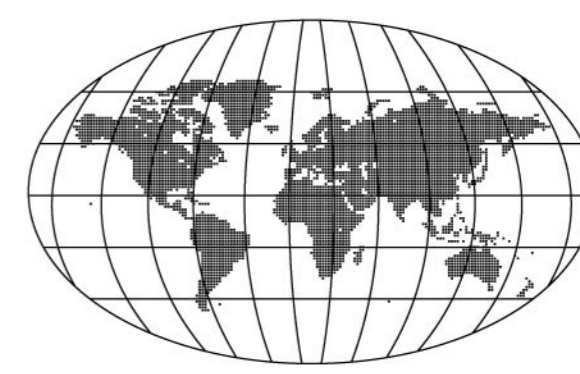
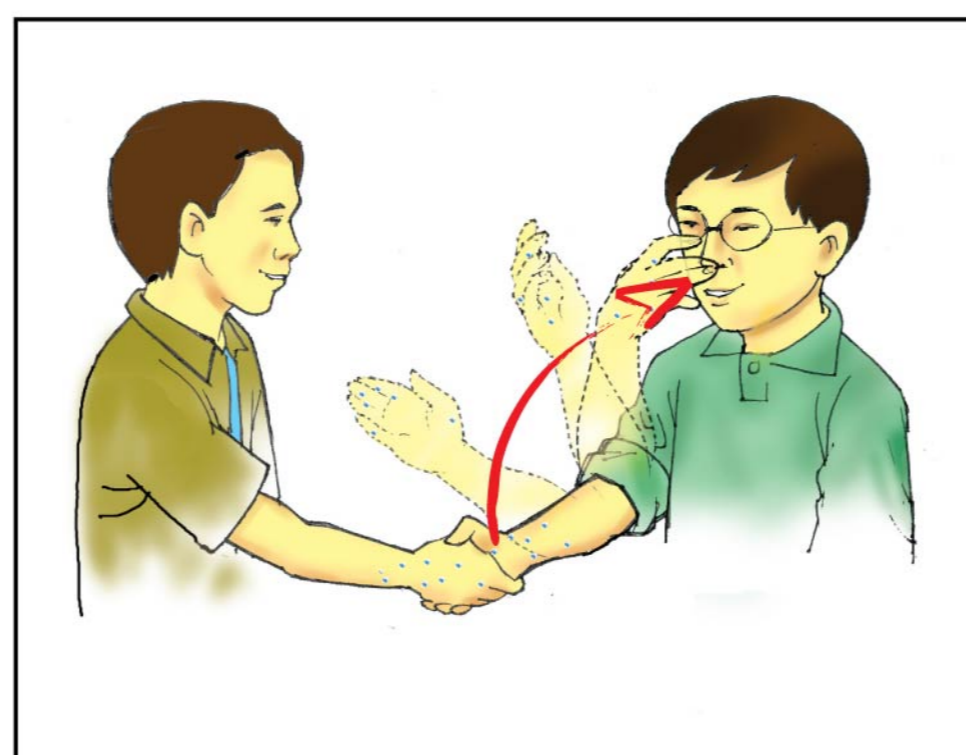
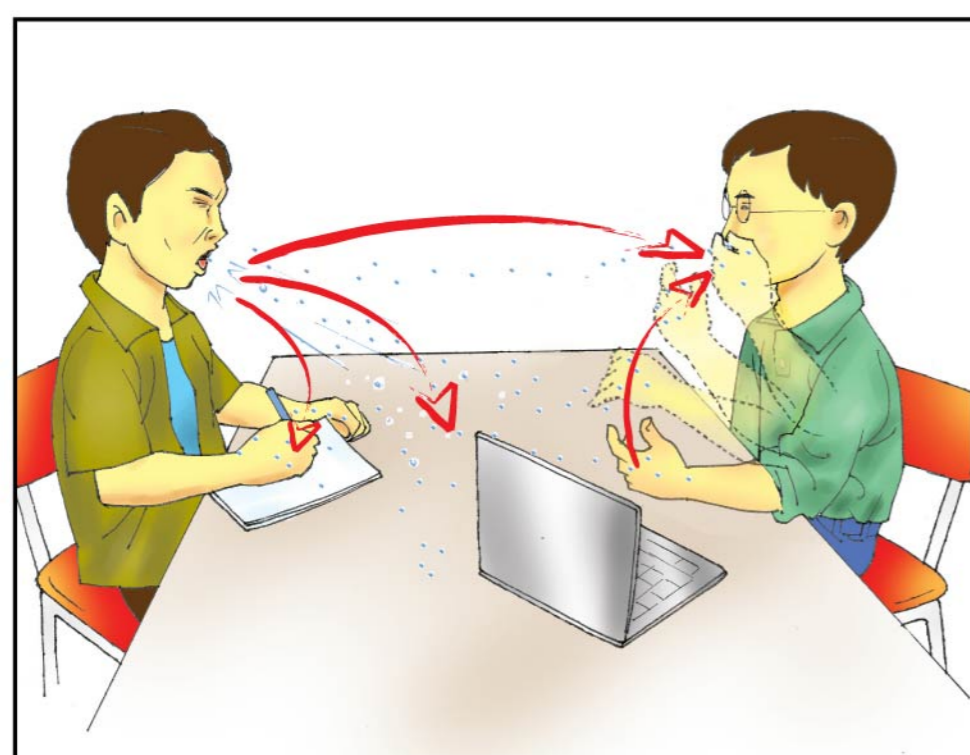


