Kumpulan Berisiko Tinggi

01 Bayi dan kanak-kanak

02 Orang-orang tua

03 Pesakit jantung dan paru-paru

04 Perokok

05 Pekerja yang terdedah kepada udara luar

Panduan Indeks Pencemaran Udara (IPU)

IPU digunakan sebagai panduan untuk mengetahui kualiti udara dan kesannya terhadap kesihatan seperti berikut:

Nilai IPU	Status
0 - 50	Baik
51 - 100	Sederhana
101 - 200	Tidak Sihat
201 - 300	Sangat Tidak Sihat
301 - 500	berbahaya
Melebihi 500	Darurat

Diterbitkan oleh:
Unit Kesihatan Pekerja dan Alam Sekitar,
dengan kerjasama
Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia.
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my

KKM (50,000/BM/2012)

JEREBU

Apa Itu Jerebu?

Jerebu adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh partikular 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

01 Jangkitan saluran pernafasan

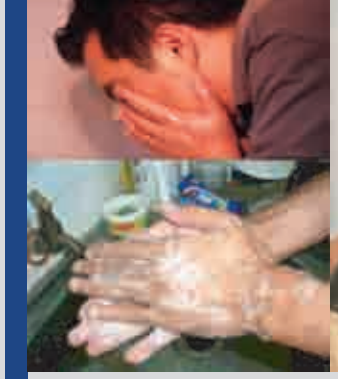
02 Radang paru-paru

03 Asma

04 Sakit tekak

05 Sakit mata

SEGERA
Dapatkan Rawatan
di klinik atau hospital berdekatan sekiranya anda sakit akibat jerebu



Tindakan Semasa Jerebu

01 Berada di tempat tertutup dan pastikan pintu serta tingkap ditutup

02 Kurangkan aktiviti fizikal untuk mengurangkan menyedut udara tercemar

03 Kurangkan sumber pencemaran dalaman seperti menghisap rokok

04 Pastikan suasana rumah sentiasa bersih

05 Tutup tingkap kenderaan dan gunakan alat penghawa dingin dengan operasi 'mode' kitar-dalaman

06 Banyak minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari

07 Mencuci tangan dan muka dengan sabun dan air bersih selepas melakukan aktiviti luar

08 Jika terpaksa berada di luar rumah gunakan penutup hidung dan mulut (mask) yang sesuai seperti 'particulate respirator' "N95" or "P100"

Langkah Pencegahan Jerebu Yang Anda Boleh Lakukan

01 Perokok diminta berhenti merokok

02 Elakkan melakukan pembakaran terbuka

03 Berkongsi kenderaan

04 Gunakan kenderaan awam