

## JEREBU MELANDA LAGI

# Jerebu boleh bawa maut

**SHAHALAM-** Sekiranya bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) negara ini meningkat secara berterusan dan mencecah tahap bahaya, ia boleh memberi kesan buruk kepada pesakit-pesakit kronik berkaitan saluran pernafasan sehingga boleh membawa maut.

Pegawai Perubatan Hospital Selayang, Dr Saraswathy Apparow berkata, pesakit asma, jantung dan radang paru-paru yang berusia merupakan golongan paling berisiko tinggi menerima kesan daripada masalah jerebu.

"Partikel halus yang memasuki saluran pernafasan terus ke dalam paru-paru akan menyebabkan ia terperangkap, sekali gus menyebabkan berlaku kesesakan pernafasan.

"Dalam keadaan berusia, seseorang itu tidak mempunyai sistem ketahanan tinggi. Ada pesakit terpaksa dimasukkan unit rawatan rapi (ICU) akibat jerebu," katanya, semalam.

Beliau berkata, semua pesakit kronik berkaitan pernafasan perlu mendapatkan rawatan sekerap mungkin sepanjang musim jerebu.

"Jika tidak buat rawatan, kita bimbang pesakit-pesakit akan berdepan komplikasi pernafasan.

"Jika orang normal (tidak sakit) terkesan dengan jerebu, bagi orang yang sakit mereka lebih berisiko," katanya.



**Kakitangan Menara Kuala Lumpur memakai topeng ketika menyaksikan penerjun bebas melakukan terjunan, semalam. - Foto: BERNAMA**

Beliau turut menasihati pesakit supaya tidak melakukan aktiviti luar dan memakai topeng muka walaupun berada di dalam rumah.

"Begitu juga dengan pengambilan air. Kita minta mereka mengambil sekurang-kurangnya dua liter air setiap hari.

"Air begitu penting bagi menghidratkan badan daripada cuaca panas serta udara kotor ketika jerebu," katanya.

Sebelum ini, Pengarah Jabatan Kesihatan Sarawak, Datuk Dr Zulkipli Jantan memaklumkan bahawa pesakit yang mendapatkan rawatan penyakit berkaitan saluran pernafasan kesan daripada jerebu di negeri berkenaan meningkat kepada 30 peratus.

Beliau berkata, data tersebut melibatkan pesakit yang mendapatkan rawatan sebagai pesakit luar.

## KESAN, LANGKAH PENCEGAHAN

### Apakah itu jerebu?

- Jerebu adalah satu keadaan di mana partikel halus seperti debu, asap, gas pencemar dan habuk yang saiznya kurang dari 10 mikron terapung-apung dan berkumpul di permukaan udara yang kering.
- Sering kali dikaitkan dengan aktiviti manusia yang tidak terkawal seperti pembakaran hutan secara terbuka dan pelepasan asap industri menyebabkan pencemaran udara ini terjadi.

### Siapakah yang terdedah kepada risiko?

- Kanak-kanak
- Orang tua
- Mengalami penyakit paru-paru seperti asma, radang paru-paru dan penyakit paru-paru kronik
- Masalah jantung
- Perokok
- Pekerja luar yang sentiasa terdedah kepada udara

### Antara tanda dan gejala jerebu kepada kesihatan kita:

- Rasa gatal dan sakit pada kerongkong
- Batuk-batuk
- Terkena serangan asma dan kesukaran bernafas
- Mata terasa pedih, mejadi merah dan berair
- Hidung gatal, berair dan kerap bersin
- Kulit terasa gatal dan mudah alahan

### Langkah pencegahan dan rawatan sewaktu jerebu:

- Kurangkan aktiviti di luar rumah dan cuba sehabis baik berada di dalam bangunan
- Minum banyak air sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari
- Kerap membasuh tangan, muka dan kawasan-kawasan yang terdedah dengan udara
- Jika menggunakan kenderaan berhawa dingin, sentiasa hidupkan alat penghawa dingin dan tutup tingkap kenderaan
- Memakai topeng N95 atau paling kurang topeng tiga lapis.
- Berhenti menghisap rokok
- Pergi ke hospital dengan segera sekiranya mengalami gejala tidak diingini.