# CEGAH INFLUENZA A (H1N1)



## Ketahui bagaimana virus ini berjangkit...



\* Cara jangkitan pada jarak kurang daripada 1 meter.

Virus ini berjangkit apabila pesakit batuk dan bersin.

Titisan cecair pernafasan yang keluar akan terkena tangan pesakit, permukaan-permukaan (surfaces) atau tersebar ke udara. Seterusnya, seseorang akan dijangkiti sama ada melalui pernafasan, melalui sentuhan dengan tangan pesakit atau menyentuh permukaan-permukaan yang tercemar dengan titisan cecair pesakit.

## Gejala Influenza A(H1N1)

### • Demam

Dan mengalami salah satu gejala berikut;

### • Batuk

### • Sakit tekak

### • Sukar bernafas

### • Sakit badan

### • Sakit kepala

Jika anda baru pulang dari negara/kawasan yang dilanda wabak Influenza A(H1N1),

**ATAU**

Telah berhubung rapat dengan kes yang disyaki atau kes yang telah disahkan menghidapi Influenza A(H1N1)

**DAN**

Dalam tempoh 7 hari mengalami gejala penyakit ini,

**SEGERA DAPATKAN RAWATAN DOKTOR.**

Tindakan awal anda dapat membantu pihak Kementerian Kesihatan mengambil langkah-langkah kawalan dan pencegahan penyakit ini dengan lebih berkesan.

## Langkah-langkah Pencegahan

### Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin



- Buang tisu dalam tong sampah. Segera cuci tangan dengan air dan sabun.

### Gunakan penutup mulut dan hidung



- Gunakan penutup mulut dan hidung jika anda sakit dan mengalami gejala selesema. Ini membantu menghentikan penyebaran penyakit.

### Kerap cuci tangan



- Jaga kebersihan diri sepanjang masa. Kerap cuci tangan dengan air dan sabun terutamanya selepas bersin atau batuk.

Tangguhkan lawatan ke negara-negara yang dilanda wabak Influenza A(H1N1)



**PATUHI SEMUA ARAHAN** yang dikeluarkan oleh Pihak Berkuasa dari semasa ke semasa mengenai wabak ini

Bilik Gerakan CPRC Kebangsaan  
Tel: 03 8881 0200 / 0300



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
www.moh.gov.my  
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my  
BM/30,000/26/06/2009

