

## GARIS PANDUAN BAGI KUMPULAN YANG BERISIKO TINGGI SEMASA EPIDEMIK COVID-19

(Disunting pada 9 April 2020)

Bukti penelitian epidemiologi semasa menunjukkan bahawa penularan jangkitan COVID-19 yang berpunca daripada virus SARS-CoV-2 mudah tersebar melalui titisan pernafasan dan sentuhan. Perkara ini mempunyai implikasi terhadap persekitaran tempat kerja/perniagaan yang berkemungkinan boleh menjadi punca penyebaran jangkitan, sama ada melalui sentuhan secara langsung atau pendedahan kepada permukaan dan/atau objek yang tercemar (*fomites*) secara tidak langsung. Risiko penularan jangkitan COVID-19 akan meningkat jika pekerja atau pelanggan berkongsi kemudahan atau stesen kerja (contohnya berkongsi komputer atau peranti elektronik).

Kes-kes jangkitan yang dikenalpasti setakat ini juga menunjukkan bahawa terdapat kemungkinan penyebaran jangkitan daripada individu kepada individu yang lain pada peringkat awal jangkitan, iaitu apabila gejala jangkitan masih ringan atau tidak dapat dikesan secara khusus. Walaupun bukti menunjukkan bahawa kebanyakan kes-kes jangkitan (~80%) mengalami gejala ringan, sebahagian kecil kes-kes jangkitan mengakibatkan komplikasi radang paru-paru teruk (*severe pneumonia*) yang boleh membawa kepada maut.

### 1. Kumpulan Yang Mempunyai Risiko Tinggi Jangkitan COVID-19

Kumpulan yang berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi adalah seperti berikut:

- Mereka yang berusia 70 tahun atau lebih (tanpa mengira masalah kesihatan)
- Mereka yang berusia 70 tahun kebawah dan mengalami masalah kesihatan yang disenaraikan di bawah:
  - penyakit pernafasan yang kronik, seperti penyakit pulmonari obstruktif kronik (COPD), emfisema atau bronkitis;
  - penyakit asma yang tidak terkawal atau teruk;
  - penyakit jantung, seperti kegagalan jantung, tekanan darah tinggi;
  - strok;
  - penyakit kencing manis atau diabetes;
  - penyakit buah pinggang kronik;
  - penyakit hati kronik, seperti hepatitis;

- keadaan neurologi kronik, seperti penyakit Parkinson, penyakit Motor Neuron (*Motor Neurone Disease*), penyakit *Multiple Sclerosis*, ketidakupayaan belajar atau *Cerebral Palsy*;
- gangguan limpa (*spleen disorder*) seperti *sickle cell disease* atau pembuangan organ limpa;
- sistem imunisasi badan yang lemah akibat HIV dan AIDS, atau penggunaan ubat steroid yang berpanjangan atau menjalani rawatan kemoterapi;
- berat badan berlebihan (obes) iaitu mempunyai indeks jisim badan (BMI) 40 atau lebih tinggi;
- Wanita hamil

Di samping itu, terdapat beberapa masalah kesihatan yang boleh menyebabkan komplikasi penyakit yang lebih teruk jika terdedah kepada jangkitan COVID-19. Mereka yang berisiko tinggi menghadapi komplikasi penyakit tersebut adalah termasuk individu yang:

- pernah menjalani pemindahan organ dan masih dalam rawatan serta mengambil ubat *immunosuppression* (bagi mengukuhkan penerimaan organ tersebut) secara berterusan,
- menghidap penyakit kanser dan sedang menjalani rawatan kemoterapi atau radioterapi,
- menghidap penyakit kanser darah atau sum-sum tulang seperti *leukemia* yang berada dalam apa jua peringkat rawatan,
- mengalami masalah paru-paru yang lemah seperti *cystic fibrosis* atau asma yang teruk (yang memerlukan rawatan hospital secara kerap atau pengambilan ubat yang berterusan),
- mengalami penyakit-penyakit organ yang teruk, seperti penyakit buah pinggang kronik (memerlukan rawatan dialisis),
- wanita hamil yang mempunyai penyakit jantung yang serius.

