



## KENYATAAN AKHBAR KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

### PENGGUNAAN PENUTUP HIDUNG DAN MULUT KETIKA JEREBU

Susulan keadaan jerebu yang masih berterusan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin memaklumkan beberapa nasihat seperti berikut, terutama berkaitan penggunaan penutup hidung dan mulut ketika jerebu:

1. Bagi mengurangkan pendedahan kepada bahan pencemaran semasa jerebu, orang awam dinasihatkan untuk mengelakkan aktiviti di luar bangunan sekiranya indeks pencemaran udara (IPU) melebihi 100, iaitu indeks kualiti udara yang tidak sihat. Ini terutama anak-anak kecil dan mereka yang mengidap penyakit respiratori dan jantung kerana mereka lebih mudah terjejas akibat pendedahan kepada jerebu.
2. Orang ramai disaran mengikuti perkembangan semasa jerebu dan menyemak IPU di lokaliti masing-masing dengan melayari laman portal Jabatan Alam Sekitar (JAS) di alamat <http://apims.doe.gov.my/>, dan mengikuti saranan pihak berwajib bagi setiap julat bacaan IPU.
3. Sekiranya terpaksa berada di luar, hadkan kepada aktiviti yang sangat penting sahaja dan pendekkan tempoh berada di luar bangunan. Elakkan aktiviti fizikal yang akan meningkatkan kadar pernafasan (*Respiratory efforts*) semasa berada di luar.
4. Sekiranya masih perlu melakukan aktiviti di luar, orang ramai dinasihatkan untuk menggunakan penutup hidung dan mulut. Penggunaan penutup hidung dan mulut N95 adalah paling berkesan untuk kegunaan ketika keadaan berhabuk dan berjerebu dengan menapis udara yang disedut oleh manusia.

5. Namun begitu penutup hidung dan mulut N95 juga mempunyai beberapa kelemahan, misalnya ia hanya berfungsi dengan baik sekiranya dipakai dengan sempurna atau “fit”. Penutup hidung dan mulut N95 tidak direka bagi kanak-kanak, dan pemakaian sempurna (*perfect fitting*) adalah sukar bagi mereka yang berjanggut atau berjambang. Penggunaan penutup hidung dan mulut N95 juga boleh menyebabkan ketidakselesaan dan sukar bernafas di kalangan pengguna, lalu menyebabkan mereka sering kali mengubah kedudukannya, yang akhirnya tidak dapat melindungi pengguna secara berkesan.
6. Penggunaan penutup hidung dan mulut tiga lapis pula bertujuan menghalang kuman yang boleh merebak melalui pernafasan, tetapi ianya tidak sekedap respirator N95. Sungguhpun begitu, penutup hidung dan mulut tiga lapis boleh dipakai sekiranya respirator N95 tidak dapat diperolehi atas pelbagai sebab. Adalah lebih baik memakai penutup hidung dan mulut tiga lapis daripada tidak memakai pelindung pernafasan langsung terutama ketika menjalankan aktiviti di luar.
7. Bagi mereka yang mengalami gejala dan tanda seperti batuk, selsema, asma, sakit mata, jangkitan paru-paru, mereka disaran untuk datang ke klinik bagi pemeriksaan dan rawatan sewajarnya. Bagi mendapatkan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu menerusi laman sesawang KKM iaitu <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/183>.

Sekian, terima kasih.

**DATUK DR. NOOR HISHAM ABDULLAH**  
**KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA**

**12 September 2019, 10:00 pagi**