

Edisi Khas Musim Banjir

MyHEALTH

for life

Sekali Air Bah
Sekali Pasir Berubah

AWAS!

Utamakan Kesehatan, Bertindaklah Dengan Segera



Waspada Bencana!



Jawatankuasa Editorial

Assalamualaikum W.B.T. dan Salam Sejahtera.

Bencana merupakan insiden yang berlaku secara mengejut yang bersifat kompleks dan semula jadi. Bencana yang terjadi boleh mengakibatkan kehilangan nyawa, kecederaan, kemusnahan harta benda atau alam sekitar serta menjejaskan aktiviti masyarakat setempat.

Saya berharap agar semua rakyat Malaysia peka dan prihatin terhadap kejadian bencana yang mungkin akan berlaku. Justeru itu, setiap orang disarankan agar mengambil langkah berjaga-jaga bagi membuat persediaan menghadapi segala kemungkinan di samping menjaga kebersihan persekitaran. Persekitaran yang bersih boleh menjauhkan kita daripada jangkitan penyakit.

#myhealthkkm
#sihatmilikku

YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

YBhg. Dato' Dr. Chong Chee Kheong (Pengerusi)
TIMBALAN KETUA PENGARAH
KESIHATAN (KESIHATAN AWAM)
Kementerian Kesihatan Malaysia

Suraiya Syed Mohamed
PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Munshi Abdullah
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sri Tharan A/L Balakrishnan
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr. Sri Viknarajan A/L Puvendran
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
Sektor Kesihatan Pekerjaan Dan Alam Sekitar

Dr. Rahmat Dapari
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
Sektor Penyakit Bawaan Vektor

Ng Kheng Ban
KETUA PENOLONG PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Ruffina Dalis Jimen
PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Siti Sarah Mohamed
PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Reka Bentuk:
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN
FARHANA ABDULLAH



MyHEALTH

Disember 2018

- 3 Apa Perlu Anda Tahu Tentang Banjir
- 4 Persiapan Sebelum Banjir
- 5 Tindakan Semasa Banjir
- 6 Tindakan Selepas Banjir
- 7 Siapa PAKAT?
- 9 Banjir & Risiko Penyakit

Keracunan Makanan	9
Disentri	10
Leptospirosis	11
Taun / Kolera	12
Demam Kepialu (Typhoid)	13
Conjunctivitis	14
Hepatitis A	15

- 16 Langkah Pencegahan dan Kawalan Jangkitan Denggi
- 19 Cara Pencegahan Dan Kawalan Lalat Sepanjang Musim Banjir
- 20 Cara Pencegahan Dan Kawalan Lalat Selepas Musim Banjir
- 21 10 Tip Keselamatan Makanan Semasa Bencana
- 22 Kendali Emosi Semasa Bencana



APA PERLU ANDA TAHU

tentang banjir

Banjir merupakan bencana alam yang sering berlaku di negara kita dan sering memberi impak kepada ancaman keselamatan dan kesihatan awam. Jadi, apa perlu anda tahu dan tindakan yang perlu diambil bila berlakunya banjir? Maklumat berikut merupakan panduan, nasihat dan tindakan anda untuk mengambil langkah-langkah sewajarnya sebelum, semasa dan selepas banjir.



PERSIAPAN SEBELUM BANJIR

IBU HAMIL



Bawalah perkara berikut semasa berpindah :

- ✓ Buku rekod kesihatan ibu
- ✓ Keperluan peribadi
- ✓ Keperluan bayi/anak
- ✓ Bekalan ubat

Ibu hamil yang hampir bersalin diminta segera memaklumkan kepada pihak kesihatan.

PESAKIT KRONIK YANG SEDANG MENDAPATKAN RAWATAN



Bawalah perkara berikut semasa berpindah :

- ✓ Buku rekod perubatan
- ✓ Keperluan peribadi
- ✓ Bekalan ubat

AHLI KELUARGA PESAKIT YANG TERLANTAR (*BED RIDDEN*) DAN PESAKIT HAEMODIALISIS



Anda dinasihatkan untuk memindahkan pesakit berkenaan dan menghubungi pihak pejabat kesihatan untuk khidmat nasihat selanjutnya.