## 2. Kesan Penularan jangkitan COVID-19 di tempat kerja

Dengan mengambilkira skala pandemik dan kesan buruk penularan jangkitan COVID-19 di tempat kerja, beberapa faktor yang bermungkinan memberi kesan terhadap tenaga kerja dan produktiviti di tempat kerja juga perlu dipertimbangkan:

### i. Ketidak-hadiran pekerja

Pekerja mungkin tidak hadir kerana mereka:

- sakit atau kurang sihat;
- berada dalam kurantín atau pengasingan diri;
- merupakan penjaga bagi ahli keluarga yang sakit;
- merupakan penjaga kanak-kanak jika sekiranya sekolah atau pusat penjagaan kanak-kanak ditutup;
- mempunyai orang yang berisiko tinggi terhadap jangkitan di rumah, seperti ahli keluarga yang mempunyai masalah sistem imunisasi badan yang lemah; atau
- bimbang untuk datang bekerja kerana berkemungkinan untuk terdedah kepada jangkitan.

## **ii. Perubahan aturan kerja atau strategi perniagaan**

Kebanyakan tempat kerja akan memerlukan perubahan dalam aturan kerja atau cara bekerja bagi mengekalkan produktiviti kerja. Seseengah tempat kerja akan berhadapan dengan peningkatan dari segi keperluan dan permintaan terhadap perkhidmatan mereka. Ini adalah disebabkan oleh peningkatan penggunaan teknologi digital, contohnya dalam bidang telekomunikasi.

Sementara itu, tempat-tempat kerja yang lain sepatutnya berusaha untuk mengatur kesesuaian waktu kerja mereka bagi mengendalikan perkhidmatan untuk orang awam sepanjang hari agar dapat mengurangkan perhubungan secara langsung atau perjumpaan secara bersemuka.

Pengendali industri seperti makanan dan minuman dan barangan runcit akan turut berhadapan dengan peningkatan dari segi keperluan dan permintaan bagi perkhidmatan penghantaran dari tempat kerja ke kediaman-kediaman atau keperluan perkhidmatan pandu lalu bagi mengurangkan interaksi secara langsung.

## **iii. Gangguan bekalan/penghantaran**

Tempoh dan jadual kerja serta proses perniagaan akan dilanjutkan apabila penghantaran barangan melibatkan kawasan-kawasan geografi ataupun negara-negara yang terjejas teruk oleh penularan jangkitan COVID-19. Terdapat juga kemungkinan penghantaran barangan akan ditangguhkan atau dibatalkan.

### 3. **Klasifikasi Pekerja Terdedah Kepada jangkitan COVID-19**

Risiko pekerja untuk terdedah kepada jangkitan COVID-19 mungkin berbeza dari tahap tinggi, sederhana atau rendah. Tahap risiko adalah bergantung kepada jenis industri pekerjaan yang terlibat, termasuk kemungkinan untuk berada berhampiran dengan orang yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19 (dalam jarak lingkungan 1 meter), atau seringkali berhampiran atau berinteraksi secara sosial dengan orang yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19.

#### **i. Risiko Pendedahan Tahap Tinggi:**

Mereka ini berpotensi tinggi untuk terdedah kepada sumber yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19.

Ini termasuk:

- pekerja atau petugas kesihatan (contohnya doktor, jururawat, doktor gigi, paramedik, juruteknik perubatan kecemasan) yang menjalankan prosedur penjaan aerosol (contohnya, pemasangan intubasi, prosedur induksi batuk, bronkoskopi, beberapa prosedur pergigian atau pengambilan spesimen invasif) terhadap pesakit yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19;
- kakitangan makmal yang mengumpul atau mengendali spesimen daripada pesakit yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19 (contohnya, ketika mengendalikan *cell culture*);
- pekerja-pekerja kesihatan yang melakukan autopsi terhadap jenazah yang biasanya melibatkan prosedur penjaan aerosol;
- mereka yang bekerja di sesetengah institusi, contohnya warden penjara, pembantu di rumah sakit, dan;
- mereka yang berkhidmat di barisan hadapan (*frontliners*).

#### **ii. Risiko Pendedahan Tahap Sederhana:**

- Mereka ini pernah atau/dan perlu berada berhampiran secara kerap (dalam jarak lingkungan 1 meter) dengan orang yang berkemungkinan dijangkiti COVID-19, namun tidak dikenalpasti atau disyaki sebagai pesakit yang dijangkiti COVID-19;
- Di tempat yang tiada penularan komuniti berterusan, pekerja dalam kumpulan risiko ini bermungkinan kerap berinteraksi secara sosial

dengan para pelancong yang kembali dari lokasi-lokasi antarabangsa yang terjejas akibat jangkitan COVID-19;

- Di tempat yang terdapat penularan komuniti yang berterusan, pekerja dalam kumpulan risiko ini berkemungkinan berinteraksi secara sosial dengan orang awam (contohnya, di sekolah-sekolah, persekitaran kerja yang mempunyai ramai pekerja, dan beberapa tempat perniagaan yang sering dikunjungi oleh orang ramai).

