.
- Anda akan memerlukan bahan-bahan berikut: Mangkuk atau cawan dengan air yang cukup untuk ditampung oleh tangan anda, kain untuk membersihkan air pada tangan dan sebarang permukaan, alat pengukur (pembaris atau gunakan tapak kaki anda), objek atau pita untuk menandakan jarak dari dinding.
- ② **Keselamatan Fizikal:** Sila minta orang yang lebih dewasa di rumah anda untuk membantu anda. Sebelum memulakan eksperimen ini, anda perlu mencuci tangan anda selama 40 saat dengan menggunakan sabun dan air.
5. Cari kawasan terbuka yang mempunyai dinding di dalam atau di luar rumah anda. Pastikan anda mendapat kebenaran untuk menggunakan air di kawasan itu, contohnya seperti bilik mandi atau dinding di luar rumah. Keperluan lokasi:
- a. Anda perlu dapat berdiri sedekat mungkin dengan dinding.
 - b. Anda juga perlu dapat berdiri sekurang-kurangnya 2 meter (4-6 langkah) atau lebih jauh dari dinding tanpa ada apa-apa yang menghalang di hadapan anda.
6. Dengan menggunakan alat pengukur anda, tandakan jarak-jarak dari dinding yang berikut di atas lantai: 0.5 m, 1.0 m, 1.5 m, 2.0 m, atau hanya kirakan langkah (1 langkah dari dinding, 2 langkah, 3 langkah, 4 langkah).
7. Berdiri menghadap dinding pada tanda 0.5 m atau 1 langkah dengan memegang semangkuk air.
8. Sekarang anda akan melakukan demonstrasi pergerakan titisan pernafasan dari mulut dan hidung anda apabila anda batuk atau bersin dengan merenjis air dari tangan anda ke arah dinding. Untuk berbuat demikian:
- a. Pegang mangkuk air tersebut dengan satu tangan dan letakkannya di bawah dagu anda untuk mengelakkan air jatuh meleleh.
 - b. Celupkan satu lagi tangan anda ke dalam air dan basahkan kesemua jari anda.
 - c. Kepal tangan anda dan bentukkannya menjadi penumbuk. Angkat penumbuk anda keluar daripada mangkuk air itu dengan segera.
 - d. Renjis air 2-3 kali ke arah dinding dengan cepat. Beberapa titik air akan sepatutnya terpercik dari tangan anda ke arah dinding tersebut. Jika tiada, berlatih lagi dan ubah suai sedikit sehingga anda berjumpa dengan cara yang boleh mendatangkan hasil.
9. Perhatikan corak titisan pada dinding dan lantai di hadapan anda dengan teliti. Lukiskan dan rekodkan pemerhatian anda di dalam jurnal anda.
- a. Adakah kesemua titisan tersebut mempunyai saiz yang sama?

- b. Berapa tinggikah kedudukan titisan yang paling atas dan yang paling bawah pada dinding itu?
 - c. Berapa dekatkah jarak titisan itu antara satu sama lain?
 - d. Adakah terdapat lebih banyak titisan di atas lantai atau pada dinding?
10. Gunakan kain anda untuk membersihkan dan mengelap dinding dan lantai.
11. Ulangi eksperimen ini pada jarak 1.0 m (2 langkah), 1.5 m (3 langkah) dan 2.0 m (4 langkah) dari dinding. Bersihkan dan lap dinding serta lantai apabila selesai melakukan setiap eksperimen.
12. Bandingkan dan bezakan pemerhatian anda pada jarak-jarak tersebut. Buat carta di dalam jurnal anda untuk membandingkan data bagi setiap jarak.
13. Sekiranya titisan air masih boleh sampai ke dinding pada jarak 2 m (4 langkah) maka cuba lakukan ini: Teruskan bergerak lebih jauh dari dinding dengan menambah jarak 0.5 m (1 langkah) pada setiap kali untuk melihat seberapa jauh anda perlu berada sehingga tiada lagi titisan air dapat sampai ke dinding.
- a. Berapakah jarak paling jauh yang masih boleh menyebabkan air terpercik pada dinding?
 - b. Catatkan pemerhatian anda di dalam jurnal anda.
14. Anda perlu ingat, air itu diumpamakan seperti titisan yang mungkin mempunyai jangkitan dan yang meninggalkan badan apabila anda batuk, bersin, bercakap atau bernafas. Berdasarkan pemerhatian anda terhadap model ini, mengapakah jarak itu merupakan faktor yang penting untuk difikirkan ketika melindungi diri anda dan orang lain? Catatkan pendapat-pendapat anda di dalam jurnal anda.
-

Bertindak: Apakah yang boleh anda lakukan atau kongsikan tentang penjarakan diri secara fizikal? (15-30 minit)

1. Fikirkan tentang pandangan dari sudut ekonomi, budaya dan sosial mengenai masalah tersebut sambil anda membaca petikan kata daripada pakar-pakar berikut.

“Ekonomi adalah tumpuan utama yang diusahakan oleh manusia untuk kelangsungan hidup. Keperluan untuk bertahan menghadapi ancaman kebuluran yang kritikal, ketiadaan tempat tinggal, keselamatan, air dan mata pencarian bagi mana-mana individu, keluarga atau masyarakat adalah pendorong utama tingkah laku mereka. Sekiranya anda tidak dapat membeli makanan yang mencukupi untuk tempoh 2 minggu, atau tidak dapat mencari tempat tinggal dengan jarak 2 meter dari orang lain untuk tempoh 2 minggu, anda tidak akan dapat mematuhi peraturan penjarakan sosial atau duduk di rumah. Keperluan untuk makan atau mendapatkan air akan menyebabkan anda keluar daripada rumah untuk bekerja dan berinteraksi dengan orang lain. Sekiranya ini tidak difahami dan tidak diambil kira, maka tindak balas pandemik itu tidak difikirkan dengan sedalam-dalamnya.” -Anne McDonough, MD, MPH, Pegawai Kecemasan Kesihatan Awam, Perkhidmatan Kesihatan Pekerjaan Smithsonian, Amerika Syarikat

“Semasa pandemik, segala saranan yang berdasarkan sains mungkin boleh bercanggah dengan kepercayaan dan nilai-nilai budaya sesbuah masyarakat. Sebagai contoh, dalam sesetengah budaya, nilai yang diletakkan pada perhimpunan beramai-ramai untuk tujuan ibadat atau untuk acara-acara istimewa lain adalah sangat tinggi. Sesetengah orang mungkin merasakan bahawa nasihat kesihatan awam supaya mengamalkan penjarakan sosial atau mengelakkan bersentuhan sebagai sesuatu yang sukar diterima. Mereka mungkin memilih untuk tidak mengikuti nasihat tentang penjarakan diri tersebut.” — Dr. Lisa Cooper, Universiti John Hopkins, Amerika Syarikat & Ghana

2. Tuliskan jawapan anda kepada soalan ini di dalam jurnal anda:
 - a. Adakah anda rasa penjarakan diri secara fizikal boleh membantu melindungi anda daripada virus yang menyebabkan COVID-19?
 - b. Adakah anda akan menukar jawapan anda kelak? Mengapa atau mengapa tidak?
 3. Oleh kerana anda telah memahami dengan lebih lanjut tentang penjarakan diri secara fizikal, pilih satu cara untuk berkongsikan pengetahuan anda dengan orang lain.
 - a. Minta seseorang di rumah anda untuk menghembuskan nafas ke dalam cawan. Adakah mereka dapat melihat titisan pernafasan?
 - b. Lakukan aktiviti mangkuk air dengan seseorang di rumah anda untuk menunjukkan contoh penyebaran titisan.
 - c. Beritahu mereka yang lain tentang bagaimana berlakunya penyebaran titisan pernafasan dan mengapa penjarakan diri secara fizikal adalah penting.
 - d. Buat lukisan atau poster, lakonkan semula, buat rakaman audio secara digital, atau rekodkan video.
 4. Dalam Tugasan 1, anda ada membaca yang COVID-19 mungkin mengubah tanggapan orang ramai tentang apa yang betul dan salah (perlu diingatkan bahawa ini dipanggil etika). Bayangkan seseorang memberitahu anda, “Saya tidak perlu untuk melakukan penjarakan diri secara fizikal. Saya tidak sakit.”
 - a. Fikirkan tentang bagaimanakah perasaan anda setelah mendengarnya. Adakah anda rasa ini betul atau salah?
 - b. Apakah yang akan anda katakan kepada orang tersebut?
 5. Anda juga ada membaca tentang bagaimana COVID-19 mengubah cara orang ramai bekerja. Ini dipanggil kesan ekonomi. Sesetengah orang tidak melakukan penjarakan diri secara fizikal kerana mereka perlu bekerja berdekatan dengan orang lain. Apakah pendapat anda? Bolehkah seseorang berada hampir dengan orang lain sekiranya ini boleh menjamin pekerjaan mereka dan membolehkan mereka membawa pulang duit dan makanan, walaupun keadaan ini boleh menyebabkan penularan COVID-19?
-

Sumber Rujukan Tambahan:

WHO Panduan Penjarakan Sosial

https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

Tugasan 3: Bagaimanakah menutup hidung dan mulut kita dapat membantu?

Mengenal pasti: Adakah semua orang di rumah anda menutup hidung dan mulut mereka? (15 minit)

1. Fikirkan tentang soalan-soalan ini terlebih dahulu. Kemudian tanyakan kepada semua orang di rumah anda:
 - a. Adakah anda menutup hidung dan mulut anda apabila anda bersin atau batuk?
 - b. Adakah anda rasa dengan menutup hidung dan mulut anda boleh membantu melindungi anda daripada virus yang menyebabkan COVID-19?

