

Amen Pek Dapat Et nu Hospitel: Icare Hiha-jaga Mai de Nyik COVID-19

**Where There Is No Hospital:
A Home Care Guide for People with COVID-19**



Amen Pek Dapat Et nu Hospitel:
Icare Hiha-jaga Mai de Nyik
COVID-19

Where There Is No Hospital:
A Home Care Guide for People
with COVID-19

Gambar bilukes ya Mark Marcuson, © 2021 SIL International. CC
BY-NC 4.0.

Semai
Malaysia



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

You may not use this work for commercial purposes. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Adapted from original, *Where There Is No Hospital: A Home Care Guide for People with COVID-19*, Copyright © 2021, SIL International. CC BY-NC 4.0. Licensed under CC BY-NC 4.0. Mong kebenaran untok bitejemah ju bop COVID-19 Home Based Care: How to do it best for the patient and the family, 2020, Difaem - German Institute for Medical Mission, www.difaem.com.

Bop bibeh bedasarkan sumber maklumat mengenai Kesihatan Awam bagi tujuan pendidikan taleh. Bop adeh pek sesuei bipejadi sebagei nasihat perubatan. Ma-ma taleh soalan bekeanaan hal-hal di bipasal ku padeh, sila behubong ru Pegawai Kesihatan.

Iisi

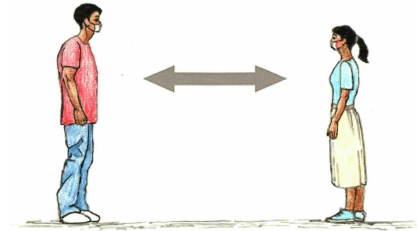
Pengenalalan ha Bop Panduan Adeh	2
Pekare Asas Mengnai Covid-19	3
Care ha Jaga Mai de Sihat	6
Care ha Jaga Mai de Nyik	8
Care ha Jaga Mai de Pek Nyik Terok	10
Care ha Jaga Mai de Nyik Terok	12
Care ha Jaga Mai de ya Kaha-bor	17
Pekare Utama	18

Pengenalan ha Bop Panduan Adeh

- Virus Covid-19 kibeh jeoi mai nainyik. Tapi kebanyakan mai buleh naibor ju nyaknik ajeh ku padeg taleh. Bile nenumom de nyik ajeh mula kirasa pek lalu kibelehem, atau pek kigu-bor-bor telas seminggu kinyik, bor amen sengo ai ajeh bien nu klinik atau hospitel akibakek dokte.
- Tapi, kadang-kadang mong mai de pek dapat naicip naiha-bakek dokte, ru mong juga ikeadaan mai de terok inyaknik hot bijaga ku padeg. Hal ajeh ihat besengngoh nu mai de nyaknyik, ru nu mai de bejaga juga.
- Tujuan bop adeh ha pasal bagei harok icare hiha-jaga mai de nyik Covid-19 ku padeg. Dalam mase de sama ha pasal juga bagei harok ha lindog mai kilek de mong ku kateh deg de sama, ru mai sekelileg de pek nyik. COVID-19 adeh nyaknik de ihat terok, tapi mong memerip icare de buleh hibeh dea sengo ai de nyik ajeh kirasa selesa, ru kebanyakan mai buleh naislamat ju nyaknik ajeh.
- COVID-19 adeh nyaknik de serious, ru bor amen bijaga ku hospitel. Tapi, kebanyakan mai de nyik pek kep naibakek dokte atau pek mong hospitel de buleh betulog ha enai. Tujuan bop adeh sebagei panduan icare hiha-jaga mai nyik Covid-19 ku padeg, ru care hiha-beh nairasa selesa, ru juga hiha-tulog anaibor ju nyaknik ajeh.
- Pihak kerajaan mong garis panduan de patot hijoi. Joileh panduan ju kerajaan ajeh.

