

## **INFLUENZA A(H1N1): GARIS PANDUAN UNTUK SEKTOR INDUSTRI**

Jangkitan penyakit Influenza A (H1N1) yang berterusan adalah isu global yang menjadi tumpuan banyak negara termasuk Amerika Syarikat, Australia, Indonesia, Malaysia dan negara-negara lain.

Kejadian pandemik boleh meningkatkan risiko mendapat jangkitan di tempat kerja dan langkah-langkah pencegahan perlu diambil bagi memastikan kesihatan pekerja dilindungi.

Berikut adalah antara persoalan-persoalan yang berkaitan dengan tempat kerja semasa kejadian pandemik influenza.

### **(A) Apa yang perlu saya tahu mengenai pandemic influenza agar dapat merancang dan bertindak dengan sewajarnya?**

- INFLUENZA atau 'flu' boleh disebabkan oleh berbagai jenis virus influenza. Influenza biasanya tersebar melalui titisan cecair ketika batuk, bersin atau bersentuhan dengan permukaan objek yang dicemari titisan cecair.
- PANDEMIK INFLUENZA berlaku apabila sejenis virus influenza baru muncul dan semua orang berisiko untuk menghidapnya. Virus ini boleh berjangkit dari satu individu ke individu yang lain dan menyebabkan banyak kejadian influenza di banyak negara.
- Mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), tempoh inkubasi influenza A (H1N1) adalah 7 hari. Selepas dijangkiti, individu akan mengalami gejala dalam tempoh tersebut. Namun, virus ini boleh tersebar sehari sebelum gejala ini muncul.

- Gejala penyakit ini adalah sama seperti penyakit influenza yang lain, termasuk demam (> 38 C) **dan** gejala lain seperti batuk, sakit tekak, sakit kepala dan sakit badan. Gejala lain termasuk seram sejuk, lesu dan dalam kes-kes tertentu, muntah serta cirit-birit dan mempunyai sejarah perjalanan ke kawasan yang terjejas dan/atau berhubung rapat dengan pesakit Influenza A (H1N1) atau spesimen makmal pesakit Influenza A (H1N1) .

**(B) Apakah langkah yang boleh saya ambil bagi memastikan bagi melindungi perniagaan dan pekerja saya?**

Maklumkan pekerja mengenai pandemik influenza (apa, kesannya, langkah pencegahan, dan lain-lain)

- Nasihati pekerja dengan langkah-langkah pencegahan; termasuk penjagaan kebersihan diri dan etika batuk yang betul. Rujuk Lampiran 1.
- Ingatkan pekerja tentang kepentingan kerap membasuh tangan dan mengamalkan kebersihan diri yang lain. Rujuk Lampiran 2.
- Pastikan persekitaran tempat kerja kemas dan bersih. Bersihkan pejabat dan peralatan kerja secara berkala. Rujuk Lampiran 3.
- Galakkan pekerja mengamalkan kebersihan diri (contohnya kerap membasuh tangan) dan persekitaran (contohnya menjaga kebersihan tandas, longkang, menyediakan tong sampah yang tertutup, kerap membuang sampah; dan bekalan sabun, tisu dan alat pengering tangan yang mencukupi).

### **Nasihat khusus untuk pekerja?**

- Minta pekerja **SEGERA** laporkan kepada penyelia jika mengalami sebarang gejala selesema. Penyelia adalah bertanggungjawab untuk melaporkan perkara ini kepada Bahagian Sumber Manusia dengan segera jika mendapat laporan sedemikian.
- Nasihatkan pekerja yang mengalami gejala selesema untuk mengambil tindakan seperti berikut:
  - Kecualikan pekerja dari bekerja sekiranya mereka sakit
  - Gunakan penutup mulut dan hidung (mask) dan **SEGERA** dapatkan rawatan di klinik yang berdekatan
  - Elakkan berhubung rapat dengan pekerja yang lain
  - Individu yang menemani pesakit juga perlu memakai mask. Rujuk Lampiran 4
- Pantau ketidakhadiran pekerja akibat sakit.
- Dapatkan maklumat mengenai nasihat kesihatan semasa perjalanan dan maklumat terkini mengenai situasi semasa penyakit serta langkah pencegahan penyakit (daripada laman sesawang KKM: <http://www.moh.gov.my/> dan pengumuman awam) bagi pekerja dan perniagaan.