- ✓ **Keselamatan Emosi:** Kadang-kadang orang lain tidak suka bercakap tentang tabiat peribadi mereka. Tidak mengapa! Anda boleh melangkau sebarang soalan. Atau tanyakan ia dengan cara yang berbeza seperti, "Perlukah seseorang itu menutup hidung dan mulut mereka apabila mereka bersin atau batuk?"

2. Anda telah mempelajari bahawa virus yang menyebabkan COVID-19 boleh tersebar melalui titisan pernafasan. Apabila anda menjalankan kaji selidik anda, amalkan penjarakan diri secara fizikal dengan berada sekurang-kurangnya 2 m jauh dari orang yang anda sedang temu bual (walaupun mereka adalah ahli keluarga anda). Ini akan membantu anda berlatih melindungi diri daripada titisan pernafasan.
3. Baca pandangan dari sudut sosial oleh seorang pakar berikut tentang mengapa penjarakan diri secara fizikal itu sangat penting:

"Penjarakan sosial adalah sangat penting untuk COVID-19 kerana anda boleh memindahkan (menyebarluaskan) jangkitan walaupun ketika anda masih kelihatan dan berasa sihat...kita tidak mempunyai sebarang ciri-ciri tingkah laku yang biasanya kitajadikan sebagai petunjuk. 'Oh, orang ini sedang selesema atau sedang bersin atau kelihatan seperti sedang demam, jadi mungkin saya perlu menjaga jarak saya.'"

-Shweta Bansal, PhD, Profesor Madya Biologi, Universiti Georgetown, Amerika Syarikat

4. Tetapi apakah yang patut anda lakukan jika anda tidak boleh menjaga jarak fizikal pada setiap masa? Bagaimanakah caranya lagi anda boleh mengelakkan titisan pernafasan? Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda.
5. Di sesetengah negara, orang ramai memakai pelitup separuh muka atau kain yang menutup hidung dan mulut mereka. Pelitup separuh muka adalah salah satu cara untuk mencuba menghalang pergerakan titisan pernafasan. Sesetengah negara membenarkan orang ramai memilih sama ada mereka mahu memakai pelitup separuh muka ataupun tidak. Sesetengah negara yang lain mewajibkan rakyat mereka memakai pelitup separuh muka. Anda boleh bertanya kepada orang dewasa di rumah anda untuk mengetahui apakah pendapat negara anda tentang memakai pelitup separuh muka.

Menurut WHO, satu lagi cara untuk menghalang pergerakan titisan pernafasan adalah dengan "...menutup mulut dan hidung anda dengan siku yang dibengkokkan atau tisu apabila anda batuk atau bersin. Kemudian buang tisu yang telah digunakan dengan segera dan cuci tangan anda. Mengapa? Titisan itu menyebarluaskan virus."⁶

Walaupun anda berasa sihat, anda harus sentiasa menutup hidung dan mulut anda dengan apa cara sekalipun apabila anda bersin atau batuk. Ini adalah penting kerana anda mungkin mempunyai virus yang menyebabkan COVID-19, walaupun anda tidak sakit. Ini bermakna yang anda boleh menyebarkan virus tersebut secara tidak sengaja kepada orang lain atau ke sebarang permukaan tanpa menyadarinya.⁷

Memahami: Bagaimakah menutup hidung dan mulut anda dapat membantu? (15 minit)

1. Dalam tugas sebelum ini, anda telah melakukan demonstrasi tentang sejauh manakah titisan pernafasan boleh bergerak. Sekarang anda akan melakukan demonstrasi tentang bagaimana menutup hidung dan mulut anda dapat membantu melindungi anda dan orang lain daripada titisan.
2. Anda akan memerlukan bahan-bahan berikut:
 - a. Mangkuk dengan sedikit air, kain untuk membersihkan air pada tangan dan sebarang permukaan, kain untuk dipegang di hadapan muka anda
3. Cari kawasan di mana anda boleh melihat dengan jelas tempat titisan air jatuh, seperti dinding yang telah anda gunakan dalam Tugasan 2, kayu, habuk, atau lantai jubin, atau di atas sehelai surat khabar.
4. Celupkan tangan anda ke dalam mangkuk air. Lakukan contoh pergerakan titisan pernafasan dari batuk atau bersin dengan merenjis air dari tangan anda.
5. Perhatikan di mana titisan air itu jatuh. Lukiskan dan rekodkan pemerhatian anda di dalam jurnal anda.
6. Beralih ke kawasan baru yang kering supaya anda boleh mencuba lagi.
7. Minta seseorang di rumah anda untuk memegang sehelai kain pada jarak 3-5 sentimeter di hadapan tangan anda. Kain ini adalah diumpamakan sebagai pelitup separuh muka, tisu yang bersih, atau siku yang dibengkokkan.
8. Celupkan tangan anda ke dalam air sekali lagi dan lakukan contoh pergerakan titisan pernafasan dengan merenjis air dari tangan anda.
9. Perhatikan di mana titisan air itu jatuh. Lukiskan dan rekodkan pemerhatian anda di dalam jurnal anda.
10. Bagaimakah kain itu mengubah pergerakan titisan air tersebut? Adakah titisan air tersebut dapat bergerak sama jauh seperti ketika langkah 4 dan 5?
11. Anda akan mendapati bahawa kain tersebut telah menghalang beberapa titisan air daripada bergerak lebih jauh. Ini menunjukkan bagaimana dengan menggunakan pelitup separuh muka, tisu yang bersih, atau siku yang dibengkokkan dapat menghalang pergerakan sesetengah titisan pernafasan. Menggunakan pelitup separuh muka, tisu, atau siku yang dibengkokkan disertai dengan melakukan penjarakan diri secara fizikal dan mencuci tangan dapat membantu melindungi anda dan orang lain daripada menyebarkan virus yang menyebabkan COVID-19.⁶
12. Baca pandangan dari sudut sosial oleh seorang pakar berikut tentang mengapa ianya adalah sangat penting untuk mengubah tingkah laku kita bagi melindungi diri daripada virus yang menyebabkan COVID-19:

“Ini adalah merupakan virus baru, jadi badan kita tidak mempunyai daya tahan semulajadi... dan kita tidak mempunyai sebarang perlindungan sebagai individu... Kelak mungkin akan terdapat lebih banyak bukti yang ditemui yang menunjukkan kepada kita bahawa terdapat golongan tertentu dalam populasi kita yang lebih dilindungi... Tetapi buat masa sekarang kita tidak tahu apakah yang sebenarnya dapat melindungi

seseorang itu. Jadi semua orang adalah berisiko untuk dijangkiti." -Shweta Bansal, PhD, Profesor Madya Biologi, Universiti Georgetown, Amerika Syarikat

Bertindak: Apakah yang boleh anda lakukan atau kongsikan tentang menutup hidung dan mulut kita? (15-30 minit)

1. Tuliskan jawapan anda kepada soalan ini di dalam jurnal anda
 - a. Adakah anda rasa dengan menutup hidung dan mulut anda boleh membantu melindungi anda daripada virus yang menyebabkan COVID-19?
 - b. Adakah anda akan menukar jawapan anda sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?
 2. Oleh kerana anda telah memahami dengan lebih lanjut tentang menutup hidung dan mulut anda, pilih satu cara untuk berkongsikan pengetahuan ini dengan orang lain.
 - a. Lakukan aktiviti titisan air dan kain tersebut dengan seseorang di rumah anda.
 - b. Beritahu orang lain tentang bagaimana untuk menghalang penyebaran titisan pernafasan. Buat lukisan atau poster, lakonkan semula di hadapan mereka yang berada di rumah anda, buat rakaman audio secara digital, atau rekodkan video.
 3. Dalam Tugasan 1, anda ada membaca yang COVID-19 mungkin mengubah tanggapan orang ramai tentang apa yang betul dan salah (perlu diingatkan bahawa ini dipanggil etika). Bayangkan seseorang memberitahu anda, "Saya tidak perlu menutup hidung dan mulut saya apabila saya bersin atau batuk. Saya tidak sakit."
 - a. Fikirkan tentang bagaimanakah perasaan anda setelah mendengarnya. Adakah anda rasa ini betul atau salah?
 - b. Apakah yang akan anda katakan kepada orang tersebut?
 4. Anda juga ada membaca tentang bagaimana COVID-19 mengubah kesan tindakan orang ramai terhadap Bumi. Ini digelar kesan alam sekitar. Sesetengah orang menggunakan tisu atau pelitup separuh muka yang dibuang selepas dipakai sekali sahaja. Ini boleh menyebabkan pembaziran. Apakah pendapat anda? Bolehkah pembaziran dilakukan sekiranya ia dapat membantu melindungi orang ramai daripada COVID-19?
-

Sumber Rujukan Tambahan:

Litupi Batuk dan Bersin Anda: Video dari Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) ini, sebuah institut kesihatan awam negara terkemuka di Amerika Syarikat, menunjukkan bagaimana menggunakan tisu bersih atau siku anda ketika batuk atau bersin.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Litupi Batuk Anda: Poster dari Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit Amerika Syarikat (CDC) ini menunjukkan bagaimana menggunakan tisu bersih atau siku anda ketika batuk atau bersin.

https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

Tugasan 4: Bagaimanakah mencuci tangan kita dapat membantu?