“UTAMAKAN KESIHATAN, BERTINDAKLAH DENGAN SEGERA”

TINDAKAN SEMASA BANJIR



Minum air yang telah dimasak



Elakkan makan makanan mentah



Jika makan buah, kupas kulitnya



Larang kanak-kanak bermain banjir



Jaga kebersihan dan keselamatan makanan



Jangan merokok di pusat pemindahan



Dapatkan pelalian untuk pengendali makanan



Balut luka jika cedera



Pesakit kronik perlu patuh dengan arahan pasukan perubatan



Tangani stres dengan bijak



Dapatkan rawatan segera jika demam, cirit-birit dan muntah



Jaga kebersihan diri dan kawasan sekeliling

“UTAMAKAN KESIHATAN, BERTINDAKLAH DENGAN SEGERA”

TINDAKAN SELEPAS BANJIR

Bersihkan kawasan di **DALAM** dan **SEKITAR RUMAH ANDA**

- 01** Semasa kerja pembersihan, pakai alat pelindung diri seperti **but getah, sarung tangan dan pelindung mata (goggles)**
- 02** Selepas kerja pembersihan, **bersihkan diri dengan sempurna**
- 03** Bersihkan peralatan rumah, pinggan mangkuk dan pakaian yang dicemari air banjir **dengan air bersih dan bahan pencuci**
- 04** Hapuskan punca pembiakan **lipas, lalat, tikus dan nyamuk**
- 05** Lupuskan **sampah dan bangkai binatang** dengan cara yang betul
- 06** Segera dapatkan rawatan sekiranya anda mengalami **demam, cirit-birit, muntah** dan lain-lain
- 07** Makanan di dalam peti sejuk harus **dibuang** untuk mengelakkan **keracunan makanan**
- 08** Pastikan memadam bekalan elektrik semasa kerja pembersihan
- 09** Berhati-hati dengan kehadiran binatang berbisa seperti **ular, lipan dan lain-lain** semasa kerja pembersihan

“UTAMAKAN KESIHATAN, BERTINDAKLAH DENGAN SEGERA”



PAKAT

PASUKAN KHAS PENDIDIKAN KESIHATAN

KENALI PAKAT

- PAKAT adalah singkatan daripada Pasukan Khas Pendidikan Kesihatan yang terdiri daripada Pegawai Pendidikan Kesihatan
- Ditubuhkan pada Julai 2014
- Memobilisasi komuniti di kawasan hotspot wabak denggi dan diperluaskan ke aktiviti mobilisasi komuniti semasa bencana banjir

TUJUAN PAKAT

- 1 Menggerakkan penglibatan komuniti dalam aktiviti pendidikan kesihatan, gotong-royong dan pembersihan persekitaran di lokasi terlibat.
- 2 Menggerakkan bantuan bersepadu agensi lain
- 3 Memperkukuhkan usaha mobilisasi komuniti di lokaliti
- 4 Mencegah kejadian penyakit berkaitan banjir di lokasi terlibat

