

Stay Informed: Influenza Infographics Updates for 2023



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PENYAKIT INFLUENZA

Penyakit jangkitan salur pernafasan yang disebabkan oleh virus influenza

Gejala influenza mula muncul selepas **1 hingga 4 hari** setelah dijangkiti oleh virus influenza



Demam



Selesema



Sakit tekak



Batuk



Sakit kepala



Sakit badan



Sukar bernafas



Cirit-birit dan sakit perut (khususnya dalam kalangan kanak-kanak)

- Dapatkan rawatan segera sekiranya bergejala bagi mengelakkan komplikasi penyakit
- Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi dan elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai jika bergejala



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

LANGKAH PENCEGAHAN PENULARAN INFLUENZA

1



Kekalkan tahap kebersihan diri yang tinggi

2



Kerap basuh tangan dengan air dan sabun atau pensanitasi tangan

3



Amalkan etika batuk yang baik

4



Amalkan cara hidup sihat

Bagi individu yang bergejala, sila laksanakan perkara berikut :

1

Rehat di rumah dan elakkan tempat tumpuan ramai. Sekiranya perlu ke tempat awam, pakai pelitup muka dengan betul



3

Elakkan berkongsi peralatan peribadi seperti tuala, sapu tangan dan sebagainya



2

Tutup hidung dan mulut dengan tisu, tuala atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Buang tisu yang digunakan dengan segera ke dalam tong sampah.



4

Segera berjumpa doktor jika gejala bertambah teruk.





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KEBERSIHAN TERJAGA HINDARI INFLUENZA

1 Disinfeksi **perlu** dilakukan di tempat



Sesak



Tiada kemudahan mencuci tangan



Pengudaraan tidak baik



Didiami oleh golongan berisiko tinggi mendapat gejala teruk

2 Lakukan pembersihan dan disinfeksi pada **permukaan kerap sentuh** seperti tombol pintu, kepala paip air, permukaan meja dan peralatan lain di ruangan guna sama.



3 Mulakan proses pembersihan dengan



bahan pencuci seperti sabun



dibilas dengan air



diikuti dengan **larutan disinfeksi** yang mengandungi 0.1% sodium hipoklorit, alkohol $\geq 70\%$ atau bahan aktif lain yang disenaraikan Bahagian Regulatori Farmasi Negara (NPRF)

4 Tempat atau ruang yang disinfeksi boleh digunakan semula sekurang-kurangnya 30 minit selepas proses disinfeksi tamat



UKK
KKM

MALAYSIA
MADANI