



## **KENYATAAN AKHBAR KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA**

### **NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN SEMASA CUACA PANAS DAN JEREBU**

1. Pada ketika ini negara kita sedang dilanda cuaca panas dan kering yang memberi kesan kepada kualiti udara dan suhu ambien di beberapa kawasan.
  
2. Berdasarkan pemantauan status gelombang haba oleh Jabatan Meteorologi Malaysia (MetMalaysia), Kementerian Tenaga, Sains, Teknologi, Alam Sekitar dan Perubahan Iklim (MESTECC), pada 21 Mac 2019 terdapat beberapa kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 1 (Berjaga-jaga). Manakala pada tarikh yang sama, tiada kawasan dilaporkan berada di Tahap Amaran 2 (Gelombang Haba). Orang ramai dinasihatkan untuk mendapatkan maklumat terkini status gelombang haba di laman sesawang Jabatan Meteorologi Malaysia ([http://www.met.gov.my/data/Suhu\\_Maksima\\_PM.jpg](http://www.met.gov.my/data/Suhu_Maksima_PM.jpg)).
  
3. Jabatan Alam Sekitar (JAS), MESTECC turut melaporkan berlaku kemerosotan kualiti udara dengan keadaan berjerebu di beberapa kawasan pada 20 Mac 2019 berpunca daripada beberapa kejadian

kebakaran hutan dan belukar. Orang ramai dinasihatkan untuk mendapatkan maklumat terkini berkenaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) dari laman sesawang Jabatan Alam Sekitar ([http://apims.doe.gov.my/public\\_v2/home.html](http://apims.doe.gov.my/public_v2/home.html)).

4. Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menasihatkan orang ramai yang berada di kawasan yang merekodkan kualiti udara tidak sihat dan cuaca panas supaya mengambil langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan ke atas kesihatan sebagaimana berikut:
  - a. Kurangkan aktiviti fizikal yang menyebabkan peningkatan kadar pernafasan dan metabolisma badan. Keadaan ini boleh meningkatkan risiko penyakit akibat jerebu dan cuaca panas;
  - b. Sentiasa berada di dalam bangunan (*indoor*) dan jika terpaksa berada di luar, gunakan penutup hidung dan mulut (*face mask*) yang sesuai dan pelindung diri seperti payung dan topi;
  - c. Tutup tingkap bagi mengurangkan asap jerebu masuk ke dalam rumah atau bangunan. Elakkan aktiviti yang boleh meningkatkan pencemaran udara dalam rumah atau bangunan dengan tidak merokok dan sentiasa membersihkan persekitaran dalaman;
  - d. Gunakan pendingin hawa dengan memilih operasi (*mode*) kitaran udara dalaman semasa memandu kenderaan;
  - e. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak terasa dahaga (*sekurang-kurangnya 8 gelas sehari*). Ini adalah bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal-atur suhu badan;

- f. Kerapkan mandi bagi menyegarkan badan. Elakkan memakai pakaian yang tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba dari badan;
  - g. Jika mampu pasanglah alat pendingin hawa dan penapis udara (*air filter/purifier*) yang berkecekapan tinggi di rumah bagi menapis partikel halus dan menghalang kemasukan pencemaran udara dari luar; dan
  - h. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya tidak sihat.
5. Orang awam boleh mendapatkan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu dan cuaca panas menerusi laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia seperti berikut:  
<https://www.infosihat.gov.my/index.php/isu-semasa/51-jerebu>  
<http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183>  
<http://www.myhealth.gov.my/cuaca-panas-a-kesihatan>

Sekian, terima kasih.

**DATUK DR NOOR HISHAM BIN ABDULLAH**  
**Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia**  
**21 Mac 2019**