Mengenal pasti: Adakah semua orang di rumah anda mencuci tangan mereka? (15 minit)

1. Fikirkan tentang soalan-soalan berikut terlebih dahulu. Kemudian tanyakan kepada semua orang di rumah anda:
 - a. Bilakah masa yang penting untuk mencuci tangan anda?
 - b. Apakah yang anda gunakan untuk mencuci tangan anda?
 - c. Berapa lamakah anda mencuci tangan anda?
 - d. Adakah anda rasa dengan mencuci tangan anda boleh membantu melindungi anda daripada virus yang menyebabkan COVID-19? Mengapa atau mengapa tidak?
-  **Keselamatan Emosi:** Kadang-kadang orang lain tidak suka bercakap tentang tabiat kebersihan mereka. Tidak mengapa! Anda boleh melangkau sebarang soalan. Atau tanyakan ia dengan cara yang berbeza seperti, "Bagaimanakah orang patut mencuci tangan mereka?"
2. Anda telah mempelajari bahawa virus yang menyebabkan COVID-19 boleh didapati pada sebarang permukaan. Jika anda menyentuh permukaan seperti tombol pintu yang mempunyai virus padanya, virus itu kini boleh berada pada tangan anda. Jika anda menyentuh muka anda dengan tidak sengaja, virus itu boleh memasuki badan anda.⁸
 3. Bagaimanakah anda boleh memastikan tangan anda selamat daripada virus? Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda. (WHO memaklumkan supaya mencuci tangan dengan sabun dan air untuk mengekang penularan COVID-19.)
 4. Baca pandangan seorang pakar berikut tentang mencuci tangan:

"Kita kerap menyentuh muka kita, jadi adalah mudah untuk membayangkan bagaimana tangan kita menjadi laluan utama untuk virus masuk ke dalam tubuh kita melalui hidung, mata dan mulut kita. Mencuci tangan kita dengan sabun dan air atau bahan pembersih tangan adalah sistem pertahanan yang sangat berkesan." -Cassie Morgan, Penyelaras Kelestarian Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

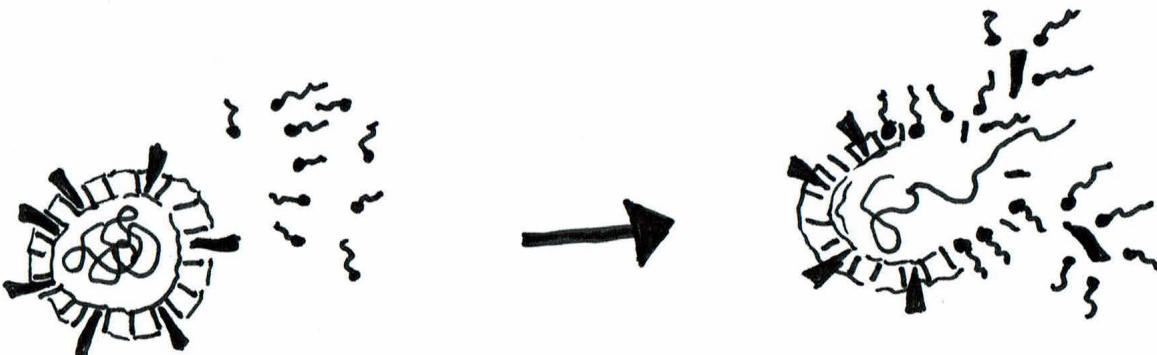
Memahami: Mengapakah kita perlu mencuci tangan kita dengan sabun? (30 minit)

1. Untuk mengetahui dengan lebih lanjut tentang bagaimana sabun dan air membantu melindungi anda daripada virus yang menyebabkan COVID-19, anda akan mencuba beberapa cara yang berbeza untuk mencuci tangan anda. Catatkan pemerhatian anda di dalam jurnal anda.

↑↑ Panduan Pembelajaran: Jika anda tidak mempunyai bekalan air yang mencukupi di rumah anda untuk digunakan semasa tugas ini, lakukan aktiviti ini apabila anda mandi atau mencuci pakaian anda.

2. Anda akan memerlukan:
 - a. air bersih
 - b. minyak masak, mentega atau minyak sapi
 - c. sabun buku atau sabun cecair
 3. Mengapakah aktiviti ini menggunakan minyak masak? Virus yang menyebabkan COVID-19 ini mempunyai membran, atau lapisan luar yang melitupi semua bahagian dalamnya. Lapisan membran ini mengandungi lemak, seperti minyak masak, mentega atau minyak sapi anda. Aktiviti ini akan menunjukkan bagaimana mencuci tangan boleh memusnahkan lapisan lemak virus tersebut.
-  **Keselamatan Fizikal:** Hanya gunakan minyak masak. Jangan gunakan minyak pelincir untuk mesin. Jangan telan sebarang minyak masak apabila ia sudah menyentuh kulit anda.
4. Tuangkan sedikit minyak (atau letakkan sedikit mentega atau minyak sapi) ke atas salah satu tangan anda atau di bahagian pergelangan tangan anda yang rata dan sapukannya untuk membentuk satu bulatan yang kecil. (Pastikan ia tidak terkena tangan anda yang lagi satu.) Kulit anda patut kelihatan dan terasa sangat berminyak.
 5. Kemudian, bilas segera bahagian berminyak tersebut dengan air.
 6. Adakah itu dapat menghilangkan semua minyak?
 7. Seterusnya, gunakan sabun dan air untuk membuat buih sabun pada tangan yang tidak mempunyai sebarang minyak.
 8. Sapukan tangan anda yang bersabun itu ke atas kawasan kulit anda yang berminyak sebanyak sekali sahaja. Bilas segera dengan air.
 9. Adakah itu dapat menghilangkan semua minyak?
 10. Kemudian, buat lebih banyak buih sabun dengan tangan yang tidak mempunyai sebarang minyak.
 11. Gosokkan tangan anda yang bersabun itu pada kawasan kulit anda yang berminyak selama 20 saat. Bilas segera dengan air.
 12. Adakah itu dapat menghilangkan semua minyak?
 13. Cara yang mana satukah lebih berkesan untuk menghilangkan minyak? Ulangi eksperimen ini, tetapi kali ini cuci tangan anda selama 40 saat. Lakukan sekali lagi, tetapi kali ini cuci tangan anda selama 60 saat.
 14. Adakah anda dapat lihat bagaimana cucian yang teliti dengan menggunakan sabun dan air adalah sangat berkesan untuk menghilangkan minyak?
 15. Virus yang menyebabkan COVID-19 ini dilitupi oleh lapisan lemak. Apabila anda mencuci tangan dengan sabun dan air, cebisan sabun yang sangat kecil akan masuk ke dalam lapisan lemak virus tersebut. Apabila sabun masuk ke dalam lapisan membran, lapisan itu akhirnya akan terkoyak dan bahagian dalaman virus akan melimpah keluar. Apabila virus itu sudah dipecahan, ia tidak lagi boleh menjangkiti anda.^{9,10,11}
 16. Perhatikan bahagian kiri gambar di bawah. Anda akan dapat melihat virus yang berbentuk bulat. Anda boleh melihat bahagian dalaman virus yang panjang dan berpintal yang dikelilingi oleh lapisan membran dan bilah-bilah runcing (ini dipanggil mahkota atau “korona”). Anda juga boleh melihat cebisan kecil sabun di sebelah kanan virus.

17. Sekarang lihat bahagian kanan gambar tersebut. Apakah yang sedang berlaku pada pendapat anda? Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda. Gunakan hasil penemuan daripada eksperimen anda di atas untuk menyokong jawapan anda. Ini menunjukkan apa yang berlaku setelah cebisan sabun masuk ke dalam lapisan lemak virus tersebut. Lapisan membran virus telah terkoyak dan bahagian dalamannya telah melimpah keluar. Sabun itu telah meliputi semua bahagian lapisan membran dan bilah-bilah runcing tersebut. Sabun menjadikan ianya mudah untuk menyingkirkan sisa virus dengan air.



Gambar 4.1 Gambar-gambar ini menunjukkan bagaimana sabun boleh memusnahkan lapisan membran koronavirus.

18. Mencuci tangan dengan teliti membolehkan anda membasuh setiap bahagian dan permukaan tangan anda serta memusnahkan virus yang mungkin terdapat pada mereka. WHO mengatakan bahawa mencuci tangan perlu mengambil masa antara 40 dan 60 saat. Lihat di bahagian Sumber Rujukan Tambahan untuk panduan cara mencuci tangan anda.
19. Cuba lakukan eksperimen lain, cuma kali ini bukan menggunakan sabun dan air, tetapi menggunakan bahan pembersih tangan. Bahan pembersih tangan juga boleh digunakan untuk memusnahkan virus yang menyebabkan COVID-19. Ia paling berkesan digunakan pada tangan yang tidak kotor atau berlendir (lendir adalah cecair licin yang kadang-kadang dirembeskan keluar dari hidung anda). Letakkan sedikit bahan pembersih tangan di atas tapak tangan anda. Gosokkan kedua-dua tangan anda sehingga mereka kering. Jauhkan bahan pembersih tangan dari mata, hidung, mulut dan api yang sedang menyala. Lihat di bahagian Sumber Rujukan Tambahan untuk panduan menggunakan bahan pembersih tangan.
20. Jangan lupa untuk mencuci tangan dengan teliti, dan elakkan daripada menyentuh muka anda.
21. Baca pandangan dari sudut sosial oleh seorang pakar berikut tentang mengapa mencuci tangan anda adalah sangat penting:

“Kita tidak mempunyai banyak alat senjata untuk menentang jangkitan ini, sekurang-kurangnya buat masa sekarang. Penjarakan sosial dan mencuci tangan adalah senjata utama kita yang sebenarnya. Kita mempunyai antivirus, rawatan, ubat, dan sebagainya untuk jangkitan yang lain. Tetapi untuk ini, kita benar-benar tidak mempunyai peralatan yang lain.” -Shweta Bansal, PhD, Profesor Madya Biologi, Universiti Georgetown, Amerika Syarikat

Bertindak: Apakah yang boleh anda lakukan atau kongsikan tentang mencuci tangan anda? (15-30 minit)

1. Fikirkan kembali jawapan anda untuk soalan berikut:
 - a. Adakah anda rasa mencuci tangan anda boleh membantu memastikan anda selamat daripada COVID-19?
 - b. Adakah anda akan menukar jawapan anda sekarang? Mengapa atau mengapa tidak?