Pekare utame de hot hibeh untok hiha-elak ju COVID-19,
pekare de sama ajehleh juga hot hibeh amen hiha-jaga mai
nyik ku padeg.

Sentiase hijarak diri 2 meter ju
mai kilek.



Sentiase suj teg. Teg de berseh
aguk sentoh renes atau tuntop
moh ru empag.

Log tuntop moh ru empag
mase engkek mong ku tempat
mai jengoi.



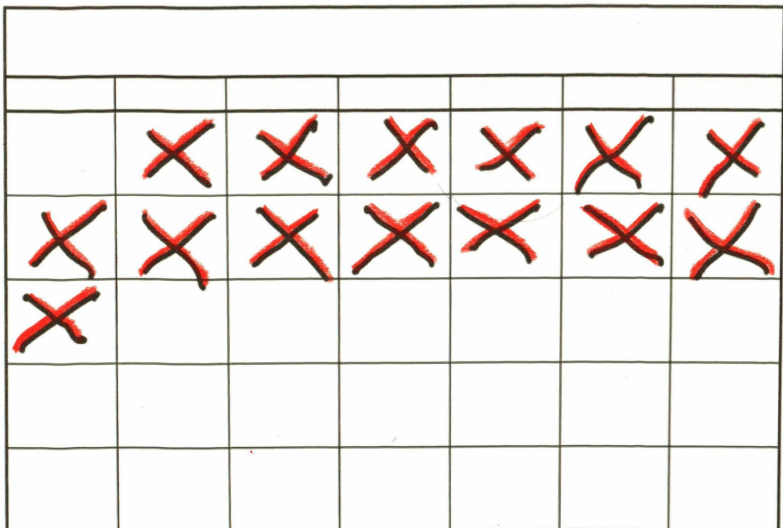
Tanda-tanda awal nenunom ajeh kikenana Covid-19:

- Beket iberog atau kikereg
- Kikehol
- Nyik irungkog
- Imoh pek dapat kikerngoi
- Iberog pehot-pehot atau kirasa kinyaknyik
- Kiciret
- Jot atau sumbat imoh

Hamapen bagei ajeh, mong juga mai de naikena Covid-19 tapi pek nainyik ru pek mong tanda-tanda nyaknik de bipasal ajeh.



Mai de ya mong tanda-tanda nyaknik de bagei ajeh, enai hotleh biswap tes. Mai de nyik mesti hot naipasal nu mai kilek dea mai kilek pen boleh naibejaga-jaga ha tanda-tanda nyaknik Covid-19 ku diri liknai sendiri. Mai de nyik hotleh naiaseg diri liknai ju mai kilek 14 arik iluniu dea nyaknik enai ajeh pek jekjog nu mai kilek.



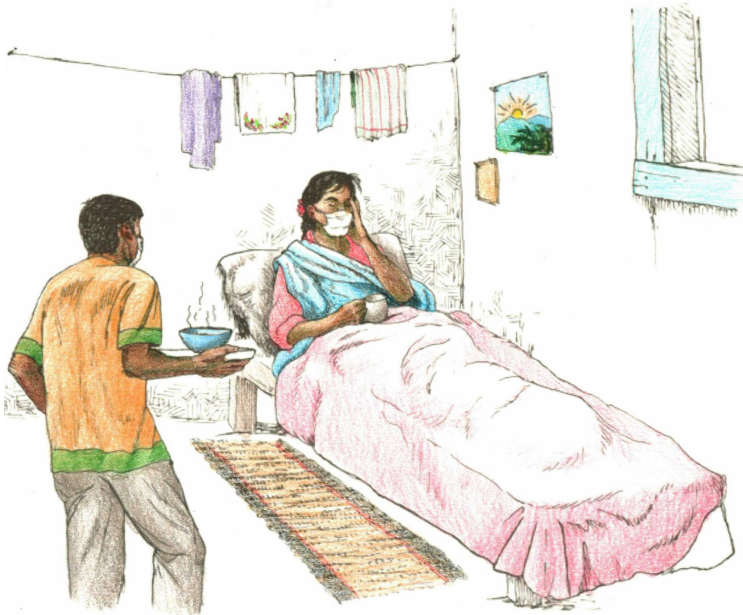
Nenumom sengoi ihat senang kaha-og inyaknik ajeh kijekjog nu mai kilek ku mase mula-mula kinyik. Mong mai de nairasa pek memerip terok nainyik, tapi enai lekat boleh naiog nyaknik enai ajeh kijekjog nu mai de senang naiha-nyik terok.

