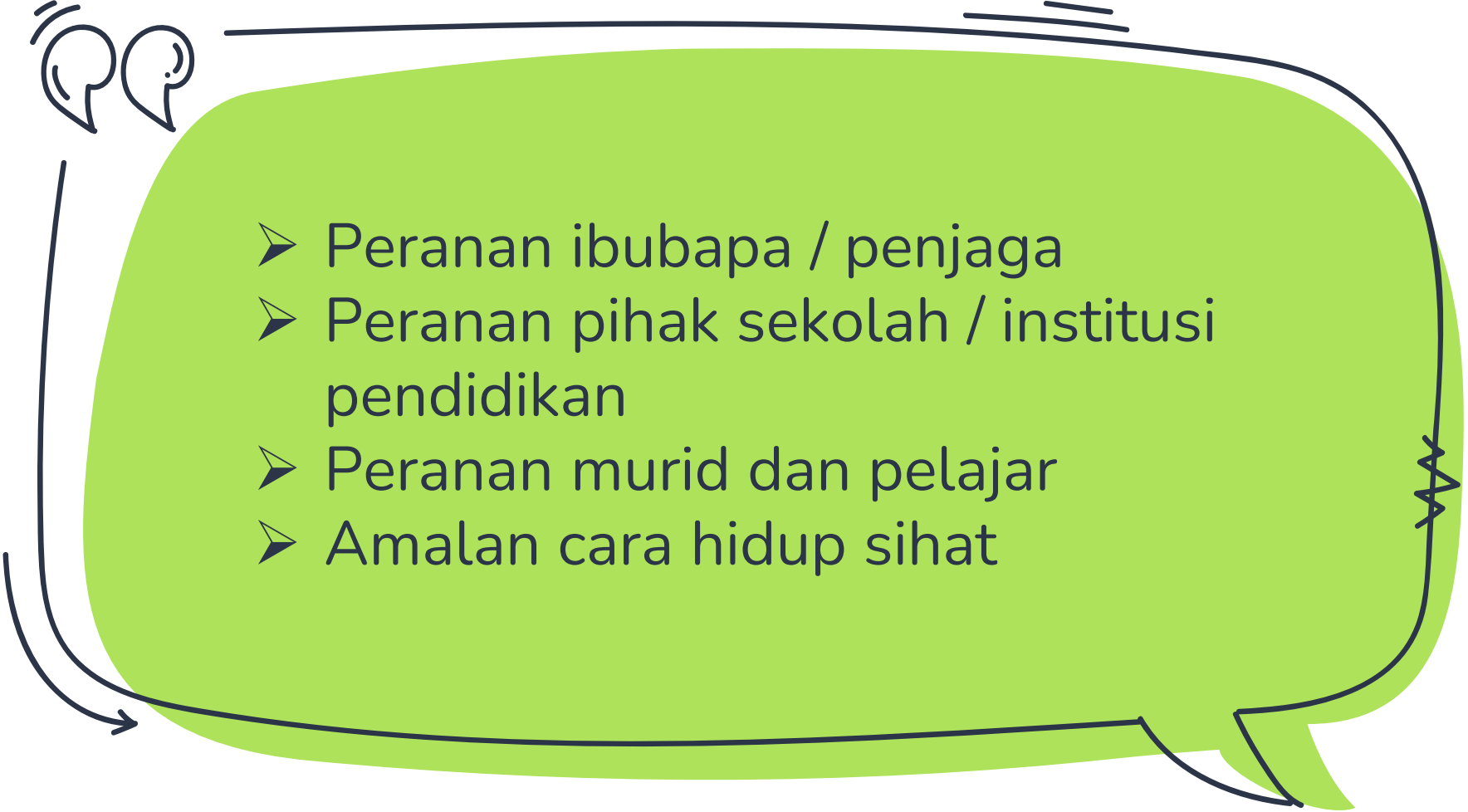
