Basuh Tangan Dengan Betul

1 Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna

2 Gosok kedua-dua tapak tangan

3 Gosok setiap jari dan celah jari

4 Gosok kuku di tapak tangan

5 Gosok belakang tangan dan celah jari

6 Basuh tangan dengan air bersih secukupnya

7 Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

Jadikan Amalan

Kerab basuh tangan dengan sabun. 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.

Gunakan tisu atau sapu tangan bila anda batuk dan bersin

Amalkan cara hidup sihat. Dapatkan tidur yang cukup, makan secara sihat dan lakukan aktiviti fizikal.

Diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

INFLUENZA A(H1N1)

Lindungi Diri Anda

Basuh tangan

Gunakan tisu bila batuk atau bersin

Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut

SOALAN-SOALAN LAZIM INFLUENZA A (H1N1)

1 Apakah itu penyakit Influenza A(H1N1)?

Influenza A(H1N1) adalah sejenis penyakit berjangkit yang disebabkan oleh sejenis virus baru. Virus ini terhasil dari mutasi gene virus influenza babi, burung dan manusia.

2 Negara mana yang dilanda penyakit ini?

Maklumat yang ada pada masa ini menunjukkan bahawa kes yang terawal dijangkiti virus ini dilaporkan dari Mexico dan Amerika Syarikat pada April 2009 dan telah terus menular ke negara-negara lain.

Untuk maklumat terkini tentang negara-negara yang dilanda penyakit ini, sila rujuk laman web www.moh.gov.my dan www.who.int.

3 Apakah tanda dan gejala penyakit ini?

Gejala awal jangkitan ini adalah mirip selesema, seperti demam, batuk, sakit kepala, sakit badan, sakit tekak, selesema dan kadangkala muntah-muntah atau cirit birit.

4 Bagaimana kita boleh dijangkiti?

Virus ini berjangkit apabila pesakit batuk atau bersin. Titisan cecair pernafasan yang keluar akan terkena tangan pesakit, permukaan (surfaces) atau tersebar ke udara. Seterusnya, seseorang akan dijangkiti sama ada melalui pernafasan, melalui sentuhan dengan tangan pesakit atau menyentuh permukaan yang tercemar dengan titisan cecair pesakit.

5 Pada masa ini, adakah jangkitan berlaku daripada babi kepada manusia?

Tidak

6 Apakah nasihat kepada orang yang dijangkiti virus ini?

- SEGERA dapatkan rawatan daripada doktor.
- Untuk mengelakkan jangkitan kepada orang lain, tutup mulut dengan tisu atau sapu tangan apabila batuk dan bersin. Kerap mencuci tangan dengan air dan sabun.
- Tinggal di rumah dan hadkan hubungan dengan orang lain. Elak menyentuh mata, hidung dan mulut.
- Elakkan daripada pergi ke tempat awam yang sesak.
- Jangan gunakan pengangkutan awam untuk mengelakkan jangkitan kepada orang lain.

7 Berapa lamakah orang yang dijangkiti boleh menyebarkan virus ini?

Selagi mereka mempunyai gejala penyakit ini. Biasanya sehingga 7 hari dari tarikh mula mengalami gejala penyakit ini. Kanak-kanak boleh menyebarkan penyakit ini bagi tempoh yang lebih lama.

8 Bagaimana anda boleh menghindari jangkitan penyakit ini?

- Jauhi orang yang nampak tidak sihat dan menghidapi demam dan batuk.
- Kerap cuci tangan dengan air dan sabun.
- Elak menyentuh muka, khususnya hidung dan mulut untuk mencegah kemungkinan jangkitan.
- Jika anda berada di tempat yang dilanda penyakit ini, elakkan berada di tempat awam yang sesak.
- Ketahui situasi semasa penyakit ini dan langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil.
- Amalkan cara hidup sihat. Dapatkan tidur yang cukup, makan secara sihat dan lakukan aktiviti fizikal.

9 Adakah terdapat vaksin untuk melindungi diri daripada Influenza A(H1N1)?

Belum ada.

10 Adakah vaksin baru akan dicipta?

Ya. WHO sedang berusaha ke arah itu. Mengikut WHO, ini akan mengambil masa antara 4 hingga 6 bulan.

Bilik Gerakan CPRC Kebangsaan,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Tel: 03-88810200
03-88810300
cprc@moh.gov.my
www.moh.gov.my