### **iii. Risiko Pendedahan Tahap Rendah:**

- Mereka yang tidak pernah atau perlu untuk berada berhampiran dengan orang yang dikenalpasti atau disyaki telah dijangkiti COVID-19, atau;
- Mereka yang tidak berada berhampiran secara kerap (dalam lingkungan 1 meter) dengan orang awam;
- Pekerja dalam kumpulan risiko ini mempunyai hubungan interaksi yang minima dengan orang awam dan pekerja lain dalam pekerjaan;
- Di tempat-tempat yang tiada atau rendah penularan komuniti berterusan, contoh-contoh lain termasuk pekerja-pekerja pejabat dan juga pekerja-pekerja lain seperti tukang paip, juruelektrik, kontraktor rumah atau tapak binaan.

***[\*Sehingga 2 April 2020, tidak ada bukti penyebaran komuniti yang meluas di Negara Brunei Darussalam]***

## **4. Aturan Kerja Bagi Pekerja Yang Mempunyai Risiko Tinggi Terhadap Jangkitan**

Perkara-perkara berikut boleh dipertimbangkan oleh pihak majikan dalam mengatur kesesuaian penempatan kerja bagi mereka yang menghadapi risiko tinggi kepada jangkitan. Walaubagaimanapun, keperluan untuk penjarakkan sosial, mengamalkan langkah-langkah kebersihan selain mempraktikkan pengawalan dan pencegahan jangkitan dan penyebaran jangkitan adalah masih perlu dipatuhi.

### **i. Penempatan kerja sementara**

Pekerja yang mempunyai risiko tinggi kepada jangkitan boleh ditugaskan atau dipindahkan sementara ke tempat kerja yang lain (dalam organisasi yang sama) yang kurang terdedah kepada penularan jangkitan COVID-19

atau hubungan secara langsung dengan orang awam. Ini termasuk kumpulan berisiko seperti wanita yang hamil, dan individu yang mengalami masalah kesihatan seperti yang disenaraikan dalam Bahagian 1.

## ii. **Aturan kerja-kerja lain**

Bagi peranan atau fungsi pekerjaan lain, pihak majikan perlu mengambil langkah berjaga-jaga seperti berikut:

- **Mengurangkan keperluan dan jangka masa interaksi fizikal**

Pihak majikan seharusnya mengurangkan keperluan untuk mengadakan mesyuarat secara bersemuka, sebaliknya menggunakan kemudahan seperti telekomunikasi dalam talian. Sekiranya terdapat keperluan untuk mengadakan mesyuarat secara bersemuka, bilangan peserta perlu terhad dan jangka masa juga perlu disingkatkan. Mesyuarat juga mesti diadakan di dalam ruang terbuka dan mempunyai pengudaraan yang baik.

Pekerja yang mempunyai risiko tinggi terhadap jangkitan boleh ditugaskan atau dipindahkan sementara di tempat-tempat yang terdapat interaksi yang minimum dengan orang awam. Sebagai alternatif, pihak majikan mungkin perlu mempertimbangkan aturan kerja agar pekerja-pekerja dapat mengurangkan interaksi fizikal dengan orang ramai, contohnya mempertimbangkan penggunaan transaksi dalam talian dan perkhidmatan pandu lalu.

- **Pastikan jarak fizikal sekurang-kurangnya 1 meter**

Pihak majikan perlu menyediakan stesen kerja yang mempunyai jarak fizikal yang lebih luas (sekurang-kurangnya 1 meter). Pihak majikan boleh menandakan stesen kerja yang boleh digunakan atau mengosongkan stesen kerja bagi mencapai jarak 1 meter di antara pekerja-pekerja.

Tempat duduk di bilik mesyuarat juga harus dijarakkan sekurang-kurangnya 1 meter dan ditandakan dengan jelas. Langkah-langkah penyediaan jarak fizikal yang sama perlu dipraktikkan di ruang-ruang umum, seperti di kawasan pintu masuk dan keluar, lif, tempat

makan/kantin, tempat beratur dan berkumpul serta di tempat-tempat yang sering dikunjungi oleh pekerja atau pelanggan.

Pihak majikan juga harus mengingatkan pekerja-pekerja untuk mengekalkan jarak fizikal dalam lingkungan 1 meter ketika berjumpa atau mengadakan perbincangan tidak formal di kalangan mereka.

