



KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA JEREBU

Jabatan Meteorologi Malaysia (MET Malaysia) telah melaporkan beberapa negeri di tanah air bakal menerima tempias jerebu susulan kebakaran hutan di lima (5) wilayah di Indonesia. Jerebu akan berlaku berterusan dalam tempoh sekitar tujuh hari berikutan monsun Barat Daya dengan cuaca kering dan stabil. Jerebu rentas sempadan dari Sumatera boleh mempengaruhi keadaan terutamanya di Kuala Lumpur, Selangor, Putrajaya dan di sebelah utara semenanjung seperti Pulau Pinang. Sehingga jam 3 petang hari ini, bacaan Indeks Pencemar Udara (IPU) di seluruh negara berada di tahap sederhana kecuali terdapat dua (2) kawasan yang merekodkan bacaan tahap tidak sihat iaitu Johan Setia, Selangor dan Rompin, Pahang di mana terdapat kebakaran di kawasan berkenaan.

Orang ramai diminta supaya peka dengan perubahan kepada tahap kualiti udara di kawasan masing-masing. Sebagai langkah berjaga-jaga, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menasihatkan orang ramai yang berada di kawasan yang merekodkan kualiti udara tidak sihat supaya mengambil langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan ke atas kesihatan sebagaimana berikut:

- i. Kurangkan aktiviti fizikal yang menyebabkan peningkatan kadar pernafasan dan metabolisme badan. Keadaan ini boleh meningkatkan risiko penyakit akibat jerebu dan cuaca panas;
- ii. Sentiasa berada di dalam bangunan (indoor) dan jika terpaksa berada di luar, gunakan penutup hidung dan mulut (face mask) yang sesuai dan pelindung diri seperti payung dan topi;
- iii. Tutup tingkap bagi mengurangkan asap jerebu masuk ke dalam rumah atau bangunan. Elakkan aktiviti yang boleh meningkatkan pencemaran udara dalam rumah atau bangunan dengan tidak merokok dan sentiasa membersihkan persekitaran dalaman;
- iv. Gunakan pendingin hawa dengan memilih operasi (mode) kitaran udara dalaman semasa memandu kenderaan;
- v. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak terasa dahaga (sekurang-kurangnya 8 gelas sehari). Ini adalah bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal-atur suhu badan;
- vi. Kerapkan mandi bagi menyejukan badan. Elakkan memakai pakaian yang tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba dari badan;
- vii. Jika mampu pasanglah alat pendingin hawa dan penapis udara (air filter/purifier) yang berkecekapan tinggi di rumah bagi menapis partikel halus dan menghalang kemasukan pencemaran udara dari luar; dan
- viii. Dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya tidak sihat.

Orang awam boleh mendapatkan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu dan cuaca panas menerusi laman sesawang KKM seperti berikut:

<https://www.infosihat.gov.my/index.php/isu-semasa/51-jerebu>

<http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183>

<http://www.myhealth.gov.my/cuaca-panas-a-kesihatan/>

Sekian, terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM BIN ABDULLAH
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

1 Ogos 2019