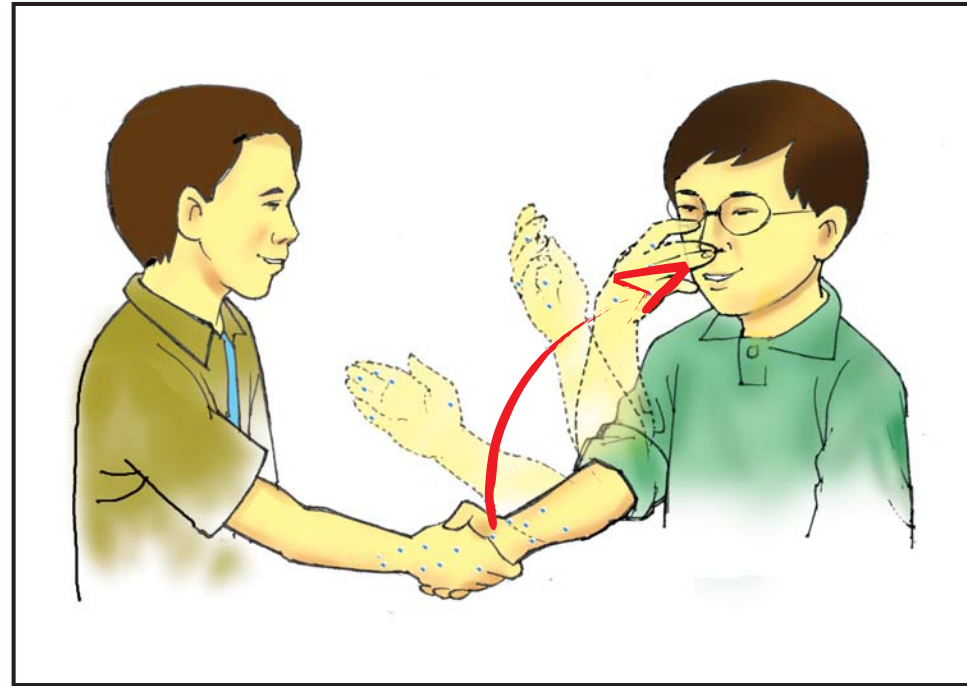
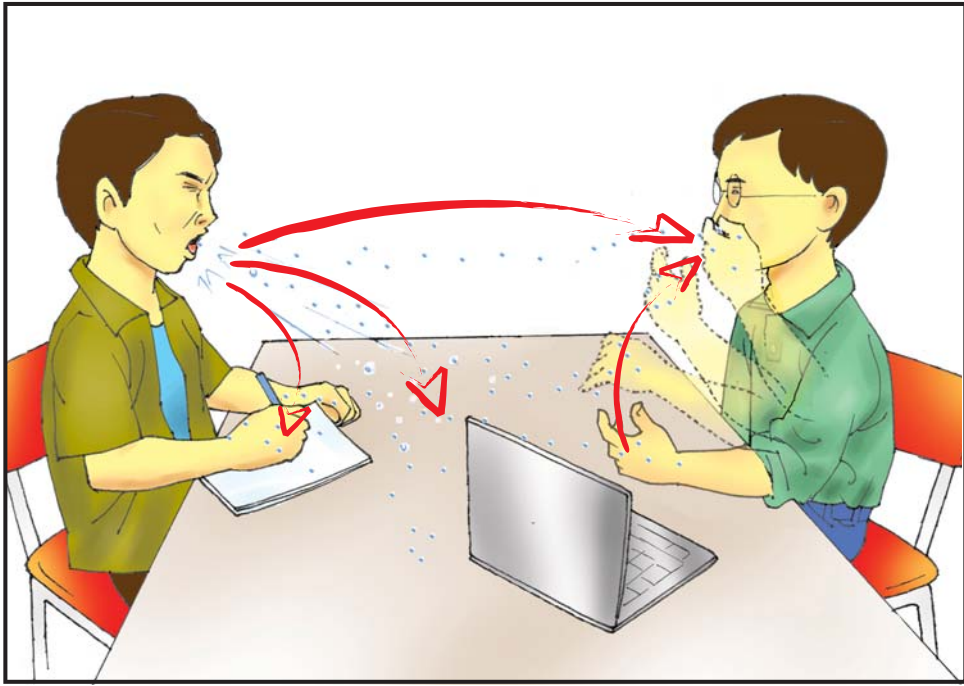


CEGAH INFLUENZA A (H1N1)



Ketahui bagaimana virus ini berjangkit...



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.

* Cara jangkitan pada jarak kurang daripada 1 meter.

Gejala Influenza A(H1N1)

Demam dan mengalami salah satu gejala berikut; • Batuk • Sakit tekak • Sukar bernafas • Sakit badan • Sakit kepala

AWAS! Mereka yang berisiko mendapat sakit teruk atau komplikasi SEGERA dapatkan RAWATAN

Individu-individu yang berisiko mendapat komplikasi adalah:

1. Kanak-kanak berumur kurang dari 5 tahun.
2. Orang dewasa berumur 65 tahun dan ke atas.
3. Kanak-kanak dan remaja (berumur kurang dari 19 tahun) yang mengambil ubat asprin untuk tempoh rawatan jangka panjang.
4. Wanita hamil.
5. Orang dewasa dan kanak-kanak yang mempunyai penyakit sampingan yang lain seperti asma, penyakit paru-paru kronik, kegagalan fungsi organ, penyakit kardiovaskular, penyakit hati, penyakit sistem darah, penyakit saraf dan gangguan metabolik seperti diabetes.
6. Orang dewasa dan kanak-kanak yang mempunyai daya ketahanan badan yang rendah (termasuk akibat ubat-ubatan tertentu, pesakit kanser, HIV dan sebagainya)
7. Penghuni pusat penjagaan kesihatan serta fasiliti penjagaan kesihatan kronik yang lain.
8. Individu yang mempunyai berat badan berlebihan (obesiti).