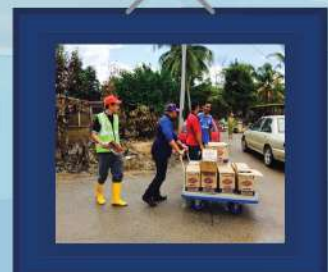


PAKAT

PASUKAN KHAS PENDIDIKAN KESIHATAN

TUGAS PAKAT DI LOKASI TERLIBAT BANJIR

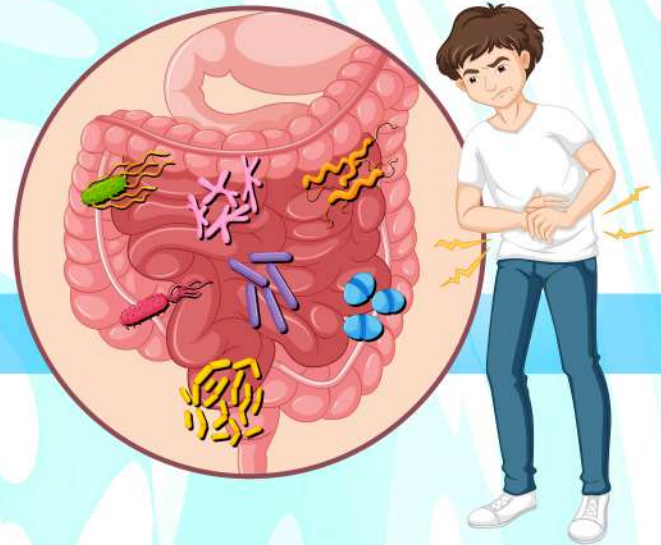
- 1 Mendapatkan data asas dari Pejabat Kesihatan Daerah (PKD)
- 2 Mengadakan lawatan ke lapangan bagi tujuan analisa situasi
- 3 Mengenalpasti pihak berwajib di setiap lokaliti (Persatuan Penduduk, JPP, Penggawa, dsb)
- 4 Mengenalpasti sumber untuk dimobilisasi (NGO's, Agensi kerajaan & Swasta)
- 5 Mengenalpasti logistik
- 6 Mengadakan perbincangan atau mesyuarat bersama komuniti
- 7 Menentukan tarikh aktiviti pendidikan kesihatan
- 8 Advokasi
- 9 Melaksanakan aktiviti pendidikan kesihatan, aktiviti gotong-royong dan pembersihan persekitaran secara bersepadu
- 10 Pelaporan dan penilaian aktiviti



KERACUNAN MAKANAN



Penyakit ini adalah penyakit bawaan air dan makanan yang disebabkan oleh pengambilan makanan atau minuman tercemar.



Tanda/Gejala

Sakit perut, cirit-birit, loya/muntah, sakit kepala dan pening.

Pencegahan



Cuci tangan dengan sabun sebelum menyediakan makanan



Tutup semua makanan



Pilih gerai yang bersih



Elak makanan laut mentah/ tidak bercelur



Guna tandas dengan sempurna

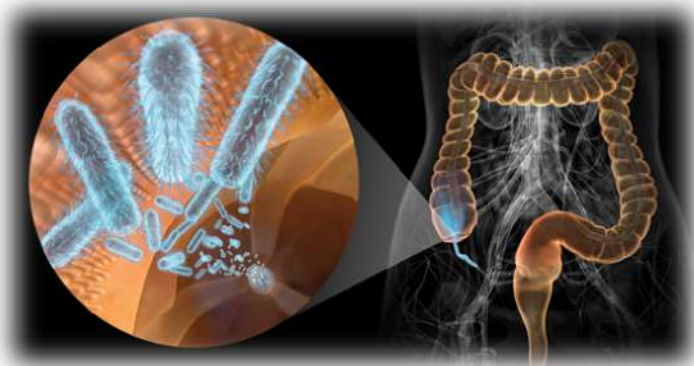


Bersihkan persekitaran dapur

DISENTRI



Disentri atau cirit-birit berdarah adalah cirit-birit dengan najis berair mengandungi darah yang kelihatan pada mata kasar.



Tanda/Gejala

Demam dan cirit-birit berdarah atau berlendir.

Pencegahan



Cuci tangan dengan sabun



Minum air yang bersih dan selamat



Gunakan tandas yang sempurna



Penyusuan susu ibu kepada bayi



Pengendalian/pemprosesan makanan yang selamat



Kawalan lalat

LEPTOSPIROSIS



Penyakit ini boleh berjangkit kepada manusia yang terdedah secara langsung dengan air/air banjir yang telah tercemar dengan air kencing haiwan mamalia berkaki empat seperti tikus, kucing, anjing dan lembu telah dijangkiti dengan bakteria "Leptospira".

Tanda/Gejala

Demam, sakit kepala, loya/muntah, sakit otot, kemerahan pada mata, ruam, sakit pada abdomen, jaundis dan air kencing berwarna kehitaman.