Icare Sengoi Sihat Naijaga Diri ku Padeg

Ku kateh pringak de sama, mai de nyik hotleh abijaga ya sengoi de sihat. Sengoi de bejaga ajeh hotleh kilindog diri ilei sendiri canuk. Adeh icare kaha-lindog idiri:

- kilog tuntop moh ru empag.
- kisuj iteg ya sabon jap kali kisentoh ha mai nyik.
- ilei juga hot mong cukop mase untok kiberihat ru kicakcak.
- pek kiluang jeoi mase ru mai de nyik ajeh.

Mai kilek de pek naijaga ha mai de nyik, de mong ku kateh deg de sama ajeh hotleh pek naiperek nu sengoi de nyik. Enai juga hotleh selalu naisuj teg enai ya sabon, ru pek sentoh renes liknai. Enai hotleh lailog tuntop moh ru empag amen enai mong ku tempat atau ku bilek mai de nyik ajeh.



Mai kilek de pek ju pringak de sama buleh naien barang caknak ha pringak de nyik, ru naidek barang caknak ajeh ku luar pintu. Enai buleh naibelwal ju kennyak, tapi agukleh muj nu kateh deg.



Sesanget ju pringak de nyik ajeh agukleh bibiar naibemaen ru sesanget kilek.

Amen Mai Kesehatan naihol madeg, enai hotleh nailog baju pelindog diri de lengkap.

Care ha Jaga Mai de Nyik



Sengoi de kinyik Covid-19 hotleh kigei ku bilek de aseg.
Amen hal ajeh pek dapat, kek hotleh akigei nyak ju mai kilek,
sekurang-kurangnya 2 meter inyaknak.

Amen iarik bor, mai de nyik ajeh boleh bijaga ku luar deg.
Selaen ajeh, tempat atau kawasan ginei ha mai de nyik ru mai
de pek nyik boleh bipisahkan ya abat atau ya perabot.

Buleh juga nailukes garisan jarak 2 meter dea garisan ajeh
kitulog naiingat anaijaga jarak enai ju mai kilek.

Amen lebeh ju nuurag de nyik, enai boleh naigei ku tempat
atau ku bilek de sama, ru pek perlu naigei aseg.



Tuntop moh ru empag de naipakei hotleh hari-hari bisuj ya
sabon, ru bitil ku pengrag.

Care ha Jaga Mai de Pek Nyik Terok

Mai de nyik hotleh naigei nutempat ru pek naipercip majeh-manen dea pek naiog nyaknik enai kijekjog nu mai kilek ku kateh deg de sama. Mai de nyik hotleh selalu nailog tuntop moh ru empag jap kali mong mai de sihat rek beng enai.

Amen boleh, pintu ru tingkap hotleh sentiase bibuka dea pinoi ju luar kimuj nu madeg ru mong aliran udare de bor ku kateh deg.

Mai de nyik boleh naicak ma taleh jenis caknak, ru enai hotleh naingot jeoi teu, lebeh kurang 2 liter nuarik ha mai raknak, icuntohjeh bagei ha teh, teu, pelek, ru sup. Ngeknot de seep boleh kitulog nairasa lebeh bor.

