



PEMAKAIAN topeng muka antara kaedah yang digunakan bagi mengelak jangkitan virus melalui pernafasan.

Influenza A pembunuh senyap

Amalkan kebersihan diri bagi lindungi keluarga

Pemakanan & Kesihatan

SEJAK beberapa minggu kebelakangan ini, Influenza A (H1N1) menjadi perkara yang mengancam nyawa kepada seluruh masyarakat dunia. Wabak yang meluas itu semakin mencemaskan dengan jumlah kes jangkitan yang dikesan melebihi 2,000 dilaporkan membabitkan 21 negara dan sejumlah kematian yang besar akibat H1N1.

Pada peringkat ini, amat penting bagi masyarakat umum mengambil langkah berjaga-jaga terhadap ancaman selesema baru ini di samping membina kesedaran mengenai langkah keselamatan yang boleh diambil bagi mencegahnya

daripada merebak. Sebagai yang kita ketahui, pada peringkat ini, wabak H1N1 menyebabkan penyakit sukar untuk bernafas disebabkan oleh sejenis virus baru hasil campuran dua jenis virus iaitu virus babi dengan unsur genetik manusia dan burung yang mampu menjangkiti orang lain. Tanda awal H1N1 ialah seperti selesema, termasuk demam, batuk, sakit kepala, sakit otot dan lenguh-lenguh sendi, sakit tekak dan hidung berair dan kadangkala muntah serta cirit-birit.

Penyakit itu mula merebak apabila mereka yang dijangkiti menggunakan tangan untuk menutup mulut ketika batuk atau bersin, kemudian menyentuh sebarang permukaan, atau bila titisan-titisan air tersebar ke udara. Mereka yang tidak dijangkiti kemungkinan menyedut udara yang sudah tercemar, atau menyentuh tangan mereka yang dijangkiti atau permukaan yang tercemar lalu terdedah kepada penyakit berkenaan. Oleh itu, bagi mencegah ia

daripada merebak, seseorang itu perlu sentiasa mengekalkan kebersihan yang sewajarnya; sebagai contoh, tutup mulut dan hidung setiap kali anda batuk atau bersin dengan tisu atau dengan tangan kemudian buangkan tisu itu segera dan sentiasa cuci tangan dengan sabun antibakteria atau air.

Jika anda sakit atau terdapat tanda-tanda seperti terkena selesema, duduk saja di rumah dan elakkan bersentuhan dengan orang lain, clakkan pergi ke tempat yang dipenuhi orang ramai, tempat awam atau menggunakan kenderaan awam. Elakkan juga menyentuh mata, hidung dan mulut kerana rembesan dari tempat itu mengandungi virus dan boleh menjangkiti orang lain.

Tanda dan gejala penyakit ini boleh beralih daripada orang dewasa kepada kanak-kanak, dan individu kepada individu lain. Justeru, di sini dinyatakan beberapa tanda amaran sebagai langkah berwaspada.

Walaupun vaksin adalah cara paling berkesan bagi melindungi orang ramai ketika merebaknya wabak influenza, sehingga kini, belum ada vaksin yang boleh menentang virus H1N1.

Bagaimanapun, ada beberapa langkah pencegahan yang boleh diambil bagi mencegah diri kita daripada dijangkiti.

Sebagai permulaan, cuba elakkan daripada menyentuh mata, hidung, telinga dan mulut anda kerana ini adalah cara paling mudah bagi virus itu masuk ke dalam badan. Anda juga dinasihat agar sentiasa mencuci tangan dengan sabun antibakteria dan air daripada hanya membilasnya dengan air semata-mata. Gunakan teknik yang betul seperti yang dinyatakan di bawah sebagai panduan:

Tanda dan gejala penyakit ini boleh beralih daripada orang dewasa kepada kanak-kanak, dan individu kepada individu lain. Justeru, di sini dinyatakan beberapa tanda amaran sebagai langkah berwaspada.

dahulu sehingga wabak ini benar-benar reda. Bagaimanapun, pihak kerajaan dengan kerjasama Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengambil beberapa langkah perlu bagi mengawal H1N1 daripada merebak seperti mengadakan saringan terhadap sebarang gejala H1N1 di setiap pintu masuk ke Malaysia kepada warga tempatan dan juga warga asing di samping menyebarkan khidmat nasihat kesihatan kepada orang ramai. Oleh itu, dengan semua maklumat berkaitan yang diperolehi, anda patut melindungi keluarga daripada terkena wabak ini seterusnya membantu Malaysia bebas daripada terkena H1N1. Paling penting, ini adalah tanggungjawab semua pihak untuk mengambil langkah yang perlu bagi mencegah virus selesema ini daripada merebak.

Seseorang itu boleh bermula dengan mengekalkan kebersihan diri yang optimum dengan mengekalkan kebersihan sepanjang masa. Selalu membasuh tangan dengan pencuci tangan Lifebuoy antibakteria bukan saja melindungi anda daripada terkena bakteria berbahaya, tetapi juga melembapkan tangan anda dan menjadikan kulit anda berbau harum.

Selain daripada mencuci tangan dengan kerap, mandi dengan menggunakan pencuci badan antibakteria selepas pulang ke rumah juga adalah langkah mudah yang boleh diambil bagi mengelakkan daripada membawa pulang kuman dan bakteria berbahaya kepada keluarga anda.

Rencana ini dibawakan Mas kepada anda oleh Lifebuoy, Sabun Pelindungan Daripada Kuman Nombor 1 Di Dunia - Cegah kuman penyebab jangkitan, lindungi keluarga anda dengan Lifebuoy.



MEMBASUH tangan dengan sabun antibakteria dapat mencegah jangkitan H1N1.

INFO

Antara tanda yang perlu diteliti di kalangan kanak-kanak:

- Sukar bernafas atau sesak nafas
- Bibir berubah menjadi biru
- Sering keletihan atau tidak mampu bergerak
- Kejang pada bahagian leher
- Kelihatan keliru
- Mengalami sawan atau kekejangan
- Tidak membuang air kecil selama 12 jam

Antara tanda di kalangan orang dewasa:

- Demam berlanjutan selama lebih lima hari
- Batuk tanpa mengeluarkan kahak
- Sukar untuk bernafas, walaupun ketika sedang berehat
- Sakit dada ketika bernafas
- Bibir berubah menjadi biru
- Demam yang berulang-ulang dan sesak nafas walaupun kelihatan seperti telah sembuh
- Pengsan

Bersihkan tangan bagi mencegah jangkitan H1N1

1. Ratakan sabun ke telapak tangan.
2. Gosok secara menyeluruh sehingga ia berbusa.
3. Sental di antara celah-jari kerana kawasan ini dikenali sebagai 'tempat paling digemari' oleh kuman.
4. Sental setiap jari pada tapak tangan sehingga ia bersih.
5. Gosok belakang tangan dan juga pergelangan tangan anda.
6. Akhir sekali, bilas secara rata dengan air bersih dan keringkan dengan kain bersih atau tisu.