

## **Pengurusan Jangkitan Influenza A (H1N1) di UKM Memasuki Fasa Mitigasi (Peredaan)**

Aktiviti mitigasi adalah tindakan membendung wabak pandemik H1N1 di Malaysia dengan memperkukuhkan langkah-langkah pencegahan dan kawalan seperti mengamalkan kebersihan diri, kerap mencuci tangan dan mengamalkan adab batuk yang sesuai.

Strategi utama fasa ini adalah untuk mengurangkan kesengsaraan dan kematian akibat penyakit ini, melambatkan jangkitan penyakit dan mengurangkan kesan terhadap gangguan perkhidmatan utama.

### **Golongan berisiko tinggi akibat jangkitan Influenza A (H1N1):**

1. Kanak-kanak berusia kurang 5 tahun
2. Individu berusia 65 tahun dan ke atas
3. Kanak-kanak dan remaja (<18 tahun) yang menggunakan terapi aspirin untuk jangkamasa yang panjang
4. Wanita mengandung
5. Dewasa dan kanak-kanak dengan asma, penyakit pernafasan kronik obstruktif, kegagalan organ, penyakit kardiovaskular, hepatik, heamatologikal, neurologik, neuromuskular atau masalah metabolik seperti Diabetes Mellitus
6. Dewasa dan kanak-kanak yang mengalami daya ketahanan yang rendah (immunosuppression)
7. Individu yang menginap di rumah kebajikan dan institusi penjagaan lain

### **Kaedah menangani jangkitan:**

1. Tenangkan diri dan jangan panik
2. Jaga kebersihan diri, kurangkan hubungan sosial yang tidak perlu
3. Pergi ke Pusat Kesihatan terdekat jika mempunyai simtom berikut:
  - A. Gangguan pernafasan: susah bernafas, kelihatan nafas laju @ kebiruan @ ungu di bibir mulut
  - B. Batuk berdarah @ kahak bercampur darah
  - C. Sakit dada
  - D. Cirit-birit dan / @ muntah
  - E. Demam lebih 3 Hari @ berulang selepas 3 Hari
  - F. Berkelakuan ganjil, dalam keadaan keliru, sawan
  - G. Pening kepala apabila sedang berdiri dan / @ kurang kencing
4. Sekiranya anda sakit/demam, anda dinasihatkan tidak bergaul dengan orang lain dan ikut nasihat doktor.

Untuk maklumat lanjut layari <http://h1n1.moh.gov.my/FaktaH1N1.php>