

Elakkan Penyakit SEMASA

BANJIR



- Pastikan anda minum air yang telah dimasak/air minuman yang telah dibotolkan.
- Sentiasa makan makanan yang telah dimasak. Elakkan makanan mentah.
- Jika anda makan buah-buahan, kupas kulitnya.



- Jaga kebersihan diri dan kawasan sekeliling :
 - Basuh tangan sebelum makan dan selepas ke tandas
 - Gunakan tandas yang sempurna
 - Buang sampah di tempat yang disediakan



- Jangan biarkan kanak-kanak bermain air banjir kerana boleh mengakibatkan berbagai penyakit yang berbahaya dan juga mengancam nyawa.
- Jaga kebersihan dan keselamatan makanan/susu bayi serta peralatannya. Amalkan penyusuan susu ibu.
- Dapatkan pelalian/vaksin jika dinasihatkan oleh pihak kesihatan.
- Jika mengalami luka, pastikan ia dibalut dan tidak terkena air banjir.
- Segera dapatkan rawatan sekiranya anda mengalami demam, cirit-birit, muntah dan lain-lain.



- Bersikap tenang dan tangani stres dengan bijak.
- Patuhi nasihat yang diberi oleh anggota kesihatan.



Penyakit-penyakit yang mudah berjangkit semasa banjir:

- Jangkitan pernafasan akut
- Konjunktivitis (sakit mata)
- Leptospirosis
- Cirit-birit
- Disenteri
- Hepatitis A
- Taun/Kolera
- Demam Kepialu (*typhoid*)
- Keracunan makanan
- Demam denggi
- Jangkitan kulit
- Demam campak (*measles*)
- Penyakit tangan, kaki dan mulut (*HFMD*)
- Malaria
- Cacar air (*chicken pox*)



Ditebitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan dengan kerjasama Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infoeihat.gov.my • www.myhealth.gov.my

20,000/Sept2007 (BM)



"UTAMAKAN KESIHATAN, BERTINDAKLAH DENGAN SEGERA"