

Soalan-soalan mengenai Pemulihan di Rumah (HR)



1. Bagaimanakah sepatutnya saya memantau kesihatan saya semasa HR?

Pantau suhu badan, kadar denyutan jantung dan kadar oksigen dalam darah (SpO₂) anda sekurang-kurangnya sekali sehari.

Kadar SpO₂:

- 95% dan ke atas: Normal
- 93% - 94% secara konsisten: Telefon penyedia khidmat teleperubatan (go.gov.sg/telemedicineproviders) atau doktor swasta (GP) (go.gov.sg/list-of-phpc)
- 92% dan ke bawah secara konsisten atau rasa sesak nafas: Telefon 995



2. Mestikah saya asingkan diri di dalam sebuah bilik yang mempunyai bilik air?

Jika anda perlu mengongsi bilik air, bersihkan bahagian-bahagian permukaan yang sering disentuh selepas digunakan dan cuci tangan anda.

3. Bagaimanakah kita menjaga anak kecil atau warga emas yang menjalani HR?

Penjaga boleh mengasingkan diri dengan anak/warga emas tersebut di dalam bilik yang sama jika perlu. Dapatkan rawatan perubatan jika anak/warga emas tersebut berasa tidak sihat.

Penjaga juga harus menjaga kebersihan diri dan mengurangkan interaksi secara fizikal dengan anggota keluarga yang lain.



4. Saya sekeluarga sedang menjalani HR dan tidak boleh keluar rumah. Bagaimana kami hendak mendapatkan makanan dan barangan dapur?

Gunakan khidmat penghantaran tanpa sentuh, dapatkan bantuan saudara-mara dan rakan-rakan, atau telefon Rakan HR (6874 4939).

5. Bilakah HR saya akan tamat?

- Individu-individu yang sudah menjalani vaksinasi penuh dan kanak-kanak di bawah usia 12 tahun: **10 hari**
- Individu-individu yang belum menjalani vaksinasi penuh/ belum menjalani vaksinasi: **14 hari**



Untuk mendapatkan maklumat lanjut:
covid.gov.sg