

PREVENTIVE MEASURES

Please kindly take note of these measures :

1. Cover your mouth when you cough or sneeze. Do practice cough etiquette accordingly
2. Wash your hands with soap and adequate water after cough / sneeze or touching any polluted / contaminated surface
3. Proper housekeeping
4. You must use an appropriate protective mask if you are infected with Influenza A (H1N1)
5. AVOID direct contact with Influenza A (H1N1) cases or any crowded area
6. Please seek immediate treatment if you having Influenza A (H1N1) symptoms
7. Travel to the affected area / country should be AVOIDED
8. Practice good personal hygiene at all time and have a balanced diet

INFO INFLUENZA A (H1N1)

Adalah penyakit **system pernafasan akut** yang diakibatkan oleh **jangkitan virus Influenza A (H1N1)** . Ianya boleh dijangkiti melalui **titisan cecair daripada salur pernafasan pesakit** yang dijangkiti semasa **bersin, batuk, atau bercakap** pada jarak yang dekat (kurang 1 meter) atau **bersentuhan dengan permukaan / objek yang tercemar**.

Antara **tanda-tanda penyakit** ini adalah

1. Demam panas (> 38 *C)
2. Sakit tekak
3. Batuk
4. Sakit badan / sakit kepala
5. Sesak nafas
6. Lemah tubuh badan / selera makan berkurangan

Rawatan

Rawatan penyakit ini adalah secara simptomatik. Ubat antiviral tertentu boleh membantu jika diberi pada peringkat awal jangkitan.

Sehingga kini, **tiada vaksin** yang boleh digunakan untuk mencegah jangkitan Influenza A (H1N1)

Langkah-langkah kawalan dan perlindungan diri

1. **Tutup mulut dan hidung** dengan tisu dan sapu tangan ketika bersin dan batuk
2. **Cuci tangan** dengan sabun selepas batuk/bersin atau menyentuh permukaan yang tercemar
3. **Buang tisu** yang digunakan ke dalam tong sampah
4. Pakai **penutup mulut dan hidung (mask)** ketika dijangkiti Influenza A (H1N1)
5. Elakkan berada di **tempat awam** jika anda dijangkiti Influenza A (H1N1)
6. Elakkan dari **melawat/melancong ke negara-negara** yang dilaporkan mempunyai kes-kes Influenza A (H1N1)
7. Dapatkan **rawatan segera** di hospital sekiranya mempunyai tanda-tanda Influenza A (H1N1)

INFLUENZA A (H1N1)ADAKAH ANDA DIJANGKITI ?

Sekiranya **ANDA** mempunyai tanda-tanda berikut iaitu

1. Demam panas (> 38°C) **dan**
2. Sakit tekak / Batuk / Sakit badan / Sakit kepala / Lemah badan

DAN

- a. Baru kembali dari melawat / melancong ke negara-negara yang mempunyai kes Influenza A (H1N1)

ATAU

- b. Mempunyai hubungan langsung dengan pesakit yang telah disahkan mengidap Influenza A (H1N1)

ANDA dinasihatkan supaya segera mendapatkan pemeriksaan / rawatan di Pusat Kesihatan UiTM / hospital kerajaan