✓ Emotional Safety: It is okay to change your behavior because you learned something new. But if you cannot change the way you wash your hands because it's hard to find soap and water, that is okay. Just do the best that you can.

 **Keselamatan Keselamatan Fizikal:** Walaupun sabun dan bahan pembersih tangan boleh memusnahkan virus di luar badan anda, anda tidak boleh sekali-kali memakannya atau meminumnya.
 2. Oleh kerana anda telah memahami dengan lebih lanjut tentang bagaimana penggunaan sabun atau bahan pembersih tangan boleh memusnahkan virus, pilih cara untuk menyampaikan pengetahuan ini kepada orang lain.
 - a. Lakukan aktiviti minyak dan sabun dengan seseorang di rumah anda untuk mengajar mereka tentang bagaimana sabun boleh memusnahkan virus. Atau buat lukisan, poster atau video tentang aktiviti ini untuk dihantar kepada orang lain.
 - b. Cipta sebuah lagu atau pilih bahagian sebuah lagu antara 40 hingga 60 saat yang boleh anda nyanyikan sambil mencuci tangan anda.
 3. Dalam Tugasan 1, anda ada membaca yang COVID-19 mungkin mengubah tanggapan orang ramai tentang apa yang betul dan salah (perlu diingatkan bahawa ini dipanggil etika). Bayangkan seorang rakan memberitahu anda yang dia tidak mahu mencuci tangannya.
 - a. Fikirkan tentang bagaimanakah perasaan anda setelah mendengarnya. Adakah anda rasa ini betul atau salah?
 - b. Apakah yang akan anda katakan kepada orang tersebut?
 4. Sesetengah orang mungkin tidak mempunyai sabun dan air bersih di dalam rumah mereka. Bolehkah anda fikirkan satu cara untuk mendirikan sebuah tempat khas untuk mencuci tangan di kawasan awam yang mereka boleh gunakan? Apakah bahan yang akan anda perlukan? Buat lukisan atau poster tentang rekaan anda dan kongsikannya dengan seseorang di rumah anda. Lihat poster-poster contoh di bawah ini.
-

Sumber Rujukan Tambahan:

Bagaimana untuk mencuci dan menggosok tangan: Poster-poster daripada WHO ini menunjukkan bagaimana untuk mencuci dan menggosok tangan anda.

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

Demonstrasi Mencuci Tangan: Video ini menggunakan cat untuk menunjukkan cara mencuci tangan anda dengan teliti.

https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

Tugasan 5: Apakah kesan COVID-19 terhadap keluarga dan masyarakat?

Mengenal pasti: Bagaimanakah kita melindungi orang ramai yang berada dalam komuniti kita daripada COVID-19? (30-45 minit)

✓ Keselamatan Emosi: Dalam tugasan ini, anda akan memikirkan tentang apa yang mungkin terjadi sesekiranya seseorang dalam komuniti anda atau ahli keluarga anda dijangkiti COVID-19. Ini mungkin adalah sebuah topik yang menakutkan. Jika boleh, lakukan tugasan ini dengan ibu atau bapa, penjaga atau mana-mana orang dewasa yang anda percayai supaya anda tidak bersendirian dalam memikirkan topik-topik yang sukar ini.

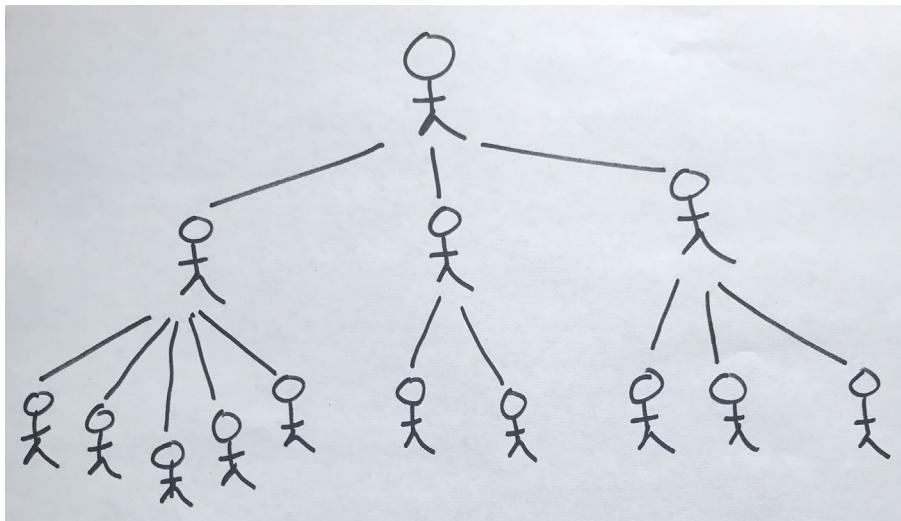
1. Pada pendapat anda, berapa ramaikah orang yang telah berhubung dengan anda, secara langsung atau tidak langsung, pada minggu lepas? Catatkan nombor itu di dalam jurnal anda. Kita akan kembali kepadanya sebentar lagi.
2. Pertimbangkan pandangan dari sudut sosial dan ekonomi tentang masalah COVID-19 ini ketika anda menanyakan soalan-soalan berikut kepada semua orang di rumah anda dan anda juga perlu menjawab soalan-soalan tersebut:
 - a. Berapa ramaikah orang yang berinteraksi secara berhadapan dengan anda hari ini?
 - b. Pada pendapat anda, berapa ramaikah orang yang berinteraksi secara berhadapan dengan anda pada minggu lepas?
 - c. Adakah anda mengambil langkah berjaga-jaga untuk melindungi diri anda daripada COVID-19? Jika ya, apakah yang anda lakukan?
 - d. Adakah anda tahu sama ada mereka yang ada berinteraksi dengan anda turut mengambil langkah berjaga-jaga untuk melindungi diri mereka daripada COVID-19? Jika ya, apakah yang mereka lakukan?
 - e. Pada pendapat anda, apakah kesan COVID-19 terhadap seisi rumah kita?
 - f. Pada pendapat anda, apakah kesan COVID-19 terhadap masyarakat kita?

↑ Panduan Pembelajaran: Apabila anda melakukan kaji selidik anda, tanyakan soalan yang sama kepada semua orang. Catatkan jawapan-jawapan yang diperolehi dengan cara yang sama pada setiap masa. Kumpulkan semua jawapan anda setempat supaya anda boleh mencari persamaan antara mereka nanti!

3. Anda kini telah mengumpul semua jawapan kaji selidik untuk Tugasan 2, 3, 4 dan 5. Gabungkan semua jawapan anda. Adakah anda nampak sebarang persamaan antara mereka? Apakah yang serupa tentang jawapan-jawapan yang anda terima? Apakah yang berbeza? Adakah orang ramai tahu banyak perkara tentang COVID-19? Adakah terdapat perkara yang mereka tidak ketahui dan perlu ketahui? Catatkan kesemua ini di dalam jurnal anda.

Memahami: Dengan siapakah anda telah berhubung? (15 minit)

- Senaraikan semua orang yang berada di rumah anda. Tambahkan nama sesiapa lagi yang ada berjumpa atau berbual dengan anda pada minggu lepas. Tidak kira di mana anda berjumpa mereka ataupun berapa usia mereka. Masukkan kesemuanya. Mereka ini adalah merupakan “kontak primer” anda. Anda boleh mencatatkan maklumat ini, atau anda boleh mula melukis carta kontak seperti gambar di bawah:



Gambar 5.1 Anda berada di bahagian paling atas carta kontak anda. “Kontak primer” anda adalah di barisan tengah, dan “kontak sekunder” anda adalah di barisan bawah.

- Minta semua orang di rumah anda untuk membuat senarai nama orang yang mereka ada hubungi. Sekarang anda boleh menambahkan nama-nama tersebut di barisan bawah carta kontak anda. Nama mereka akan diletakkan di bawah nama orang yang ada berhubung dengan anda dan juga mereka. Mereka ini adalah merupakan “kontak sekunder” anda.
- ➊ Keselamatan Fizikal:** Anda telah mempelajari tentang menjaga jarak fizikal antara diri anda dan orang lain, menutup hidung dan mulut anda, dan mencuci tangan anda. Semasa anda berkomunikasi dengan orang lain, pastikan anda menggunakan kaedah-kaedah ini untuk melindungi diri anda dan orang lain daripada COVID-19.
- Periksa carta kontak anda. Adakah semua orang mempunyai jumlah kontak yang sama? Adakah terdapat mereka yang mempunyai lebih banyak kontak daripada orang lain?
 - Adakah mereka yang mempunyai banyak kontak melakukan perkara-perkara yang penting dari segi etika dan ekonomi bagi menyara keluarga atau membantu masyarakat seperti pergi bekerja, pergi ke pasar, menghadiri majlis keagamaan atau menjaga orang tua?
 - Cuba lakukan aktiviti ini sambil menonton video atau rancangan TV, atau sambil membaca buku. Buatkan carta kontak untuk watak-watak dalam cerita itu.
 - Mengapakah ianya penting untuk mengesan kontak anda? Bolehkah maklumat ini membantu komuniti anda mengetahui siapa yang boleh dijangkiti virus tersebut? Bolehkah maklumat ini membantu petugas kesihatan memahami tentang penularan COVID-19?

