

# LANGKAH ELAK DIJANGKITI PENYAKIT SEMASA JEREBU

- 1 • Seboleh-bolehnya, orang ramai dinasihatkan supaya tinggal di dalam bangunan atau rumah.
  - Menghadkan aktiviti berat di luar rumah.



- 2 • Gunakan alat penghawa dingin ketika berada di dalam kenderaan dan tutup cermin kereta atau di rumah (jika ada).

- 3 • Banyakkan minum air bersih.
  - Kerap membersihkan diri terutama basuh tangan dan muka - terutamanya kepada mereka yang menjalankan aktiviti luar.



- 4 • Perokok dinasihatkan berhenti merokok apabila indeks pencemaran udara berada pada tahap 'tidak sihat' (IPU melebihi 101)
  - Perokok yang mempunyai anak kecil, warga tua atau mereka yang sakit perlu mengelakkan diri dari merokok



- 5 • Golongan yang berisiko tinggi adalah seperti kanak-kanak, warga tua, dan mereka yang menghidap penyakit asma bronchitis, radang paru-paru, penyakit paru-paru kronik, penyakit jantung dan alahan/alergi
  - Golongan lain yang berisiko adalah seperti perokok dan mereka yang kerap melakukan aktiviti luar

- 6 • Alat pelindung pernafasan (topeng) hendaklah digunakan oleh semua penunggang motosikal, mereka yang bekerja di luar bangunan atau tempat-tempat yang berhabuk dan juga mereka yang dalam kumpulan berisiko tinggi



- 7 • Mereka yang tergolong dalam kumpulan berisiko tinggi yang mengambil ubat hendaklah memastikan ubat yang diberi diambil dimakan seperti mana dinasihatkan oleh doktor, dan menjaga kesihatan mereka sepanjang masa



- 8 • Orang ramai yang mengalami sakit batuk, asma, sakit mata atau penyakit paru-paru yang kronik hendaklah berjumpa dengan doktor dengan segera sebelum menjadi lebih teruk

Orang ramai disaran untuk menonton TV, mendengar radio dan membaca suratkhbar setiap hari untuk mendapat maklumat terkini berkenaan jerebu

Message from: Sarawak Health Department  
August 2006



dengan kerjasama:  
Unit Kesihatan Alam Sekitar  
Bahagian Kawalan Penyakit  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