- **Menjarakkan waktu kerja secara berperingkat**

Pihak majikan perlu melaksanakan waktu bekerja secara berperingkat bagi mengurangkan kesesakan di kawasan umum, seperti di pintu masuk dan keluar.

Waktu bekerja secara berperingkat mesti dibahagikan sekurang-kurangnya kepada tiga sesi dengan memperuntukkan sejam bagi setiap sesi. Dalam hal yang sama, pihak majikan perlu memastikan bahawa tidak lebih daripada separuh kakitangan untuk bekerja bagi setiap sesi.

Sebagai contoh, jika waktu bekerja lazimnya bermula pada pukul 8 pagi hingga 5 petang, pihak majikan boleh menetapkan waktu melapor bagi setiap pekerja pada sesi bekerja di antara:

- 7.30 pagi sehingga 10.30 pagi (contohnya, 7.30 pagi hingga 8.30 pagi, 8.30 pagi hingga 9.30 pagi dan 9.30 pagi hingga 10.30 pagi) dan diselaraskan sehingga waktu bekerja tamat.
- Waktu rehat tengah hari dan waktu rehat lain juga perlu dilaksanakan secara berperingkat sebaiknya.

Jika boleh, waktu melapor dan tamat bekerja seharusnya tidak bertembung dengan waktu sibuk (*peak hour*), terutama jika pekerja menggunakan pengangkutan awam.

Pihak majikan perlu membenarkan pekerja untuk berehat pada waktu-waktu yang ditetapkan untuk mengurangkan kesesakan di ruang rehat, ruang makan dan kantin.

- **Menangguhkan atau membatalkan acara/aktiviti berkumpulan**

Pihak majikan perlu menangguhkan atau membatalkan semua acara atau aktiviti yang melibatkan keberadaan fizikal yang berhampiran dan berpanjangan di kalangan pekerja. Ini termasuk persidangan, seminar, latihan dan pameran.

Perhimpunan sosial di tempat kerja, seperti sambutan ulang tahun, boleh diadakan dengan syarat **tidak lebih daripada 10 orang** pada setiap masa sambil mempraktikkan langkah-langkah penjarakkan sosial.

- **Melaksanakan aturan bekerja secara bergilir atau kerja secara shift**

Bagi persekitaran tempat kerja seperti industri perkilangan, pihak majikan boleh mempertimbangkan aturan kerja secara bergilir untuk kakitangan bekerja dan memanjangkan waktu operasi bagi mengekalkan hasil pengeluaran.

Sebagai alternatif, pihak majikan harus mempertimbangkan aturan kerja secara berkelompok iaitu sebilangan pekerja ditugaskan menurut kelompok tertentu (contohnya, Kumpulan A & Kumpulan B) yang akan dikerahkan mengikut jadual kerja atau di kawasan kerja yang berbeza.

Dalam hal ini, pihak majikan perlu merancang dan mengerahkan kelompok bekerja berdasarkan masa peralihan dan kawasan kerja dengan jelas kepada pekerja-pekerja yang terlibat.

Ini juga termasuk seperti melaksanakan langkah-langkah pengurusan bagi mengelakkan kesesakan orang ramai dan mempraktikkan prosedur pembersihan di tempat-tempat umum ketika peralihan waktu bekerja.

- **Tidak menggalakkan perkongsian peralatan kerja**

Pihak majikan seharusnya tidak menggalakkan pekerja untuk berkongsi telefon, meja, bilik pejabat, atau peralatan kerja dengan pekerja lain, seboleh mungkin.



Mengekalkan amalan pengemasan yang kerap, termasuk pembersihan rutin dan penyahjangkitan/disinfeksi permukaan, peralatan, dan elemen-elemen persekitaran kerja yang lain, adalah perlu selaras dengan Garispanduan bagi Pembersihan dan Penyahjangkitan/Disinfeksi Di Tempat Kerja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan.

- **Penggunaan Peralatan Pelindungan Peribadi (PPE)**

Pihak majikan perlu memastikan pekerja yang mempunyai risiko tinggi terhadap jangkitan dan mempunyai keperluan untuk menggunakan peralatan pelindungan peribadi (PPE) turut dilatih tentang cara pemakaian, penggunaan dan menanggalkan peralatan dengan betul, termasuk ketika menjalankan tugas semasa. Selain itu, pihak majikan perlu memastikan PPE dilupuskan dengan cara yang betul.

- **Bersedia untuk melaksanakan dasar tempat kerja yang lebih fleksibel dan melaporkan potensi jangkitan**

Pihak majikan harus memastikan bahawa dasar cuti sakit adalah fleksibel dan konsisten dengan panduan kesihatan awam, dan pekerja juga perlu sedar dan memahami dasar-dasar berkenaan.

