

LANGKAH - LANGKAH PENCEGAHAN

**GUNAKAN TISU ATAU SAPU TANGAN APABILA
BATUK ATAU BERSIN**



KERAP CUCI TANGAN



1. Basahkan tangan dan ratakan sabun dengan sempurna
2. Gosok kedua-dua tapak tangan
3. Gosok belakang tangan dan celah jari



4. Gosok kuku dan tapak tangan

5. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu



6. Gunakan tisu untuk membuka pintu yang dikhuatiri mempunyai kuman



GUNAKAN PENUTUP MULUT DAN HIDUNG



Gunakan penutup mulut dan hidung jika anda sakit dan mengalami gejala selesema. Ini membantu menghentikan penyebaran penyakit



**Tangguhkan lawatan ke negara-negara yang dilanda
wabak Influenza A(H1N1)**

**PATUHI SEMUA ARAHAN yang dikeluarkan oleh Pihak Berkuasa dari
semasa ke semasa mengenai wabak ini**

INFLUENZA A(H1N1)



INFLUENZA A (H1N1) CEGAH

Ketahui bagaimana **VIRUS** ini berjangkit...



*CARA JANGKIAN PADA JARAK KURANG 1 METER

VIRUS INI BERJANGKIT APABILA PESAKIT BATUK DAN BERSIN

Titisan cecair penafasan yang keluar akan terkena tangan pesakit, permukaan-permukaan (surfaces) atau tersebar ke udara. Seterusnya, seseorang akan dijangkiti sama ada melalui pernafasan, melalui sentuhan dengan tangan pesakit atau menyentuh permukaan-permukaan yang tercemar dengan titisan cecair pesakit

Gejala Influenza A(H1N1)

Demam

Dan mengalami satu masalah berikut

Batuk

Sakit tekak

Sukar bernafas

Sakit badan

Sakit kepala

Jika anda baru pulang dari negara/kawasan yang dilanda wabak **influenza A(H1N1)**

ATAU

Telah berhubung rapat dengan kes yang disyakki atau kes yang telah disahkan menghidapi **influenza A(H1N1)**.

DAN

Dalam tempoh 7 hari mengalami gejala penyakit ini, **SEGERA DAPATKAN RAWATAN DOKTOR.**

Tindakan awal anda dapat membantu Pihak Berkuasa mengambil langkah-langkah kawalan dan pencegahan penyakit ini dengan lebih berkesan.

