



KENYATAAN MEDIA

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PENJAGAAN KESIHATAN KETIKA JEREBU

2 OKTOBER 2023

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin merujuk kepada bacaan Indeks Pencemar Udara (IPU) dari 68 Stesen Pengawasan Kualiti Udara Jabatan Alam Sekitar (JAS) pada jam 1.00 petang hari ini, 2 Oktober 2023 menunjukkan 14 stesen mencatat bacaan IPU tidak sihat dengan bacaan IPU 101 hingga 200 melibatkan lima (5) kawasan di Selangor (Petaling Jaya, Klang, Shah Alam, Banting, dan Johan Setia), tiga (3) kawasan di Negeri Sembilan (Nilai, Seremban, dan Port Dickson), dua (2) kawasan di Melaka (Alor Gajah dan Bukit Rambai), dua (2) kawasan di Wilayah Persekutuan (WP) Kuala Lumpur (Batu Muda dan Cheras), dan masing-masing satu (1) kawasan di Perak (Taiping) dan WP Putrajaya (Putrajaya). Manakala lain-lain stesen adalah berada pada bacaan baik dan sederhana.

KKM ingin menasihatkan orang ramai supaya peka dengan perubahan tahap kualiti udara di kawasan masing-masing dengan merujuk laman web rasmi JAS di alamat <https://apims.doe.gov.my/home.html>. Orang ramai yang berada di kawasan yang merekodkan kualiti udara tidak sihat supaya mengambil langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan ke atas kesihatan sebagaimana berikut:

1. Elakkan dari melakukan aktiviti fizikal di luar bangunan bagi mengurangkan pendedahan kepada jerebu. Aktiviti fizikal akan meningkatkan kadar pernafasan menyebabkan lebih banyak partikulat

terampai memasuki saluran pernafasan dan keadaan ini boleh meningkatkan risiko penyakit akibat jerebu;

2. Sentiasa berada di dalam bangunan (*indoor*) dan jika terpaksa berada di luar (*outdoor*), hadkan masa dan gunakan penutup hidung dan mulut (*face mask*) yang sesuai;
3. 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;
4. Gunakan pendingin hawa dengan memilih operasi (*mode*) kitaran udara dalaman semasa memandu kenderaan;
5. Banyakkan minum air kosong walaupun tidak terasa dahaga (sekurang-kurangnya lapan (8) gelas sehari). Ini adalah bagi mengekalkan tahap hidrasi badan;
6. Tambahbaik pengudaraan dalam seperti dengan memasang 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;
7. Dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan terdekat sekiranya tidak sihat. Orang ramai boleh mendapatkan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat jerebu menerusi laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia (<https://www.infosihat.gov.my/index.php/isu-semasa/51-jerebu>);
8. Orang ramai juga digesa supaya tidak melakukan pembakaran terbuka dan membiarkan tanah atau premis dimasuki atau diceroboh oleh pihak yang tidak bertanggungjawab sehingga menyebabkan pembakaran terbuka.

KKM akan terus memantau penyakit berkaitan jerebu di klinik sentinel dari semasa ke semasa.

DATUK DR MUHAMMAD RADZI BIN ABU HASSAN
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA
2 OKTOBER 2023