“Mereka yang ada kontak rapat dengan seseorang yang telah dijangkiti dengan virus tersebut adalah lebih berisiko untuk mendapat jangkitan, dan berpotensi untuk menjangkiti orang lain. Dengan memantau semua kontak setelah seseorang itu terdedah kepada orang yang mempunyai jangkitan dapat membantu kontak-kontak tersebut untuk mendapatkan penjagaan dan rawatan serta mengekang penularan virus daripada terus berlaku. Proses pemantauan ini dipanggil pengesanan kontak.¹²” - Pertubuhan Kesihatan Sedunia

7. Pengesanan kontak untuk COVID-19 adalah penting kerana:
 - a. Selain daripada menjaga jarak, menutup mulut dan hidung, dan mencuci tangan, manusia belum mempunyai sebarang alat lain untuk melindungi diri daripada COVID-19. (S. Bansal, komunikasi peribadi, 23 April 2020).
 - b. Ini adalah merupakan virus baru, dan manusia belum lagi mempunyai vaksin untuknya. (S. Bansal, komunikasi peribadi, 23 April 2020).
 - c. Data terkini menunjukkan bahawa jumlah orang yang jatuh sakit teruk atau nazak akibat COVID-19 nampaknya lebih tinggi daripada akibat virus-virus yang lain. Para saintis belum mempunyai data yang mencukupi untuk mengetahui dengan lebih tepat berapakah jumlah sebenar pesakit-pesakit tersebut. (S. Bansal, komunikasi peribadi, 23 April 2020).
 - d. Seseorang boleh menyebarkan virus ini kepada orang lain walaupun ketika mereka kelihatan dan berasa sihat.⁶
 - e. Pengesanan kontak boleh mengenal pasti mereka yang mungkin telah dijangkiti dan mengasingkan mereka sebelum mereka pula menyebarkan virus.⁶
 8. Melalui carta kontak yang anda telah siapkan, kira berapakah jumlah kontak primer dan sekunder yang ada berhubung dengan anda pada minggu lepas. Bandingkan jumlah ini dengan nombor yang anda telah catatkan semasa melakukan Langkah 1 di bahagian Mengenal pasti. Adakah anda mendapat jumlah yang lebih besar? Adakah anda mendapat jumlah yang lebih kecil? Atau adakah anggaran anda tepat?
 9. Kongsi carta kontak anda dengan mereka yang berada di rumah anda dan tanyakan mereka soalan-soalan berikut (tuliskan jawapan mereka di dalam jurnal anda):
 - a. Bagaimanakah kita boleh mengurangkan jumlah kontak primer dan sekunder kita?
 - b. Bagaimanakah kita boleh melindungi diri kita apabila berjumpa dan bercakap dengan orang lain?
- ✓ Keselamatan Emosi: Mungkin agak sukar bagi orang lain di rumah anda untuk mengehadkan jumlah kontak mereka disebabkan oleh banyak perkara. Ini mungkin menakutkan. Bagaimanapun, ingatlah bahawa jika mereka terpaksa meninggalkan rumah, mereka boleh berbuat demikian dengan menggunakan cara yang paling selamat, dan mereka boleh mengambil langkah berjaga-jaga yang sewajarnya apabila pulang ke rumah.
-

Bertindak: Apakah yang boleh anda rancangkan untuk menghadapi COVID-19 di rumah anda? (45 minit)

1. Apakah yang akan anda lakukan jika anda mendapat tahu bahawa anda mempunyai seorang kontak rapat yang pernah sakit disebabkan oleh COVID-19? Bagaimanakah ini akan mengubah kehidupan sehari-hari

anda? Adakah anda bimbang tentang perlu duduk di rumah atau mengasingkan diri? Adakah terdapat tindakan khusus yang anda rasa anda akan lakukan? Bagaimanakah anda akan mengubah rutin harian anda? Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda.

2. Cabaran yang akan dilalui oleh sesebuah keluarga disebabkan oleh hal ini turut dirasai di peringkat yang lebih besar seperti di seluruh negara dan negeri. Pandangan dari sudut sosial tentang krisis COVID-19 ini ada dijelaskan di bawah:

“Seperti yang kita lihat dengan berlakunya COVID-19, pandemik menyebabkan seluruh negara terpaksa menanggung beban yang sangat berat, menjelaskan kehidupan rakyat, sistem penjagaan kesihatan, perniagaan, perkhidmatan perbandaran, sekolah - segala-galanya. Orang ramai perlu memahami bahawa perancangan yang mengambil kira situasi pandemik adalah penting supaya masyarakat dapat terus bertahan semasa krisis dan memastikan semua keperluan telah tersedia supaya kebajikan semua rakyat terjaga.” - Lisa Cooper, MD, MPH, Pakar Perubatan, Penyelidik Kesihatan Awam, Universiti Johns Hopkins, Amerika Syarikat dan Ghana

3. Walaupun semua orang mengehadkan jumlah kontak mereka, masih ada kemungkinan yang seseorang di rumah anda boleh jatuh sakit disebabkan oleh COVID-19. Ada kemungkinan yang anda juga boleh dijangkiti virus tersebut. Ini mungkin satu perkara yang menakutkan untuk difikirkan. Tetapi seperti yang anda telah pelajari dalam projek ini, cara terbaik untuk berasa selamat adalah dengan mengetahui tentang lebih banyak perkara, melindungi diri anda, dan bersiap sedia. Baca pandangan di bawah. Adakah ia pandangan dari sudut sosial? Alam Sekitar? Budaya? Ekonomi? Catatkan pendapat-pendapat anda di dalam jurnal anda. Sertakan bukti untuk menguatkan lagi hujah anda.

“Jika seseorang di rumah anda jatuh sakit, anda perlu memakai pelitup separuh muka atau melindung muka anda apabila berada berdekatan dengan mereka. Sekiranya mereka mengalami demam atau batuk, rawat mereka di rumah dan hubungi pusat kesihatan untuk mengetahui sama ada orang yang sakit itu perlu melalui ujian saringan COVID-19. Jika boleh, jaga jarak yang selamat sehingga jenis penyakitnya dapat dipastikan. Jika mereka mengalami kesukaran untuk bernafas, dapatkan rawatan perubatan secepat mungkin. Jika boleh, pesakit itu patut ditempatkan di dalam bilik lain. Anda harus mengasingkan sudu, garfu, pinggan dan mangkuk mereka, yang perlu disanitisir dengan betul dan selamat menggunakan sabun atau air klorin setiap kali selepas digunakan.” -Cassie Morgan, Penyelaras Kelestarian Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

- ✓ **Keselamatan Emosional:** Jika seseorang di rumah anda atau seseorang yang anda kenali jatuh sakit disebabkan oleh COVID-19, itu bukanlah salah mereka yang menyebabkan mereka dijangkiti penyakit ini. Mereka pasti risau tentang kesihatan mereka dan bimbang akan menyebabkan penyakit ini menular kepada orang lain. Berbuat baik dan bersimpatilah kepada mereka.
4. Semak semula idea-idea anda tentang apa yang akan anda lakukan jika seseorang jatuh sakit. Bincangkan dengan keluarga anda dan rancangkan sesuatu bersama-sama. Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda. Tiga persoalan yang perlu dititikberatkan dalam rancangan anda adalah:
 - a. Bagaimanakah kita boleh membantu dan menjaga seseorang yang jatuh sakit walaupun kita perlu menjarakkan diri dari mereka?
 - b. Jika orang yang sakit adalah orang yang menyara seisi rumah dengan bekerja untuk mendapatkan wang atau yang menguruskan kerja-kerja di rumah seperti memasak atau mencuci,

bolehkah kita membuat satu pelan untuk memastikan hal-hal tersebut masih kekal terurus ketika mereka tidak berupaya menjalankan tanggungjawab mereka?

- c. Apakah yang perlu dipertimbangkan untuk anda dan isi rumah anda dari segi kewangan jika seseorang jatuh sakit?
-

Sumber Rujukan Tambahan:

imulasi Koronavirus Washington Post: Simulasi jangkitan virus dan penyebarannya di kalangan masyarakat (terdapat dalam beberapa bahasa).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Simulasi Bantuan Pengurusan Korona Sains di Rumah: Simulasi yang menunjukkan kesukaran membuat pilihan dari segi ekonomi, alam sekitar dan sosial yang dihadapi oleh negara-negara di seluruh dunia dan untuk memudahkan penilaian semula tentang perubahan mana-mana dasar.

<https://corona.scienceathome.org/>

Tugasan 6: Bagaimanakah mengikuti perkembangan terkini tentang masalah ini dapat membantu?

Mengenal pasti: Dari manakah semua orang di rumah anda mendapatkan maklumat tentang COVID-19? (15-30 minit)

1. Temu bual setiap orang di rumah anda untuk mengumpul maklumat berikut ke dalam jurnal anda:
 - a. Apakah sumber-sumber anda untuk mendapatkan maklumat tentang COVID-19? (contoh: ahli keluarga, WhatsApp, TikTok, risalah, televisyen, radio, YouTube, Twitter, Snapchat)
 - b. Sumber manakah yang paling anda percayai untuk mendapatkan maklumat paling terkini tentang COVID-19? Pilih tiga sumber teratas. Mengapa anda mempercayai mereka?
 - c. Adakah anda berkongsi maklumat tentang COVID-19 daripada sumber-sumber ini dengan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?
 - d. Apabila anda memperolehi maklumat baru tentang COVID-19:
 - i. Adakah anda memeriksa daripada mana datangnya maklumat tersebut sebelum anda berkongsikannya dengan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?
 - ii. Adakah anda memeriksa untuk mengetahui sama ada sumber-sumber lain ada membuat liputan tentangnya sebelum anda berkongsikannya dengan orang lain? Mengapa atau mengapa tidak?
 - e. Berapa risaukah anda tentang mendapat maklumat yang salah tentang COVID-19? Mengapa?

