

Amalan cegah H1N1

H/M 30/3/09 MS 6

GOLONGAN PALING BERISIKO MENDAPAT SAKIT TERUK / KOMPLIKASI

1. Kanak-kanak bawah 5 tahun
2. Dewasa berusia 65 tahun ke atas
3. Kanak-kanak dan remaja (bawah 19 tahun) yang bergantung sepenuh masa kepada aspirin
4. Wanita hamil
5. Dewasa dan kanak-kanak yang ada lelah, penyakit paru-paru, kegagalan fungsi organ, lemah jantung, kencing manis, radang hati dan penyakit saraf
6. Dewasa dan kanak-kanak yang tidak kuat sistem ketahanan tubuh (termasuk akibat ubat-ubatan tertentu, pesakit kanser, HIV dan sebagainya)
7. Penghuni pusat penjagaan kesihatan dan tempat penjagaan penyakit kronik
8. Mereka yang terlalu gemuk (obese)



AMALAN KEBERSIHAN DIRI

> Tangan adalah satu daripada cara utama penyakit ini berjangkit. Tangan yang tercemar dengan virus ini (melalui sentuhan dengan permukaan yang tercemar) akan menjangkiti seseorang apabila tangan itu menyentuh mulut, hidung atau mata. Oleh itu, amat penting kita sentiasa mencuci tangan dengan air dan sabun atau bahan pencuci lain supaya

ada tanda selesema. Ini dapat membantu daripada segi pencegahan penyakit ini seandainya individu itu dijangkiti virus itu.

> Lazimnya individu dijangkiti influenza A (H1N1) akan menyebarkan virus melalui batuk atau bersin dalam tempoh dia mengalami gejala penyakit ini. Tempoh penveharan ini



Mencuci Tangan Dengan Betul Mencegah Jangkitan Influenza A (H1N1)

LANGKAH



- 1 Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna



- 2 Gosok kedua-dua tapak tangan

Bagi murid sekolah dan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) yang diberi cuti untuk pulang, mereka mestilah sentiasa ada di rumah dan awasi tahap kesihatan diri dengan memantau gejala penyakit ini.

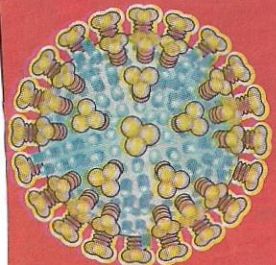
Apakah Influenza A (H1N1)

1. Influenza A (H1N1) adalah virus baru yang tidak pernah tersebar di kalangan manusia.

2. Virus Influenza A (H1N1) tiada kaitan dengan wabak sebelum ini atau influenza bermusim di kalangan manusia.

3. Virus Influenza A (H1N1) merebak manusia-ke-manusia.

4. Virus Influenza A (H1N1) mudah dijangkiti menerusi titisan bersin dan batuk apabila ia masuk ke dalam saluran pernafasan.



virus yang ada pada tangan dapat dinyahkan.

> Tutup hidung dengan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Ini kerana dengan menutup mulut dan hidung dengan sapu tangan atau tisu kuman ini disekat daripada tersebar kepada orang lain. Seterusnya tangan perlu ducuci bersih.

> Buang tisu dengan betul ke dalam tong sampah untuk mengurangkan kemungkinan menyentuhnya atau ia mencemari permukaan lain.

> Gunakan penutup mulut dan hidung jika anda merasakan tubuh tidak sihat dan ada tanda-tanda influenza A (H1N1). Titisan bersin yang mengandungi virus penyakit ini akan keluar dari mulut dan hidung. Penutup mulut dan hidung dapat menyekat sebaran titisan itu. Dengan cara ini, orang lain terlindung daripada jangkitan penyakit influenza A (H1N1).

> Hindari mendekati orang yang seakan-akan

terasa sakit sehingga tujuh hari dari tarikh mula mengalami gejala penyakit.

> Rawatan di rumah adalah memadai bagi kebanyakan orang untuk sembuh daripada penyakit ini. Walau bagaimanapun, jika anda tergolong dalam golongan berisiko tinggi mendapat sakit teruk / komplikasi, dapatkan rawatan segera sekiranya anda mengalami gejala selsema!

> Makan secara sihat dan lakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan daya ketahanan badan bagi melawan penyakit.



Ketahui perbezaan antara SELESEMA BIASA dan INFLUENZA A (H1N1)

Tanda-Tanda	Selesema Biasa	Influenza A (H1N1)
> Demam	Jarang	Tinggi (>38° celsius) antara 3-4 hari
> Sakit kepala	Jarang	Ketara
> Sakit badan	Sedikit	Biasanya teruk
> Letih	Sedikit	Sehingga 2-3 minggu
> Lesu keterlaluan	Tiada	Pada awal jangkitan dan ketara
> Hidung tersumbat	Kerap	Kadangkala
> Bersin	Selalu	Kadangkala
> Batuk	Tiada/tidak kuat	Teruk dan tanpa kahak pada awal jangkitan
> Sakit tekak	Biasa	Kadangkala
> Sakit dada	Tidak kuat/ sederhana dan kadangkala cuma kedengaran kering	Kerap dan boleh menjadi teruk

* Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO)



3 Gosok setiap jari dan celah jari



4 Gosok kuku di tapak tangan



5 Gosok belakang tangan dan celah jari



6 Basuh tangan dengan air bersih secukupnya



7 Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

■ Hotline Kementerian Kesihatan mengenai H1N1
03-88810200/88810300 (8am - 5.30pm, setiap hari)