

INFLUENZA

sejenis penyakit yang mudah merebak
melalui titisan pernafasan

AMALKAN LANGKAH PENCEGAHAN BERIKUT BAGI MENGELOAKKAN JANGKITAN



Sekiranya mengalami
gejala demam dan
batuk, segera dapatkan
rawatan



Elakkan berada di
tempat tumpuan orang
ramai



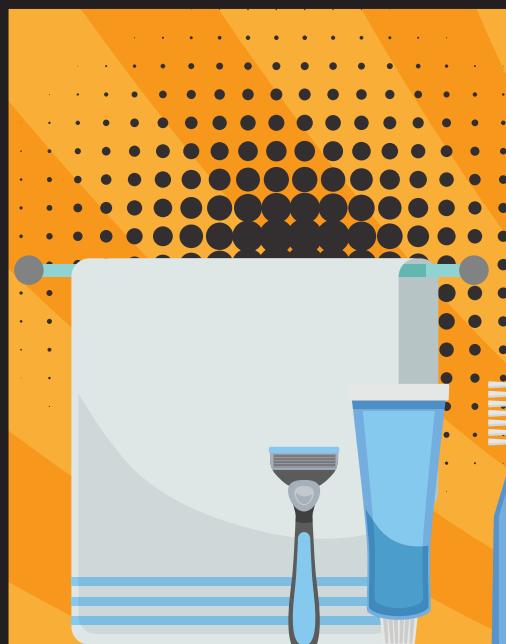
Pakai penutup hidung
jika berada di tempat
awam



Tutup hidung atau
mulut dengan tisu atau
sapu tangan apabila
batuk atau bersin.
Buang tisu yang telah
digunakan



Basuh tangan dengan air
dan sabun selepas batuk
atau bersin, selepas
menyentuh hidung,
mulut atau mata. Cecair
hand sanitizer juga boleh
digunakan



Elakkan berkongsi
peralatan peribadi
seperti tuala, sapu
tangan dan lain-lain



Pastikan pengudaraan
dan pencahayaan yang
baik dalam rumah dan
tempat kerja



Bersihkan lantai dan
meja yang tercemar
dengan cecair hidung dan
mulut menggunakan
bahan pembasmi kuman
(disinfeksi)