Nama: ..... Kelas: ..... Tarikh: .....

SPM Praktis 1

- **Tema 1 DSKP:** ***Kesihatan dan Kebersihan***

Buku Teks: m.s. 1 – 14

Gambar dan maklumat di bawah ini menunjukkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain daripada COVID-19.

Tulis **sepucuk surat** *kepada rakan anda untuk menjelaskan* **langkah-langkah melindungi diri dan orang lain daripada COVID-19.** *Lengkapkan rangka karangan dan contoh jawapan dengan perkataan yang sesuai.*

ARAS KESUKARAN: RENDAH

KBAT Menganalisis; Menilai

[30 *markah*]

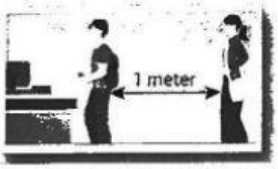
LANGKAH-LANGKAH MELINDUNGI DIRI DAN ORANG LAIN DARIPADA COVID-19



1 Sentiasa Mengamalkan Tahap Kebersihan Diri yang Tinggi

Kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*).

2 Semasa dalam Tempoh Lawatan ke Tempat yang Berlaku Wabak COVID-19 (Jika Tidak Dapat Dielakkan)



Orang ramai perlu mengamalkan jarak sekurang-kurangnya satu meter.



Elakkan melawat ke ladang haiwan, pasar haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan, atau menyentuh sebarang haiwan.



Jauhi tempat tumpuan ramai dan bergaul rapat dengan individu yang bergejala.

3 Segera Mendapatkan Rawatan Perubatan Sekiranya Jatuh Sakit

- Mengalami gejala jangkitan saluran pernafasan seperti demam, batuk, atau sukar bernafas dalam tempoh 14 hari pulang dari lawatan tersebut.
- Maklumkan perjalanan ke tempat wabak COVID-19 kepada doktor yang merawat.

PEMAKAIAN PELITUP MUKA
Nasihat kepada Pengguna



PELITUP MUKA 3 LAPIS



- Dipakai tidak melebihi 8 jam dan jika bergejala tidak melebihi 4 jam

PELITUP MUKA FABRIK



- Individu yang tidak bergejala masalah pernafasan

CEGAH COVID-19

Fakta:
Tangan yang tidak dibasuh dengan kerap dan betulnya **PENUH** dengan kuman.



ELAK DARIPADA BERSALAMAN ATAU BERSENTUHAN

Letakkan tangan di dada dengan ucapan salam bagi menggantikan bersalaman atau bersentuhan.

LIVEWORKSHEETS

Arahan : Sila pilih jawapan diruangan disediakan

fizikal	sabun	berulang-ulang	kerap
COVID-19	penularan	pelanggan	ejen
tidak	dielakkan	kebersihan	menapis
pelitup	ditetapkan	kategori	awam
individu	virus	menyentuh	
berjabat	risiko	berkedudukan	

Rangka Karangan

Pendahuluan → bertanyakan khabar – kehidupan berubah dalam sekelip mata – pandemik COVID-19 semakin kritikal – kerajaan mengisytiharkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP)

Isi 1 →	**Memastikan Tahap Kebersihan Diri yang Tinggi**
Apa	tangan – _____ pemindahan virus – _____ mata, hidung, atau mulut – tersebar ke saluran pernafasan
Bagaimana/ Mengapa	perbuatan yang dapat menyebabkan _____ melekat pada tangan – _____ tangan – memegang tombol pintu, paip, peralatan tandas
Contoh	_____ basuh tangan – menggunakan air dan _____ – bahan pencuci tangan
Kesimpulan	menjaga _____ diri – penting – menghalang _____ jangkitan wabak COVID-19

Isi 2 →	**Memakai Pelitup Muka**
Apa	jika _____ sihat – terpaksa keluar ke tempat _____ – meminimumkan _____ kepada individu lain
Bagaimana/ Mengapa	elakkan memakai _____ muka yang sama – _____ kali – kerap menukar pelitup muka
Contoh	_____ tiga lapisan – pelitup muka paling sesuai – mampu _____ kira-kira 95 peratus virus
Kesimpulan	memakai pelitup muka amat digalakkan – langkah melindungi diri dan orang lain – jangkitan _____

LIVEWORKSHEETS

Isi 3 →	**Mengamalkan Penjarakan Fizikal**
Apa	_____ jarak satu meter – _____ yang lain
Bagaimana/ Mengapa	sekiranya kita perlu keluar – membeli barang – ke tempat kerja atas urusan yang tidak dapat _____ – menjaga jarak satu meter – tidak bersentuhan
Contoh	ketika membeli-belah di pasar raya – menjarakkan diri dengan _____ lain – bergerak dalam jarak yang _____
Kesimpulan	menghindari diri dan keluarga – dijangkiti COVID-19 – menjaga penjarakan _____ di tempat awam

