

SITUASI TERKINI COVID-19 DI MALAYSIA

Dikemaskini 20 Mac 2020, 5 petang

Kes Baharu: 130

Sebanyak 48 kes adalah berkaitan dengan kluster perhimpunan tabligh di Masjid Jamek Seri Petaling.

26 kes positif COVID-19 sedang dirawat di Unit Rawatan Rapi (ICU) dan memerlukan bantuan pernafasan.

Kes ke- 901 sehingga kes ke-1,030

Jumlah kes keseluruhan
Total Cases

1,030

orang

Kes aktif sedang dirawat
Active case on treatment

941

orang

Pesakit telah sembuh & discaj dari hospital

Patients who have been cured & discharged from hospitals

87

orang

Jumlah kematian
Total deaths

2

orang

Sumber: Kenyataan Akhbar YBMK UKK MOH



Nasihat Kesihatan Berkaitan COVID-19

Selama tempoh ini, orang ramai diminta untuk berada di rumah

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 lounges (yang menggunakan pelbagai otot tanpa memerlukan peralatan khusus), senaman Tabata dan senaman ringan seperti yoga atau tai chi.

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

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



'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 |