

# Elak ke tempat sesak cegah Influenza A(H1N1)



B.H 22/9/09 M156

Orang ramai kena tingkat penjagaan kesihatan, kebersihan diri

Oleh Mona Ahmad  
mona@bharian.com.my

**B**ERMULA dari Mexico akhir April lalu, dalam tempoh dua bulan kebelakangan ini virus Influenza A(H1N1) sudah menakluki negara di dunia ini dalam kadar yang sangat pantas.

Kedadaan ini membimbangkan semua pihak terutama apabila kadar kematian yang dicatatkan akibat serangan virus itu setiap hari, tidak terkecuali Malaysia.

Lebih malang, vaksin untuk mencegah penyakit itu masih belum ada. Pelbagai usaha dijalankan bagi mengakang penyebaran penyakit itu. Bagaimanapun, ia tidak mungkin berhasil tanpa kerjasama semua pihak untuk menghentikan penyebaran virus Influenza A(H1N1) dan mencegahnya pada peringkat awal.

Secara amnya, Influenza A(H1N1) adalah sejenis penyakit berjangkit disebabkan sejenis virus baru yang terhasil daripada mutasi gene virus influenza babi, burung dan manusia.

Tanda awal jangkitan seperti selesema, demam, batuk, sakit badan, sakit tekak dan kadangkala muntah atau cirit-birit, sesak nafas dan kelesuan.

Virus ini berjangkit apabila pesakit batuk atau bersin. Titisan cecair pernafasan yang keluar akan terkena tangan pesakit, permukaan atau tersebar di udara.



HOSPITAL Sungai Buloh mempamerkan langkah pencegahan wabak Influenza A(H1N1).

segeralah ke hospital untuk mendapatkan rawatan," katanya.

Tempoh orang yang dijangkiti boleh menyebarkan virus ini ialah selagi mereka mempunyai gejala penyakit ini, biasanya sehingga tujuh hari dari tarikh mula mengalami gejala ini. Kanak-kanak boleh menyebarkan penyakit ini dalam tempoh lebih lama.

## Kawalan jangkitan Influenza A(H1N1)

- Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk dan bersin. Cuci tangan dengan sabun atau bahan cuci tangan berasaskan alkohol.

- Buang tisu yang digunakan dalam tong sampah yang bertutup.

- Kerap mencuci tangan dengan air dan sabun.

- Tinggal di rumah dan hadkan hubungan dengan orang lain.

- Elak menyentuh mata, hidung dan mulut. Elakkan dari pergi ke tempat sesak terutama pasar malam dan pasar raya jika tiada keperluan.

- Hindari daripada menggunakan pengangkutan awam untuk mengelakkan jangkitan kepada orang lain.

## Langkah yang perlu diambil elak Influenza A(H1N1) pada Ramadan

Dalam bulan Ramadan ini, sebaiknya

Pesakit yang mengalami gejala selesema dan batuk digalakkan memakai penutup hidung dan mulut

○ Cara memakai penutup mulut dan hidung dengan betul



Tutup keseluruhan mulut dan hidung.



Ikat tali atas mengelilingi kepala di atas paras telinga kemudian ikat tali kedua di bawah paras telinga.



Guna kedua dua belah tangan untuk menekan kepingan logam mengikut bentuk hidung.



Seterusnya, seseorang akan dijangkiti sama ada menerusi pernafasan, sentuhan dengan tangan pesakit atau menyentuh permukaan tercemar dengan titisan cecair pesakit.

Pakar Perunding Kanan (Penyakit Berjangkit), Jabatan Perubatan, Hospital Sungai Buloh, Dr Christopher K C Lee, berkata tanda jangkitan berbeza antara seorang pesakit dengan yang lain tetapi yang paling biasa adalah demam.

“Mereka yang pada awalnya menghidap Influenza A(H1N1) tidak semestinya demam walaupun virus itu sudah ada dalam badannya. Mungkin sehari sebelum demam, virus itu sudah ada dalam badannya dan beliau sudah menyebarkannya kepada orang lain.

“Justeru, apa yang penting ialah langkah pencegahan dan pengawalan. Ini termasuk menjaga kebersihan dan menghadkan kunjungan ke tempat sesak,” katanya dalam sidang akhbar di Sungai Buloh, baru-baru ini.

Dr Christopher berkata, kumpulan yang berisiko tinggi boleh mengalami Influenza A(H1N1) termasuk kanak-kanak berusia di bawah lima tahun, warga emas berusia lebih 65 tahun, kanak-kanak dan orang dewasa (kurang dari 19 tahun) dalam tempoh lama mengambil terapi aspirin, wanita mengandung, perokok, mereka yang penyakit pernafasan kronik, kegagalan organ, jantung, hati, hematologi, pesakit nuero, nueromascular, metabolic disorder, dan kencing manis.

“Bagi mereka yang termasuk dalam kumpulan berisiko ini, jika ada tanda jangkitan,

● Tingkatkan penjagaan kebersihan diri, ini termasuk jangan berkongsi peralatan peribadi dengan orang lain dan berkongsi peralatan peribadi.

● Menjarakkan diri bagi pesakit dengan tidak keluar dari rumah sehingga sembuh lazimnya tujuh hari, seboleh-bolehnya tinggal di bilik berasingan, ahli keluarga yang mempunyai risiko tinggi (ibu hamil) seboleh-bolehnya jarakkan daripada pesakit sekurang-kurangnya satu meter untuk mengelakkan jangkitan.

● Sekiranya pesakit terpaksa keluar dari rumah gunakan penutup muka dan amalkan etika bersin dan batuk dengan betul.

**“** Bagi mereka yang termasuk dalam kumpulan berisiko ini, jika ada tanda jangkitan, segeralah ke hospital”

**Dr Christopher K C Lee**  
Pakar Perunding Kanan (Penyakit Berjangkit), Jabatan Perubatan, Hospital Sungai Buloh



elakkan pergi ke tempat sesak seperti bazar Ramadan jika tiada keperluan. Bagi yang mahu mengerjakan solat tarawih, bawalah tisu atau sapu tangan bagi menutup mulut jika bersin.

## Apa yang ibu bapa boleh lakukan sempena cuti sekolah bagi mengelakkan jangkitan Influenza A(H1N1)

● Ajar anak-anak mengenai pentingnya kebersihan terutama tangan.



● Kurangkan aktiviti di luar rumah seperti membawa anak-anak ke tempat sesak.  
● Sentiasa awasi tahap kesihatan anak-anak anda. Jika ada sebarang perubahan dari segi kesihatan bawalah anak berjumpa doktor.

## Biasakan membawa kit batuk:

- Tisu.
- Sapu tangan.
- Sebotol kecil pencuci tangan berasaskan alkohol.

## Penggunaan penutup mulut dan hidung

- Jika anda mempunyai tanda selesema dan batuk, pakailah penutup mulut dan hidung bagi mengelakkan jangkitan kepada orang lain.
- Penutup mulut dan hidung mestilah berada dalam keadaan kering, ia perlu ditukar jika sudah lembap.
- Digalakkan menggunakan penutup mulut dan hidung jenis pakai buang (jenis pembedahan tiga lapis).