

Memo kepada Rakan-Rakan FHDA

Salam Sejahtera!

Di dalam situasi wabak COVID-19 (yang pasti tidak akan berakhir dalam masa yang singkat), kita **MESTI** sentiasa beringat untuk mengamalkan **7 Langkah** sebagai **“Proses Pencegahan”** bagi diri masing-masing.

Selain daripada 7 Langkah yang disarankan, kita perlu memperkuatkan **“sistem imun (immune system)”** badan kita.

Jadi kita perlu mengambil tahu **“status HIV”** samada positif atau negatif, maka wajarnya kita tampil ke hadapan untuk mendapatkan ujian saringan HIV.

SEBAB HIV mampu melemahkan “sistem imun (immune system)” badan kita. Ini bermakna kita yang hidup dengan HIV positif tanpa rawatan mempercepatkan tahap penurunan “sistem imun (immune system)” dan menjadikan kita lebih mudah dijangkiti penyakit lain termasuk COVID-19.

KEBAIKAN mengetahui status HIV sendiri ialah:-

JIKA HIV negatif:-

- 1) Terus memantau kesihatan dan mengamalkan seks menggunakan kondom 100%.
- 2) Jangan bertukar-tukar pasangan seks dan taat pada pasangan anda
- 3) Jangan terlibat dalam kegiatan “chem-sex” kerana ianya mengagalkan anda bertindak secara efeksi untuk menjaga keselamatan diri seperti “katakan TIDAK! kepada seks tanpa kondom dan bertukar-tukar pasangan tanpa disedari.
- 4) Berpeluang untuk pengambilan PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis), satu langkah untuk mencegah daripada di jangkiti dengan HIV.
- 5) Jika berlaku dan masih dalam 72 jam (dari masa anda melakukan perhubungan seks tanpa kondom dan tidak pasti dengan status pasangan) masih sempat untuk mengambil PEP (Post Exposure Prophylaxis), satu langkah untuk mencegah daripada di jangkiti dengan HIV.

JIKA HIV positif:-

- 1) Akan dirujuk terus ke klinik kesihatan untuk proses ujian darah pengesahan
- 2) Akan disusuli dengan ujian darah STIs
- 3) Akan disusuli dengan rawatan HAART dan lain-lain jika perlu
- 4) Akan dipantau secara berkala

Ujian saringan ini boleh dikendalikan dengan membuat temujanji dengan saya di nombor Whatsapp 011-36600297. Melalui nombor ini, anda akan disalurkan kepada staf-staf saya di kawasan-kawasan yang berdekatan dengan anda.

Sekian daripada saya; Christine Low

7 LANGKAH PENCUCIAN TANGAN YANG EFEKTIF

- 1** Lekapkan kedua telapak tangan dan gosok.
- 2** Lekap telapak tangan kanan di atas dorsum tangan kiri dengan jari bersilang dan gosok. Ulangi langkah ini di tangan kiri.
- 3** Lekapkan kedua telapak tangan dengan jari bersilang dan gosok.
- 4** Genggam jari tangan kiri, guna tapak tangan kanan, gosok bahagian dorsum, buku jari dan tangan kiri. Ulang langkah di tangan kanan.
- 5** Gosok sekeliling ibu jari kiri dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya.
- 6** Kuncupkan jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan gosok secara putaran ke hadapan dan ke belakang. Ulangi langkah ini di tangan kanan.
- 7** Gosok secara putaran di pergelangan tangan kiri. Ulangi langkah ini di tangan kanan.

 **Kementerian Kesihatan Malaysia**
UKK@MOH