

**M**ALAYSIA mengisytiharkan kes pertama wabak Influenza A (H1N1) pada 15 Mei yang lalu membabitkan seorang pelajar berumur 21 tahun yang baru pulang dari Newark, Amerika Syarikat dengan menaiki pesawat Penerbangan Malaysia, MH 091 bersama-sama 192 penumpang yang lain.

Kementerian Kesihatan, melalui Pelan Kesiapsiagaan Pandemik Influenza Kebangsaan (NIPPP) terus bertindak dan mengesan semua penumpang pesawat berkenaan untuk pemeriksaan bagi mengenal pasti wabak itu.

Kesemuanya berjalan lancar sehinggalah kes jangkitan tempatan yang pertama direkodkan pada 21 Jun lalu.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai berkata, pada peringkat awal kebanyakan rakyat Malaysia tidak menyedari dan memahami bahaya wabak ini, tetapi tanggapan ini berubah tidak lama selepas itu.

“Orang awam memberikan kerjasama dan respon positif terhadap usaha pegawai kesihatan yang bekerja sepanjang masa demi memastikan penyebaran wabak ini terkawal, dan juga menerima nasihat daripada kementerian seperti

B/4 31/12/2009

# Pencegahan

## terhadap H1N1 dan penyakit lain



“mendapatkan rawatan awal jika terdapat simptom awal wabak,” katanya.

Ketua Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Dr Margaret Chan mengiktiraf kementerian di atas tindakan pantas dan efektif dalam mengawal sebaran wabak.

Sambil mengucapkan terima kasih kepada rakyat Malaysia diatas sokongan dan kerjasama mereka, Liow juga mengingatkan rakyat terus berwaspada terhadap virus H1N1 yang masih aktif dalam komuniti dan seluruh dunia, terutama negara di hemisfera utara.

“Pihak WHO masih mengekalkan tahap pandemik terkini pada Paras 6, yang bermakna virus ini masih lagi tersebar di seluruh dunia. Maka dengan demikian, langkah-langkah pencegahan perlu diambil

“Pihak WHO masih mengekalkan tahap pandemik terkini pada Paras 6, yang bermakna virus ini masih lagi tersebar di seluruh dunia. Maka dengan demikian, langkah-langkah pencegahan perlu diambil bagi mencegah wabak ini”

Liow Tiong Lai

LEBIH lapan bulan sejak Pertubuhan Kesihatan Antarabangsa (WHO) mengisytiharkan wabak H1N1 yang telah mengorbankan ribuan nyawa dan mengakibatkan ramai lagi menderita. ANNIE FREDA CRUZ menemubual Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai mengenai ancaman serangan kedua pandemik ini serta isu-isu kesihatan awam yang lain.

bagi mencegah wabak ini,” katanya.

Sehingga November 22, terdapat lebih 622,482 kes yang dikenal pasti di 207 negara. Kematian yang direkodkan ialah sebanyak 9,596 sehingga 9 Disember. Di Malaysia, 12,237 kes yang dikenal pasti dengan 77 kematian di antara bulan April dan Disember.

Liow melahirkan kebimbangannya terhadap rakyat Malaysia yang mungkin membawa pulang virus semasa bercuti dari luar negara, terutama dari negara di hemisfera utara.

“Saya bimbang kita leka dengan keadaan yang sedia ada,” katanya.

Liow menasihatkan rakyat yang melancong ke luar negara agar sentiasa menjaga kebersihan diri dan menjauhkan diri dari tempat yang mencatat wabak dan kematian.

“Virus H1N1 masih menular secara aktif di seluruh dunia dan Malaysia tidak terkecuali. Terdapat peningkatan ketara dalam kes H1N1 dalam tempoh tiga minggu yang lalu di negara di hemisfera utara dengan peningkatan sebanyak lapan peratus di Eropah.”

Musim sejuk yang melanda negara Eropah juga adalah faktor peningkatan kes dan kematian dan penularan virus influenza.

