



**KENYATAAN AKHBAR  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA JEREBU**

Seperti dimaklumkan oleh Jabatan Alam Sekitar, pada masa ini jerebu sedang melanda beberapa kawasan di negara kita. Keadaan ini dijangka mungkin berterusan memandangkan masih terdapat bilangan titik panas (*hotspots*) di Indonesia, seperti dipaparkan di laman web ASEAN Specialised Meteorological Centre (ASMC) iaitu <http://asmc.asean.org/home/> .

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menasihatkan orang ramai supaya peka dengan tahap kualiti udara di kawasan masing-masing dan mengambil langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan ke atas kesihatan sebagaimana berikut:

1. Elakkan aktiviti fizikal di luar bangunan bagi mengurangkan pendedahan kepada jerebu. Aktiviti fizikal akan menyebabkan peningkatan kadar pernafasan dan keadaan ini boleh meningkatkan risiko penyakit akibat jerebu.
2. Oleh itu selari dengan saranan di dalam Pelan Tindakan Jerebu Kebangsaan, penganjuran melibatkan aktiviti fizikal di luar bangunan dinasihatkan supaya ditangguhkan apabila bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) melebihi 100.
3. Banyakkan berada berada di dalam bangunan (*indoor*) dan jika terpaksa berada di luar, gunakan penutup hidung dan mulut (*face mask*) yang sesuai.
4. Tutup tingkap bagi mengurangkan asap jerebu masuk ke dalam rumah atau bangunan.

5. Elakkan aktiviti yang boleh meningkatkan pencemaran udara dalam rumah atau bangunan dengan tidak merokok dan sentiasa membersihkan persekitaran dalaman.
6. Gunakan pendingin hawa dengan memilih operasi (*mode*) kitaran udara dalaman semasa memandu kenderaan;
7. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak terasa dahaga (sekurang-kurangnya 8 gelas sehari).
8. Jika mampu pasanglah alat pendingin hawa dan penapis udara (*air filter/purifier*) yang berkecekapan tinggi di rumah bagi menapis partikel halus dan menghalang kemasukan pencemaran udara dari luar; dan
9. Sentiasa awasi kesihatan anak-anak kecil dan mereka yang mengidap penyakit respiratori dan jantung kerana mereka lebih mudah terjejas akibat pendedahan kepada jerebu.
10. Dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya tidak sihat.

Orang awam boleh mendapatkan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu menerusi laman sesawang KKM iaitu <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183> .

KKM dengan kerjasama rapat agensi-agensi berkaitan akan terus memantau keadaan jerebu dan juga keadaan pesakit yang datang mendapatkan rawatan di Klinik dan Hospital KKM. Orang ramai disaran mengikuti perkembangan semasa jerebu melalui laman portal Jabatan Alam Sekitar (JAS) di alamat [http://apims.doe.gov.my/public\\_v2/home.html](http://apims.doe.gov.my/public_v2/home.html) mengenai fenomena berjerebu di kawasan atau daerah masing-masing.

Sekian, terima kasih.

**DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH**  
**KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA**

**10 September 2019, 6:00 petang.**