



APAKAH INFLUENZA?

Influenza disebabkan virus Influenza yang menjangkiti saluran pernafasan. Ia boleh menyebabkan gejala jangkitan yang ringan mahupun serius. Dalam keadaan tertentu, ia boleh mengancam nyawa individu yang dijangkiti.

Bagi negara-negara yang beriklim sederhana, kejadian wabak kerap kali berlaku semasa musim sejuk manakala bagi negara-negara tropika di sepanjang garisan Khatulistiwa (termasuk Malaysia), kejadian wabak berlaku sepanjang tahun tanpa mengikut musim yang tertentu.



APAKAH GEJALA INFLUENZA?

Secara kebiasaannya, gejala Influenza bermula 1 atau 2 hari selepas dijangkiti, dan ianya meliputi:

- ▷ Demam
- ▷ Selesema
- ▷ Sakit tekak
- ▷ Batuk
- ▷ Sakit kepala
- ▷ Sakit badan
- ▷ Sukar bernafas
- ▷ Cirit birit dan sakit perut (khususnya di kalangan kanak-kanak)



Kerap kali jangkitan virus Influenza sekadar menyebabkan gejala jangkitan yang ringan pada kebanyakan orang yang mempunyai tahap imuniti badan yang baik.



BAGAIMANA CARA PENULARAN INFLUENZA?

Influenza merebak dari seorang individu yang dijangkiti kepada seorang individu yang lain melalui titisan salur pernafasan (*respiratory droplets*) apabila bercakap, batuk atau bersin. Titisan ini boleh mencemari permukaan dan menyebabkan jangkitan kepada individu yang menyentuh permukaan tersebut.





SIAPAKAH YANG BERISIKO TINGGI MENDAPAT INFLUENZA?

- ▶ Kanak-kanak berumur kurang dari 5 tahun
- ▶ Wanita hamil
- ▶ Warga emas berumur 65 tahun dan ke atas
- ▶ Individu dengan penyakit kronik (kencing manis, darah tinggi, asma, dan lain-lain)
- ▶ Individu obes
- ▶ Individu yang mempunyai daya ketahanan badan yang rendah (seperti pesakit kanser, penghidap HIV, pesakit yang menjalani rawatan kemoterapi dan lain-lain.)





ADAKAH TERDAPAT RAWATAN YANG KHUSUS BAGI INFLUENZA?

Secara amnya, terdapat rawatan yang berkesan bagi merawat jangkitan Influenza, di mana salah satu dari pilihan rawatan adalah dengan menggunakan ubat anti-viral; iaitu tertakluk kepada hasil pemeriksaan yang dijalankan oleh Pegawai Perubatan yang merawat. Rawatan segera adalah amat penting bagi mengelakkan komplikasi penyakit.





BAGAIMANAKAH CARA MENCEGAH INFLUENZA?

Jangkitan Influenza boleh dicegah dengan mendapatkan vaksinasi secara tahunan. Individu berumur 6 bulan ke atas layak untuk mendapat vaksinasi ini. Pada masa ini, vaksin Influenza ditawarkan di fasiliti kesihatan swasta.

Selain daripada mendapatkan vaksin Influenza, lain-lain langkah pencegahan yang boleh diamalkan adalah seperti berikut:

- ▶ Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap membasuh tangan dengan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*,
- ▶ Amalkan adab batuk yang baik dengan menutup mulut dan hidung apabila batuk atau bersin, sama ada dengan menggunakan tisu atau pelitup muka,
- ▶ Buang tisu atau pelitup muka ke dalam tong sampah bertutup sejurus selepas ia digunakan,
- ▶ Jarakkan diri daripada individu yang bergejala sekurang-kurangnya dalam jarak 1 meter,
- ▶ Rehat di rumah dan elakkan mengunjungi tempat tumpuan ramai jika bergejala. Sekiranya perlu ke tempat awam, gunakan pelitup muka.