### **Apakah Tindakan Yang Perlu Diambil Semasa Fasa Pandemik?**

- Mulakan saringan gejala penyakit influenza dan pantau suhu badan pekerja, kontraktor dan pelawat setiap hari. Suhu badan 38°C dan ke atas atau gejala penyakit adalah petunjuk bagi menghalang kemasukan individu ke tempat kerja.
- Mana-mana kes yang disyaki perlu segera dirujuk ke hospital yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk rawatan.

**(Senarai hospital boleh didapati di laman sesawang Kementerian Kesihatan)**

- **Chemoprophylaxis secara berkala adalah tidak perlu.**
- **Chemoprophylaxis selepas terdedah tidak digalakkan**
- **Sentiasa maklumkan pekerja berkenaan pelan perancangan syarikat termasuk senarai petugas kritikal yang ada di tempat kerja.**

## LAMPIRAN 1

### **Langkah Pencegahan Jangkitan Penyakit Saluran Pernafasan Semasa Pandemik Influenza :**

1. Amalkan penjagaan kebersihan diri sepanjang masa
2. Basuh tangan dengan air dan sabun, terutama selepas bersin, batuk atau membersihkan hidung atau sebelum menyediakan makanan
3. Tingkatkan ketahanan diri dengan mengamalkan cara hidup sihat seperti makan secara sihat, dapatkan rehat secukupnya, bersenam secara berkala dan menghindari merokok
4. Amalkan adap batuk/bersin yang betul
5. Elakkan berada di tempat sesak yang tidak mempunyai system pengudaraan yang baik. Jika berada di tempat sesak seperti kompleks membeli belah atau panggung wayang, pakai penutup mulut dan hidung jika individu berhampiran batuk/bersin.
6. Jika terdapat ahli keluarga yang mengalami demam atau gejala penyakit salur pernafasan dalam tempoh 10 hari selepas pulang dari Negara yang terjejas dengan Influenza A(H1N1), ahli keluarga yang lain perlu memakai penutup mulut dan hidung jenis pembedahan (surgical mask) sebagai langkah pencegahan.
7. SEGERA dapatkan rawatan jika anda mengalami demam atau mengalami gejala penyakit salur pernafasan.

## LAMPIRAN 2

### Panduan mencuci dan membersihkan tangan

- Basuh tangan dengan air dan sabun atau bahan pencuci berasaskan alcohol selepas menyentuh cecair dari saluran pernafasa
- Tanggalkan barang kemas sebelum membasuh tangan
- Ratakan sabun di tangan dan celah jari dengan sempurna
- Bilas di bawah air suam yang mengalir
- Keringkan tangan dengan tuala/tisu
- Tutup paip tanpa mencemari tangan semula, sebagai contoh menggunakan tuala yang dipakai buang.
- Pastikan kuku pendek dan jangan guna pengilat kuku atau kuku palsu
- Bahan pencuci berasaskan alcohol boleh digunakan untuk membersihkan tangan
  - Letakkan bahan di sebelah tapak tangan dan gosok kedua-dua tapak tangan meliputi semua permukaan tangan, jari sehingga tangan kering.