Enai hotleh pek naikungsi caknak ru mai kilek. Mai de siksuj pingat-mangkok hotleh naisuj teg enai aberseh ya sabon telas dij naisiksuj. Dikdij sampah hotleh biceop ku kateh plasteg, plasteg ajeh bibeg, ru bitot.

Panadol boleh kitulog pekurang bengket berog ru penghot berog. Penteng untok engkejoi arahan ju kakitangan Kesihatan ha bagei harok icare ru merip ijengoi ha cak penglai ajeh.

Telas nenumom ajeh kihol ju tandas atau ju bilek mahnuh, setiap permukaan hotleh bisuj ya sabon, teutame ceknap pembuka pintu ru kui pili. Dijdi ajeh ru inerasi atau abat de biguna sebagai penyental hotleh selalu bisuj juga.



Care ha Jaga Mai de Nyik Terok

Kebanyakkan mai akan naibor telas memerip arik nainyik. Enai hot naiaseg diri liknai ju mai kilek sekurang-kurang 14 arik ju mase mula-mula nainyik. Telas ajeh, enai boleh begaol ru mai kilek amen pek naikereg selame 24 jam.

Tapi, sesetengah mai de naikena Covid-19 nainyik ihat terok.

Tanda-tanda nyaknik de ihat terok:

- Susah naiha-belehem.
- Bengket berog.
- Pek betol naibekelaku atau naibepiker.
- Naibor sekejap, tapi telas ajeh nainyik gumaken terok.

Amen mong mai de mong tanda-tanda de bagei ajeh, amen boleh enai hot abien nu klinik atau hospitel.

Amen engkek tepakse engkejaga mai de nyik ku padeg, adeh memerip pekara de buleh kitulog engkek:

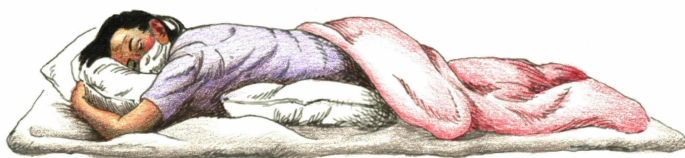


- Amen buleh, semanj tulog ju pekerjak Kesihatan de mong ku komuniti engkek.
- Ingat, jaga diri liengkek canuk sebelum mula engkeha-jaga mai de nyik. Logleh tuntup moh ru empag bile engkeperek nu mai de nyik, ru kot mase de cukop untok engkecacak ru engkeberihat.
- Mai de nyik ajeh pek lalu naiha-belehem ru nairasa sengoh. Amen buleh, engkek hotleh mong besama ru enai. Engkek akan engkebeh sengoi ajeh gulebeh kisengoh amen engkeperneng liengkek sedeh atau sengoh juga. Belwalleh ru care de lembot, ru petenangleh ha enai ru care engkepasal perasaan cemas enai ajeh doh kigo pelahat-lahat.
- Pek buleh mong bok-bok pen de besueg ha mai de nyik ajeh kerana hisengoh nyaknik ajeh doh jekjog nu enai, ru enai juga naiog nyaknik enai ajeh kijekjog nu mai kilek.

Mai de nyik ajeh hotleh bidek ku bilek de mong aliran udare de bor, rek beng tingkap, atau ku tempat de boleh nairasa pinoi. Pinoi boleh kitulog nairasa senang naiha-belehem. Enai juga boleh bidek ku luar deg, janji taleh enai ajeh nyak ju mai kilek ru pek biperek ya bok-bok pen.



Selalu tulog enai tukar care daknak. Amen naijaga, tulog enai dea naidak kekkop memerip taleh iluniu de mampu naibeh, kerana hal ajeh boleh kitulog senang naiha-belehem.



Salah satu care de boleh kitulog: Butol Tenghol

Beh butol tenghol ru tulog enai guna butol ajeh lei 5 nu 7 kali nuarik. Adeh icare ha beh butol tenghol ajeh:

- Butol plasteg de biasa taleh (butol teu mineral, atau lain-lain)
- Strow cereg
- Teu biasa

Isi butol ajeh ya teu.

