



**KENYATAAN AKHBAR
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**SITUASI SEMASA JANGKITAN PENYAKIT CORONAVIRUS
2019 (COVID-19) DI MALAYSIA
20 MAC 2020**

**STATUS TERKINI KES DISAHKAN COVID-19 YANG TELAH
PULIH**

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin memaklumkan bahawa terdapat **12 kes** yang telah pulih dan dibenarkan discaj pada hari ini. Ini menjadikan jumlah kumulatif kes yang telah pulih sepenuhnya dari COVID-19 dan telah discaj daripada wad adalah sebanyak 87 kes.

STATUS TERKINI KES COVID-19 DI MALAYSIA

Sehingga 20 Mac 2020 pukul 12 tengah hari, terdapat 130 kes baharu yang telah dilaporkan. Ini menjadikan jumlah kes positif COVID-19 di Malaysia adalah sebanyak 1,030 kes. Berdasarkan siasatan awal, daripada 130 kes baharu yang dilaporkan hari ini, sebanyak 48 kes adalah berkaitan dengan kluster perhimpunan tabligh di Masjid Jamek Seri Petaling.

Sehingga kini, seramai **26 kes positif COVID-19 sedang dirawat di Unit Rawatan Rapi (ICU)** dan memerlukan bantuan pemafasan.

NASIHAT KESIHATAN BERKAITAN COVID-19

Perintah Kawalan Pergerakan telah dilaksanakan mulai 18 Mac sehingga 31 Mac 2020, yang antara lain melibatkan larangan menyeluruh pergerakan bagi membendung penularan wabak jangkitan COVID-19 di Malaysia. Selama tempoh penguatkuasaan Perintah ini, orang ramai diminta untuk berada di rumah.

Walaupun tinggal di dalam rumah, rakyat Malaysia disarankan untuk kekal aktif, sama ada melalui senaman atau aktiviti fizikal. Pada masa kini terdapat pelbagai senaman di rumah yang boleh dilakukan, contohnya:

- Senaman yang berbentuk kardio bagi yang mempunyai basikal senaman atau *treadmill* di rumah.
- Senaman yang menggunakan berat badan sendiri, seperti *push-ups*, *squats*, *planks*, *burpees* dan *lounches* (yang menggunakan pelbagai otot tanpa memerlukan peralatan khusus), senaman *Tabata* dan senaman ringan seperti yoga atau *tai chi*.

Rakyat Malaysia juga boleh kekal aktif dengan melakukan pelbagai bentuk tarian dan mengambil peluang untuk melakukan *spring cleaning* di dalam rumah. Kajian menunjukkan bahawa senaman dan aktiviti fizikal adalah penting untuk mengekalkan kesihatan mental dengan meningkatkan *mood* dan melegakan kebimbangan dan keresahan. Ia membantu mengasah minda, meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan aerobik.

Sekiranya tidak sihat, hubungi *virtual health advisory* dan mengikuti sesi *Webinar* yang akan diadakan setiap hari bermula pada jam 9.00 pagi melalui pautan berikut:

<http://www.doctoroncall.com.my/coronavirus>

Orang awam juga boleh menghubungi talian *Crisis Preparedness and Response Centre* (CPRC) Kebangsaan, KKM. Maklumat lanjut mengenai kejadian COVID-19 di Malaysia boleh juga didapati melalui saluran telegram CPRC Kementerian Kesihatan Malaysia:

<https://t.me/cprckkm>.

KKM akan terus memantau perkembangan kejadian jangkitan ini melalui segala maklumat yang diperolehi dan akan dimaklumkan kepada rakyat dari semasa ke semasa.

Sekian, terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
KETUA PENGARAH KESIHATAN

20 Mac 2020 @ 5.00 petang