

## **Hadapi Gelombang Kedua Influenza A H1N1**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan penularan penyakit Influenza A H1N1 semakin meningkat terutamanya di negara-negara beriklim sederhana di Hemisfera Utara seperti Amerika Utara, Kanada Barat, Eropah, Mediterranean Timur dan Mongolia.

Kementerian Kesihatan juga meneruskan pemantauan terutamanya di peringkat- peringkat daerah agar kes ini dapat dikesan dengan cepat dan pantas bagi mencegah gelombang kedua yang dijangka lebih merbahaya. Pada peringkat tersebut ia mungkin akan merebak dengan cepat.

Walaupun gejala tersebut semakin berkurangan di Malaysia, pastikan anda terus mengamalkan langkah pencegahan seperti penjagaan kebersihan diri , menggunakan penutup mulut dan hidung dan lain-lain. Anda juga boleh dapatkan maklumat terkini daripada Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

## **Kawalan Jangkitan Influenza A (H1N1) di Rumah**

### **KAWALAN JANGKITAN INFLUENZA A (H1N1) DI RUMAH**

#### 1) Amalkan adab batuk yang baik

- Pesakit mesti amalkan adab batuk yang betul. Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Cuci tangan dengan sabun dan air atau bahan cuci tangan berasaskan alkohol. Buang tisu yang digunakan ke dalam tong sampah.

#### 2) Jaga kebersihan diri

Pesakit dan semua ahli keluarga mesti mengambil langkah-langkah berikut:

- Kerap mencuci tangan dengan sabun dan air atau bahan cuci berasaskan alkohol
- Keringkan tangan dengan tisu atau tuala yang berasingan untuk setiap ahli keluarga
- Cuci peralatan yang biasa digunakan dan permukaan-permukaan yang kerap disentuh dengan menggunakan bahan pencuci yang biasa terdapat di rumah

### 3) Jangan kongsi peralatan peribadi

- Jangan berkongsi peralatan peribadi. Peralatan seperti pinggan- mangkuk dan kain seperti tuala, cadar, dan selimut tidak boleh dikongsi oleh ahli keluarga pesakit. Semua barangan ini perlu dicuci dengan sabun dan air.

### 4) Menjarakkan diri (social standing):

- Pesakit dinasihatkan supaya tidak meninggalkan rumah sehingga mereka sembuh, lazimnya selama 7 hari
- Pesakit seboleh-bolehnya diminta tinggal di bilik berasingan
- Ahli keluarga, khususnya yang cenderung mendapat komplikasi (khususnya ibu hamil) seboleh-bolehnya hendaklah menjarakkan diri daripada pesakit (sekurang-kurangnya satu meter) untuk mengelakkan jangkitan
- Sekiranya pesakit keluar rumah (contohnya untuk mendapatkan rawatan) beliau hendaklah memakai penutup mulut dan hidung (mask), mengamalkan adab batuk yang baik dan kerap mencuci tangan

## **PANDUAN MENILAI TAHAP KESIHATAN DIRI DI RUMAH**

Secara amnya demam selepas boleh sembuh dengan sendiri. Namun begitu, anda perlu SEGERA mendapatkan rawatan di hospital jika anda demam serta batuk atau sakit tekak, DAN mempunyai sekurang-kurangnya satu gejala berikut:

- Sukar bernafas
- Batuk berdarah atau kahak berdarah
- Sakit dada berterusan
- Kerap cirit birit atau muntah yang kerap, atau kedua-duanya
- Demam berterusan melebihi 3 hari ataupun demam berulang selepas tiga hari pulih
- Berkelakuan ganjil, celaru, kurang responsif kepada rangsangan, sawan
- Pening bila berdiri
- Kurang kencing

Sila rujuk URL ini untuk mendapatkan maklumat terkini berkenaan dengan H1N1

[:http://h1n1.moh.gov.my/](http://h1n1.moh.gov.my/)