

# INFLUENZA

sejenis penyakit yang mudah merebak  
melalui titisan pernafasan

## AMALKAN LANGKAH PENCEGAHAN BERIKUT BAGI MENGELAKKAN 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)