Pencegahan



Pastikan kebersihan persekitaran rumah



Tutup semua makanan



Cuci tangan dan jaga kebersihan diri



Jangan bermain air banjir dan lopak air terutama selepas banjir

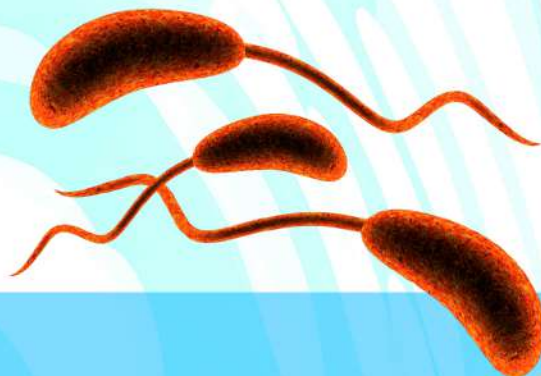


Cuci serta balut sebarang luka pada anggota badan

TAUN/KOLERA



Penyakit cirit-birit yang mudah berjangkit dan sangat berbahaya disebabkan oleh kuman *Vibrio Cholerae*.



Tanda/Gejala

Cirit-birit dan dehidrasi yang teruk.

**Simptom ini muncul beberapa jam hingga 5 hari selepas terdedah kepada jangkitan.*

Pencegahan



Minum air yang dimasak



Makan makanan yang dimasak



Gunakan air bersih ketika mencuci sayur-sayuran dan buah-buahan



Tutup semua makanan



Basuh tangan dengan sabun dan air bersih



Bersihkan persekitaran rumah dan lupuskan sampah sarap dengan sempurna

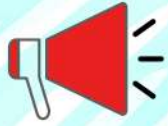


Pilih gerai/pengendali makanan yang bersih

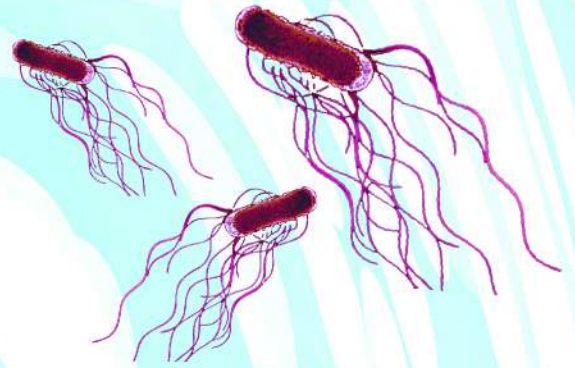


Gunakan tandas yang sempurna

DEMAM KEPIALU (TYPHOID)



Penyakit berjangkit yang disebabkan oleh kuman Kepialu (*Salmonella typhi*). Kuman ini terdapat di dalam air kencing dan najis pesakit Kepialu dan pembawanya.



Tanda/Gejala

Sakit kepala yang kuat, sakit perut, sembelit diikuti cirit-birit, demam panas berpanjangan, ruam pada badan, mata layu dan cengkung dan tidak sedarkan diri.

Faktor Penyebaran



Melalui makanan dan minuman yang tercemar oleh najis/muntah pesakit demam Kepialu



Melalui hinggapan lalat di atas makanan yang terdedah



Melalui tangan yang terkena najis/muntah pesakit/ pembawa kuman Kepialu

CONJUNCTIVITIS



Penyakit ini lebih dikenali dengan sakit mata. Penyakit ini boleh berjangkit melalui perkongsian alat-alat peribadi seperti tuala, bantal dan sapu tangan serta bergaul rapat dengan orang yang sakit mata.



mata yang sihat



mata yang dijangkiti bakteria (radang pada bahagian putih mata)

Tanda/Gejala

Mata merah, berair, pedih, tahi mata yang berlebihan, mata terasa gatal dan mata sensitif terhadap cahaya.

Pencegahan



Jangan berkongsi barang peribadi



Kurangkan kontak dengan orang yang disahkan sakit mata oleh doktor

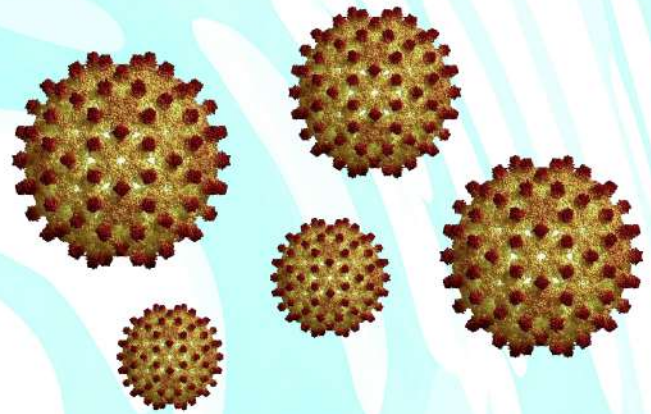


Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air yang bersih selepas menyentuh mata dan sebarang permukaan

HEPATITIS A



Penyakit ini adalah penyakit bawaan makanan dan air yang disebabkan oleh jangkitan virus *Hepatitis A*.



