



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

PEKELILING PENGARAH PUSAT KESIHATAN BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR

Bilangan 01 Tahun 2020

NASIHAT PENJAGAAN KESIHATAN DAN PENCEGAHAN JANGKITAN INFLUENZA

TUJUAN

1. Pekeliling ini bertujuan untuk memaklumkan kepada semua warga UiTM Shah Alam mengenai situasi semasa tren jangkitan influenza di Malaysia dan di UiTM Shah Alam khususnya serta langkah pencegahan jangkitan yang perlu diambil. Perkara ini dirujuk dari sumber Kementerian Kesihatan Malaysia.

PENGENALAN

2. Influenza merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menjangkiti salur pernafasan. Ia boleh menyebabkan gejala jangkitan yang ringan mahupun serius. Dalam keadaan tertentu, ia boleh mengancam nyawa individu yang dijangkiti. Bagi negara-negara tropika di sepanjang garisan Khatulistiwa (termasuk Malaysia), kejadian wabak berlaku sepanjang tahun tanpa mengikut musim yang tertentu.
3. Kebiasaannya, gejala influenza bermula 1 atau 2 hari selepas dijangkiti, dan ianya meliputi demam, selesema, sakit tekak, batuk, sakit kepala dan sakit badan. Pesakit juga boleh mengalami kesukaran untuk bernafas, cirit birit dan sakit perut (khususnya dikalangan kanak-kanak). Kerap kali jangkitan virus influenza sekadar menyebabkan gejala jangkitan yang ringan pada kebanyakan orang yang mempunyai tahap imuniti badan yang baik.

4. 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. Penularan amat mudah berlaku di tempat-tempat yang padat.
5. Golongan yang berisiko tinggi mendapat komplikasi akibat jangkitan influenza termasuklah:
 - Kanak-kanak berumur kurang dari 5 tahun
 - Wanita hamil
 - Warga emas berumur 65 tahun dan ke atas
 - Individu dengan penyakit kronik (diabetes, darah tinggi, asthma 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.)

Komplikasi akibat jangkitan influenza teruk yang dialami golongan berisiko berpotensi menyebabkan kematian. Sehubungan itu, individu terbabit adalah digalakkan supaya mendapatkan pelalian vaksin influenza secara tahunan.

TREN SEMASA JANGKITAN INFLUENZA DI MALAYSIA

6. Jangkitan influenza tidak tertakluk kepada keperluan pelaporan/ notifikasi di bawah Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 (Akta 342). Oleh yang demikian, tiada rekod bagi setiap satu kes jangkitan influenza di Malaysia. Bagaimanapun, pemantauan aktiviti influenza dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia sepanjang tahun bagi mengenalpasti tren jangkitan influenza dan mengesan sekiranya terdapat perubahan luar biasa pada virus ini.
7. Sehingga kini, **peningkatan rekod jangkitan influenza masih berada dalam julat normal dan hampir sama dengan tahun-tahun sebelumnya**. Analisa virus juga **tidak menunjukkan sebarang tanda mutasi sehingga mencetuskan kemunculan virus influenza baru (*novel virus*).**

PELAKSANAAN

8. Semua warga UiTM dinasihatkan supaya sentiasa menjaga kesihatan masing-masing di samping mengambil langkah perlu seperti yang telah disarankan oleh pihak kerajaan dalam usaha menjaga keselamatan dan kesejahteraan semua warga.

9. Cara terbaik untuk mencegah jangkitan influenza adalah dengan mendapatkan vaksinasi secara tahunan bagi individu yang berumur 6 bulan dan ke atas. Vaksinasi influenza boleh diperolehi di kebanyakan fasiliti kesihatan swasta.

Vaksin influenza perlu diambil secara tahunan kerana formulasi vaksin influenza sentiasa dikemaskini bagi memastikan kandungannya sepadan dengan virus influenza yang diunjurkan menular pada setiap musim disebabkan oleh perubahan yang berlaku pada struktur virus influenza secara berterusan.

