

# CEGAH

# INFLUENZA A (H1N1)



## Hentikan Penyebaran Influenza A(H1N1)

- Gunakan topeng mulut dan hidung (*mask*) jika anda mengalami selesema supaya tidak menjangkiti orang lain apabila batuk, bersin atau bercakap



### Cara Penggunaan Topeng Mulut dan Hidung (*Mask*)

***Surgical Mask*** - Sesuai digunakan oleh individu yang mengalami gejala selesema



**1** Tutup keseluruhan mulut dan hidung.



**2** Ikat tali atas mengelilingi kepala di atas paras telinga, kemudian ikat tali kedua di bawah paras telinga.



**3** Menggunakan kedua-dua belah tangan, bentukkan kepingan logam mengikut bentuk hidung.

### Cara Salah Penggunaan Topeng Mulut dan Hidung



**Buang *mask* di tempat yang betul**

#### **Jangan:**

- Berkongsi *mask*
- Menyentuh permukaan *mask* yang telah digunakan. (Pegang tali untuk menanggalkan *mask*)
- Menggunakan semula *mask* yang telah dipakai
- Meletakkan *mask* di merata tempat

**Selepas menanggalkan *mask*, cuci tangan dengan air dan sabun atau pencuci berasaskan alkohol.**