CEGAH INFLUENZA A (H1N1)

Jika Anda ke Luar Negara. Ambil Langkah-Langkah Pencegahan:

Mengunjungi negara yang dilanda Influenza A(H1N1)

Lawatan ke negara-negara* yang dilanda wabak perlu ditangguhkan. Jika perjalanan tidak dapat dielak, ambil langkah-langkah pencegahan berikut:

- Ketahui kawasan wabak atau kawasan yang mengalami kes Influenza A(H1N1) yang tinggi.
- Elak melawat tempat-tempat yang sesak.
- Elak bersentuhan dengan pesakit Influenza A(H1N1). Jika anda terpaksa berdampingan dengan pesakit, gunakan alat perlindungan pernafasan yang sesuai.
- Jaga kebersihan diri sepanjang masa. Kerap basuh tangan dengan air dan sabun terutamanya selepas bersin atau batuk.
- Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Buang tisu dalam tong sampah.
- Kalau anda jatuh sakit, **SEGERA** dapatkan rawatan.

Pulang dari negara yang dilanda Influenza A(H1N1)

Ambil langkah-langkah berikut:

- Elak berdamping rapat dengan orang lain selama 7 hari.
- Segera dapatkan rawatan doktor jika dalam tempoh tersebut anda
  - Demam

  dan mengalami salah satu gejala ini;
  - Batuk
  - Sesak nafas
  - Sakit tekak
  - Sakit kepala
  - Sakit badan
- Maklum kepada doktor yang merawat bahawa anda baru pulang dari negara/kawasan yang dilanda Influenza A (H1N1).

Sila rujuk laman web www.moh.gov.my atau www.who.int/ untuk maklumat terkini tentang negara/kawasan yang dilanda wabak InfluenzaA(H1N1).

Bilik Gerakan CPRC Kebangsaan

Tel: 03 8881 0200 / 0300

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.moh.gov.my
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
TA/Ver:1.0/BM-BI/300,000/28/05/2009