

BERAT BADAN BERLEBIHAN?

ANDA BERISIKO TINGGI Mendapat Komplikasi Akibat Jangkitan H1N1

- > Segera dapatkan rawatan sekiranya mengalami gejala selesema (ILI*)
- > Amalkan:
 - Mencuci tangan dengan kerap menggunakan sabun dan air atau cecair pembasmi kuman (*hand sanitizers*)
 - Memakai topeng mulut dan hidung sekiranya terpaksa pergi ke tempat awam
 - Menjarakkan diri sekurang-kurangnya 1 meter daripada orang yang menunjukkan gejala selesema

*Influenza-like illness