Tanda/Gejala

Demam, loya/muntah, kurang selera makan, air kencing seakan-akan warna coklat, sakit perut, mata/kulit menjadi kuning dan letih/lesu.

Faktor Penyebaran



Tidak mencuci tangan dengan sabun



Membuang najis bukan di dalam tandas



Memakan makanan terdedah yang dihinggapi lalat

LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN DENGGI SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS BANJIR

Buang segala bekas yang boleh menakung air di persekitaran rumah.

Letakkan bahan pembunuh jentik-jentik ke dalam bekas air yang sukar dikosongkan.

LANGKAH PERSIAPAN SEBELUM BANJIR

Periksa dan pastikan '*rain gutter*' di bumbung rumah tidak tersumbat oleh sampah-sarap.

Simpan bekalan repelan dan semburan aerosol pembunuh nyamuk di rumah.

LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN DENGGI SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS BANJIR

LANGKAH PENCEGAHAN SEMASA BANJIR

Sekiranya berada di pusat pemindahan banjir:



Sapu losyen repelan atau semburan repelan pada kulit yang terdedah.



Lakukan semburan aerosol pembunuh nyamuk di ruang yang terlindung.



Memakai baju berlengan panjang dan berseluar panjang serta berwarna cerah.



Tidur di dalam kelambu (sekiranya dibekalkan).

LANGKAH PENCEGAHAN DAN KAWALAN JANGKITAN DENGGI SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS BANJIR

LANGKAH PENCEGAHAN SELEPAS BANJIR



Lakukan aktiviti cari dan musnah tempat pembiakan di persekitaran rumah.



Lakukan semburan aerosol di dalam rumah seurus sebelum masuk ke dalam rumah.



Rancang aktiviti gotong-royong bersama komuniti bagi membersihkan tempat yang menampung air selepas banjir.

CARA PENCEGAHAN DAN KAWALAN LALAT SEPANJANG MUSIM BANJIR



CARA PENCEGAHAN DAN KAWALAN LALAT SELEPAS MUSIM BANJIR



10^{tip} KESELAMATAN MAKANAN SEMASA BENCANA

01 Sentiasa minum

air yang telah dimasak atau air terawat yang dibotolkan. Penggunaan air mineral adalah digalakkan.

01

02

Makan makanan

yang telah dimasak sahaja.

03 Buang makanan

yang telah terendam dengan air banjir atau rosak.

03

04

Elakkan makan makanan

mentah seperti ulam-ulaman dan sayur-sayuran yang belum dimasak.

05 Tutup makanan

supaya tidak dicemari makhluk perosak (lipas, lalat, tikus).

05

06

Pastikan penyediaan

susu yang selamat untuk anak anda.

07 Percayakan deria anda

dan amalkan "Lihat, Hidu & Rasa".

07

08

Jangan makan

makanan yang dihidang lebih 4 jam.

09 Jaga kebersihan diri

basuh tangan sebelum makan dan selepas ke tandas.

09

10

Jaga kebersihan kawasan



persekitaran.







Kendali Emosi

SEMASA BENCANA SEPERTI BANJIR

Tip menangani ketidakstabilan emosi semasa bencana

-  Beri masa untuk menyesuaikan diri dengan perkara yang telah berlaku
-  Berkongsi perasaan dengan orang yang boleh dipercayai



-  Mendapatkan bantuan daripada kumpulan sokongan yang diketuai oleh pakar yang terlatih
-  Mengamalkan cara hidup sihat dengan melakukan aktiviti riadah untuk mengisi masa lapang
-  Menambah baik rutin harian
-  Membuat keputusan yang rasional



**Utamakan Kesihatan Dan
Keselamatan Ketika Banjir**

Anda Bijak



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



www.myhealth.gov.my

