

## Fakta Mengenai Virus Influenza A (H1N1)

Virus influenza A (H1N1) adalah virus baru dan semua orang tiada daya ketahanan kepada jangkitan ini. Vaksin bagi melindungi jangkitan juga belum ada. Jika penularan dalam komuniti tidak dikawal dengan baik, penyakit yang mudah menular ini (contagious) akan merebak dengan cepat serta melibatkan kejadian kes-kes yang tinggi atau banyak dan jika keadaan ini tidak terkawal kejadian kes berkomplikasi akan berlaku termasuk kematian.

Sebagaimana yang dilaporkan sebelum ini, untuk membendung wabak pandemik di Malaysia (to slow down the spread), aktiviti kawalan dan pencegahan yang sedia-ada akan diteruskan melalui langkah-langkah pencegahan dan mitigasi. Langkah pencegahan dan mitigasi ini perlu diambil bagi memastikan kes-kes yang berisiko dikenal pasti dan diambil tindakan awal untuk mengelakkan komplikasi. Orang ramai adalah diminta untuk sama-sama mengambil bahagian dalam menangani pandemik ini.

Aktiviti-aktiviti yang sedia ada akan dikaji dari masa ke semasa untuk memastikan pelaksanaan aktiviti kawalan dan pencegahan yang cekap dan berkesan agar penularan kes di Malaysia dapat dikurangkan ke tahap yang minima.

### **Apa itu 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.

**Siapakah yang berisiko tinggi akibat jangkitan Influenza A (H1N1)?**

- a. Kanak-kanak berusia kurang 5 tahun
- b. Individu berusia 65 tahun dan ke atas
- c. Kanak-kanak dan remaja (< 18 tahun) yang menggunakan terapi aspirin untuk jangka masa yang panjang
- d. Wanita mengandung
- e. Dewasa dan kanak-kanak dengan asma, penyakit pernafasan kronik obstruktif, kegagalan organ, penyakit kardiovaskular, hepatic, hematologikal, neurologik, neuromuscular atau masalah metabolik seperti Diabetes Mellitus
- f. Dewasa dan kanak-kanak yang mengalami daya ketahanan yang rendah (immunosuppression)
- g. Individu yang menginap di rumah kebajikan dan institusi penjagaan yang lain

### Peranan Masyarakat Semasa Fasa Mitigasi

Masyarakat perlu mengetahui cara virus ini merebak.

- Influenza A (H1N1) virus berjangkit dari manusia kepada manusia melalui titisan cecair, (yang dikeluarkan semasa bercakap, batuk atau bersin).
- Mana-mana individu yang berhubung rapat (lebih kurang 1 meter) dengan individu yang mengalami gejala selesema (demam, bersin, batuk, hidung berair, menggigil, sakit sendi dan lain-lain adalah berisiko untuk mendapat jangkitan penyakit akibat dari titisan cecair.
- Oleh itu, masyarakat perlu mengambil langkah pencegahan berikut:
  - a. Amalkan kebersihan diri dan adab batuk yang betul
  - b. Amalkan kawalan jangkitan sama ada di rumah, tempat kerja atau pengangkutan awam
  - c. Peranan penutup mulut dan hidung (mask) dalam masyarakat
    - Tiada bukti kukuh mengenai keberkesanan memakai mask di tempat awam. Namun, ia telah digunakan dalam ruang yang sesak/tertutup apabila berhubung dengan individu yang mengalami gejala selesema
    - Individu boleh memakai penutup mulut dan hidung (*surgical mask*) di rumah dan di kalangan masyarakat, terutamanya jika mereka berhubung rapat dengan individu yang mengalami gejala influenza, contohnya semasa menjaga ahli keluarga yang sakit.
    - Penggunaan *mask* membolehkan individu yang mengalami gejala influenza untuk menutup mulut dan hidung mereka bagi menghalang titisan cecair dari tersebar, salah satu kaedah adab batuk yang betul/baik.
    - *Surgical mask* juga disyorkan kepada golongan yang berisiko tinggi apabila berada di kawasan yang sesak.
  - d. Pesakit dinasihatkan untuk tinggal di rumah, elakkan berhubung rapat dengan ahli keluarga yang lain serta mengambil langkah kawalan dan pencegahan dari menjangkiti mereka yang menjaga pesakit.
  - e. Sekiranya **gejala influenza semakin teruk**, pesakit hendaklah **SEGERA** mendapatkan rawatan di hospital.
  - f. Sekiranya individu yang tergolong dalam kumpulan yang berisiko tinggi mengalami gejala influenza, segera dapatkan rawatan awal
  - g. Elakkan berada di kawasan sesak dan seboleh-bolehnya tangguhkan/ batalkan / kurangkan menghadiri majlis keramaian
  - h. Dapatkan maklumat terkini mengenai situasi semasa dari sumber yang boleh dipercayai seperti Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)