## LAMPIRAN 3

### PROSEDUR PEMBERSIHAN

Jadual A. Prosedur Membersih Bagi Peralatan Umum

Permukaan/Objek	Prosedur	Pertimbangan Khusus
Permukaan rata seperti meja di atas katil, kaunter bekerja, alat penimbang berat bayi, cribs, tilam, rel katil dan loceng panggilan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembersihan berkala dengan sempurna</li><li>2. Dibersihkan ketika kotor</li><li>3. Pembersihan dilakukan semasa penukaran antara pesakit/pelanggan dan selepas keluar</li></ol>	<p>Prosedur khas iaitu Carbolizing adalah tidak perlu.</p> <p>Sesetengah permukaan mungkin hanya memerlukan pembersihan yang rendah seperti (sebagai contoh dalam tempat jagaan kanak-kanak, penjagaan kritikal, unit kecemasan, bilik pembedahan dan kemudahan transplant bone marrow).</p>
Dinding, langsir, blinds	Perlu dibersihkan dengan bahan pencuci secara berkala dan semasa Terdapat percikan dan kekotoran .	
Lantai	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembersihan berkala dengan sempurna dan semasa kotor.</li><li>2. Pembersihan dilakukan semasa penukaran antara pesakit/pelanggan dan selepas keluar</li></ol> <p>Penggunaan mop basah digalakkan</p>	<p>Bahan pencuci adalah mencukupi di kebanyakan kawasan.</p> <p>Darah/ tumpahan cecair badan perlu dibersihkan dengan kain pakai buang diikuti dengan bahan pencuci tahap rendah.</p>
Permaidani dan pelapik perabot.	Perlu dihampagas secara berkala dan disyampu bila perlu.	
Permainan	Perlu dibersihkan secara berkala, dibersihkan dengan bahan pencuci tahap rendah, dibilas dengan sempurna, dan dikeringkan (antara pesakit dalam setting penjagaan akut).	<p>Bagi setting kanak-kanak, rekabentuk bahan permainan perlu licin, tidak porous</p> <p>Dicuci dan disucihama</p>

Tandas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembersihan berkala dengan sempurna</li> <li>2. Dibersihkan ketika kotor</li> <li>3. Pembersihan dilakukan semasa penukaran antara pesakit/pelanggan dan selepas keluar</li> </ol> <p>Gunakan bahan pencuci tahap rendah</p>	
--------	--	--

**Jadual B. Arahan Bagi Persediaan dan Penggunaan Bahan Pencuci Berasaskan Alkohol**

Produk	Kegunaan	Dilusi yang dicadangkan	Kandungan klorin
Bahan pencuci rumah (5% cecair sodium hypochlorite dengan 50000 ppm* klorin)	Memersihkan percikan darah	Guna kepekatan antara 1 bahagian bahan pencuci dicampurkan dengan 99 bahagian air paip (1:100) atau 1 bahagian bahan pencuci dicampurkan dengan 9 bahagian air paip (1:10), bergantung kepada jumlah bahan organik (sebagai contoh darah atau mukus) wujud pada permukaan yang perlu dicuci dan dibersihkan.	0.05% atau 500 ppm 0.5% atau 5000 ppm
	Untuk dicampurkan ke air basuhan pakaian	1 bahagian (one 8 ounce cup) bahan pencuci dicampurkan dengan 500 bahagian (28 gelen) air paip.	0.01% atau 100 ppm
	Pembersihan permukaan Merendam peralatan kaca atau plastik	1 bahagian (one 8 ounce cup) bahan pencuci dicampurkan dengan 500 bahagian (2.8 gelen) air paip.	0.01% atau 1000 ppm

\* Bahagian per juta  
+ Gelen (4.5 liter)

## LAMPIRAN 4

### Panduan menggunakan *surgical mask* (3 Ply)

1. Sekiranya anda mengalami gejala selesema, anda dinasihatkan berada di rumah. Jika perlu keluar, pastikan anda memakai *surgical mask*.
2. Elakkan kawasan sesak. Pakai *surgical mask* jika anda berada di kawasan sedemikian.
3. Basuh tangan sebelum memakai *surgical mask* dan selepas menggunakannya.
4. Apabila memakai *surgical mask*, perkara-perkara berikut perlu dipatuhi:
  - 4.1. Bahagian berwarna sepatutnya berada di sebelah luar
  - 4.2. Ikat tali *mask* agar *mask* berada di kedudukan yang betul
  - 4.3. *mask* mestilah menutupi bahagian hidung, mulut dan dagu dengan kemas
  - 4.4. Kepingan logam pada *mask* perlu dibentuk mengikut bentuk hidung bagi mengelakkan udara masuk
  - 4.5. *mask* tidak boleh digunakan melebihi satu hari. Sekiranya basah, rosak atau tercemar oleh cecair badan pada bila-bila masa, tukar *mask* segera
  - 4.6. Buang *mask* yang telah digunakan ke dalam beg plastik yang perlu diikat dengan ketat sebelum dibuang ke dalam tong sampah