

APAKAH TANDA DAN GEJALA KESAN JEREBU KEPADA KESIHATAN

Kesan-kesan yang akan dialami setelah terdedah secara berterusan kepada jerebu termasuklah:

- Terasa gatal-gatal di bahagian kerongkong dan batuk-batuk.
- Terasa sukar untuk bernafas atau sesak nafas.
- Mata terasa pedih dan berair.
- Hidung berair dan kerap bersin.
- Kulit badan terasa gatal-gatal.
- Terasa sakit dada.

Dapatkan rawatan dan nasihat doktor di klinik berhampiran sekiranya anda mempunyai tanda-tanda dan gejala tersebut.

CEGAHLAH PENYAKIT AKIBAT JEREBU. IKUTI NASIHAT BERIKUT:-

- Mereka yang mengalami penyakit-penyakit seperti batuk, selsema, asma, sakit mata, sakit jantung atau penyakit paru-paru yang kronik hendaklah datang ke klinik dengan segera jika keadaan penyakit bertambah buruk.
- mereka yang di dalam kumpulan berisiko tinggi hendaklah sentiasa mengambil ubat seperti yang dinasihatkan.

- Penutup hidung (nasal mask) hendaklah digunakan oleh semua penunggang motosikal, mereka yang bekerja di luar bangunan atau di tempat-tempat yang berhabuk dan juga mereka yang dalam kumpulan berisiko tinggi.
- Perokok yang mempunyai anak kecil, ibu bapa tua dan sanak saudara yang berpenyakit jangan merokok di dalam rumah.
- Sejauh yang boleh, orang ramai dinasihatkan supaya tinggal di dalam bangunan atau rumah.
- Kurangkan aktiviti sukan di luar rumah.
- Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa membasuh muka dan bahagian kulit yang terdedah kepada jerebu dengan air bersih.
- Sekiranya kenderaan anda berhawa dingin, sila gunakannya.
- Orang ramai dinasihatkan supaya sentiasa meminum air yang banyak.
- Perokok dinasihatkan supaya tidak merokok apabila keadaan udara tidak sihat (iaitu IPU yang melebihi 100)
- Mereka yang berisiko tinggi dinasihatkan mengambil cuti di luar kawasan yang berjerebu sekiranya keadaan jerebu berterusan pada tahap berbahaya di kawasan mereka.



JEREBU

PANDUAN KESIHATAN UNTUK ANDA



APAKAH JEREBU

Jerebu ialah satu fenomena yang disebabkan oleh kewujudan banyak partikel-partikel kecil yang tidak boleh dilihat oleh mata kasar dan terapung-apung di udara. Partikel-partikel ini mungkin berasal secara semulajadi ataupun kesan sampingan daripada aktiviti manusia. Apabila partikel-partikel ini wujud dalam kuantiti yang banyak dan berkelompok ianya boleh menyekat pancaran cahaya matahari ke bumi. Oleh yang demikian keadaan ini mengurangkan jarak pandangan mata kasar.

