

Penggunaan Penutup Mulut Dan Hidung (Mask) Di Kalangan Masyarakat

1. Bagaimanakah Influenza A (H1N1) merebak?

- Virus influenza A (H1N1) berjangkit daripada manusia ke manusia yang lain melalui titisan cecair pernafasan (iaitu ketika bercakap, bersin atau batuk)
- Sesiapa sahaja yang berhubung rapat (kira-kira 1 meter) dengan mereka yang mempunyai gejala selesema seperti demam, bersin, batuk, selesema, menggigil, sakit sendi dan lain-lain adalah berisiko untuk terdedah kepada titisan cecair pernafasan yang berjangkit.

2. Siapakah yang berisiko tinggi akibat jangkitan Influenza A (H1N1)?

- a. Kanak-kanak berusia kurang 5 tahun
- b. Individu berusia 65 tahun dan ke atas
- c. Kanak-kanak dan remaja (< 18 tahun) yang mengambil terapi aspirin bagi jangka waktu panjang
- d. Wanita mengandung
- e. Dewasa dan kanak-kanak yang mempunyai penyakit asma, pulmonari kronik, kardiovaskular, hepatik, hematologikal, neurologik, neuromaskular atau penyakit metabolik seperti Diabetes
- f. Dewasa dan kanak-kanak yang mempunyai sistem imuniti yang rendah (immunosuppression)

g. Individu yang menginap di rumah kebajikan dan institusi penjagaan yang lain

3. Apakah peranan *mask* di dalam suasana penjagaan kesihatan?

- Penggunaan *mask* boleh mengurangkan jangkitan influenza.
- Nasihat penggunaan pelindung muka haruslah disertakan dengan latihan cara penggunaan yang betul, saiz yang tepat (contoh : *mask* N95), bekalan yang tetap dan kemudahan pelupusan *mask* yang betul.
- *Surgical mask* boleh digunakan jika tiada hubungan secara langsung dengan pesakit H1N1. Ia juga boleh dijadikan sebagai alternatif jika bekalan *mask* N95 tidak mencukupi (bagi situasi ini, *mask* N95 hanya perlu digunakan untuk prosedur percikan/semburan).

4. Apakah peranan *mask* di dalam masyarakat ?

- Tiada bukti yang kukuh mengenai pemakaian *mask* terutamanya di tempat terbuka. Tetapi, ia boleh digunakan di tempat tertutup dan mempunyai hubungan secara langsung dengan mereka yang disyaki menghidap influenza.
- Orang awam boleh memakai *surgical mask* di rumah atau di dalam kawasan kejiranan, terutamanya jika mereka berhubung secara langsung dengan individu yang disyaki menghidap influenza. Contohnya semasa memberi rawatan dan penjagaan kepada ahli keluarga.
- Memakai *mask* membolehkan mereka yang disyaki menghidap influenza melindungi mulut dan hidung mereka

dan juga membantu mengawal sebaran titisan cecair, juga sebagai sebahagian adab batuk.

- *Mask* juga boleh disarankan kepada mereka yang berisiko tinggi semasa mereka berada di kawasan yang sesak.

5. **Apakah kegunaan *surgical mask*?**

- *Mask* membantu menghentikan penyebaran titisan cecair daripada tersebar.
- Juga membantu percikan cecair daripada memasuki mulut atau hidung mereka yang memakai *mask* tersebut.
- *Mask* haruslah dipakai sekali sahaja dan dibuang dengan cara yang betul selepas digunakan.

Rujuk lampiran 1 bagi rumusan penggunaan *mask* /respirator

6. **Bagaimanakah cara menggunakan *mask* dengan betul?**

- Letakkan *mask* untuk menutup **mulut dan hidung** dan ikat dengan cermat bagi mengurangkan ruang di antara muka dan *mask*.
- Semasa digunakan, elakkan daripada menyentuh permukaan di bahagian dalam *mask* tersebut
 - Setelah anda menyentuh *mask*, contohnya semasa menanggalkannya, bersihkan tangan dengan sabun dan air atau menggunakan pencuci tangan berasaskan alkohol.
- Tukarkan kepada *mask* yang baru jika *mask* yang digunakan telah lembap/berlengas/rosak.
- Jangan menggunakan kembali *mask*, ia adalah khas untuk sekali penggunaan sahaja.

- Adalah perlu diingatkan bahawa disamping penggunaan *mask*, langkah pencegahan umum yang lain seperti membasuh tangan dengan betul dan adab batuk adalah amat penting bagi mencegah jangkitan influenza.

7. Saranan WHO berkaitan dengan Kebersihan Tangan

7.1 Bagi individu yang sihat :

Kekalkan jarak sekurang- kurangnya 1 meter daripada individu yang disyaki menghidap influenza :

- Jangan menyentuh mulut dan hidung.
- Kerap mencuci tangan dengan air dan sabun dan gunakan bahan pembersih tangan berasaskan alkohol, terutamanya jika menyentuh mulut dan hidung dan permukaan yang mungkin boleh tercemar.
- Seboleh- bolehnya, elakkan kontak rapat dengan mereka yang sakit.
- Seboleh- bolehnya juga, elakkan berada di tempat sesak;
- Dapatkan pengudaraan yang baik di kediaman anda dengan sentiasa membuka tingkap

7.2 Bagi individu yang disyaki mengalami influenza :

- Tinggal di rumah jika anda berasa tidak sihat dan patuhi arahan doktor ;
- Kekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter dari mereka yang sihat dan dan pakailah *mask* bila mempunyai kontak dengan ahli keluarga.
- Tutup mulut dan hidung semasa batuk atau bersin dengan tisu atau sapu tangan bagi menghalang penyebaran titisan respiratori. Segera buang tisu yang

telah digunakan ke dalam tong sampah dan cuci tangan dengan sabun dan air.

- Pastikan pengudaraan di rumah adalah baik.

Rumusan penggunaan *mask*

Kawasan	Mereka yang tidak berisiko tinggi	Mereka yang berisiko tinggi (rujuk soalan no. 2)
Komuniti		
Tiada H1N1 di dalam masyarakat	<i>Mask</i> tidak disyorkan	
H1N1 di dalam masyarakat : kawasan yang tidak sesak	<i>Mask</i> tidak disyorkan	
H1N1 di dalam masyarakat : kawasan yang sesak	<i>Mask</i> tidak disyorkan	Hindari kawasan sesak. Jika berada di kawasan sesak, pakailah <i>mask</i>
Rumah		
Penjaga pesakit yang disyaki menghidap influenza	<i>Mask</i> tidak disyorkan	<i>Mask</i> disyorkan
Ahli lain di dalam rumah	<i>Mask</i> tidak disyorkan	<i>Mask</i> disyorkan
Pekerjaan (bukan penjagaan kesihatan)		
H1N1 di dalam masyarakat	<i>Mask</i> tidak disyorkan, tetapi boleh dipertimbangkan bagi beberapa keadaan.	<i>Mask</i> disyorkan
Pekerjaan (penjagaan kesihatan)		
Menjaga mereka yang disyaki atau telah menghidap H1N1 atau influenza	Mask disyorkan kecuali untuk prosedur berisiko, penggunaan N95 adalah disarankan	