

SITUASI TERKINI COVID-19 DI MALAYSIA

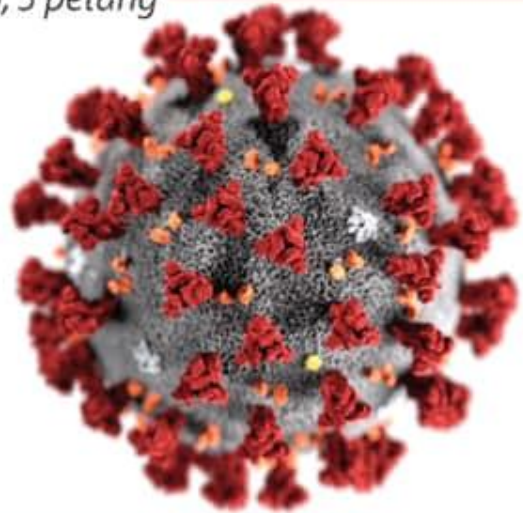
Dikemaskini 21 Mac 2020, 5 petang

Kes Baharu: 153

Sebanyak 90 kes adalah berkaitan dengan kluster perhimpunan tabligh di Masjid Jamek Seri Petaling.

Seramai 37 kes positif COVID-19 sedang dirawat di Unit Rawatan Rapi (ICU). Daripada jumlah tersebut, 23 kes memerlukan bantuan pernafasan.

Kes ke- 1,031 sehingga kes ke-1,183



Jumlah kes keseluruhan
Total Cases

1,183

orang

Kes aktif sedang dirawat
Active case on treatment

1,065

orang

Pesakit telah sembuh & discaj dari hospital
Patients who have been cured & discharged from hospitals

114

orang

Jumlah kematian
Total deaths

4

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 mengikuti sesi Webinar yang akan diadakan setiap hari bermula pada jam 9.00 pagi melalui pautan berikut:

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



Penerbit : CPRC Kebangsaan - Kementerian Kesihatan Malaysia

Tarikh : 21 Mac 2020

'LAMPIRAN 1'

**BILANGAN KES COVID-19 MENGIKUT NEGERI DI MALAYSIA
(SEHINGGA 21 MAC 2020, JAM 12:00 TENGAH HARI)**

NEGERI	BILANGAN KES
PERLIS	9
KEDAH	47
PULAU PINANG	50
PERAK	55
SELANGOR	292
NEGERI SEMBILAN	70
MELAKA	22
JOHOR	129
PAHANG	37
TERENGGANU	27
KELANTAN	61
SABAH	136
SARAWAK	68
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR	166
WILAYAH PERSEKUTUAN PUTRAJAYA	9
WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN	5
JUMLAH KESELURUHAN	1,183