



KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

PENGANJURAN ACARA ATAU MAJLIS MELIBATKAN AKTIVITI FIZIKAL SEMASA JEREBU

Berikutan keadaan jerebu yang masih melanda Malaysia dan penganjuran beberapa acara *outdoor* yang melibatkan aktiviti fizikal, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyarankan beberapa perkara seperti berikut:

1. Semua aktiviti keramaian atau sukan *outdoor* (di luar bangunan) perlu ditangguhkan apabila Indeks Pencemar Udara (IPU) melebihi 100 seperti yang dinyatakan dalam Pelan Tindakan Jerebu Kebangsaan 2019. Ini adalah kerana aktiviti fizikal lasak akan meningkatkan risiko kesihatan akibat jerebu. Semasa aktiviti fizikal lasak, kadar pernafasan akan meningkat, menyebabkan jumlah udara yang disedut turut bertambah berbanding semasa rehat. Keadaan ini menyebabkan jumlah udara tercemar lebih banyak disedut masuk ke dalam sistem pernafasan.
2. Sekiranya acara berkenaan diteruskan oleh pihak penganjur, peserta disaran menggunakan penutup hidung dan mulut semasa aktiviti dijalankan. Walau bagaimanapun, penggunaannya tidak menjamin dapat mengurangkan pendedahan kepada jerebu. Selain itu, ia boleh menimbulkan ketidakselesaan dan kesukaran untuk bernafas semasa aktiviti tersebut.
3. Orang ramai yang hadir untuk menonton acara tersebut dinasihatkan supaya memakai penutup hidung dan mulut serta memendekkan tempoh berada di luar bangunan. **Memilih untuk tidak berada di luar adalah lebih baik.** Elakkan daripada membawa kanak-kanak bagi menonton acara sukan tersebut.

4. Orang ramai disaran mengikuti perkembangan semasa jerebu dan menyemak IPU di lokaliti masing-masing dengan melayari laman portal Jabatan Alam Sekitar (JAS) di alamat <http://apims.doe.gov.my/>, dan mengikuti saranan pihak berwajib bagi setiap julat bacaan IPU.

5. Bagi mereka yang mengalami gejala dan tanda seperti batuk, selsema, asma, sakit mata atau jangkitan paru-paru, adalah disaran untuk datang ke klinik bagi pemeriksaan dan rawatan sewajarnya. Maklumat lanjut bagi langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu boleh didapati di [laman sesawang KKM http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183](http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183).

Sekian, terima kasih.

DATUK DR NOOR HISHAM ABDULLAH
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

14 September 2019