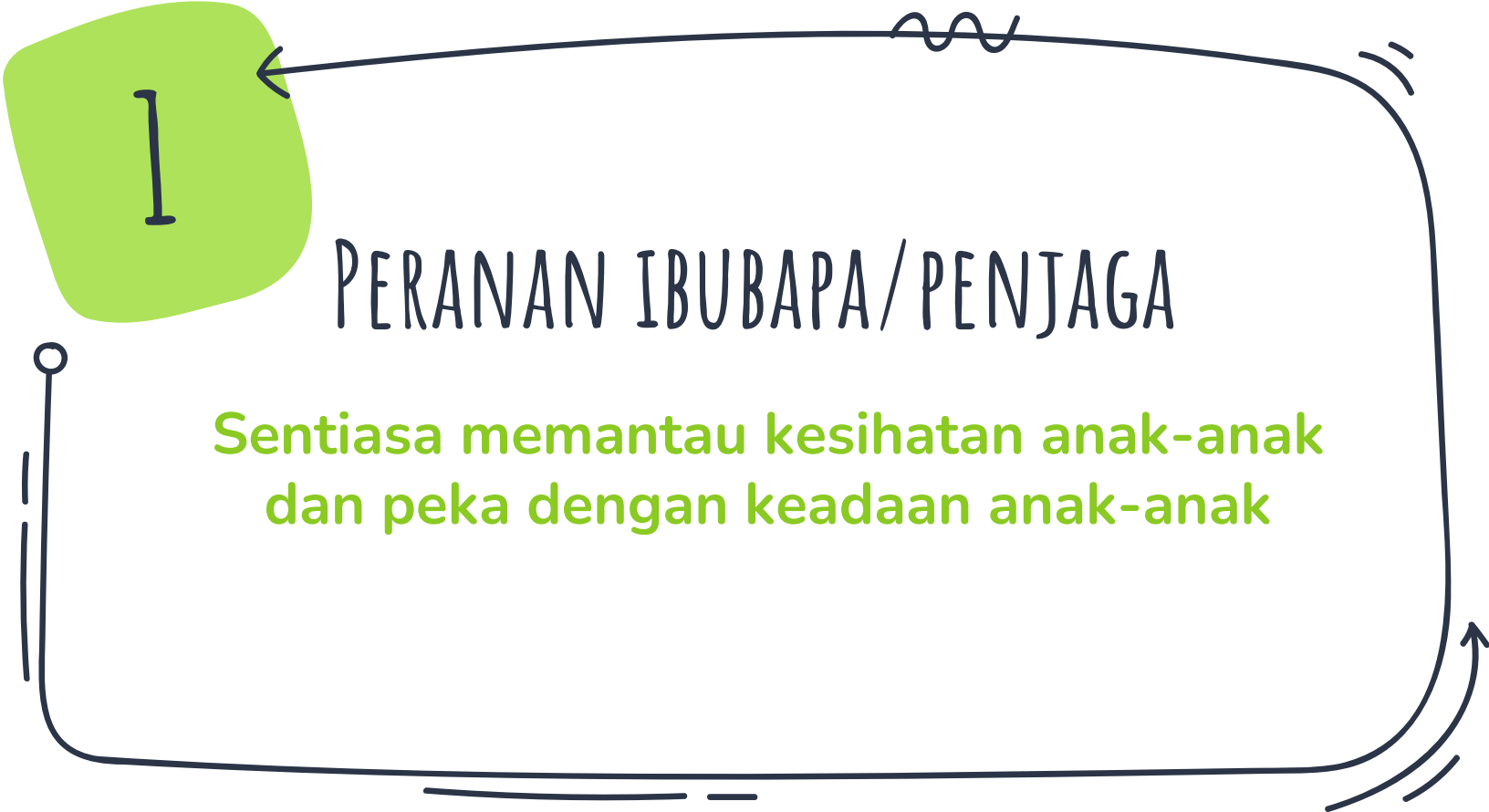




