

# LANGKAH - LANGKAH PENCEGAHAN

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



## KERAP CUCI TANGAN



4. Gosok kuku dan tapak tangan

5. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu

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



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

# CEGAH

# A (H1N1)

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.



**INFLUENZA A(H1N1)**