Penutup → wabak COVID-19 akan tamat – berdoa agar vaksin segera ditemukan – tidak perlu panik – mematuhi arahan pihak berkuasa

Ungkapan → mencegah lebih baik daripada merawat – beringat sebelum kena, beringat sebelum habis

Arahan : Sila pilih jawapan diruangan disediakan

membasuh	melekat	menukar	awam
satu	meminimumkan	urusan	mengisytiharkan
pemindahan	panik	sekelip	sesuai
menjarakkan	pernafasan	rantaian	keluar
vaksin			

LIVEWORKSHEETS

Contoh Jawapan

Lot 365,
Kampung Batu 8 ¼,
Jalan Kuala Krai,
16010 Kota Bharu, Kelantan.

25 Disember 2020.

Menemui sahabatku, Hashimah yang berada di Felda Air Tawar 7, Kota Tinggi, Johor.

Saudari,

Apa khabar saudari di sana? Tidak pernah kita jangkakan bahawa kehidupan kita berubah dalam [ ] mata disebabkan wabak COVID-19 yang menular di seluruh dunia. Untuk mendepani pandemik yang semakin kritikal ini, kerajaan telah [ ] Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Setiap lapisan masyarakat juga berperanan penting untuk memutuskan [ ] COVID-19. Kita mestilah mengetahui langkah-langkah melindungi diri daripada COVID-19 kerana **'mencegah lebih baik daripada merawat'**.

Langkah pertama, ***(Isi 1)*** kita perlu memastikan tahap kebersihan diri yang tinggi terutamanya anggota tangan. ***(Apa)*** Tangan merupakan ejen [ ] virus apabila kita menyentuh mata, hidung, atau mulut lalu tersebar ke saluran [ ] ***(Bagaimana/Mengapa)*** Antara perbuatan yang dapat menyebabkan virus [ ] pada tangan termasuklah berjabat tangan, memegang tombol pintu, paip, peralatan tandas, dan lain-lain. ***(Contoh)*** Misalnya, kerap [ ] tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan. ***(Kesimpulan)*** Jelaslah bahawa menjaga kebersihan diri amat penting bagi menghalang penularan jangkitan wabak COVID-19.

(Isi 2) Pemakaian pelitup muka juga dapat mengurangkan jangkitan COVID-19. ***(Apa)*** Pakailah pelitup muka jika kita tidak sihat atau terpaksa keluar ke tempat awam bagi [ ] risiko kepada individu lain. ***(Bagaimana/Mengapa)*** Elakkan memakai pelitup muka yang sama berulang-ulang kali, sebaiknya keraplah [ ] pelitup muka. ***(Contoh)*** Pelitup muka kategori tiga lapisan paling [ ] digunakan kerana mampu menapis kira-kira 95 peratus virus. ***(Kesimpulan)*** Tuntasnya, memakai pelitup muka amat digalakkan sebagai langkah melindungi diri daripada jangkitan COVID-19.

Selanjutnya, ***(Isi 3)*** amalkan penjarakan fizikal ketika berada di tempat awam atau di tempat berlaku wabak COVID-19. ***(Apa)*** Pastikan kita berkedudukan jarak [ ] meter dengan individu yang lain. ***(Bagaimana/Mengapa)*** Sekiranya kita perlu [ ] seperti membeli barang atau ke tempat kerja atas [ ] yang tidak dapat dielakkan, pastikan kita menjaga jarak satu meter supaya tidak bersentuhan. ***(Contoh)*** Ketika membeli-belah di pasar raya, kita perlu [ ] diri dengan pelanggan lain serta sentiasa bergerak dalam jarak yang ditetapkan. ***(Kesimpulan)*** Tegasnya, kita dapat menghindari diri dan keluarga daripada dijangkiti dengan menjaga penjarakan fizikal di tempat [ ].

Saya yakin bahawa wabak COVID-19 ini akan menemukan nokhtahnya. Sama-samalah kita berdoa agar [ ] bagi virus berbahaya ini akan segera ditemukan oleh pakar-pakar perubatan. Kita tidak perlu [ ], sebaliknya akur akan arahan pihak berkuasa. Kata orang **'beringat sebelum kena, berjimat sebelum habis'**. Sekian.

Sahabatmu,
Nor Haida

LIVEWORKSHEETS