

## b. Bagi individu yang sihat

- i. Sentiasa berwaspada, menjaga kesihatan diri, amalkan pemakanan sihat dan tidak merokok.
- ii. Amalkan mencuci tangan secara kerap selepas bersalam. Gunakan sabun atau bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*). Sebaik-baiknya bawa bersama *hand sanitizer* semasa mengunjungi rumah terbuka.
- iii. Sentiasa membawa bersama topeng mulut dan hidung.
- iv. Sebaik-baiknya hadkan perjumpaan bersama ramai orang umpamanya menghadiri kenduri atau kunjungan rumah terbuka terutamanya kepada golongan yang berisiko tinggi. Semakin ramai orang kita temui, semakin tinggi risiko untuk dijangkiti virus ini.
- v. Singkatkan setiap perjumpaan anda semasa kunjung mengunjungi.
- vi. Berada dalam jarak yang selamat (sekurang-kurangnya 1 meter) daripada orang yang mempunyai gejala selesema (ILI).

## iv. Setelah Kembali Dari Kampung

- a. Teruskan amalan kebersihan diri, amalan mencuci tangan secara kerap dan adab batuk.
- b. Jika sakit, elakkan ke sekolah atau ke tempat kerja.
- c. Sekiranya gejala berlanjutan, sila dapatkan rawatan doktor.
- d. Sentiasa ikuti perkembangan terkini mengenai wabak influenza A(H1N1) dan langkah-langkah pencegahan dan kawalan yang disyorkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

.....

**MUDAH DILAKUKAN  
BERTINDAK SEKARANG!**

Bilik Gerakan (CPRC) Kebangsaan

**03 8881 0200 / 0300**



**Kementerian Kesihatan Malaysia**

[www.h1n1.moh.gov.my](http://www.h1n1.moh.gov.my)

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



**Berhari Raya  
tanpa  
H1N1**



## 1. Panduan Umum

- Mereka dengan gejala selesema (gejala influenza-like illness - ILI) ringan dinasihatkan berehat di rumah. Kebanyakan orang akan sembuh dengan sendirinya.
- Kumpulan yang berisiko tinggi mendapat komplikasi atau sakit teruk akibat jangkitan H1N1 pula, hendaklah segera mendapatkan rawatan. Rawatan antiviral yang diberikan di hospital/klinik kerajaan adalah percuma.
- Kumpulan berisiko tinggi juga diminta tidak pergi ke tempat awam yang sesak. Jika terpaksa, mereka perlu pakai topeng mulut dan hidung.
- Orang ramai dinasihatkan sentiasa menjaga kebersihan, khususnya mencuci tangan secara kerap dan menggunakan tisu apabila batuk atau bersin.



## 2. Balik Kampung

Sempena aidil fitri, orang ramai yang akan balik beraya ke kampung diminta mengambil langkah-langkah pencegahan bermula dari balik kampung hinggalah kembali semula setelah beraya.

### i. Sebelum Balik Ke Kampung

- a. Orang ramai hendaklah menentukan samada menggunakan kenderaan awam atau kenderaan sendiri.
- b. Golongan yang berisiko tinggi iaitu:
  - Kanak-kanak berumur kurang 5 tahun
  - Warga emas berumur 65 tahun ke atas
  - Wanita hamil
  - Mereka yang kurang dari 19 tahun yang mengambil ubat aspirin untuk tempoh rawatan jangka panjang
  - Pesakit asma
  - Pesakit paru-paru kronik
  - Pesakit diabetes
  - Pesakit kegagalan fungsi organ
  - Pesakit kardiovaskular (jantung)
  - Pesakit sistem saraf dan sistem darah
  - Pesakit imuniti rendah
  - Orang yang berlebihan berat badan
  - Penghuni pusat penjagaan kesihatan serta fasiliti penjagaan kesihatan kronik

dinasihatkan memilih kenderaan yang kurang sesak seperti menaiki kenderaan sendiri/keluarga. Jika menggunakan kenderaan awam, mereka mesti memakai topeng mulut dan hidung.

- c. Semasa berada di perhentian pengangkutan awam yang sesak, mereka yang mempunyai gejala dan golongan berisiko tinggi mesti memakai topeng mulut dan hidung.

### ii. Semasa Dalam Perjalanan

- a. Sentiasa membawa bersama topeng mulut dan hidung serta bahan pencuci tangan (*hand sanitizer*) untuk diguna bila diperlukan.
- b. Individu dengan gejala selesema (ILI) atau dalam kumpulan berisiko tinggi, mestilah memakai topeng mulut dan hidung.
- c. Bagi orang awam yang sihat, mereka tidak dihalang memakai topeng mulut dan hidung, khususnya di perhentian yang ramai orang.

### iii. Semasa Berada Di Kampung

#### a. Bagi individu yang sakit (*mempunyai gejala selesema*)

- i. Mereka perlu asingkan/jarakkan diri daripada ahli keluarga yang lain.
- ii. Sekiranya perlu bersama, mereka mesti memakai topeng mulut dan hidung.
- iii. Elakkan memeluk atau mencium mereka yang berisiko tinggi.
- iv. Sebolehnya hindari tempat tumpuan ramai atau keramaian. Jika perlu juga sembahyang sunat Hari Raya, mereka hendaklah memakai topeng muka dan hidung serta membawa sejadah sendiri.
- v. Meneruskan amalan kebersihan diri, iaitu adab batuk yang baik, mencuci tangan secara kerap dan memakai topeng mulut dan hidung.
- vi. Awasi tanda-tanda amaran kecemasan. **Segera dapat rawatan.**

