



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

# Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



## Selepas Anda Melakukan Perjalanan

Updated Aug. 28, 2020

[Print](#)

## GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

You may have been exposed to COVID-19 while traveling.  
Watch your health for symptoms. Even with no symptoms, you can spread the virus to others.

**PROTECT OTHERS FROM GETTING SICK:**



Keep 6 ft/2 m apart from others.



Wear a mask.



Wash your hands often.

**Close contact activities put you at risk for exposure to COVID-19.**  
If you think you may have been exposed while you traveled, take extra care for 14 days after travel:

- Stay home as much as possible.
- Avoid being around people, especially those at higher risk for severe illness from COVID-19.
- Consider getting tested for COVID-19.

For more information: [www.cdc.gov/COVIDtravel](https://www.cdc.gov/COVIDtravel)



Download English version 

Terdapat penyebaran coronavirus novel yang sedang berlaku di [Amerika Syarikat](#) dan di [pelbagai destinasi](#) di seluruh dunia.

Anda mungkin sudah terdedah kepada COVID-19 semasa perjalanan anda (domestik dan/atau antarabangsa). Anda mungkin berasa sihat dan tidak mempunyai simptom. Namun, anda boleh berjangkit tanpa simptom dan menyebarkan virus kepada orang lain. Anda dan rakan perjalanan anda (termasuk [anak-anak](#)) adalah risiko kepada keluarga, rakan, dan komuniti anda selama 14 hari selepas anda terdedah kepada virus. Tidak kira tempat anda melakukan perjalanan atau perkara yang anda lakukan semasa perjalanan anda, lakukan tindakan ini untuk melindungi orang lain daripada jatuh sakit:

- Ketika berada di sekitar orang lain, [jarakkan sekurang-kurangnya 6 kaki](#) (kira-kira 2 depa) daripada orang lain yang tidak tinggal di rumah anda. Penting untuk melakukan ini di semua tempat, di dalam dan di luar rumah.
- Pakai [pelitup muka](#) untuk menutup hidung dan mulut ketika anda berada di luar rumah anda.
- [Cuci tangan anda](#) dengan kerap atau menggunakan pensanitasi tangan.
- Jaga kesihatan anda dan perhatikan jika anda ada [simptom COVID-19](#). Ambil suhu badan jika anda rasa tidak sihat.

Ikuti saranan atau syarat [negeri](#), [wilayah](#), [kumpulan etnik](#) dan tempatan selepas melakukan perjalanan.

## Aktiviti Berisiko Lebih Tinggi

## AKTIVITI BERISIKO LEBIH TINGGI

Beberapa jenis perjalanan dan aktiviti boleh membuatkan anda berisiko lebih tinggi untuk terdedah kepada COVID-19 (lihat senarai di bawah). Sekiranya anda mengambil bahagian dalam aktiviti berisiko lebih tinggi atau merasakan anda mungkin sudah terdedah sebelum atau semasa perjalanan anda, sila ambil langkah berjaga-jaga tambahan (sebagai tambahan yang disenaraikan di atas) untuk melindungi orang lain selama 14 hari selepas anda tiba:

1. Duduk di rumah selama yang boleh.
2. Elakkan untuk berada di sekeliling orang yang [lebih berisiko mendapat sakit kronik akibat COVID-19](#).
3. Pertimbangkan untuk [diuji](#) untuk COVID-19.

## Apakah aktiviti yang dianggap berisiko lebih tinggi?

Berikut adalah contoh aktiviti dan situasi yang dapat meningkatkan risiko anda terkena COVID-19:

- Berada di kawasan yang mengalami kes COVID-19 tahap tinggi, termasuk destinasi dengan Notis Keselamatan Perjalanan Tahap 3. Anda boleh merujuk [Notis Kesihatan Perjalanan](#) untuk mendapatkan saranan tentang tempat yang sudah anda lawati termasuk [negara asing dan wilayah Amerika Syarikat](#). Anda juga boleh menyemak keadaan di [negeri, daerah, dan bandar](#) untuk mengenal pasti jika kawasan itu sedang mengalami kes COVID-19 tahap tinggi.
- Menghadiri [perhimpunan sosial besar](#) seperti perkahwinan, pengebumian, atau pesta.
- Menghadiri perhimpunan besar-besaran seperti acara sukan, konsert, atau perbarisan.
- Berada di tempat orang ramai – contohnya, di restoran, bar, lapangan terbang, stesen bas dan kereta api, atau pawagam.
- Melakukan perjalanan dengan kapal persiaran atau bot sungai.

Sekiranya anda mengetahui anda terdedah kepada seseorang dengan COVID-19, tangguhkan perjalanan anda. Anda boleh menyebarkan COVID-19 kepada orang lain semasa perjalanan anda walaupun tanpa simptom.

## Apa Yang Perlu Dilakukan Sekiranya Anda Jatuh Sakit Selepas Membuat Perjalanan

Sekiranya anda mengalami sakit demam, batuk atau [simptom COVID-19 yang lain](#):

- [Duduk di rumah dan ambil langkah berjaga-jaga yang lain](#). Elakkan bersentuhan dengan orang lain sehingga selamat bagi anda untuk [menamatkan pengasingan di rumah](#).
- Jangan melakukan perjalanan semasa anda sakit.
- Anda mungkin terkena jangkitan COVID-19. Jika anda menghidap COVID-19; anda perlu tahu yang kebanyakan orang boleh pulih di rumah tanpa penjagaan perubatan.
- **Sentiasa berhubung dengan doktor anda.** Hubungi hospital sebelum anda pergi ke pejabat doktor atau bilik kecemasan dan beritahu anda mungkin terkena jangkitan COVID-19. Sekiranya anda mempunyai janji temu perubatan yang tidak dapat ditangguhkan, hubungi terlebih dahulu dan beritahu pejabat doktor yang anda ada atau mungkin ada COVID-19. Ini akan membantu mereka melindungi diri mereka sendiri dan pesakit lain daripada COVID-19.
- **Sekiranya anda mempunyai [tanda amaran kecemasan](#) (termasuk susah bernafas),** segera dapatkan rawatan perubatan kecemasan.
- Sekiranya anda tinggal di tempat yang dekat dengan orang lain, ambil [langkah berjaga-jaga tambahan](#) untuk melindungi mereka.

**Sekiranya anda mempunyai janji temu perubatan yang tidak dapat ditangguhkan, hubungi pejabat doktor terlebih dahulu** dan beritahu anda ada atau mungkin ada COVID-19. Ini akan membantu pihak pejabat doktor melindungi diri mereka sendiri dan pesakit lain.

## Sumber Tambahan

[Senarai Nombor Telefon Jabatan Kesihatan](#)

[Tentang Penyakit Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[Soalan yang sering ditanya dan Jawapan mengenai COVID-19](#)

[Cadangan Perjalanan Mengikut Destinasi](#)

[Perjalanan dalam Amerika Syarikat](#)

[Soalan yang sering ditanya dan Jawapan untuk Pelancong](#)

Last Updated Aug. 28, 2020

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\), Division of Viral Diseases](#)