Isi strow ku kateh butol ajeh lebeh kurang 5 cm ku kateh teu butol ajeh.

Buleh engkebeg atau engkegam strow ajeh nu butol ajeh, tapi amen pek payah pen pek ma.



Or mai de nyik ajeh kitarek inapas, telas ajeh kitehol nu kateh strow ajeh memerip iluniu de buleh kiterhan, ru kek hotleh kitehol lei ilehem kihol nu kateh teu de mong ku kateh butol ajeh.

Jap kali kibeh, mai de nyik ajeh hotleh kitehol lei 5 nu 10 kali. Kek hotleh kiulag beh hal ajeh lei 5 nu 7 kali nuarik.

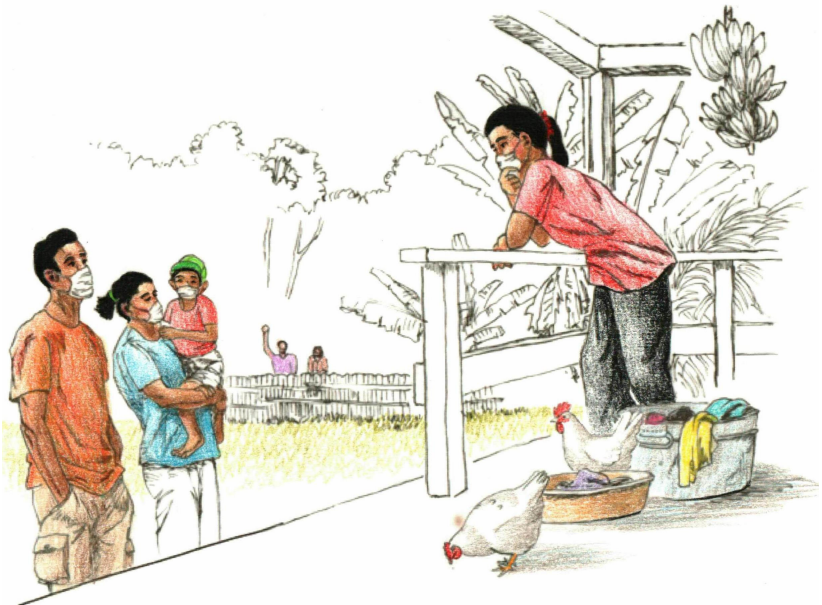


Care ha Jaga Mai de ya Kaha-bor

Peingat ha mai de tengah nyik ajeh, berog enai kikit mase de liu untuk kaha-jadi kuat semula. Pegalak enai dea naicakcak ru naibesenam, amen buleh gek pen pek ma.

Telas 14 arik, amen ya pek naikereg telas 24 jam, ajeh kira ya selamat amen naiha-begaol ru mai kilek ru pek akan naiog nyaknik Covid-19 kijekjog nu mai kilek.

Hiha-bor ju nyaknik ajeh akan kikit mase de liu, jadi tulog mai de nyik nai ajeh naipanei bile ya mong tanda-tanda naiha-bor ju nyaknik ajeh.



Pekare Utam

- Mimang pek mustahel amen hiha-jaga mai nyik Covid-19 ku padeg.
- Jenaga ha mai nyik ku padeg perlu kerjasama dikdij mai ku kateh pringak ajeh.
- Pekerjak Kesehatan ku kateh komuniti ru mai kilek de mong ku kateh komuniti ajeh buleh naiog sokongan ru galakkan hamapen pek dapat naitulog secare langsung.
- Sebaiknye mai de nyik COVID-19 adeh bijaga ku hospitel. Tapi amen pek dapat, perkara-perkara de ya bipasal ku bop adeh buleh kitulog hibeh mai de nyik ajeh selese, ru hitulog naijadi bor ju nyaknik ajeh.

