

## **NASIHAT KESIHATAN KETIKA JEREBU**

### **1 GOLONGAN ORANG YANG BERISIKO TINGGI SEMASA JEREBU**

Keadaan jerebu yang berterusan akan mendatangkan kesan buruk kepada semua orang terutama yang berisiko tinggi seperti kanak-kanak, orang tua, wanita mengandung, pesakit jantung dan respiratori juga mereka yang sensitive kepada habuk, orang yang merokok termasuk mereka yang sentiasa bekerja di luar pejabat atau rumah

### **2. NASIHAT KESIHATAN SECARA UMUM UNTUK MENCEGAH PENYAKIT AKIBAT JEREBU**

- i. Orang ramai dinasihatkan supaya sejauh mana yang boleh berada di dalam bangunan.
- ii. Kurangkan aktiviti lasak di luar rumah.
- iii. Orang ramai dinasihatkan supaya kerap membasuh muka dan bahagian-bahagian yang terdedah kepada jerebu.
- iv. Orang ramai dinasihatkan supaya minum banyak air.
- v. Mereka yang menggunakan kenderaan yang berhawa dingin hendaklah menghidupkan alat penghawa dingin (mod : kitaran dalam) dan menutup semua tingkap.
- vi. Penutup hidung dan mulut hendaklah digunakan oleh mereka yang melakukan aktiviti di luar terutamanya mereka yang berisiko tinggi.
- vii. Mereka yang mengalami penyakit-penyakit seperti batuk, selsema, asma, sakit mata, jangkitan paru-paru yang kronik hendaklah datang ke klinik dengan seberapa segera

jikalau keadaan penyakit bertambah teruk.

viii. Perokok dinasihatkan supaya berhenti merokok.

ix. Sentiasa mendapatkan maklumat terkini daripada media massa dan mengikut nasihat daripada pihak berkuasa.

### **3. LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN KESIHATAN YANG PERLU DIPATUHI SEMASA JEREBU**

<b>Bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU)</b>	<b>Status</b>	<b>Tahap Pencemaran</b>	<b>Langkah-langkah pencegahan dan kawalan Kesihatan</b>
0-50	Baik	Tahap pencemaran rendah dan tidak membahayakan kesihatan umum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiada sekatan aktiviti untuk semua golongan.</li><li>• Orang ramai dinasihatkan supaya mengamalkan cara hidup sihat.</li></ul>
51-100	Sederhana	Tahap pencemaran sederhana dan lazimnya tidak membahayakan kesihatan umum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiada sekatan aktiviti untuk semua golongan</li><li>• Orang ramai dinasihatkan supaya mengamalkan cara hidup sihat</li></ul>
101-200	Tidak sihat	Tahap pencemaran boleh menjejaskan kesihatan golongan berisiko tinggi.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Golongan berisiko tinggi dinasihatkan supaya menghadkan aktiviti di luar rumah.</li><li>• Golongan berisiko tinggi dinasihatkan memakai alat pelindung pernafasan (mask) ketika berada di luar rumah</li><li>• Orang ramai dinasihatkan mengurangkan aktiviti-aktiviti yang LASAK di luar rumah.</li></ul>

<b>Bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU)</b>	<b>Status</b>	<b>Tahap Pencemaran</b>	<b>Langkah-langkah pencegahan dan kawalan Kesihatan</b>
201-300	Sangat tidak menyihatkan	Tahap pencemaran tinggi yang menjejaskan kesihatan orang ramai dan boleh memburukkan gejala yang dialami oleh mereka yang berisiko tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang ramai dinasihatkan untuk mengelak daripada melakukan aktiviti Lasak di luar rumah.</li> <li>• Orang ramai dinasihatkan memakai alat pelindung pernafasan (mask) ketika berada di luar rumah.</li> <li>• Golongan berisiko tinggi digesa supaya berada di dalam rumah atau bangunan dan mengurangkan aktiviti fizikal.</li> <li>• Golongan berisiko tinggi dinasihatkan memakai alat pelindung pernafasan (mask) ketika berada di luar rumah</li> <li>• Mereka yang mengalami masalah kesihatan dinasihatkan untuk berjumpa doktor.</li> <li>• Bilik Gerakan Peringkat Kebangsaan dibuka pada waktu pejabat atau atas arahan Jawatankuasa Pemandu (Kesihatan).</li> <li>• Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa minum banyak air.</li> <li>• Orang ramai dinasihatkan supaya kerap membasuh muka dan bahagian-bahagian yang terdedah kepada jerebu.</li> </ul>

<b>Bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU)</b>	<b>Status</b>	<b>Tahap Pencemaran</b>	<b>Langkah-langkah pencegahan dan kawalan Kesihatan</b>
301-400	Berbahaya	Pencemaran yang sangat tinggi dan membahayakan kesihatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golongan berisiko tinggi digesa berada di dalam rumah.</li> <li>• Seboleh-bolehnya, orang ramai dinasihatkan supaya tinggal di dalam bangunan atau rumah.</li> <li>• Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa membasuh muka dan bahagian kulit yang terdedah kepada jerebu dengan air bersih.</li> <li>• Orang ramai dinasihatkan memakai alat pelindung pernafasan (mask) ketika berada di luar rumah.</li> </ul>
401-500	Berbahaya	Pencemaran yang sangat tinggi dan membahayakan kesihatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tindakan seperti aras IPU 301 – 400</li> </ul>
500 ke atas	Darurat	Pencemaran yang terlalu tinggi dan sangat membahayakan kesihatan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tindakan seperti aras IPU 301 – 400</li> <li>• Orang ramai diminta untuk mengikut arahan Majlis Keselamatan Negara dan sentiasa mengikut perkembangan melalui media massa</li> </ul>