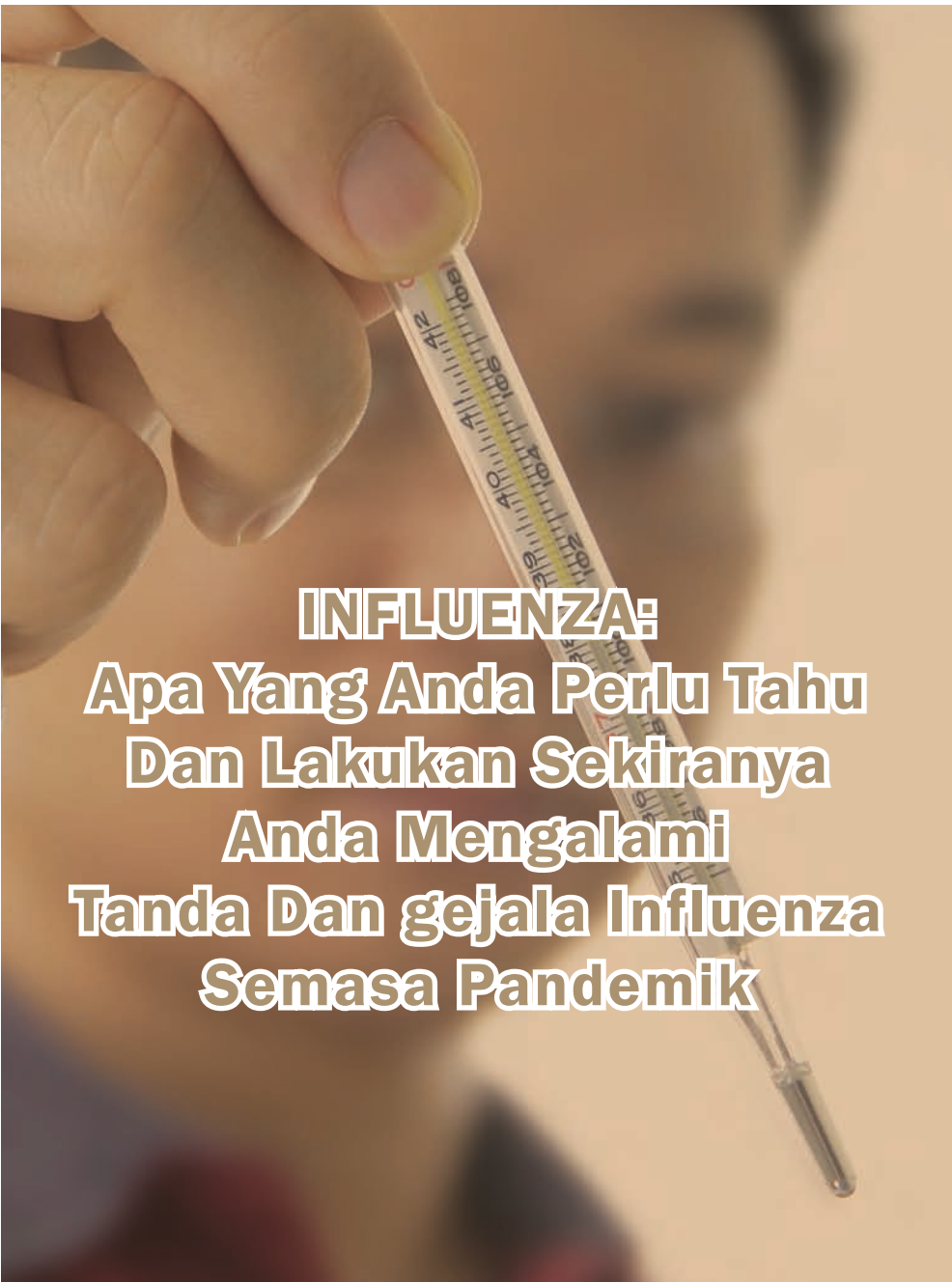



PANDEMIK INFLUENZA

APA YANG ANDA PERLU TAHU



INFLUENZA:
Apa Yang Anda Perlu Tahu
Dan Lakukan Sekiranya
Anda Mengalami
Tanda Dan gejala Influenza
Semasa Pandemik



PANDEMIK INFLUENZA adalah kejadian wabak influenza yang menyerang sebahagian besar penduduk dunia. Ia berlaku akibat dari kemunculan virus influenza A baru (novel) yang mana penduduk dunia tidak mempunyai daya ketahanan badan bagi melawan virus tersebut.

KETAHUI TANDA DAN GEJALA INFLUENZA

Antara tanda dan gejalanya ialah:

- Demam kuat melebihi 38 °C
- Sakit tekak
- Sakit kepala
- Letih dan lesu
- Sakit-sakit badan
- Batuk teruk, tidak berkahak pada peringkat awal



KETAHUI SUHU BADAN YANG NORMAL

Suhu badan normal adalah berbeza bergantung kepada tempat di mana bacaan suhu diambil:

Mulut	35.5°C ke 37.5°C (95.9°F ke 99.5°F)
Telinga	35.8°C ke 38°C (96.4°F ke 100.4°F)
Ketiak	34.7°C ke 37.3°C (94.5°F ke 99.1°F)
Rektum (dubur)	36.6°C ke 38°C (97.9°F ke 100.4°F)

TINDAKAN YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKIRANYA ANDA MENGALAMI TANDA DAN GEJALA INFLUENZA

Sekiranya anda mengalami tanda dan gejala penyakit influenza, anda dinasihatkan :

- Makan ubat demam seperti paracetamol
- Banyakkan minum air
- Berehat secukupnya
- Elakkan mengambil alkohol dan merokok
- Jangan mengunjungi tempat awam atau majlis keramaian untuk mengelakkan jangkitan kepada orang lain
- Tutup hidung dan mulut dengan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin
- Maklumkan kepada pihak berkuasa

AWASI TANDA-TANDA KECEMASAN YANG BOLEH MENGANCAM NYAWA KANAK -KANAK

- Mengalami masalah kesukaran bernafas
- Bibir bertukar menjadi kebiru-biruan
- Tidak bermaya atau tidak boleh bergerak
- Tidak aktif, kurang bertindak balas atau sukar untuk bangun dari tidur
- Mengalami ketegangan di tengkuk
- Kelihatan keliru
- Mengalami sawan
- Tidak kencing dalam tempoh 12 jam

AWASI GEJALA YANG BOLEH MENGANCAM NYAWA ORANG DEWASA

- Mengalami demam berpanjangan melebihi 5 hari
- Sukar bernafas walaupun semasa berehat
- Bibir bertukar menjadi kebiru-biruan
- Sakit dada apabila menarik nafas
- Batuk tanpa kahak
- Walaupun rasa sudah pulih, tiba-tiba kembali mengalami demam dan sukar bernafas
- Kelihatan keliru
- Tidak sedarkan diri

SEKIRANYA ANDA MENGALAMI MANA-MANA TANDA KECEMASAN DAN GEJALA YANG BOLEH MENGANCAM NYAWA, SEGERALAH KE KAUNTER KHAS DI HOSPITAL YANG TELAH DITETAPKAN



Diterbitkan oleh:
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Tel: 03-8881 0200/300

Laman Web: <http://dph.gov.my/survelans/>
<http://www.infosihat.gov.my>

PI.7 (versi 1), 12/2006 (BM 200.000)