“Kepimpinan mesti wujud bukan sahaja daripada kerajaan dan para saintis tetapi juga daripada mereka yang merupakan sumber maklumat yang boleh dipercayai dalam komuniti tersebut.” — Dr. Lisa Cooper, Universiti John Hopkins, Amerika Syarikat & Ghana

2. Senaraikan semua sumber maklumat yang digunakan oleh seisi rumah anda bermula daripada yang paling kerap digunakan sehingga yang paling jarang digunakan.
 3. Kenal pasti tiga sumber maklumat yang paling digunakan oleh mereka di rumah anda.
 4. Kumpulkan satu atau dua kiriman/artikel/sedikit maklumat tentang COVID-19 daripada setiap sumber ini. Jika anda tidak dapat mengumpulnya sendiri, minta bantuan daripada orang lain di rumah anda untuk mendapatkannya.
-

Memahami: Bagaimanakah saya boleh mengenal pasti maklumat yang boleh dipercayai tentang COVID-19? (30-60 minit)

- Pertimbangkan pandangan dari sudut sosial tentang masalah COVID-19 ini sambil anda membaca petikan kata berikut:

“Berita palsu tersebar dengan lebih cepat dan lebih mudah daripada virus ini,¹³ dan ia juga adalah berbahaya.”

“Kita bukan sahaja sedang menentang wabak; kita juga sedang berjuang melawan infodemik.¹³” - Tedros Adhanom Ghebreyesus, Ketua Pengarah, Pertubuhan Kesihatan Sedunia

“Wabak 2019-COVID telah diiringi dengan 'infodemik' yang sangat meluas. Infodemik adalah kemunculan maklumat yang berlebih-lebihan. Sebahagian daripada maklumat ini adalah tepat dan sebahagian lagi adalah tidak. Ini menjadikannya sukar bagi orang ramai untuk mendapatkan sumber yang boleh dipercayai. Ia juga menyebabkan kesukaran untuk mendapatkan panduan yang boleh dipercayai apabila orang ramai memerlukannya. Terdapat permintaan yang tinggi untuk maklumat yang paling terkini dan boleh dipercayai tentang COVID-19. Pasukan-pasukan WHO telah bekerjasama rapat untuk mengesan dan membetulkan segala mitos dan khabar angin tersebut.¹⁴” - Laporan Situasi #13, 2 Februari 2020, Pertubuhan Kesihatan Sedunia

- Maklumat palsu atau meragukan dan khabar angin tentang COVID-19 boleh didapati di mana-mana sahaja. Anda mungkin pernah mendengar tentang penawar mujarab, siapa yang bertanggungjawab mencipta virus tersebut, atau idea-idea baru tentang dari mana datangnya virus itu.
- Sepertimana virus, apabila seseorang berkongsi maklumat palsu atau khabar angin, ia boleh merebak dengan cepat. Maklumat palsu daripada sumber yang tidak boleh dipercayai boleh membahayakan diri anda dan orang lain melalui pelbagai cara.
- Maklumat palsu atau khabar angin boleh mengubah cara seseorang berfikir, bertindak, atau melindungi diri mereka. Maklumat palsu ini boleh menyebabkan orang ramai tidak melindungi diri mereka sendiri, mencuba ubat-ubatan yang belum dibuktikan keberkesanannya, atau bertindak sesuka hati apabila berada di khalayak ramai, sehingga menyebabkan orang lain jatuh sakit.
- Sesetengah orang berkongsi maklumat palsu atau khabar angin dengan sengaja. Berhati-hatilah.
- Sesetengah mereka yang lain berkongsi maklumat palsu atau khabar angin tanpa menyedari bahawa ianya adalah tidak benar. Mereka juga mungkin tidak sedar bahawa maklumat palsu ini boleh membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain.
- Sepertimana virus, menghentikan penyebaran maklumat palsu ini adalah merupakan matlamat utama bagi melindungi orang ramai. Kita semua boleh menjadi sebahagian daripada cara penyelesaian untuk menghentikan perkongsian maklumat palsu.
- Menyedari bahawa sesetengah berita, maklumat atau sumber adalah meragukan merupakan langkah pertama. Tetapi mengenal pasti sumber-sumber yang tidak boleh dipercayai boleh menjadi sukar. Jadi banyak latihan akan diperlukan untuk belajar mengenal pasti mereka.
- Satu amalan biasa yang baik adalah jika anda tidak pasti tentang sesetengah maklumat, jangan berkongsikannya sehingga anda dapat mengetahui dengan lebih lanjut tentangnya. Berkongsi maklumat palsu dengan cepat sebelum memastikan kebenarannya adalah sebab mengapa ia boleh merebak dengan begitu pantas.

- i. Perhatikan semua kiriman/artikel/petikan maklumat yang telah anda kumpulkan. Sekarang anda akan menentukan betapa tepat maklumat tersebut pada pendapat anda dan putuskan sama ada ia adalah maklumat yang bagus untuk dikongsi atau tidak. Catatkan idea-idea anda di dalam jurnal anda. Gunakan soalan-soalan berikut untuk menyiasat setiap satu daripadanya:

Siasatan #1 Rehat sebentar, berhenti, dan berfikir.

- a. Apakah perasaan anda setelah membaca artikel, maklumat, atau hal yang telah diperkatakan oleh orang itu? Adakah ia mencetuskan tindak balas emosi yang kuat (seperti kemarahan atau perasaan meradang)? Jika ya, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.
- b. Adakah maklumat atau hal yang telah diperkatakan oleh mereka kelihatan terlalu bagus sehingga sukar untuk dipercayai? Adakah anda tiba-tiba merasa sangat teringin untuk berkongsikannya? Jika ya, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.

Siasatan #2 Menyiasat sumbernya.

- a. Siapakah yang menghasilkan atau mengatakan maklumat ini? (contoh: wartawan profesional, wartawan tidak rasmi daripada kalangan orang ramai, orang biasa, pakar yang berkelayakan). Adakah anda atau mereka di rumah anda rasa mereka adalah sumber maklumat tentang COVID-19 yang bagus? Jika tidak, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.
- b. Semak tarikh-tarikh yang terdapat pada maklumat tersebut atau dalam perkara yang mereka katakan. Kadang-kadang orang ramai berkongsi maklumat lama dan menyampaikannya seperti maklumat baru. Selain itu, apabila kita mempelajari dengan lebih lanjut tentang COVID-19, maklumat yang kita ada mungkin telah berubah mengikut masa. Adakah terdapat sebarang tarikh? Jika tidak, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.

Siasatan #3 Menjejaki sumber asal untuk semua kenyataan dan petikan kata tersebut.

- a. Adakah maklumat atau orang tersebut menyertakan sumber rujukan atau pautan kepada data, bukti atau petikan kata yang mereka sebutkan? Jika tidak, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.
- b. Minta bantuan daripada orang lain di sekeliling anda untuk menyiasat semua kenyataan yang terdapat dalam maklumat tersebut. Jika anda tidak boleh melakukan sebarang penyiasatan lanjut, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.
- c. Jika anda dapat menjelaki sumber data atau petikan kata tersebut, tentukan sama ada data dan petikan kata itu diambil dalam bentuk asal mereka atau tidak. Ini adalah satu cara yang biasa dan mudah bagi seseorang untuk mengubah cerita sebenar. Jika ini yang telah berlaku, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.

Siasatan #4 Cari laporan berita yang lebih baik.

- a. Adakah sumber-sumber lain turut membuat liputan berita tentang COVID-19 ini tetapi mereka tidak berada dalam senarai anda? Senaraikan kesemua sumber tersebut. Jika tiada, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikan berita itu.
- b. Adakah sumber-sumber lain menyampaikan maklumat yang serupa dengan sumber rujukan anda? Jika tidak, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.

- c. Bolehkah anda berbincang dengan seseorang di rumah anda tentang maklumat tersebut sebelum anda berkongsikannya? Apakah pendapat mereka tentangnya? Jika tiada, berhenti dan berfikir sebelum anda berkongsikannya.
 - 2. Daripada semua artikel atau maklumat yang anda telah siasat, yang mana satukah anda rasa lebih boleh dipercayai? Pada pendapat anda, mengapakah mereka lebih boleh dipercayai? Catatkan pendapat-pendapat anda di dalam jurnal anda.
 - 3. Daripada semua artikel atau maklumat yang anda telah siasat, yang mana satukah anda rasa paling kurang boleh dipercayai? Pada pendapat anda, mengapakah mereka paling kurang boleh dipercayai? Catatkan pendapat-pendapat anda di dalam jurnal anda.
-

Bertindak: Apakah rancangan saya untuk sentiasa dapat mengikuti perkembangan terkini semasa infodemik? (15-30 minit)

1. Fikirkan tentang pandangan dari sudut sosial dan ekonomi mengenai masalah tersebut dengan membaca petikan kata ini:

“Mereka yang paling berisiko semasa pandemik adalah mereka yang tidak dapat melindungi diri mereka dan orang lain daripada jangkitan. Mereka sering kekurangan akses kepada Internet dan perkhidmatan telefon, menyebabkan mereka lebih berisiko untuk mengalami pengasingan sosial dan tidak mendapat maklumat terkini tentang apa yang perlu mereka lakukan untuk melindungi diri mereka. Disebabkan masalah diskriminasi dan stigma yang dialami pada masa lampau dan juga ketika ini, mereka mungkin tidak mempercayai semua pembaharuan ini yang mereka sebenarnya sangat perlukan untuk melindungi diri mereka semasa pandemik.” – Dr. Lisa Cooper, Universiti John Hopkins, Amerika Syarikat & Ghana

Menyedari tentang kewujudan infodemik COVID-19 adalah merupakan langkah pertama. Walaupun rakan atau ahli keluarga anda berkongsi sesuatu dengan anda, jangan anggap ia sentiasa benar. Walaupun rakan anda berniat baik.

Merancang untuk menghentikan penyebaran maklumat palsu ini adalah sesuatu yang kita semua boleh lakukan.

Menghasilkan sebuah rancangan tentang apa yang akan anda lakukan dengan maklumat baru tersebut apabila anda memperolehinya adalah merupakan langkah kedua. Rancangan tersebut akan membantu memudahkan anda untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan apabila ia berlaku.