### Langkah-Langkah Yang Sudah Diambil

Pada peringkat awal pandemik ini, lebih 1,000 rakyat Malaysia mendapat rawatan di hospital kerajaan seluruh negara setiap hari. Ramai yang di antara mereka dimasukkan ke wad.

Sejak September, jumlah ini berkurangan iaitu antara 30 hingga 40 kes sehari dan hanya lima hingga 10 kes pada Oktober.

Kejayaan ini, menurut Liow, adalah disebabkan pelaksanaan tindakan yang efektif oleh pihak kementerian dan kerjasama orang awam. Kementerian telah mengatur strategi dan bersedia bagi menghadapi wabak ini dengan NIPP sejak 2006.

Antara langkah-langkah yang diambil:

- Memastikan bekalan peralatan perlindungan peribadi dan anti-virus
- Menjalankan latihan, pemantauan dan simulasi dalam beberapa keadaan
- Pemeriksaan saringan di pintu-pintu masuk
- Kemasukan segera ke hospital bagi kes-kes yang disyaki

- Mengesan kontak kes atau mengkuarantin kontak
- Menutup sekolah dan institusi-institusi lain yang melaporkan kejadian berkelompok (kluster)
- Kempen pendidikan kesihatan untuk orang awam

### Persediaan untuk gelombang kedua

- Meningkatkan langkah-langkah pencegahan dan kawalan
- Kempen pendidikan H1N1 diteruskan
- Peka dan memantau semua kes yang dikenal pasti dengan teliti bagi memastikan sebarang risistan ubat dan mutasi virus

### Memerangi denggi

Pihak berkuasa kesihatan dan orang awam dikehendaki mengandakan usaha bagi memerangi jangkitan denggi. Kementerian telah menyediakan peruntukan besar tahun ini bagi memerangi denggi, tetapi jumlah kematian akibat penyakit itu masih tinggi pada 83 kematian.

Walaupun jumlah itu

amat rendah jika dibandingkan dengan 98 kematian pada tahun lalu, Liow berkata bahawa tiada sesiapa pun boleh berpuas hati dengan penurunan itu.

Beliau memberi amaran: “Jika pihak awam tidak bekerjasama dengan memastikan kebersihan persekitaran mereka, negara akan berdepan dengan peningkatan kes dan kematian.”

Hapuskan sarang pembiakan nyamuk Aedes bagi membasmi kitaran hidupnya di dalam dan di luar rumah seminggu sekali. Hanya 10 minit saja diperlukan untuk keselamatan dan kesejahteraan.

### Menjalani cara hidup sihat

Jadikan amalan berjalan kaki 10,000 langkah setiap hari sebagai sebahagian daripada cara hidup sihat anda. Kempen berjalan kaki yang dimulakan Kementerian Kesihatan ditujukan bagi meningkatkan taraf kesihatan rakyat.

Berjalan kaki sebanyak 10,000 langkah setiap hari adalah bersamaan dengan enam atau tujuh kilometer berjalan kaki setiap hari, dan membakar sehingga 400 kalori daripada tubuh.

Liow juga berkata bahawa orang awam harus mengurangkan pengambilan makanan kurang sihat dan gula yang berlebihan. Ini adalah bagi menggalakkan diet seimbang untuk semua. Selain itu, tidak merokok dan minum minuman keras sebagai sebahagian daripada cara hidup sihat.

### Saringan kesihatan

Jalani pemeriksaan dan saringan kesihatan bagi mengesan sebarang penyakit atau keadaan yang tidak normal. Pengesanan awal penyakit memudahkan rawatan yang bakal diterima. Antara ujian yang biasanya dijalankan adalah untuk mengenal pasti tahap obesiti, tekanan darah tinggi, diabetes dan kolesterol tinggi, yang juga faktor risiko utama penyakit jantung dan strok.

Liow berkata, jika tahap kesihatan dikawal sejak awal maka penyakit jantung dan strok boleh dielakkan atau dikurangkan.

Pihak kementerian juga menggalakkan orang awam supaya menjalankan ujian pengesanan awal kanser payudara dan kanser pangkal rahim.