

# Tindakan semasa

# JEREBU

- Kurangkan aktiviti fizikal di luar rumah
- Sentiasa cuba berada di dalam bangunan (*indoor*). Jika terpaksa berada di luar, orang awam dinasihatkan menggunakan penutup hidung dan mulut (*mask*) jenis 3 *ply*
- Pastikan udara di dalam rumah/bangunan sentiasa bersih. Kurangkan sumber pencemaran dalaman seperti asap rokok
- Apabila memandu, gunakan penghawa dingin. Pilih operasi (*mode*) kitaran udara dalaman
- Banyak minum air kosong (*sekurang-kurangnya 8 gelas sehari*)
- Basuh tangan dan muka dengan sabun dan air bersih selepas melakukan/menghadiri aktiviti luar



## KESAN KESIHATAN akibat JEREBU :

Memburukkan keadaan penyakit kronik yang dihadapi seperti:

- Penyakit obstruktif saluran pernafasan kronik
- Asma
- Radang paru-paru
- Sakit jantung
- Sakit tekak
- Sakit mata
- Batuk
- Selesema

DAPATKAN RAWATAN  
DENGAN SEGERA SEKIRANYA ANDA  
SAKIT AKIBAT JEREBU