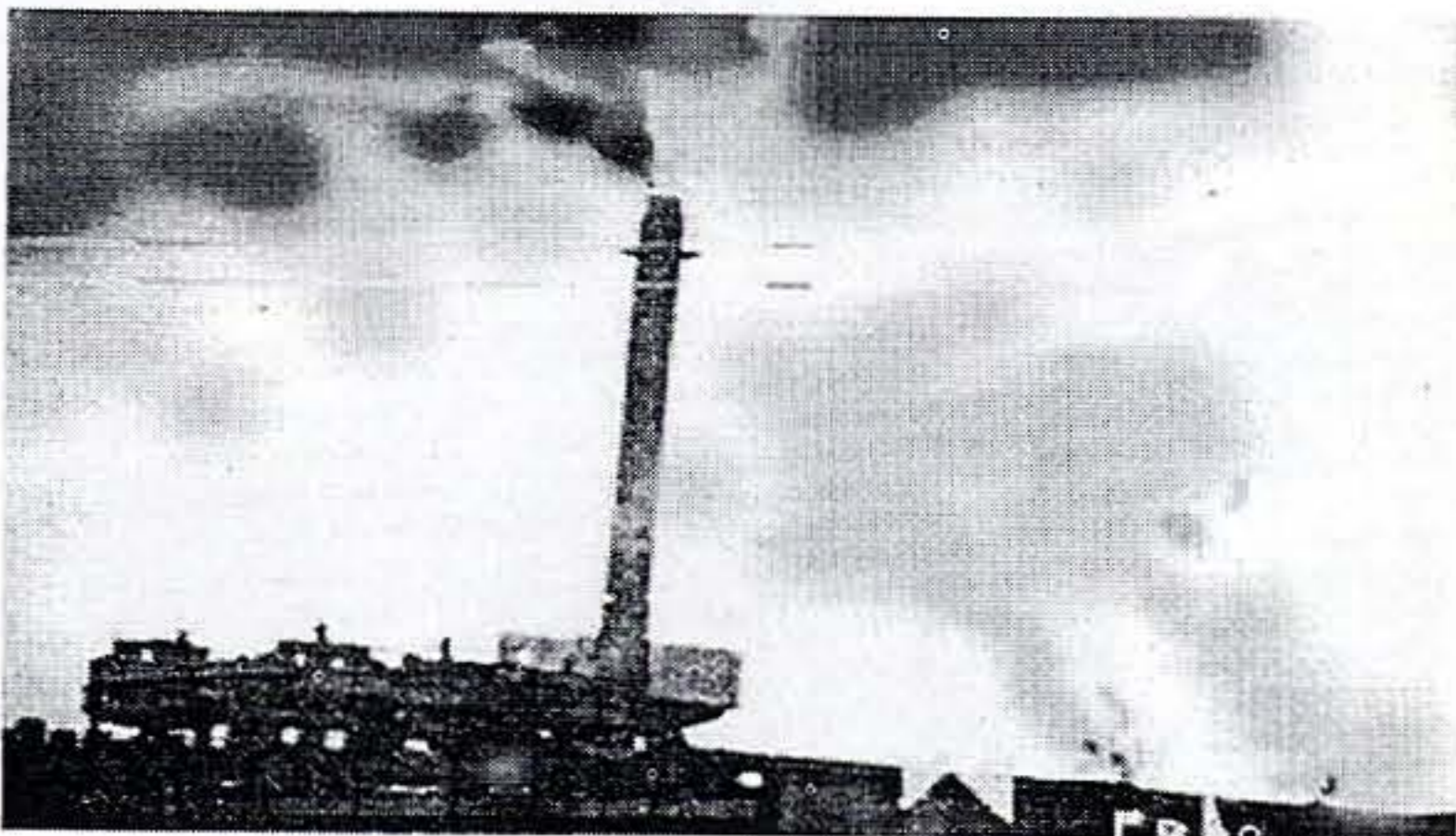
PUNCA-PUNCA JEREBU

Punca utama jerebu adalah akibat daripada :

• PEMBAKARAN SECARA TERBUKA



• ASAP DARI KILANG



• ASAP DARI KENDERAAN



**HINDARI DARIPADA
PERBUATAN
YANG BOLEH
MENYEBABKAN
JEREBU**

INDEKS PENCEMARAN UDARA (IPU)

IPU diperolehi daripada pengukuran habuk yang halus (10 mikron ke bawah) dan beberapa jenis gas yang boleh menjejaskan kesihatan iaitu karbon monoksida, sulfur dioksida, nitrogen dioksida dan ozon.

IPU digunakan sebagai panduan untuk mengetahui kualiti udara dan kesannya terhadap kesihatan seperti berikut :-

NILAI IPU

STATUS

0 - 50	- Baik
51 - 100	- Sederhana
101 - 200	- Tidak Sihat
201 - 300	- Sangat Tidak Sihat
301 - 500	- Berbahaya

Anda perlu mengikuti perkembangan semasa melalui media massa (akhbar, televisyen dan radio) untuk mengetahui tahap jerebu semasa di tempat anda supaya dapat mengambil langkah-langkah pencegahan.

JEREBU MENGANCAM KESIHATAN ANDA

Keadaan jerebu yang berterusan akan mendatangkan kesan yang buruk kepada semua orang terutama golongan yang berisiko tinggi iaitu :-

1. Kanak-kanak
2. Orang tua
3. Mereka yang mengalami penyakit
 - asma
 - bronkitis
 - radang paru-paru
 - penyakit paru-paru yang kronik
 - jantung
 - alahan
4. Perokok
5. Mereka yang sentiasa bekerja di luar pejabat atau rumah.