2. Buat senarai langkah demi langkah tentang apa yang akan anda lakukan. Berikut adalah beberapa cadangan:
 - a. Senaraikan soalan-soalan yang anda masih ingin tanyakan tentang infodemik COVID-19. Kenal pasti dengan siapa anda boleh bercakap di rumah anda atau di komuniti anda untuk mendapatkan lebih banyak maklumat.
 - b. Apakah soalan yang akan anda tanyakan kepada diri sendiri (atau kepada orang yang berkongsi maklumat dengan anda) untuk mengetahui sama ada maklumat tersebut adalah benar?
 - c. Apakah perbezaan yang boleh anda dan mereka di rumah anda lakukan untuk mengurangkan penyebaran maklumat yang mungkin palsu tentang COVID-19?

- d. Apakah perbezaan yang boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesedaran tentang sumber maklumat COVID-19 yang boleh dipercayai dalam komuniti anda?
-

Sumber Rujukan Tambahan:

WHO Penyakit koronavirus (COVID-19) nasihat untuk orang ramai: Menghapuskan mitos

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Artikel Majalah Smithsonian: Bagaimana Menghindari Maklumat Yang Salah Tentang COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO Berita Koronavirus (COVID-19)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

Bahan bacaan UNODC yang menerangkan tentang keselamatan siber kepada kanak-anak

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

Tugasan 7: Apakah tindakan yang boleh saya ambil sekarang?

Mengenal pasti: Apakah yang perlu saya masukkan ke dalam pelan tindakan saya? (30 minit)

1. Fikirkan tentang tugasan-tugasan mengenai Penjarakan Diri Secara Fizikal, Mencuci Tangan, Menutup Hidung dan Mulut Anda, Panduan Keselamatan Fizikal tentang bagaimana kadang-kadang ia adalah lebih selamat untuk menggunakan model ketika mempelajari sesuatu daripada melakukan ujikaji sebenar, dan Panduan Keselamatan Emosi untuk memastikan anda tidak memandang serong kepada mereka yang mungkin telah dijangkiti COVID-19. Tugasan-tugasan ini telah membantu anda mempelajari bagaimana untuk memperlakukan penularan COVID-19 dan bagaimana untuk menjaga kesejahteraan emosi anda semasa pandemik ini. Anda juga telah belajar mengenai pandangan tentang COVID-19 dari sudut sosial, ekonomi, alam sekitar dan etika daripada saintis seperti Maryam dan Anne.

↑ Panduan Pembelajaran: Gunakan jurnal anda untuk membantu anda membayangkan semula pengalaman-pengalaman anda.

2. Write down the title of the module *COVID-19! How Can I Protect Myself and Others?* in your journal, and then around it, write down as many things as you can remember about your experiences. What actions did you try? Take your time. Sometimes it can take a while to get started.
3. Perhatikan senarai anda. Fikirkan tentang semua strategi yang mungkin telah membantu anda, keluarga anda, dan komuniti anda menangani COVID-19. Bulatkan mana-mana strategi yang anda rasa paling berkesan.
4. Sekarang tambahkan senarai semua aktiviti yang melibatkan keluarga dan komuniti anda (ini perlu diambil daripada bahagian sebelum ini). Fikirkan tentang soalan-soalan berikut:
 - a. Berapa ramaikah orang yang tinggal di rumah anda?
 - b. Ada berapa banyakkah generasi di rumah anda?
 - c. Adakah terdapat seseorang yang sakit?
 - d. Berapa ramaikah orang yang berinteraksi dengan anda setiap hari?
 - a. Sepertimana kebanyakan cabaran dalam kehidupan ini, bukan ada satu sahaja penyelesaian yang betul. Ia akan memerlukan beberapa tindakan yang dilakukan bersama-sama untuk menyelesaikan masalah ini. Perhatikan catatan idea-idea anda sekali lagi dan tanyakan pada diri anda, “Apakah dua atau tiga tindakan yang pada pendapat saya adalah paling berkesan bagi saya, keluarga saya, dan/atau komuniti saya pada masa sekarang?”
 - b. Adakah anda rasa tindakan-tindakan ini menitikberatkan pandangan-pandangan dari sudut sosial, ekonomi, etika dan alam sekitar? Jika ya, bagaimana?
5. Pilih dua atau tiga tindakan dan tanyakan pada diri anda, “Apakah bukti yang saya ada yang boleh menyokong tindakan-tindakan ini?”

6. Dua atau tiga tindakan tersebut yang anda rasa paling berkesan bagi anda, keluarga anda, dan komuniti anda akan menjadi Pelan Tindakan anda.

Pelan Tindakan yang mengandungi beberapa tindakan yang boleh dilakukan bersama-sama dipanggil Pelan Tindakan Bersepadu, jadi secara teknikalnya, anda baru saja menghasilkan Pelan Tindakan Bersepadu anda!

- ✓ **Keselamatan Emosi:** Pelan Tindakan Bersepadu anda boleh melibatkan tindakan fizikal seperti mencuci tangan dan penjarakan diri secara fizikal serta Panduan Keselamatan Emosi seperti bercakap dengan orang dewasa jika anda merasa takut dan menyimpan jurnal untuk merekodkan pendapat dan perasaan anda.
-

Memahami: Adakah saya patut melakukan satu perkara sahaja? (15 minit)

1. Para saintis dari seluruh dunia yang sedang membuat penyelidikan tentang beberapa masalah yang paling mencabar ketika ini, daripada penyakit yang disebabkan oleh nyamuk sehingga kepada mendapat bekalan makanan yang mencukupi, dan juga COVID-19, semuanya mengakui tentang betapa pentingnya untuk mewujudkan Pelan Tindakan Bersepadu.
2. Menggabungkan pelbagai tindakan dapat membantu menangani semua pandangan mengenai masalah ini dari sudut-sudut berbeza (sosial, ekonomi, alam sekitar, etika). Ini adalah salah satu sebab mengapa Pelan Tindakan Bersepadu yang baru anda cipta itu sama seperti pelan-pelan yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, UNICEF, dan Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit. (gunakan sumber rujukan tambahan di bawah untuk masing-masing di sini). Setiap satu daripada mereka menggalakkan anda untuk menggabungkan pelbagai tindakan.

“Apa yang paling menarik perhatian saya tentang pandemik, dan hal kecemasan kesihatan awam secara umumnya, ialah mereka adalah sangat rumit dan banyak bidang kepakaran yang berbeza, orang ramai, masyarakat, alam sekitar dan sains kesemuanya harus segera merancang dan bekerjasama untuk mencari penyelesaian (bersepadu). COVID-19 adalah contoh yang paling sempurna kerana ia memerlukan penyelesaian bersepadu.” - Anne McDonough, MD, MPH, Pegawai Kecemasan Kesihatan Awam, Perkhidmatan Kesihatan Pekerjaan Smithsonian, Amerika Syarikat

“Kita telah melihat bahawa bagi kes COVID-19, negara-negara perlu bertindak pantas untuk mewujudkan sebuah tindak balas (bersepadu) dari pelbagai sektor supaya mampu menghadapi situasi ini. Bagaimanakah keluarga-keluarga yang miskin dapat melakukan penjarakan diri secara fizikal sekiranya mata pencarian mereka memerlukan mereka keluar rumah untuk bekerja? Bagaimanakah kita boleh mengarahkan orang ramai untuk berkurung di dalam rumah sekiranya terdapat keganasan rumah tangga atau penderaan kanak-kanak? Bagaimanakah kita menangani isu mereka yang tiada tempat tinggal semasa berlakunya wabak? Kita boleh bekerja keras untuk mendapatkan lebih banyak katil di hospital atau vaksin baru tetapi untuk sementara itu, orang ramai perlu berasa selamat dan mudah mendapatkan makanan, air dan pendidikan.” Dr. Maryam Bigdeli Wakil Pertubuhan Kesihatan Sedunia, Maghribi



Gambar 7.1 Pelan Tindakan Bersepadu boleh digambarkan sebagai tiga utas tali yang dipintal menjadi satu.

- Oleh kerana anda telah mempunyai Pelan Tindakan Bersepadu anda, langkah seterusnya adalah untuk memastikan anda menyampaikan maklumat tersebut kepada ahli keluarga dan komuniti anda.

Bertindak: Bagaimanakah saya akan memberitahu keluarga, rakan-rakan dan komuniti saya tentang pelan saya? (45 — 60 minit)

- Kini setelah anda mempunyai Pelan Tindakan Bersepadu anda, langkah seterusnya adalah untuk memperkenalkannya kepada keluarga, rakan-rakan dan komuniti anda.

❶ Keselamatan Fizikal: Jika anda tidak dapat melindungi diri anda dengan selamat semasa menyampaikan Pelan Tindakan Bersepadu anda kepada rakan-rakan dan komuniti anda, hadkan penyampaian anda kepada mereka yang berada di rumah anda sahaja.
- Fikirkan tentang siapakah penonton anda dan bagaimanakah cara penyampaian maklumat yang mereka suka. Fikirkan tentang apakah yang paling akan memberi kesan terhadap abang, kakak, ibu, bapa saudara, nenek atau jiran anda. Patutkah anda membuat poster? Papan tanda berhampiran sinki? Patutkah anda menulis sebuah artikel surat khabar atau mencipta sebuah lagu? Cara anda menyampaikan pelan anda adalah sangat penting, maka cubalah menjadi kreatif!

Projek ini boleh menggunakan:

- Poster atau karya seni
- Lagu atau lakonan sebabak
- Rakaman audio digital
- Surat kepada pemimpin masyarakat
- Pengumuman khidmat masyarakat (audio atau video)
- Kempen melalui media sosial
- Senarai telefon/WhatsApp
- Kempen melalui e-mel
- Risalah

Fikirkan idea-idea anda sendiri!