Dalam hal yang sama, pihak majikan juga harus mempraktikkan dasar yang fleksibel untuk membenarkan pekerja berada di rumah jika mereka sakit, berada dalam pengasingan diri, atau menjaga anggota keluarga jika diperlukan.

Di samping itu, pihak majikan perlu menggubal dasar dan prosedur bagi pekerja untuk melaporkan dan memaklumkan apabila mereka sakit dan berasa kurang sihat atau mengalami gejala jangkitan COVID-19. Ini adalah merupakan langkah-langkah kewaspadaan yang sangat penting di tempat kerja bagi melindungi kesejahteraan pekerja, pelanggan dan pengunjung lain.

Pihak majikan hendaklah memaklumkan dan menggalakkan pekerja untuk memantau tanda-tanda dan gejala diri masing-masing jika mereka mengesyaki terdapat kemungkinan terdedah kepada jangkitan COVID-19.

- **Tanggungjawab pekerja**

Setiap pekerja mesti sentiasa mempraktikkan langkah-langkah pencegahan ketika waktu bekerja seperti:

1. mematuhi langkah penjarakkan sosial yang telah disyorkan;
2. mengelakkan sapaan secara fizikal atau bersalaman/berjabat tangan;
3. memakai penutup hidung dan mulut di tempat-tempat yang diperlukan;
4. kerap membasuh tangan atau menggunakan *hand sanitisers*; dan
5. mengamalkan etika pernafasan dan batuk, dan sebagainya.

### iii. **Bekerja dari rumah**

Dalam usaha untuk mempraktikkan langkah-langkah kewaspadaan di tempat kerja dan mencegah penyebaran jangkitan, jika inisiatif-inisiatif seperti penempatan kerja sementara dan aturan kerja-kerja lain sebelum ini masih boleh menimbulkan risiko jangkitan yang tinggi kepada pekerja-pekerja, pihak majikan boleh mempertimbangkan agar pekerja-pekerja yang berisiko tinggi menghadapi jangkitan untuk bekerja dengan alternatif lain seperti menggunakan telekomunikasi dalam talian dari kediaman masing-masing.

Perkara ini boleh dilaksanakan dengan syarat waktu dan hasil kerja sentiasa dipantau, selain terdapat akses jarak jauh dan perhubungan telekomunikasi ke tempat kerja dan di antara rakan sekerja.

Perkara ini juga perlu selaras dengan dasar-dasar pengurusan kerja dan sumber tenagakerja yang diamalkan oleh organisasi tersebut. Pihak majikan juga perlu mempertimbangkan untuk mengekalkan kakitangan yang mempunyai peranan penting sahaja bagi mengelakkan kesesakan di tempat kerja.

Langkah-langkah kewaspadaan tambahan boleh juga dilaksanakan termasuk usaha meneliti semula proses kerja dan penyediaan peralatan/kemudahan teknologi (IT) yang diperlukan oleh pekerja-pekerja.

## Rujukan:

1. GOV.UK website. *Guidance for employers and businesses on coronavirus (COVID-19). Updated 26 March 2020. Accessed 1 April 2020.*  
Links: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/guidance-for-employers-and-businesses-on-coronavirus-covid-19> and <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>
2. Ministry of Manpower, Singapore. *Advisory on safe distancing measures at the workplace. Accessed 1 April 2020.*  
Link: <https://www.mom.gov.sg/covid-19/advisory-on-safe-distancing-measures>
3. Government of Canada. *Risk-informed decision making guidelines for workplaces and businesses during the COVID-19 Pandemic. Accessed 1 April 2020.*  
Link: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/risk-informed-decision-making-workplaces-businesses-covid-19-pandemic.html>
4. *Guidance on preparing workplaces for COVID-19. OSHA 3990-03 2020. Accessed 2 April 2020.* Link: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>
5. Ministry of Health, Brunei Darussalam. *March 2020. Guideline for cleaning and disinfection of general workplaces during an infectious disease outbreak of public health concern.*  
Link: [http://www.moh.gov.bn/Shared%20Documents/2019%20ncov/guidelines/Guideline%20for%20Cleaning%20and%20Disinfection%20of%20General%20Workplaces%20\(OHD%20Feb%202020\).pdf](http://www.moh.gov.bn/Shared%20Documents/2019%20ncov/guidelines/Guideline%20for%20Cleaning%20and%20Disinfection%20of%20General%20Workplaces%20(OHD%20Feb%202020).pdf)