ALAM PERSEKOLAHAN : HIDUP BERSAMA-SAMA VIRUS COVID-19

Bersediakah ibubapa, pihak sekolah/institusi
pendidikan dan murid-murid???

- 
- Peranan ibubapa / penjaga
 - Peranan pihak sekolah / institusi pendidikan
 - Peranan murid dan pelajar
 - Amalan cara hidup sihat



1

PERANAN IBUBAPA/PENJAGA

Sentiasa memantau kesihatan anak-anak
dan peka dengan keadaan anak-anak

Norma baharu di sekolah : Tanggungjawab ibu-bapa

Memastikan anak tidak ke sekolah jika bergejala



Mengajar anak langkah mencuci tangan dengan betul



Membawa pensanitasi tangan ke sekolah jika ada



"Memastikan anak-anak mempraktikkan amalan norma baharu di mana-mana sahaja terutamanya di sekolah"

Menasihati anak mengamalkan penjarakan sosial



Membekalkan anak pelitup muka secukupnya



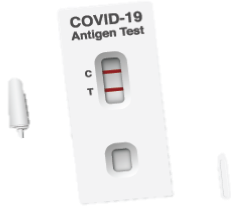
Mendidik anak amalan batuk dan bersin dengan betul



Digalakkan anak membawa bekal makanan ke sekolah



Anak anda mempunyai gejala COVID-19?



Memastikan anak anda
Menjalani Ujian COVID-19



Memaklumkan pada pihak sekolah
mengenai kesihatan anak anda



Memastikan anak anda
menjalani kuarantin sendiri di rumah
selama 10 hari selepas hari pertama
bermula gejala

Anak anda kontak COVID-19 : Peranan Ibu-bapa



Memantau kesihatan
anak anda di rumah



Memastikan anak anda
tidak ke sekolah



Mengemaskini Home
Assessment Tool (HAT)
dalam aplikasi MySejahtera✕



Memastikan anak
anda menjalani
kuarantin sendiri di
rumah selama 10
hari dari tarikh
akhir terdedah
kepada kes positif
COVID-19

2

PERANAN PIHAK SEKOLAH / INSTITUSI PENDIDIKAN

Memastikan warga sekolah mematuhi SOP
yang ditetapkan



Norma baharu
di sekolah :
Saranan kepada
warga sekolah

Peranan Guru Sekiranya Murid bergejala atau Kontak Rapat COVID-19



3

PERANAN MURID DAN PELAJAR

Sentiasa amalkan norma baharu di sekolah

1. Memakai pelitup muka
2. Mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan pensanitasi tangan
3. Sentiasa mengamalkan penjarakkan fizikal
4. Mengamalkan etika batuk dan bersin yang betul

4

AMALKAN CARA HIDUP SIHAT

Aktif setiap hari

Makan secara sihat dan selamat

Pupuk minda sihat dan resilien

Menjauhi amalan merokok

AKTIF SETIAP HARI

Kanak-kanak : 60 minit setiap hari
Dewasa : 30 minit 5 hari seminggu



JOM X-BREAK

Sesi X-break senaman dalam masa 5 minit bersama murid dan pelajar semasa melaksanakan PdPR atau pembelajaran bersemuka

PILIHAN AKTIVITI MENGIKUT KEMAMPUAN ANDA



sumber: <http://aktif.myhealth.gov.my/bagaimanakah-cara-untuk-memilih-senaman-yang-sesuai/>

MAKAN SECARA SIHAT DAN SELAMAT



#SukuSukuSeparuh

- Pastikan makan secara seimbang dan sihat.
- Banyakkan mengambil sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Utamakan minum air kosong berbanding minuman manis

Sentiasa peka sebelum membeli makanan.
Amalkan **LIHAT, HIDU dan RASA**



PUPUK MINDA SIHAT DAN RESILIEN

- ❖ Sentiasa berfikiran terbuka dan resilien dalam menghadapi ujian/musibah.
- ❖ Amalkan minda yang sihat untuk kesihatan tubuh badan.
- ❖ Jom amalkan tip ini :
 - a. **Bertenang apabila berdepan dengan masalah atau ditimpa musibah**
 - b. **Berehat seketika setelah menjalani sesi pembelajaran**
 - c. **Berkongsi masalah dengan orang yang boleh dipercayai**
 - d. **Bersyukur dengan apa yang diperolehi dengan melakukan ibadat.**
 - e. **Bersenam / beriadah setiap hari bersama keluarga**

MENJAUHI AMALAN MEROKOK



Suarakan hak anda
untuk udara yang
bersih dan segar



Dapatkan perkhidmatan
berhenti merokok di talian :
03-8883 4400 atau layari
<http://jomquit.moh.gov.my>



TIP HIDUP BERSAMA-SAMA VIRUS COVID-19

1. Sentiasa mematuhi SOP yang ditetapkan
2. Biasakan diri dengan norma baharu
3. Mendapatkan vaksinasi
4. Pantau kesihatan diri dan keluarga
5. Amalkan cara hidup sihat