Langkah-langkah Pencegahan

Gunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk atau bersin



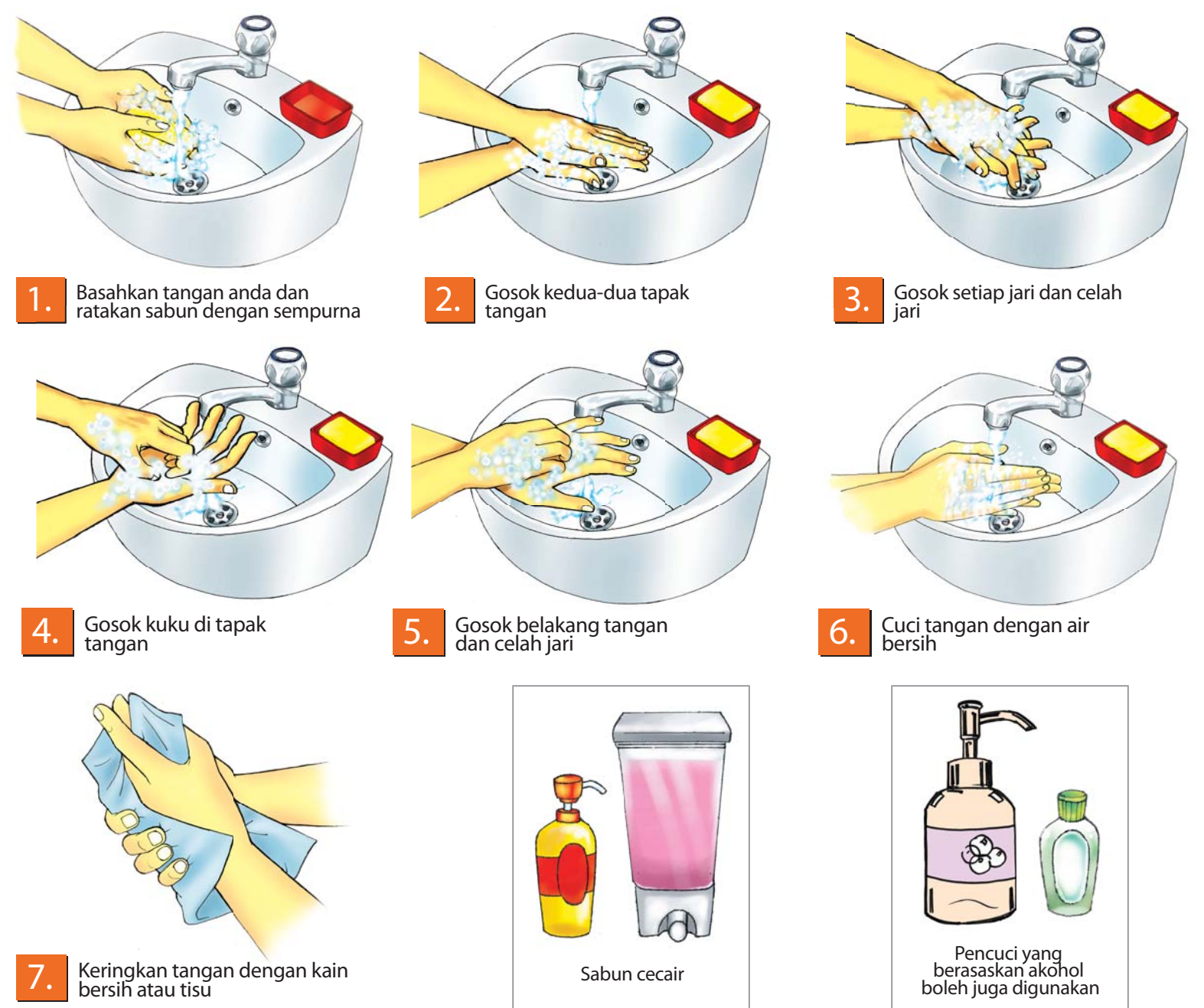
- Buang tisu dalam tong sampah. Segera cuci tangan dengan air dan sabun.

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



1. Basahkan tangan anda dan ratakan sabun dengan sempurna
 2. Gosok kedua-dua tapak tangan
 3. Gosok setiap jari dan celah jari
 4. Gosok kuku di tapak tangan
 5. Gosok belakang tangan dan celah jari
 6. Cuci tangan dengan air bersih
 7. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu
- Sabun cecair
- Pencuci yang berasaskan alkohol boleh juga digunakan
- Jaga kebersihan diri sepanjang masa. Kerap cuci tangan dengan air dan sabun terutamanya selepas bersin atau batuk.

Elakkan pergi ke tempat-tempat awam atau ke majlis keramaian jika anda mengalami simptom selesema. Jika anda terpaksa pergi, pakai penutup mulut dan hidung.

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