



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 pernafasan.

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

'LAMPIRAN 1'

**BILANGAN KES COVID-19 MENGIKUT NEGERI DI MALAYSIA
(SEHINGGA 12:00 TENGAH HARI, 20 MAC 2020)**

NEGERI	BILANGAN KES
PERLIS	9
KEDAH	41
PULAU PINANG	37
PERAK	45
SELANGOR	263
NEGERI SEMBILAN	65
MELAKA	22
JOHOR	114
PAHANG	36
TERENGGANU	20
KELANTAN	51
SABAH	119
SARAWAK	58
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR	139
WILAYAH PERSEKUTUAN PUTRAJAYA	6
WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN	5
JUMLAH KESELURUHAN	1,030