

Dua kali sehari (pagi dan malam), tuliskan suhu dan sebarang simptom COVID-19 yang anda mungkin ada: **rasa seperti demam, batuk, atau kesukaran bernafas**. Lakukan perkara ini setiap hari selama 14 hari.





























1. Isi tarikh pada log, bermula dengan Hari 0 dan berakhir dengan Hari 14. Hari 0 adalah hari yang anda keluar dari negara antarabangsa atau pulang ke rumah selepas menaiki kapal persiaran.
2. Mula rekodkan suhu dan simptom anda, bermula dengan tarikh hari ini.
3. Pemeriksaan kesihatan anda akan lengkap dalam 14 hari selepas hari yang anda keluar dari negara antarabangsa atau pulang ke rumah selepas menaiki kapal persiaran.

HARI	TARIKH	SIMPTOM	SUHU
HARI 0	1 April 2020	Hari 0 adalah hari yang anda keluar dari negara antarabangsa dan pulang ke rumah selepas menaiki kapal persiaran.	
HARI 1	2 April 2020	Tiada Simptom	97.4 F
		Tiada Simptom	98.6 F
HARI 2	3 April 2020	Tiada Simptom	96.9 F
		Tiada Simptom	98.6 F
HARI 3	4 April 2020	Tiada Simptom	98.0 F
		Tiada Simptom	98.6 F
HARI 4	5 April 2020	Tiada Simptom	97.3 F
		Tiada Simptom	98.6 F
HARI 5	6 April 2020	Tiada Simptom	96.5 F
		Tiada Simptom	98.6 F

Log Suhu dan Simptom 14-hari Anda



Tulis simptom dan suhu anda di dalam ruang di bawah setiap hari selama 14 hari.

HARI	TARIKH	SIMPTOM	SUHU
HARI 0		Hari 0 adalah hari yang anda keluar dari negara antarabangsa dan pulang ke rumah selepas menaiki kapal persiaran.	
HARI 1		 	
HARI 2		 	
HARI 3		 	
HARI 4		 	
HARI 5		 	
HARI 6		 	
HARI 7		 	
HARI 8		 	
HARI 9		 	
HARI 10		 	
HARI 11		 	
HARI 12		 	
HARI 13		 	
HARI 14		 	



Jika anda jatuh sakit: • Duduk di rumah. Elakkan berjumpa dengan orang lain. • Anda mungkin dijangkiti COVID-19; kebanyakan orang boleh sembuh dengan sendiri di rumah tanpa mendapatkan bantuan perubatan. • Jika anda mengalami kesukaran bernafas atau bimbang tentang simptom anda, telefon atau hubungi jabatan kesihatan. • Beritahu mereka perihal perjalanan dan simptom anda. • Telefon dahulu sebelum anda pergi ke pejabat doktor atau bilik kecemasan.

www.cdc.gov/coronavirus