

KUMPULAN BERISIKO TINGGI

1. Bayi dan kanak-kanak.
2. Orang-orang tua.
3. Pesakit jantung dan paru-paru
4. Perokok
5. Pekerja yang terdedah kepada udara luar.



BERISIKO



UNIT KESIHATAN ALAM SEKITAR,
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
No Siri : 1/2006



APA ITU JEREBU ?

Jerebu adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh partikulat atau zarah-zarah halus yang tidak dapat dilihat oleh mata kasar terampai di atmosfera dalam kepadatan yang tinggi.

Zarah halus ini akan disedut masuk ke dalam sistem pernafasan manusia bergantung pada kadar pernafasan seseorang.

KESAN KESIHATAN AKIBAT JEREBU

1. Jangkitan saluran penafasan.
2. Radang paru-paru.
3. Asma.
4. Sakit tekak.
5. Sakit mata.



TINDAKAN SEMASA JEREBU

1. Guna pelindung hidung "Mask" jenis N95.
2. Banyakkan minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.
3. Mencuci tangan dan muka selepas aktiviti luar.
4. Digalakkan kerap mandi.
5. Membanyakkkan aktiviti di dalam rumah.
6. Gunakan penghawa dingin dalam kenderaan.
7. Tutup pintu dan tingkap rumah.



LANGKAH PENCEGAHAN JEREBU YANG BOLEH ANDA LAKUKAN

1. Perokok diminta berhenti merokok.
2. Elakkan melakukan pembakaran terbuka.
3. Berkongsi kenderaan.
4. Gunakan kenderaan awam.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah
Every puff you take damages your body

