



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KENYATAAN MEDIA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA CUACA PANAS DAN JEREBU

Pada ketika ini, negara kita sedang dilanda cuaca panas yang memberi kesan kepada kualiti udara dan suhu ambien di beberapa kawasan.

Berdasarkan pemantauan status cuaca panas oleh Jabatan Meteorologi Malaysia (MetMalaysia), Kementerian Sumber Asli, Alam Sekitar dan Perubahan Iklim (NRECC) pada 18 April 2023, terdapat beberapa kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 1 (Berjaga-jaga). Manakala pada tarikh yang sama, tiada kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 2 (Gelombang Haba). Orang ramai dinasihatkan untuk mendapatkan maklumat terkini status cuaca panas di laman sesawang MetMalaysia <https://www.met.gov.my/iklim/status-cuaca-panas/>.

Jabatan Alam Sekitar (JAS) Malaysia, NRECC turut melaporkan berlaku kemerosotan kualiti udara dengan keadaan berjerebu di beberapa kawasan. Pada 18 April 2023, jam 10.00 pagi, dua (2) kawasan iaitu Johan Setia (Selangor) dan Kota Bharu (Kelantan) dilaporkan mencatat status kualiti udara yang tidak sihat dengan bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) masing-masing 150 dan 120. Orang ramai dinasihatkan untuk mendapatkan maklumat terkini berkenaan IPU dari laman sesawang JAS <http://apims.doe.gov.my/home.html>.

Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menasihatkan orang ramai yang berada di kawasan yang merekodkan kualiti udara tidak sihat dan/ atau mengalami cuaca panas supaya mengambil langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan ke atas kesihatan sebagaimana berikut:

- i. Hadkan aktiviti fizikal lasak semasa cuaca panas dan jerebu. Aktiviti fizikal ini boleh meningkatkan risiko penyakit akibat cuaca panas dan jerebu;
- ii. Hadkan masa berada di luar bangunan bagi mengelakkan pendedahan kepada cuaca panas dan jerebu. Gunakan pelitup muka (*face mask*) yang sesuai jika jerebu dan pelindung diri seperti payung dan topi bagi mengelakkan pendedahan secara langsung kepada cuaca panas;

- iii. Tutup tingkap bagi mengurangkan partikel 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 penyaman udara dengan memilih operasi (*mode*) kitaran udara dalaman semasa memandu kenderaan;
- v. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak terasa dahaga (sekurang-kurangnya lapan (8) gelas sehari). Ini adalah bagi mengekalkan tahap hidrasi badan yang berperanan penting untuk mengawal-atur suhu badan;
- vi. Kerapkan mandi bagi menyejukkan badan. Elakkan memakai pakaian yang tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba dari badan;
- vii. Gunakan alat penyaman udara dan penapis udara (*air filter/purifier*) yang berkecekapan tinggi di rumah bagi menapis partikel halus dan menghalang kemasukan pencemaran udara dari luar (jika berkemampuan); dan
- viii. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya tidak sihat.

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

- i. <http://www.myhealth.gov.my/cuaca-panas-a-kesihatan>
- ii. <https://www.infosihat.gov.my/index.php/isu-semasa/51-jerebu>
- iii. <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183>

Sekian, terima kasih.

DR. ZALIHA MUSTAFA
MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

19 April 2023