10. Selain dari 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 penutup mulut dan hidung (*face mask*);
- Buang tisu atau penutup mulut dan hidung (*face mask*) ke dalam tong sampah bertutup sejurus selepas ianya digunakan;
- Jarakkan diri dari 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 penutup mulut dan hidung (*face mask*)

11. Bagi mereka yang mempunyai gejala jangkitan influenza adalah dinasihatkan untuk mengamalkan perkara-perkara berikut:

- Berehat di rumah dan tidak pergi ke tempat tumpuan ramai. Sekiranya perlu ke tempat awam, mereka dinasihatkan untuk memakai penutup hidung dan mulut (*face mask*) dengan betul bagi mengelakkan penularan jangkitan melalui titisan pernafasan;
- Menutup hidung dan mulut dengan tisu, tuala atau sapu tangan apabila batuk atau bersin. Seterusnya, tisu yang telah digunakan perlu dibuang dengan segera ke dalam tong sampah;
- Mengelakkan dari berkongsi peralatan peribadi seperti tuala, sapu tangan dan sebagainya dengan individu yang lain;
- Segera berjumpa dengan doktor untuk pemeriksaan bagi mendapatkan rawatan lanjut sekiranya gejala bertambah teruk seperti demam dan batuk / sakit tekak yang berterusan.

12. Semua warga boleh mendapatkan langkah-langkah pencegahan bagi jangkitan influenza menerusi laman sesawang KKM iaitu Kementerian Kesihatan Malaysia – Portal Myhealth atau <https://www.infosihat.gov.my/index.php/influenza>.

TARIKH DIKELUARKAN

13. Pekeliling ini dikeluarkan pada 14 Januari 2020.

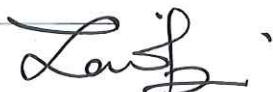
TARIKH KUATKUASA

14. Pekeliling ini berkuatkuasa pada 14 Januari 2020.

PEMAKAIAN

15. Pekeliling ini adalah untuk semua warga Universiti Teknologi MARA (staf dan pelajar).

Sekian, terima kasih.



DR. ZAITON NASIR

Pengarah

Bil. Fail : 100-HEP (PK:6/7/2)
Tarikh : 14 Januari 2020



Dicetak oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia





Cegah Influenza

Bagaimana Virus ini Berjangkit:



Mengalami sebarang gejala berikut:

- ✓ Demam
- ✓ Batuk
- ✓ Sakit tekak
- ✓ Sakit badan
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Sukar bernafas

Langkah Pencegahan

- Tutup mulut dengan tisu/sapu tangan apabila batuk atau bersin
Buang tisu dalam tong sampah
Segera cuci tangan dengan air dan sabun
- Gunakan Penutup mulut dan hidung
Gunakan penutup mulut dan hidung jika anda sakit & mengalami gejala selesrama.
- Kerap cuci tangan
Jaga kebersihan diri sepanjang masa.
- Dapatkan vaksin influenza bermusim yang ditawarkan oleh fasiliti kesihatan swasta, khususnya bagi golongan berisiko tinggi (seperti, kanak-kanak, warga tua, wanita mengandung dan mereka yang mempunyai penyakit-penyakit kronik)



Segera dapatkan rawatan lanjut sekiranya gejala menjadi bertambah teruk seperti demam dan batuk / sakit tekak yang berterusan

Sumber: CPRC Kebangsaan, KKM





Siapakah berisiko tinggi mendapat komplikasi akibat jangkitan virus influenza?

Golongan Berisiko

- ✓ Kanak-kanak berumur bawah 5 tahun
- ✓ Wanita hamil
- ✓ Warga tua - 65 tahun ke atas
- ✓ **Pesakit kronik**
(contoh : kencing manis, darah tinggi, lelah & lain-lain)
- ✓ Individu yang mempunyai daya ketahanan badan yang rendah samada akibat **penyakit kronik yang dihidapi** (seperti pesakit kanser, HIV dan lain-lain) **atau akibat ubatan yang diambil** (seperti kemoterapi, steroid dan lain-lain)
- ✓ Individu obes

Langkah pencegahan



ETIKA BATUK & BERSIN



Pakai penutup mulut & hidung



Palingkan muka daripada orang lain & makanan



Elakkan pergi ke tempat sesak



Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala dengan orang lain



Tutup hidung & mulut anda dengan tisu/sapu tangan ketika batuk/bersin.



Buangkan tisu ke dalam bakul sampah



Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut

Sumber: Info Sihat



UKK MOH