

Lindungi Diri Anda Dari Influenza A(H1N1)

3 Senjata Utama Jadikan Amalan

Cuci Tangan



Kerap cuci tangan dengan sabun dan air. 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.

Etika Batuk Dan Bersin



Gunakan tisu atau sapu tangan bila anda batuk atau bersin. Buang tisu ke dalam tong sampah dan cuci tangan dengan sabun dan air. Sentiasa membawa tisu atau sapu tangan bersama anda ke mana sahaja anda pergi.

Pakai Topeng Mulut Dan Hidung



Individual yang mengalami gejala selesema harus memakai topeng mulut dan hidung apabila keluar. Pesakit yang tinggal di rumah elakkan berhubung rapat dengan ahli keluarga. Jika gejala semakin teruk, segera dapatkan rawatan.

Golongan berisiko mendapat komplikasi atau penyakit teruk harus memakai topeng mulut dan hidung semasa berada di tempat sesak.

Bersama,
**HENTIKAN
H1N1!**

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

Pesanan Daripada:



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

BILIK GERAKAN CPRC KEBANGSAAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Talian Hangat: **03-8881 0200 / 0300**
(8am - 5:30pm setiap hari)

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