



Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 12, Blok E7, Parcel E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya

KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

PENJAGAAN KESIHATAN KETIKA CUACA PANAS DAN KERING

1. MetMalaysia menerusi kenyataan medianya pada 8 Januari 2016 memaklumkan cuaca panas dan kering yang kini berlaku di Perlis dan Kedah dijangka akan turut dirasai di seluruh Semenanjung pada penghujung Januari hingga Mac 2016. Keadaan yang sama dijangka berlaku di Sabah dan Bahagian Limbang dan Miri di Sarawak.
2. Keadaan ini disebabkan oleh kejadian fenomena El Nino kuat yang sedang berlaku dan dijangka akan berterusan sehingga suku pertama tahun 2016. Fenomena El Nino kuat ini dijangka boleh menyebabkan pengurangan jumlah hujan di antara 20% – 60% dan kenaikan suhu sekitar 0.5°C hingga 2.0°C berbanding biasa. Untuk makluman, pada hari biasa (*Normal day*) suhu maksimum adalah di antara 28.6°C dan 35°C manakala semasa hari panas (*hot day*) pula suhu maksimum adalah di antara 35°C dan 37 °C.
3. Cuaca panas yang terlampau boleh menyebabkan seseorang kerap berpeluh dan kesannya, cecair dalam tubuh akan berkurangan seterusnya menyebabkan individu terbabit akan mudah berasa letih dan kurang bertenaga serta lebih berisiko mengalami dehidrasi dan strok haba,
4. Musim kering berpanjangan pula boleh menyebabkan beberapa masalah seperti krisis bekalan air, cuaca panas, kebakaran hutan dan jerebu. Antara penyakit-penyakit yang berkait dengan masalah ini adalah kejadian penyakit bawaan air dan makanan, penyakit bawaan vektor seperti demam denggi dan penyakit berkaitan jerebu iaitu jangkitan pada saluran atas pernafasan (*upper respiratory tract infection* - URTI), asma dan konjunktivitis. Kanak-kanak dan warga emas adalah antara mereka yang paling berisiko mendapat penyakit-penyakit ini.

5. Sehubungan itu, bagi mengurangkan kesan terhadap kesihatan akibat cuaca panas, Kementerian Kesihatan Malaysia ingin menasihatkan orang ramai seperti berikut;

- i. Minum air secukupnya dan minumlah air yang telah dimasak.
- ii. Hadkan aktiviti di luar dan jika tidak dapat dielakkan, pakai topi atau payung yang boleh melindungi diri daripada terlalu terdedah dengan cuaca panas.
- iii. Pakai pakaian yang ringan dan elakkan pakaian tebal dan ketat.
- iv. Sebolehnya berada di dalam rumah atau bangunan. Tinggallah dalam rumah yang mempunyai pengudaraan yang cukup atau kelengkapan pendingin hawa sekiranya mampu.
- v. Orang ramai disarankan agar menghapuskan tempat pembiakan nyamuk aedes iaitu penyebab denggi seperti bekas plastik, tin kosong, tayar dan pasu bunga.
- vi. Orang ramai yang menyimpan air di dalam bekas adalah disarankan supaya memastikan bekas penyimpanan air adalah bersih dan selamat iaitu tidak pernah digunakan untuk menyimpan bahan kimia atau racun.
- vii. Semua bekas penyimpanan air ditutup supaya tidak menjadi tempat pembiakan nyamuk aedes, tidak tercemar oleh bakteria dan haiwan perosak. Masukkan abate ke dalam bekas-bekas air yang terbuka. Air yang disimpan perlu ditukar sekiranya ada perubahan bau, warna, rasa dan terdapat pembiakan nyamuk atau lumut di dalam bekas penyimpanan.
- viii. Berjimat dalam penggunaan air seperti menggunakan air yang telah digunakan (kitar semula) untuk menyiram pokok, mencuci kereta, mencuci lantai dan longkang.
- ix. Mereka yang mengalami penyakit-penyakit seperti batuk, selsema, asma, sakit mata, jangkitan paru-paru yang kronik hendaklah datang ke klinik dengan seberapa segera jikalau keadaan penyakit bertambah teruk. Perokok, pengguna rokok elektronik dan *vapers* juga dinasihatkan supaya berhenti merokok dan berhenti menggunakan rokok elektronik dan *vape*.

6. Kementerian Kesihatan Malaysia ingin mengingatkan orang ramai supaya bersiap sedia dan mengambil tindakan yang sewajarnya bagi menghadapi masalah ini. Nasihat kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia bagi krisis ini boleh diperolehi daripada laman web Kementerian Kesihatan Malaysia.

Sekian dan terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

11 Januari 2016