



Mari hentikan penyebaran virus H1N1 SEKARANG

Kosmo 6/9/09 MS 34

INI adalah seruan daripada Kementerian Kesihatan kepada seluruh rakyat Malaysia kerana virus ini sudah menyebabkan kematian melebihi 70 orang di negara ini saja dan ribuan di seluruh dunia. Adakah rakyat Malaysia akan mulakan tindakan yang lebih drastik?

Mengikut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), penularan pandemik H1N1 di dunia masih lagi aktif di mana jumlah kes sehingga 30 Ogos 2009 adalah 246,221 dengan 2,958 kematian yang membabitkan 182 buah negara. Bagaimanapun, angka yang ditunjukkan tidak menunjukkan gambaran situasi sebenar memandangkan WHO kini tidak lagi mewajibkan semua negara melaporkan bilangan kes.

Penyebaran virus Influenza A(H1N1) ini serupa dengan gejala selesema bermusim biasa. Virus ini berjangkit apabila pesakit batuk atau bersin. Titisn cecair pernafasan yang keluar akan terkena tangan pesakit, permukaan atau tersebar di udara. Orang-orang yang menyentuh permukaan tadi akan mengjangkiti diri apabila menyentuh hidung, mulut atau mata.

Satu rencana menarik yang dipetik dari WorldNews memberitahu berjabat tangan dan menyentuh objek seperti tombol pintu, pintu kereta, tuala dan sapu tangan yang mempunyai titisan cecair yang tercemar boleh menyebabkan virus dipindahkan dengan mudah. Manusia boleh memindahkan virus itu hanya dengan bersentuh dengan orang lain sama ada di muka, hidung, dan tangan.

Membasuh tangan dengan air saja tidak mencukupi. Gunakan sabun pembasmi kuman. Penggunaan sabun mampu membuang kotoran yang dipenuhi kuman yang terlekat pada tangan berbanding hanya menggunakan air saja. Cara membasuh tangan dengan berkesan ialah dalam tempoh 15 hingga 20 saat diikuti bilasan.



Tindakan meletakkan tempat membasuh tangan di tempat awam adalah langkah bijak bagi menggalakkan orang ramai sentiasa menjaga kebersihan bagi mencegah Influenza A(H1N1)

dan sebagainya. Oleh itu marilah kita memulakan amalan kebersihan diri dengan serta-merta untuk mencegah H1N1.

Bertindak Sekarang:

Langkah yang boleh diambil bagi melindungi kesihatan anda

- * Mestilah kerap mencuci tangan dengan air dan sabun, terutama selepas batuk atau bersin atau sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut.
- * Tutup hidung dan mulut dengan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Buang tisu yang telah digunakan di tempat yang betul.
- * Elakkan kerap menyentuh, mata, hidung dan mulut.
- * Jika anda mempunyai gejala selesema, pakai penutup mulut dan hidung jika terpaksa keluar rumah.
- * Jika sakit seperti selesema, tinggal di rumah dan hadkan hubungan dengan orang lain. Pastikan anda menjaga kebersihan dan kesihatan diri dan elakkan

Jika Sakit

- * Jika anda mengalami gejala selesema termasuk demam, sakit badan, batuk, sakit tekak, sakit kepala, muntah atau cirit birit, anda perlu duduk di rumah dan hanya keluar untuk mendapatkan bantuan perubatan di hospital atau klinik. Ini bermakna elakkan aktiviti normal seperti bekerja, sekolah, melancong, membeli belah, berada di tempat sesak dan aktiviti sosial lain.
- * Jika anda mempunyai penyakit kronik lain seperti asma, diabetes, sakit jantung dan mengalami gejala selesema, segeralah mendapatkan rawatan.

Tanda-Tanda Amaran Kecemasan Kanak-Kanak

Bagi kanak-kanak pula, rawatan segera perlu diambil jika mengalami gejala seperti berikut:

- * kesukaran bernafas atau bernafas dengan laju
- * warna kulit lebam dan bibir berwarna kebiru-biruan
- * tidak mahu minum banyak
- * muntah yang teruk dan kerap
- * enggan didukung
- * gejala selesema berkurangan tetapi kembali semula dengan demam dan batuk yang semakin teruk

Tanda-Tanda Amaran Kecemasan Orang Dewasa

Bagi golongan dewasa pula, perlu



<http://h1n1.moh.gov.my>

Lindungi diri anda dari Influenza A(H1N1)

Jadikan Amalan



Kerap basuh tangan dengan sabun. Jika kemudahan mencuci tangan tidak didapati, gunakan bahan pencuci tangan antiseptik yang sesuai atau tuala kertas berantiseptik. Selepas itu, cuci tangan anda dengan sabun dan air sebaik sahaja anda boleh berbuat demikian



Anda perlu membasuh tangan sebelum dan selepas makan serta memasak, sebelum bersentuhan dengan kanak-kanak, bayi, selepas menyentuh permukaan awam, selepas menggunakan bilik air dan tandas, selepas menyentuh haiwan, selepas menghembus hidung, batuk atau bersin dan jika anda mengalami selesema atau berada di sisi mereka yang sakit.

Adakah anda tahu bahawa membasuh tangan adalah pertahanan yang pertama dalam usaha mengelakkan diri daripada kuman dan diserang pelbagai penyakit lain seperti selesema biasa, radang paru-paru, bronkitis, meningitis, influenza, hepatitis A

jangkitan kepada orang lain.

- * Jika anda termasuk dalam kumpulan berisiko tinggi mendapat komplikasi / penyakit teruk serta mengalami gejala selesema segeralah ke hospital atau klinik berdekatan.
- * Pakailah penutup mulut dan hidung jika mempunyai gejala selesema. Ini dapat menghalang penyebaran kepada orang lain.
- * Elakkan bersentuhan dengan pesakit Influenza A(H1N1) dan jika terpaksa berbuat demikian gunakan penutup mulut dan hidung dan amalkan kebersihan diri.

mendapatkan rawatan segera jika:

- * Masalah pernafasan: sesak nafas, sempit, warna bibir bertukar menjadi lebam/biru
- * Batuk berdarah atau kahak berdarah
- * Sakit dada berterusan
- * Cirit-birit atau muntah yang kerap
- * Demam berterusan melebihi 3 hari atau pun demam berulang selepas tiga hari pulih
- * Berkelakuan luar biasa (tidak normal), keliru, kurang responsif kepada rangsangan atau sawan
- * Rasa pening apabila berdiri
- * Kurang membuang air kecil

Rakyat Malaysia adalah rakyat yang bijaksana. Kita mampu membuat keputusan yang tepat dan mengambil tindakan yang bijak.

Maklumat mengenai Influenza A(H1N1) boleh diperolehi daripada laman Web Kementerian Kesihatan di <http://h1n1.moh.gov.my>.

Bilik Gerakan CPRC Kebangsaan Tel: 03 8881 0200 / 0300 (8.00 pagi - 5.30 petang setiap hari)



Gunakan tisu atau sapu tangan bila anda batuk dan bersin

Memakai penutup mulut dan hidung di tempat sesak. Pesakit tinggal di rumah elakkan berhubung rapat dengan ahli keluarga. Jika gejala semakin teruk, segera dapatkan rawatan di hospital.