3. Setelah anda menentukan cara penyampaian anda, anda perlu berkongsikannya dan membentangkannya kepada ahli keluarga dan masyarakat tempatan. Masanya telah tiba untuk bertindak!

Anda kini telah menamatkan semua bahagian modul ini, tetapi COVID-19 masih merupakan masalah utama bagi ramai orang di dunia ini. Para saintis mempelajari lebih banyak perkara baru mengenai COVID-19 setiap hari.

Pemahaman baru ini akan sentiasa mengubah keputusan yang kita lakukan. Ingatlah bahawa setiap komuniti adalah berbeza. Jawapan yang sama tidak semestinya betul untuk setiap tempat di dunia ini. Tetapi persoalannya tetap sama:

Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya dan orang lain daripada COVID-19?

Tanyakan soalan. Buatkan pelan. Terokai dunia di sekitar anda. Berfikir secara terbuka.

Dan yang paling penting, fikirkan tentang bagaimanakah kita boleh menggunakan sains untuk menjadikan dunia ini lebih baik.

Sumber Rujukan Tambahan:

Pelan tindakan penuh WHO:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Pelan tindakan penuh UNICEF:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

Pelan tindakan penuh CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: penerangan sumber

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Contoh-contoh iklan COVID-19 dari seluruh dunia

https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Pelan tindakan UNICEF: penerangan ringkas sumber

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Persatuan Bulan Sabit Merah: penerangan ringkas sumber

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

Rujukan

1. Leary, M., P. Knight, dan K. Johnson. 1987. "Kebimbangan Sosial dan Perbualan Secara Dyad: Sebuah Analisis Tentang Tindakbalas Secara Lisan." *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinikal* 5, no 1:34—50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, dan R. T. White. 1991. "Kepentingan Mengimbas Kembali dalam Meningkatkan Mutu Pengajaran dan Pembelajaran Sains." *Jurnal Penyelidikan Pendidikan Sains* 28, no. 2:163—182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, 16 April. "Panduan untuk Ibu bapa dan Penjaga Sepanjang Penutupan Sekolah Akibat COVID-19: Menyokong Kesejahteraan dan Pendidikan Kanak-kanak." [Video]. Rangkaian Menyelamatkan Kanak-Kanak Antara Agensi untuk Pendidikan ketika Kecemasan. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., dan X. Wang. 2020. "COVID-19: Sebuah Cabaran Baru untuk Manusia." *Imunologi Sel & Molekul* 17:555—557.
5. Sauer, L. M. 2020, 1 Mei. "Apakah itu Koronavirus?" Pusat Perubatan Johns Hopkins. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. 2020, 17 April. "Sesi soal jawab tentang Koronavirus (COVID-19)." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. 2020, 6 April. "Nasihat Tentang Penggunaan Pelitup Separuh Muka untuk COVID-19." [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
8. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. 2020, 29 April. "Penyakit Koronavirus (COVID-19) Nasihat untuk Masyarakat." <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Akademi Sains Australia. (n.d.). "Bahan Pembersih Tangan atau Sabun: Membuat Pilihan Berdasarkan Maklumat tentang COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, 13 Mac. "Mengapa sabun boleh membantu." Akhbar New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC). "Bila dan Bagaimana Cara Mencuci Tangan Anda dan "Tunjukkan Sains Kepada Saya — Cara Mencuci Tangan Anda" <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. 2017, 9 Mei. "Pengesanan Kontak" <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#>.
13. PBB Jabatan Komunikasi Global. (n.d.). "PBB Menangani "Infodemik" akibat penyampaian maklumat yang salah dan jenayah siber dalam krisis COVID-19." <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19>.
14. Pertubuhan Kesihatan Sedunia. 2020, 2 Februari. "Koronavirus Baru (2019-NCOV): Laporan Situasi ke 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

Terima kasih atas sokongan anda

Projek ini turut mendapat bantuan daripada **Yayasan Gordon dan Betty Moore** melalui Sumbangan GM #9029 kepada Pusat Pendidikan Sains Smithsonian.





Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

Bagaimana Saya Boleh Melindungi Diri Saya dan Orang Lain?

Pusat Pendidikan Sains Smithsonian: Staf Perkembangan Modul

Pengarah

Dr. Carol O'Donnell

Pengarah Bahagian

Dr. Brian Mandell

Pembangun Modul Utama

Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Penyunting Urusan

Patti Marohn

Pembangun Kurikulum Sains

Dr. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dr. Katya Vines

Media Digital

Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Pakar Kurikulum Produk

Hannah Osborn

Pusat Pendidikan Sains Smithsonian: Staf Sokongan Modul

Pejabat Eksekutif

Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Kewangan & Pentadbiran

Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Pembangunan & Perkongsian

Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Perkhidmatan Profesional

Dr. Amy D'Amico, Division
Director
Katherine Blanchard

**Perkhidmatan Profesional
(sambungan)**

Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

Penasihat Kanan Projek

Shweta Bansal, PhD
Profesor Madya Biologi
Universiti Georgetown

Lisa A. Cooper, MD, MPH
Pakar Perubatan, Penyelidik Kesihatan Awam
Universiti Johns Hopkins
Baltimore, Amerika Syarikat & Ghana, Afrika

Anne McDonough, MD
Pakar Perubatan, Institusi Smithsonian
Washington DC dan Panama

Cassie Morgan, MPH
Epidemiologi dan Biostatistik
Penyelaras Kelestarian Kuunika
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger
Penasihat Kanan Timbalan Pengarah
Ketua Saintis
Pertubuhan Kesihatan Sedunia
Geneva, Switzerland

Dr. Maryam Bigdeli
Wakil Pertubuhan Kesihatan Sedunia
Maghribi

Penyemak Teknikal

Viviane Bianco, MSU
Pegawai Teknikal
Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Dr. Shalini Desai
Pegawai Perubatan
Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Dr. Maryam Bigdeli
Wakil Pertubuhan Kesihatan Sedunia
Maghribi

Melinda Frost, MA, MPH
Ketua Bahagian Komunikasi Tentang Risiko
Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Omary Mussa Chillo
Universiti Kesihatan dan Sains Bersekutu
Muhibili, Chile (MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Jaime González-Montero, MD, PhD
Universiti Chile
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Institut Penyelidikan Hospital Ottawa
Ulaanbaatar, Mongolia

Dr. Yangmu Huang
Penyelidik Bersekutu, Pusat Pengajian Kesihatan Awam
Jabatan Kesihatan Global, Pusat Pengajian Kesihatan Awam, Universiti Peking
Daerah Haidian, China

Amy D'Amico, PhD
Pengarah Bahagian Perkhidmatan Profesional,
Pusat Pendidikan Sains Smithsonian
Penolong Profesor, Jabatan Biologi
Universiti Georgetown
Washington D.C. Amerika Syarikat

Dr. Dipendra Khatiwada, MD Jabatan Perubatan Masyarakat
Kolej Sains Perubatan
Bharatpur, Chitwan, Nepal
Dr. Rosamund Lewis
Ketua, Sains Kesihatan Awam COVID-19
Bantuan Kecemasan
Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Penolong Profesor dan Pembantu Khas kepada Dekan
Jabatan Pemakanan, Kolej Kesihatan Awam Hospital Alfred dan Universiti Monash
Universiti Filipina, Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed
Penyelidik Kanan: PRICELESS SA -
SAMRC/Pusat Ekonomi dan Nasihat Kesihatan Sains
Pengarah: Matlamat Am Afrika Selatan

Julio Muñoz
Pakar Perubatan Pencegahan di Hospital de Sagunto Valencia, Sepanyol

Dr. Nathaniel Orillaza
Universiti Filipina
Manila, Filipina

Dr. Trisha Peel
Pakar Penyakit Berjangkit dan Pengawasan Antimikrob
Ahli Pembangunan Kerjaya Jabatan Penyakit Berjangkit NHMRC
Hospital Alfred dan Universiti Monash
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger
Penasihat Kanan Timbalan Pengarah Ketua Saintis
Pertubuhan Kesihatan Sedunia
Geneva, Switzerland

Michelle Thulkanam MSc,
External Relations Officer
World Health Organization

Dr. Raudah Mohd Yunus
Pensyarah dan Pakar Kesihatan Awam
Jabatan Perubatan Kesihatan Awam
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Kampus Sungai Buloh
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Pegawai Teknikal
Penyelaras Terjemahan Mesin WHO
Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Penyemak Terjemahan

Nur Hadina Mohd Zahari
WHO Global Service Centre
Cyberjaya, Malaysia



Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

Para ibu bapa, penjaga, dan pendidik,
Pelan Tindakan boleh dikongsikan dengan kami dengan menggunakan
hashtag #SSfGG!

Twitter
@SmithsonianScie

Facebook
@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram
@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Sains Smithsonian untuk Matlamat Global (SSfGG) adalah sebuah kurikulum percuma yang dihasilkan oleh Pusat Pendidikan Sains Smithsonian dengan kerjasama InterAcademy Partnership. Ia menggunakan Matlamat Pembangunan Lestari Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (SDGs) sebagai rangka kerja untuk fokus pada tindakan-tindakan lestari yang ditentukan dan dilaksanakan oleh para pelajar.

Dalam usaha untuk memperkasakan generasi pembuat keputusan seterusnya agar mampu membuat pilihan yang tepat tentang isu-isu sosiosaintifik rumit yang dihadapi masyarakat, SSfGG menggabungkan perkara-perkara yang biasa dilakukan dahulu dalam Pendidikan Sains Berasaskan Siasatan, Pendidikan Pengajian Sosial, Pendidikan Kewarganegaraan Global, Pendidikan Emosi Sosial, dan Pendidikan untuk Pembangunan Lestari.

dibangunkan oleh



Smithsonian
Science Education Center

dengan kerjasama

iap SCIENCE
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership